

一般社団法人分子整合医学美容食育協会 福井中央支部
支部長 大刀あゆ未

「ダイエットや体質改善に有効なことから注目を浴びている『ファステイング』。食わずに痩せる安易なダイエット法だと誤解されがちだが、食べない『断食』ではなく、内臓の疲れを癒し、身体をリセットするためのもの。大刀さんは日本でも数少ないプロフェッショナルファステイングマイスターとして正しい知識の発信や人材の育成を行ない、真の健康を追求する人々とも協力。ファステイングの伝道師として、『健康大国ふくい』づくりに取り組んでいる。」



正しいミネラルファステイングの知識と方法を広め、
福井が誇る健康習慣のひとつにしていきたい。

自分をリセットする
究極のデトックス。

「ファステイングで生まれ変わったように身体も心もスッキリします」

そう語るのは、北陸で唯一のプロフェッショナルファステイングマイスターである大刀あゆ未さん。アトピー治療によるステロイド皮膚炎と、こう原病の全身性エリテマトーデスを、自ら原因を学ぶことにより克服した経験を持ち、その際に山田式ミネラルファステイングと出会ったことからマイスターの道へ。福井に分子整合医学美容食育協会の支部を立ち上げ、ファステイングを通じて美容と健康と食育の知識を広める活動をしている。

現代の食は多彩になったが、その分、添加物や有害ミネラルも多く含まれ、内臓に負担がかかりやすくなっている。身体に溜まった有害物質は肥満だけでなく、免疫力の低下や心身のバランスを乱す原因になり、女性の場合は赤

ちゃんに悪影響を背負わせるリスクにもつながるといふ。

「ファステイングの本来の目的は、細胞の働きを活性化させ、身体を浄化することにあります。食事の代わりに専用の酵素ドリンクと水だけで過ごすのは、内臓に負担をかけずに十分な栄養を与え、細胞レベルでのリセットを促すためなんですよ」

半日〜数日間のファステイングによって、デトックス器官である肝臓・腎臓・腸の動きが良くなり、溜め込みにくい体質に。ダイエットをはじめ、体質改善、アンチエイジング、妊娠、健康増進など幅広い効果が期待できる。脳も活性化されるため、集中力や判断力を必要とするアスリートや企業家にも活用者が多い。ただ、正しい知識と方法を知らずに行なうのは逆効果。そのため大刀さんのようにファステイングをサポートするマイスターがいるのだ。

「ファステイングは必要な知識を学び、少しずつ食をコントロールする準備期、断食期、食事を再開する復食期の3ステップが基本。特に復食は、浄化直後の身体に食事を与えつつ、食生活の見直しを図る良いタイミングなので、カウンセリングにも力を入れています」

福井の豊かな環境を活かし
美と健康の輪を広げる。

「食事から心身の状態が読み取れるほど、食と身体に関係しています」と語る

大刀さん。分子整合医学(栄養療法)の考え方に基づく理想的な食事は、ビタミンやミネラルを豊富に含む「まごわやさしい(豆類・ごま、ナッツ類・海藻・野菜・魚・きのこ類・根菜類)食材の活用だ。食が豊かな福井は健康な食習慣が作りやすい。大刀さんはこの地の利を活かし、健康というキーワードで福井を盛り上げることを目標にしている。

「ファステイング合宿やヨガとコラボしたワークショップを開催して感じたのは、同じ想いを持つ人とながる楽しさ。その輪が大きくなれば、『健康で街おこしだつて可能だと思えます」

ホテルや温泉旅館での合宿、カフェやレストランでの復食、整体やエステ、フィットネスクラブなどのコラボ、医療機関や自治体との連携……可能性を模索すればいくらでも開拓の余地がある。そのためにもファステイングを福井の健康習慣のひとつになるほど普及させたいと語る。

「みんなが元気に暮らして、健やかな子どもを育み、寝たきりを防いで生きられる、本物の健康長寿のまちづくりを応援したい」と微笑む大刀さん。来年には「ファステイングマイスター学院北陸校」を開設し、人材育成にも積極的に取り組むことが決まっている。健やかでいられる幸せを人の何倍も知っている彼女だからこそ、伝えるものパワーが違ふ。その真摯な想いが福井をどれだけ動かすのか、今後の活躍に期待したい。

2012年に取得した、プロフェッショナルファステイングマイスター認定書。「山田式ミネラルファステイング」を確立したのは、杏林予防医学研究所所長、分子整合医学美容食育協会特別顧問の山田豊文氏。栄養療法と予防医学理論に基づく独自の理論を持ち、各界の一流アスリートや芸能人から絶大な信頼を得ている



ファステイング合宿を定期的に開催しており、参加者からは「空腹感が少ない」「身体が軽くなる」などの感想が多い。次回は8月31日(土)に開催予定なので詳細はHPでチェックを

一般社団法人 分子整合医学美容食育協会 福井中央支部

山田式ミネラルファステイングの北陸初の拠点として誕生。食生活に役立つ知識や最新情報、マイスターによるカウンセリングが受けられる。支部内には抗酸化陶板浴「さすな」も併設されている。(写真中央:山田豊文氏)

越前市四郎丸町53-5-1 (株)オーケン内
☎070-5632-9543(0778-23-6700)
www.fasting-fukui.jp/

