



資格取得後はドカ食いがなくなり、体重をキープできるように
(写真左) 2022年3月 (右) 2022年7月



スーパーフード仲間と。イベント後の食事に



酒井さんの普段の食事。講座で24時間サイクルを学んでからは朝軽め・昼しっかり・夜を軽め、という食生活に



菜園づくりにも取り組み、収穫した野菜や果物を食事に取り入れている



好きで、季節的には9月10月からお正月にかけてどんどん食べちゃって、1年のうち半年間ぐらいは太っているのが常でした。その時期は体重がドカンと増えて、普段と比べて5kgぐらい差があつて。それがファスティングをするようになってからはドカ食いする事がなくなり、季節で増えたり減ったりする事がなくなりました。多少は増える時もありますが、意識してファスティングをすればちゃんと戻ります。今思えば、体重が増えていた時は吹き出物が増え、身体が重たかったです。

また、自宅でスクワットや腕立て伏せ、あと柔軟体操などを10分から15分ほど、できるだけ毎日気軽に続けています。昔は柔らかかった身体も、年齢と共に固くなってきています。それでもまわりには80代でもベタッとできるかたもいらっしゃるので、私も運動は続けていきたいです。

食べ方に関してですが、資格取得前は自己流で「夜に多く食べるのが良くないのなら朝に食べればいいのか」と、お肉やケーキなどを朝に回して食べていました。そして果物は最後に食べていました。それで痩せられると思っていたのが、実際は全く痩せませんでした。朝しっかり食べると、胃が重かったです。

講座で習った24時間サイクルにのって、朝軽め、昼しっかり食べて、そして夜を軽め、という食生活に変えました。甘いものが基本的に大好きなので、1個食べたら、2個、3個…と食べてしまっていたのですが、今は1個で満足を得られるようになりました。甘いもの

のが欲しくなった時は、昼に1個だけ食べるようにしています。

今でも食べ過ぎた日の翌日や、外食が続いたなというタイミングで、だいたい1、2カ月に1回ほどでファスティングを継続しています。

スーパーフードセラピストとしての活動

ファスティング講座は関西圏のSFT資格者と一緒に、それぞれが話す機会を得られるよう取り組みながら、京都や大阪などで会場を借りて、また個人的にも自宅でおこなっております。お客様はお友達やご家族つながりの方が多いです。料金的にはスムージーの材料費として500円～1000円くらいいただいています。

お客様の反応としては、「朝ご飯をたくさん食べるのはよくない」という、それまで聞いた事が無かった事への驚きを持つかたが多いです。日本ローフード協会の「食べるファスティング」に、「私にも出来そうな気がしてきた」「導入しやすい」という反響が何よりも大きいですね。皆さん、「ファスティングは食べられない」というイメージを持たれていますので。

ファスティングプログラムをされるお客様には、LINEでグループを作ってサポートをしています。私がメインとする時は「今日食べる物」「スムージーはこういうのを入れて作りましょう」という注意事項なども伝えています。また、他のセラピストのかたたちにも違う視点か

ら発信していただいて、新鮮な情報として受け取ってもらっています。

参加された方は、ほとんどの方が結果を出されています。見た目もすぐ変わります。「ファスティング前と後じゃ見た目変わるから、そして元には戻らないから、絶対写真撮っておいてね!」といつも伝えています(笑)。



ファスティング講座受講者をLINEでサポート。メニュー例や注意事項なども伝えている

私は心とカラダの健康を未病のうちに取り戻すサロンを運営しており、そこでお客様とお話して実感するのは、ファスティングという言葉自体は一般のかたの間にも割と広がってきていますが、やり方は千差万別で、疑問を持っておられるかたが多いということです。

「やり方がわからない」という質問を多く受けます。

セラピスト資格を取ったことで、講座で習った事を伝えられて良かったです。基本的に皆さん、食べることが大好きなかたが多いです。日本ローフード協会のファスティングは「食べるファスティング」ですよ、と伝えると、安心して「もっと聞かせて」と言ってくださる。食べられると聞くと、一気にハードルが下がります。お相手のご興味のあるところから、ご自身の体に意識していただけるのはありがたいことです。

これからは自宅での講座の他にも、もう少し公共的な施設、例えば公民館などを使って講座をしていけたら良いと考えています。子育て中のお母様や若い方にも気軽にご参加いただけるような企画を発信していきたいです。お子さんはやはりお母さんの知識で食べ物を得るので、お母さんが食に対するしっかりとした知識をたくさん持つておられたら、次の世代のお子さんたちにも受け継がれていくと思います。

若い世代のかたは、ジャンキーな食生活のかたと、そうではなく意識の高いかたの両極端に分かれていると思います。まずは意識の高いかたに来ていただいて、そこから世代全体に広がっていけばいいなと思います。

資格取得後からこそ気付いた学びの多さ

講座を受講し、資格を取ってからの学びが多いと思いました。資格取得後

に気付くことがたくさんあるなあ、と。

例えば48℃と60℃の違いが、私にはよくわかりませんでした。48℃以上で酵素は死んでしまうのに、発酵なら60℃でも酵素は生きているの? と疑問が湧いてきて。改めて自分で本を調べたり、事務局に問い合わせたりして勉強しました。スムージーも適当に果物を混ぜるのではなく、混ぜ合わせない方が良い果物の組み合わせなども、土門理事長のレシピ本に書いてあるのに気が付いたり。

体に良い情報は自分の体だけではなく、身近にいる家族にも繋がっていきます。主人は今年の3月に定年退職したのですが、職務上、時間的に不規則な生活にならざるを得ず、同僚の中にはお腹が大きいかたや生活習慣病になられているかた、定年後に病気になられるかたが多いように感じます。主人も以前は肝脂肪の数値が高かったけれど、今は良くなっていて健康診断でも他に異常は検出されず、お腹もそんなに大きくないねと周りから褒められるそうです。

もともとニキビ症だった私も、食べ物を変える事で本当に良くなりました。若い時は剣道をしていたので、お面で蒸れるので顎にいっぱいニキビが出ていました。そして潰れたところにまたニキビができて覆う、という感じで変色していたくらいで。

40歳過ぎくらいには当時とっていたサプリが良くなかったのか、あるいはホルモンバランスの崩れかストレスなのかわからないけれど、首周り、顎のラインに大きなボコボコしたニキビがたく

さんありました。本当に外に出たくない、人にも会いたくない、顔を隠したいというくらいで。当時はサプリメントをたくさんとって、新しい商品が出たらさらに足してという生活でしたが、全く治らなかった。それが食事を変えたら治ったのです。肌がキレイになって、周りの皆さんに「その肌はどうして?」「毛穴が無い!」とまで褒めていただけます。お化粧品などの外的要因もあるかもしれませんが、でも私は体の中が8割だと思います。内臓がキレイであれば、外の肌もキレイになると。やはり食べる物が大事です。

細胞は毎日生まれ変わっていて、その細胞を作り上げるのは食べ物。口からどういうものを入れているのかで出来上がりが違ってきます。私も自分で描いた細胞の絵を皆さんに見せながら、自分の体がこういうもので出来上がっているですよ、と予防医学的な観点で伝えています。

「食べる物で体は変わってきますよ」ということを、声を大にして言いたいのです。

