

Healing food

素敵な食べもの、ワクワクする食べかた、奥ゆかしい食文化の知恵や知識・・・
幸せになる食べものや食べかた＝ヒーリングフード

日本ヒーリングフード協会のご案内

ご挨拶

誰もが欠かすことができない食事。食事を通して私たちは栄養だけでなく、生きる活力もいただいています。私は、心と体が癒されて元気になる食べものや食べかたを研究し、食習慣のアドバイスを続けて参りました。心も体も健康で美しい人々が増えれば、社会がもっと明るくなります。また、そのような食生活が広がることは、健全で美しい地球環境を維持促進することにつながります。

ヒーリングフードは、心身の健康と幸せな生活をサポートする、心と体の活力(vitality)を与えてくれる癒しの食事です。ヒーリングフードのコンセプトに基づいて食べものや食べかたの知識を自分や周りの人々のために伝えたり活用したりできる力をもった人々を増やすために、ヒーリングフード・インストラクターの養成を行っています。

そして、このたび「食を通じて幸せになる方法を、世界中の人たちと共有する」ことを使命として、日本ヒーリングフード協会を設立いたしました。

素敵な食べもの、ワクワクする食べかた、奥ゆかしい食文化の知恵や知識・・・

そうした幸せになる食べものや食べかたを学び、

あなたの大切な家族や仲間、社会、世界中の人々と共有しながら、

健康と幸せの輪を広げる方々が集ってくださることを心から期待しています。

日本ヒーリングフード協会 理事長
須永晃子 Akiko Sunaga



メールマガジン 「幸せになる食べもの・食べかた ヒーリングフード」

メルマガ配信中!HPより登録できます!
食べて幸せになる話題、作って幸せになる話題、学んで幸せになる食の話題
を紹介しています。

協会概要

正式名称: 日本ヒーリングフード協会 Japan Healing Food Association
住所: 〒102-0084 東京都千代田区二番町5-2 麴町駅プラザ9F
WEB: <http://www.healingfoods.jp/>
E-mail: info@healingfoods.jp

主な事業内容:

- ◎ヒーリングフード・インストラクター養成のための講座
- ◎ヒーリングフード・インストラクターのスキルアップや活動の支援
- ◎日本および世界のヒーリングフードに関する研究
- ◎ヒーリングフードの啓蒙活動につながる各種講座やイベント
- ◎ヒーリングフードのコンセプトに合ったビジネス支援サービス



日本ヒーリングフード協会

<http://www.healingfoods.jp/>

ヒーリングフード・インストラクターとは??

ヒーリングフード・インストラクターは、「ヒーリングフードの考え方にもとづき、食の提案・食生活の提案・食の楽しみ方の提案・食文化の提案を、豊富な知識と柔軟な発想で、(日本を中心としながらも)広く国際的な視点で提案することができ、それによりまわりを明るくできる人」のことです。

日常の食生活を楽しみながら、心と体を癒し、元気で美しく自分らしく輝いて、幸せになる食べもの・食べ方を研究し、実践し、提案しながらヒーリングフードの輪を広げて活躍します。

1st STEP

ヒーリングフード・ジュニア・インストラクターになる。【お家サロンを開けるレベル】



2nd STEP

ヒーリングフード・エキスパート・インストラクターになる。【基礎講座を教えられるレベル】

ヒーリングフード・ジュニア・インストラクター養成講座【基礎講座】

ヒーリングフード(幸せになる食べもの・食べかた)について基礎的なことをしっかりと学ぶ講座です。

<認定の流れ>

講座受講 → 課題提出+筆記試験 → 認定(ヒーリングフード・ジュニア・インストラクター)

<講座>

5科目 9.5時間

ヒーリングフード理論	1h x 3コマ
ヒーリングフード実践法	1h x 2コマ
オーガニック・ライフ	45分 x 2コマ
ホリスティック・ヘルス	45分 x 2コマ
食文化	45分 x 2コマ



<受講料> 75,000円(受講料・教材費・試験料・消費税込み)

<特典> ヒーリングフード・ジュニア・インストラクターの認定を取得すると、「ヒーリングフード研究会」のメンバーとなってさまざまな活動に参加できます。

ヒーリングフード・エキスパート・インストラクター養成講座【講師講座】

ヒーリングフード(幸せになる食べもの・食べかた)の知識を幅広く生かすための講座です。

<認定の流れ>

受講 → 筆記試験 → 面接・デモ試験 → 認定(ヒーリングフード・エキスパート・インストラクター)

<講座>

必須3科目+選択1科目 合計 14時間

ヒーリングフード理論	1h x 6コマ	必須
ヒーリングフード実践法	1h x 4コマ	
講師スキルアップ講座	1h x 2コマ	
オーガニック・ライフ	1h x 2コマ	選択 (1科目)
ホリスティック・ヘルス	1h x 2コマ	
食文化	1h x 2コマ	



<受講料> 140,000円(受講料・教材費・試験料・消費税込み) ※選択科目の追加受講もできます。1科目52,000円(試験料込)

<特典> ヒーリングフード・エキスパート・インストラクターの認定を取得すると、ヒーリングフード・ジュニア・インストラクター養成講座の講師として登録することができます。

ヒーリングフード・ジュニア・インストラクター養成講座の カリキュラム(全9.5時間)

ヒーリングフード理論 1h x 3コマ (Healing Food Theory)

「幸せになる食べもの・食べかた」のコンセプトと、それを実践するために知ってほしい大切なことから——自然治癒力を高める食事やカラダのバランス理論など——について解説します。

ヒーリングフード実践法 1h x 2コマ (Healing Food Practice)

ヒーリングフードの基本食、いただき方、クッキングのポイントなど、「幸せになる食べもの・食べかた」を日常生活で実践することについて解説します。

ホリスティックヘルス (Holistic Health) 45分 x 2コマ

食と心、食とカラダの関係について、近年注目が高まっている「ホリスティック・ヘルス」の考え方を中心に分かりやすく解説します。

※「ホリスティック」とは、「全体」「関連」「つながり」「バランス」を意味する言葉です。「ホリスティック・ヘルス」を学ぶことで、氾濫する「食と健康」の情報に流されることなく、自分の視点で筋道を立てて食を考えることができるようになります。



オーガニックライフ (Organic Life) 45分 x 2コマ

「オーガニック」という言葉はいまや普通に耳にするようになりましたが、本当のところを理解している人は決して多くありません。「オーガニック」は今の生活をより豊かに、健やかにするための考え方であると同時に、それ自体がとても楽しいものです。この科目では、オーガニックを楽しく日常生活に取り入れ、無理なく農業を応援する方法について、解説します。



食文化 (Food Culture) 45分 x 2コマ

いまの日本には、世界各国から食材や、食品や、食の情報が入ってきますね。日本は世界各国の料理をいながらにして楽しむことができる国でもあります。一方、日本食はヘルシーでおいしい料理として世界中に広まり、愛されるようになってきています。せっかくそんな時代に生まれきたのですから、わたしたちも日本や世界の食文化についてもっと親しめるようになりたいものです。この科目では、日本および世界各地のヘルシーな食文化について解説し、日々の食生活に生かすことを解説します。



◆ 課題(必須)について

受講修了後、ヒーリングフードのオリジナル・レシピを課題としてメール提出していただきます。

◆ 試験について

受講修了後、別日程で筆記試験(90分)を行います。約1か月で合否をお知らせします。

開講スケジュールおよび受講お申込みは

日本ヒーリングフード協会WEBサイト「schoolページ」

<http://www.healingfoods.jp/school/>

日本ヒーリングフード協会のさまざまな活動

ヒーリングフード研究会

ヒーリングフード・インストラクターが集まる交流の場です。

<活動内容>

①ヒーリングフードの研究

美味しいヘルシー食材について調べる

地球が喜ぶ新しい食べかたを考案する

豊かな食文化を1つ1つ体験していく

など、ヒーリングフードに関わるいろいろな楽しいテーマで、仲間を作ってグループごとに研究を進めています。

研究の結果は、定期的な発表会などを通じ、研究会のみんなと分かち合っています。

研究成果を本にしたり、研究成果から料理や食の講座が生まれたり、研究成果から

企業とのタイアップが生まれたり、といった展開もこれから期待されます。

②ツアーやイベント

海外視察、酒蔵見学などのツアーや、収穫祭、梅酒づくり、味噌づくり、醤油づくりなどのイベントをみんなで計画し、実行しています。



国際活動

ヒーリングフードの研究結果を海外に発信し、国際的な食の情報を集め、国際的な研究&教育活動を通じて食の文化交流をはかっています。

<日本食の魅力を海外へ発信!>

日本食は代表的なヒーリングフードだとわたしたちは考えています。

日本食を海外に広げたい企業、団体の支援を行います。

<海外のヒーリングフード情報を発信!>

海外にもヒーリングフードはたくさんあります。

そんな海外のヒーリングフードを日本に紹介したい企業や団体の支援を進めていきます。



ヒーリングフード・アカデミー

食と健康に関するさまざまなイベントや専門の講師を招いたセミナーを随時、開催しています。

また、「学んだことを、自分が講師になってみんなとシェアしたい(伝えたい)」「講師として、食や健康に関するセミナーを開きたい」というヒーリングフード・インストラクターに講師として活躍いただくセミナーもあります。

企業などとのタイアップ

～人と食の交流から生まれる幸せなビジネス～をキーワードにビジネス交流会を開催しています。ヒーリングフードに関心のある企業とタイアップし、健康やエコに配慮した豊かな食環境を推進するための様々なビジネス開発に携わっています。

お問い合わせ・お申込み先

日本ヒーリングフード協会 Japan Healing Food Association

〒102-0084 東京都千代田区二番町5-2 麴町駅プラザ9F

<http://www.healingfoods.jp/>

E-mail: info@healingfoods.jp

Facebookページ: <https://www.facebook.com/healingfoodjapan>



日本ヒーリングフード協会