

# 東京大会(プログラム)

## 沼田勇、甲田光雄の食事療法の再評価

石塚左玄の食養生のながれの中で、食事に対する考えかたには微妙な差があり、特に治療食に関しては素材や塩のとりかたが日本総合医学会をつくった二木謙三の流れと桜沢如一の系列の違いが大きい。私は沼田勇の食事療法、甲田光雄の断食療法に関心をもち、自分でも坐禅断食に数回参加してさまざまな体験をした。最近の腸内細菌と腸内環境に関する学問の進歩は従来の体験的食事療法に科学的根拠を与えるものである。今後の展望も含めてお話ししたい。

日本総合医学会会長 **渡邊 昌**



開会の挨拶 **川越 牧子** 10:30~

理事長挨拶 **杉山 親嗣** 10:40~

講演 I **最も望ましい食事 ~健康な心と身体のために~** 11:00~



かわこえ まきこ

**川越 牧子 先生**

人として、有意義な幸せと感じられる充実した日々を過ごすためには、健康は大きな割合を占め、命を支える食生活が大きく関わっています。人が生きる地域の気候風土や歴史的背景、今日に至る環境の変化、人体の構造と機能など事実に基づき、どのような食事が一番健康的な身体を保てるのかと言うことについて、様々な食事法がある中で、穀物菜食にスポットをあてて考えてみます。

**プロフィール:** マクロビオティック他 穀物菜食を基本とする自然食・健康食を国内外で学び、管理栄養士として東洋医学西洋医学の両面から全国各地で料理指導や講演を行う。札幌でNPO法人日本総合医学会元理事長、(株)玄米酵素会長の故岩崎氏に出会い、(株)玄米酵素に入社、エコロッキングスクールの開校に携わる。現在、(株)玄米酵素顧問、エコロッキングスクール講師、一般財団法人 食と健康財団評議員、NPO法人日本総合医学会理事

昼食・休憩(展示場見学) 12:00~

講演 II **西洋医学が東洋医学に追いつきつつある** 13:00~



やまざき まり

**山崎 万里 先生**

表題は故・沼田勇終身会長の生前の示唆です。そして、私の40年余の健康学習活動でも、そうだと思います。特に、怒れる地球に命をさらし、原発事故と「いのちよりも金儲け」の富国強兵政策に巻き込まれている3・11後に、生命観、人体観の根本を問われています。私の答は「先人たちが良いと言っていた食べもの、食べ方、生活法に学ぶ」、「唾液や腸内細菌や土壌菌とともに、「大便」を読んで生き抜く」です。なぜ、和食が世界無形文化遺産なのか?なぜ、酵素と乳酸菌のサプリメントの広告があふれているのか?一緒に考えてみましょう。

**プロフィール:** 1943年生まれ 名古屋大学文学部史学科卒。母性史・母性問題研究者。大阪千代田短大幼児教育科非常勤講師、日本総合医学会会員(食養指導士)。家庭栄養研究会(月刊『食べもの通信』編集)顧問。日本アーユルヴェーダ学会会員。著書『みんなちがって みんないい』『はぐくむ者の未来学』『親が育つ 子ども育つ』『いのちの食育 キッチンとトイレから』(いずれも せせらぎ出版刊)など。大阪府枚方市在住

講演 III **ガンを克服した区議 ~学校給食を考える~** 14:00~



にしむら おさむ

**西村 修 先生**

プロレスラーとしての体を形成する上で、肉を食べねば筋肉がつかない、牛乳を飲まねば骨格は大きくならないとの思いから、アメリカ型の食生活で体を大きくするも癌を16年前に患い、病後はいかなる化学療法も用いず徹底した食の改善で、癌を克服いたしました。穀物を中心とした日本古来の食事のみで完璧に体調を回復、増大する国家の医療費の削減には食の改善をし、真の予防医学に取り込むべく政治の世界に進出。現在は文京区の学校給食を中心に子供達の食の改善に全力で取り組んでいます。**プロフィール:** 1971年東京都文京区大塚にて生まれる。1990年新日本プロレス入団。2006年新日本プロレス退団。2007年全日本プロレス入団。2011年文京区議会議員選挙に出馬し、初当選 国民新党唯一の地方議員となる。文教委員会理事、地域振興街づくり特別委員会副委員長、大塚坂下北町会理事等を歴任、豊島岡ラークス少年野球チームトレーニングコーチ

休憩(展示場見学) 15:00~

講演 IV **10歳若返る美意識と健康の秘訣 ~食と健康美を美容の立場から考える~** 15:40~



くもん ひろこ

**公文 裕子 先生**

年代にとらわれず、好感のもたれる魅力ある美しさや印象づくりににおいて、特に大切なポジションを占めるのが、日常のバランスのとれた食生活と習慣から生まれます。何時までも若々しく美しく年を重ねている人は傍で見ていてもとても魅力的です。活き活きとした行動や話し方、生き方の経験から自然に滲み出る表情美となり、それが美意識やファッションとの相乗効果でトータルバランスがとれます。本日のテーマ「食と健康美の秘訣」を考察してみましょう。**プロフィール:** 1967年ミスインターナショナル日本代表。ミスインターナショナルフォトジェニック賞受賞。その後、美容を目指し、山野美容専門学校を卒業後、オーストラリア、パリのビューティースクールを卒業、美容師国家試験取得。国際美容協会講師、川村学園短期大学講師、東京家政短期大学講師、他、トータルビューティの必要性と意義、美容と健康美・10歳若返る美容法・生きる姿勢・ビューティウオーキング、ダイエット、美容と福祉などをテーマとした各種講演やテレビ、雑誌等でも活躍し、その後、1994年に開学した山野美容芸術短期大学教授、美容芸術学科長を経て山野美容芸術短期大学客員教授、美容家

まとめ 会長 **渡邊 昌** 16:20~

閉会挨拶 副理事長 **古越 裕章** 17:20~

懇親会 18:30~20:30

会費/8,000円 会場/小田急ホテルセンチュリーサザンタワー 21Fパークルーム 電話/03-5354-2155

ふるってご参加を!

<b>入場券 申込書</b>		<b>お振込先</b>		郵便振替 00120-4-758911		下欄にご記入のうえ、このまま	
				みずほ銀行新橋中央支店 普通口座		FAX(03-6902-0677)でお申し込み下さい。	
				口座番号 1928060		ご入金の確認後、チケットを発送いたします。	
お名前				(一般・会員)	一般	4,000円( )枚	
電話番号				FAX番号	会員	3,000円( )枚	
メールアドレス					懇親会	8,000円( )枚	
					合計	( )円	
ご住所	〒			ご質問	講師名 質問内容		

★今回の山野ホールでは飲食ができません。お近くの食堂等をご利用ください。よろしくお願致します。