



左：加工食品診断士として食品添加物の講座を実施。加工食品がどのように作られているか、実験を交えて話す

下：SFTスクール認定講師として活動



ランチ会等でふるまった村田さんの手作り料理

——講師冥利に尽きる講師としての活動

今の日本の食生活では、様々なケミカルな物質が体に溜まってしまいます。加工食品には様々な食品添加物、添加物以外にも野菜には残留農薬、そして空気や水にも昔と比べて様々な多量の物質が含まれています。そのため、普段の食事を変える事にプラスして、既に体に溜め込まれているそれらの様々な物質のデトックスに特化することが必要なのです。

「食品添加物が体に悪い」とはよく聞きますが、「どう悪いのか」実態を知らなければ伝えられないと思って、加工食品診断士という資格を2年前に取得しました。

加工食品診断士として実験を交えながら添加物のお話を大人と子供さん両方に何度かさせていただきました。ジュース、インスタントラーメンの豚骨スープ、コーヒーのフレッシュミルクなどがどのように作られているのかを、理論も一緒に食品添加物を使って実際に実験で作ってお見せすると、子供たちが「うわ〜っ」とビックリされます。今まで無意識にお菓子や調味料を買っていたけれど、添加物の事を知ってからはラベルを見て買うようになったとおっしゃる方が多いです。これからは次世代を担う子供さんたちに向けての食生活を見直せる企画もやってみたいと思っています。子供さんたちには無限の可能性がありますが、残念ながら日本の食生活は加工食品、ジャンク

フードなど添加物にまみれていて、知らないで何十年と食べ続けた結果、アレルギーや不調を訴えている現状があります。私がお役に立てられることがあるなら何かしたい、メッセージ性のある食育セミナーなどが出来たらいいな、と。

最近は食を見直したい方が本当に増えています。食の情報がかなり本質的なものになり、皆さんが本格的に学びたいと関心を持たれていることを感じます。講座を開きますと、皆さん真剣かつ楽しんで学んでいらっしゃいます。SFT講座は体験型の講座だということも、皆さんが楽しんで受講できる大切なポイントだと思います。実践型の講座は、いつも笑い声と笑顔に溢れています。特にSFT認定スクール講師資格を取って良かったと感じます。講師としてSFTを養成できるSFT講座を開講し、受講してくださった方たちが資格を得られた時に満面の笑顔で喜ばれる姿を拝見し、講師冥利に尽きます。私の講座を受講して資格を取得後、お知り合いから依頼を受けてロータルトをカフェやパン屋さんに提供したり、ファスティングセミナーを展開したり、また、ご自身もSFT認定スクール講師になられた生徒さんもいらっしゃいます。

——ローフードと出会って感じた体と意識の変化

日頃、仕事をしている中でお会いする方は私と同じように「食が大切」という意識を持っている方が多いので、

「ローフードってどういうことなの？」と興味を持っていただけます。みなさん、食べる事が大好きなんです。面白い事にファスティングをすると体がセンサーになるんですね。体にそぐわないものを食べると、調子が悪くなります。そこで「普段はどんなものを食べれば良いのかな？」と考えるようになり、そこからローフードに興味を持たれます。そういう流れが出来ています。

体に悪い物を食べている人は、体に悪い物を求める腸内細菌を多く持っています。「引き続き食べて、僕たちにエサを頂戴」って、体に悪い物をどんどん食べなくなっちゃうんですね。微細で目に見えないものですから普段は気に留めませんが、私たちは菌で左右されているのだと感じます。腸内だけではなく、手や顔など体中も菌だけです。菌と言っても悪い菌だけではなく、健康的な菌もいてそれに守られています。食べ物には栄養素だけではなく良い菌も含まれています。だからロー（生）が大事なんですね。ローだと菌がそのまま生きていますから。

酵素は私たちの命にとって欠かせない大切なものとSFT資格講座で学び、さらにローフードの学びを深めたいと考えRFT資格講座を受講しました。講師の笹生先生は、ローフードの研究家でいらして、実に日常を大切にしていいらっしゃる素晴らしい先生です。

その後、自宅でロースイーツ教室を開催しました。また、知り合いのホリスティックドクターにロータルトを差し上げたら「すごくおいしい！ ぜび

講座を開いてほしい」と依頼され、クリニックの台所をお借りしてタルト教室や手作り味噌の教室もさせていただきました。



手作り味噌の教室を開催。手に持っているのは黒千石大豆味噌の完成品

ロータルトはオンラインの教室で学んだり、土門理事長のレシピ本を見たりしながら作っています。自宅でお客様にロースイーツを出すと黄色い歓声が上がるんですよ。すごく喜んでくださるので、嬉しくなっちゃって。季節に応じたバラエティに富んだものを作ってお出ししています。

普段の食事でも、食べないと調子が悪くなるので、生野菜を日常的にいただいています。体が求めているのがわかります。大きなボウルにサラダを盛って、お豆腐、ナッツ、お豆などのたんぱく質を入れています。サラダがメインの食事になると、すごく幸せです。あとは手作りのお味噌を使った料理など

もよく食べます。子供の頃に祖母と母が解説してくれたおかげで、仕事が忙しい時期には手が込んだものは作れませんが、バランスには気を付けています。「海の物、ビタミンやミネラルが足りないな」と。バラエティ豊かになるように心がけています。

一番嬉しかったのが、ファスティングをした後にクリニックで採血をする機会があって、その時に看護師さんが私の採血をして「血液がきれいですね!」と褒めてくださったことです。看護師さんは毎日多くの人の採血をしています。中には色がドス黒かったり、粘度の高いドロツとした血があるそうです。そんな看護師さんに、血液を褒めてもらえて自信を持ってました。

私たちは食べた物でできていると言われますが、まさにその通りだと実感します。

人間って食べている物で考え方で影響を受けると感じます。何を体に入れるか、自分の体は、自分でしか作れません。自分のために「今日何を食べるか」を考える事は、自分自身を慈しむことに繋がります。ナルシストという事ではなく、自分を愛することができる人は、他人も愛せることに通じると思います。

——食を変え、体が変わると意識が変わる

実はローフード、スーパーフードに出会うまで、私の食事は肉中心でした。2人の子育てをしている中で「お肉を

食べないとスタミナはつかない」と。その頃は腸の調子やお通じが良くなく、低体温で。そういう色んなものが積み重なって不調を引き起こしていたのです。

そうすると病気ではないけれど、体が重くなってきます。体力的にもたない、息切れがする、疲れやすい、体のキレが悪くなってきて「これが年齢なのかな。仕方ないことなのかな」と、だんだん諦める意識になって。でも、決してそうではないとわかってきました。

食を変え、ローを大切に、食材を選び、スーパーフードも取り入れ、幼少時代を思い出しながら昔ながらの加工食品を使わない食生活をしていると、どんどんリバースエイジングしていくのです。若返る感じがして、考え方が活動的になってきます。人間は365日24時間、自分の体とともにあるので、体が変わるってこんなにも意識を変えてくれるのだと。このような機会をくださり、日本ローフード協会に感謝しております。ありがとうございます。



村田さんありがとうございました!