

日々の食生活や仕事でも生かせる食知識を身に付け、ヒーリング・フード・インストラクターになれる!

## Healing Food School

ヒーリングフードスクール

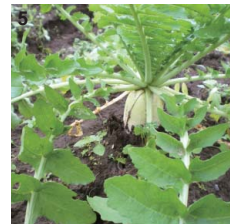


心身全体の健康を保つ「ヒーリング・フード」をコンセプトに、食事管理能力を持った「食医」を養成するスクール。食事や生活習慣を見直し、健康を意識したものに変わっていく理論や実践法を身に付ける。オーガニックや添加物についての知識、食材・食品選び、料理のポイントなどを集中的に詳しく学べるインストラクター養成講座は、認定後もプロフェッショナルクラスでセミナー開催方法や食の専門家として活躍するスキルを磨くことができる。今の仕事を続けながら、子育てをしながらも、スキルを身に付け、収入UPを目指す方、独立して経済的自立を目指す方にもオススメ。



1,2.都内のオーガニックレストランでの講習風景。美味しく学ぶ。3.インストラクターを目指す生徒さんたち。先生を囲んで。4,5.インストラクター養成講座のほかにも自然農業体験やトークショー、テーマ別ヒーリング・フード・セミナーなど多彩なイベントも随時開催。6.健康な土からとれた野菜や新鮮な食材を使い、素材のよさを生かした優しい味のお料理をいただく。

須永先生から  
“自分の道”を見つけたいあなたへ  
「まずは、自分自身と向き合うことが大切だと思います。自分が本当にしたいことはどんなことか、大事に思うことは何か、ゆっくり、自分に向かって問いかけてみる。朝でも夜でも、お気に入りのカフェでもいい、立ち止まる時間を持つんです。自分自身の心の声を感じ取れるようになれば、進む道も見えてきます。すぐに夢が叶うわけではないかもしれませんが、嫌なことがあっても引きずらないで進むこと。感謝を忘れず、“好きな自分”であることを意識していれば、ハッピーに生きていけますよ」



### SCHOOL DATA

☎03-3407-6103



レッスンは都内(南青山・三田・広尾など)のレストランやサロンにて行う  
インストラクター養成講座:金19,000~22,000、土12,000~15,000、ヒーリング・フード・セミナー:随時開催  
☎要予約(電話・メール) ☑入学随時  
☑ヒーリング・フード・インストラクター養成講座126,000円(オリエンテーションと認定式を含む全7日、テキスト代・飲食代・試験料込) 分割支払可能(2回・3回・5回)ヒーリング・フード・セミナー参加費3,000円 -  
<http://www.healingfoods.jp> info@healingfoods.jp

「一人暮らしを始めて食生活が乱れがちになっていたのが、改めて食の大切さを知ることができました」(20代・女性)  
「今まで知らなかった食の知識について知ることができて本当によかったです。アットホームな感じで、楽しく参加できました」(20代・女性)  
「心の話も含め、共感できる話が多くてよかったです」(30代・女性)

### students' voices

# Special Interview

スペシャルインタビュー

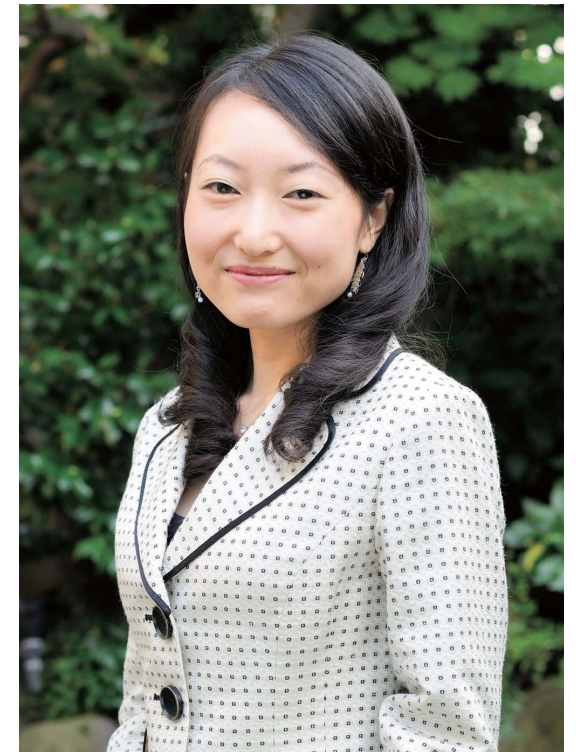
## 「ヒーリング・フードという考え方を通して、食の大切さ・心と身体の健康の大切さを伝えたい」

自然な味が心身を癒す「ヒーリング・フード」を軸に、さまざまな活動をされている須永先生。食の大切さを身をもって実感された体験や、現在に至る道のりについて、お話を伺った。

「毎日の食事が大切!」といっても、情報としてはありふれたもので、普段はなかなかその重要性やありがたみというのは気づかないものですね。私もそうでした。実家で毎日、母の美味しい手料理を食べていたことを当たり前のこととしか思っていなかった。でも、大学に入学して一人暮らしをはじめ、忙しく過ごしていたある日のこと、突然、コンビニのお弁当が食べられなくなった経験がありました。お腹は空いていたのに、心が拒否していたのです。その時思い出したのは母の手料理です。毎日の母の料理で愛情をたっぷりいただいて育てられてきたことに気づき、涙があふれました。

それ以来、自分で料理をするようになったのですが、既製の調味料のせいで、何を作っても同じような味になってしまうことに気づき、人工的な調味料を使わず、食材の本来の味を生かした料理を心がけるようになって、身体だけでなく、心まで元気になっていくのが自分でもよくわかったのです。食材について、それを育てる農地について、もっともっと勉強したいと思い、大学院に進んで農学を研究しました。

単身インドに渡り、農地や食材について精力的にフィールドワークを行ったり、オーガニックの調査のためにアメリカに行ったり、自分の目で確かめて、気の済むまで調べるのが私流かもしれません。多くの人たちに出会い、たくさんのことを学ばせていただきました。そうしてたどりついたのが、ヒーリング・フードというコンセプトだったわけです。その後も、ニューヨークにてホリスティック・ヘルス・カウンセラーとなり、食と健康に関する最新の理論も体系に取り入れています。食事を通して、社会をよりよくしたい。食事の管理能力を持つ人材を養成するスクールを開講したのは、そういう思いからです。ここでは、ヒーリング・フード・インスティテュートが認定するインストラクターの資格を取得できます。食事や食習慣を変えることで、心身はもっと健康になれるし、ハッピーに暮らせるようになるんです。今後も、食の大切さを一人でも多くの方に伝えながら研究をつづけ、ニューヨークなど世界の健康食の最新情報を発信していきたいと思っています。



Healing Food Institute代表

須永 晃子 先生

すなが あきこ

津田塾大学英文科卒業、東京大学大学院修了。農学修士。ヒーリング・フード・コンサルタント、ホリスティック・ヘルス・カウンセラー(米国代替医療協会認定)、日本食育コミュニケーション協会認定講師、NPO法人日本総合医学会食養学院認定食養指導士として活躍中。著書に、『心を癒す食べものヒーリング・フード』等。

ブログ:<http://ameblo.jp/organic-aco/>  
講座カリキュラム・開講スケジュール等はHPで随時公開中。



7.良質な食材を無添加の手作りソースでいただく前菜。有機野菜のフリッターは豆乳マヨネーズ、新鮮なマグロとアボカドは香ばしい黒ゴマソースです。  
8.酵素玄米は、まるごとの栄養と生命エネルギーがたっぷり。歯ごたえは柔らかく、ほんのり甘みがある。  
9.消化に優しいキャベツの浅漬け風サラダは、はじめてにいただく。身体のコンディションを整える効果があるそう。(写真の料理はすべて45dav・南青山)