

若さと健康のため健康法や腸活を試したけど  
思うような成果が出ない方へ

わたしだけの  
腸活レシピ  
の作り方



～ 誰にでも応用できる一生ものの腸活 ～

  
パリ15区  
ヘルシーフレンチ&サロン



著者：森 由美子

若々しく幸せで健康な人生を創る

## ■著作権について

本テキストと表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本テキストの著作権は発行者にあります。

本テキストの使用に関しましては、下記の点にご注意ください。

### ■使用許諾契約書

本契約は、本テキストを入手した個人・法人（以下、甲と称す）と発行者 栗田野愛（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。

本テキストを甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

#### 第1条本契約の目的：

乙が著作権を有する本テキストに含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

#### 第2条禁止事項：

本テキストに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本テキストから得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本テキストに含まれる情報を使用できるものとします。

#### 第3条損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

#### 第4条契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

#### 第5条責任の範囲：

本テキストの情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

## 内容

はじめに .....	3
一章：若々しく幸せで健康な人生は、自分で創れる！ .....	7
腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準 .....	12
【基準1】腸活を成功させる隠された8割の秘宝 .....	12
【基準2】私は私、あなたはアナタでうまくいく！ .....	19
二章：30秒で腸活モードになる朝の新習慣 .....	21
【ゆるゆる腸タッチ体操】 .....	21
三章：あなたの腸を整え、健康と美を叶える食選び3ステップ .....	23
腸の状態を決めるもの .....	23
あなたの腸を整え健康と美を叶える、食選び3ステップ .....	24
腸を整える魔法のレシピ .....	28
四章：食にまつわる常識は、実は非常識！ .....	34
五章：それぞれの『腸活』ものがたり .....	38
腸活物語1：この体調不良は更年期障害？ .....	45
腸活物語2：日常生活の満足度を上げることができました .....	45
あとがき .....	46

## はじめに

こんにちは初めまして。

南青山・表参道でパリ15区を主宰。

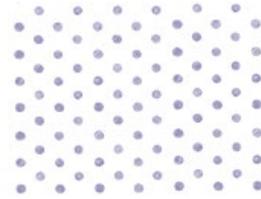
小田原のはずれで、相模湾を見渡せる小さな自然農畑を、パリにアトリエを持ち、「食・自然・人」をつなぐあたたかい場の提供をしている森由美子と申します！

ゆみ姐と呼ばれています^^



私は、22歳で日本を離れ、イギリス・フランスに丸3年暮らしました。パリではフランス人のアルノーと部屋をシェアしたおかげで、現地人との出会いに恵まれました。

30代は食の勉強と修行で、日本と欧州を行ったり来たり。



そのような生活でしたので、欧米人と共に食卓を囲む機会も多く、そのうちに食後の消化の経過が彼らと私とは違う、ということに気づいたんです。

とりわけ、肉やチーズを食べた後は、かなり違っていました。

その当時の私は冷えもあり、便秘もひどく、最もひどい時は、フランスの片田舎のある有名レストランで泊まり込みの修行中、なんと1か月も便が出なかったことも…！！！！

これにはさすがに自分でもびっくりしました。

これをきっかけに「日本人と欧米人の腸や体質の違い」に真剣に向き合い始めることに。

国や民族が違えば、長い歴史で食べてきたものが異なるため、腸や体質に差がある。

そういったことも、ここから知ることになったんです。

30代半ばごろから、こういった違いを自分の心の中心にどんと据え、オリジナルのヘルシーフレンチレシピをドンドン創り、レッスンで生徒さん達にお教えしたところ、

「肌荒れが消え、きれいになった」

「低体温だったのが、36度以上になった」

「高血圧の薬を手放せた」

「PMSと生理痛から解放された！」

「便秘が解消された」

「朝、起きるのがラクになった」

「頭皮がきれいになったと、美容室で褒められた」

「ストレスが減り、不妊治療しなくても授かれた」

などなど

喜びの声が次々とあがってきたのです。

**「美味しい食事を楽しみながら、体調も美容面も良くなるなんて、嬉しい！」**

そうやって喜んでもらえて、私は幸せと手ごたえを感じ、今回ひとりでも多くの方にその喜びと幸せをお届けしたく、この教科書を書くに至りました。

快便・快腸で、若い頃よりハリ肌・ツヤ髪ではつらつと若々しく生きたい、とか、家族や大切な人にも元気になって欲しい方は、最後までお付き合いくださいね。

## 一章：若々しく幸せで健康な人生は、自分で創れる！

腸活がブームになり数年。

いろいろなメディアで腸をめぐる健康法・美容法として

- ・有名医師がこういっている
- ・最新研究の結果
- ・●●を食べれば改善する！

などのような言葉が日々飛び交っています。

でも、こんな風に感じたことはありませんか？



医師たちの本なら頼りになりそうだが、と中身を覗いたのに、先生によって言っていることが違う！！  
**何が正しいの??**



あ、また新しい腸活情報が流れてる、、、  
「一体どの情報がホントなの?!」  
**何を選べば良いの?**と叫びたくなる。



一見非常にわかりやすいノウハウ  
「◎◎を食べると良い!」「これさえすればOK」  
そんな言葉に惹かれて飛びついてはみたものの、  
**変わった♡、という実感があまりない…**

などなど。

今が辛いからカンタンに手に入れたい、すぐ答えを知りたい！

その願いが強い人ほど、情報に振り回され症状を悪化させている方が多いのです。



現代は、SNSも盛んで素人や聞きかじりの人による、土台の無いうわつら情報も加わり、まさに玉石混合状態。

「医師」という肩書の方々は、医学というごく部分的な分野のプロですが、人そのものの仕組み・自然の摂理を熟知し医学以外の分野もわかった上で、書籍にしたりメディアで話をしているわけではないのです。

人そのものの仕組みって、人は人が創ったものではなく自然からの賜物。

これはどの時代も基本的には変わらず、そこに「最新」はなく、不変なはずです。

カラダや自然、宇宙のことについて、私たち人類が全てを知っているならば、不治の病もないでしょうし、自然災害や戦争といったコントロールできないことで苦しむ人もいなくなるでしょう。

それなのに、それをわかった気になっていると、とんでもない結果になります。

まず、この“あたりまえのこと”を心に据えましょう。

**「私たちは、全てをわかっているわけではない。」**

**「私たちは宇宙が生み出した自然創造物」**



ま、わかりやすく言えば、人の能力は自然と比べるとちっぽけで無力。

- 未知の力を備えた自然。
- そしてその自然が創ってくれたこのカラダ。
- 自分の頭でああだこうだやるよりも、自然に託すほうがラクちん。

- 信じて託すことができたなら、健康・美容面でも、想像以上の素晴らしい結果がもたらされる。

腸はあなたもご存じの通り、カラダの状態を左右する大事な臓器。

健康・若さを願い期待しつつも、健康になれない情報で間違った腸活にハマっている人を見ると、私はつらくなります。。

1ヶ月以上続けても成果を感じない。

1ヶ月も続けてられない。

もし、あなたがそういう状態なら一旦、今日からTV、新聞、SNSでの情報収集はほどほどにしてみましよう。

なぜなら、見れば見るほど困惑しストレスが増えるだけだからです。

もっと悪い事には一歩間違えると、症状を悪化させてしまったり、次々と出てくる新情報に振り回され、いつまでたっても不健康な腸活ジプシーになってしまいます。

ハッキリ言います。

いまの日本には、真に効果の得られる腸活情報は、さほどたくさんは転がっていません。

理由は腸活成功のための、最も大事な根幹部分を教えてくれるものが、  
ほぼないからです。

もし仮に運よく転がっていたとしても、あなたがそれを選べなければ、  
何の意味もありません。。。

今のあなたは「自分の腸活に一番良い情報はこれだ！」と、自信を持って選んでいますか？

もし、答えが「NO」なら、更にこの先を読み進めてください。

あなたが『 **腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準** 』を持っていれば、情報の大波に押し流される根無し草にならずにすみま  
す！

ご縁があってこうして本書を読んで下さっているあなたには『 **腸が整  
う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準** 』を手に入れていただき  
たい！

これ以上、情報に振り回されることなく腸活を成功させて欲しい♪  
いま不調・病・容姿の衰えに悩んでいるなら、それを乗り越え晴れやか  
に！

そして、将来は認知症や寝たきりになんてならず、

健康・美はもちろん運さえもUPさせ、一度きりの人生をイキイキと全うしていただきたい！

私はそう心から願っています。

この『腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準』を、次にお伝えします。

## **腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準**

### 【基準1】腸活を成功させる隠された8割の秘宝

人は見える部分と、見えない部分の両方でできています。

ですが私たちは、見える部分だけで判断し、対処するのが“あたりまえ”になっています。

見えない部分を見ようとする発想を、持てない人が大半なんです。

だからもしあなたが、見えない部分を見ようとしてこなかったとしても、悪いのはあなたではありません。

だって、誰も教えてくれなかったのですから！

しかし、この見えない部分を整えることこそが、とってもとってとても大切。

この見えない部分を整えることで、腸活はその効果をはじめて発揮してくれます！



この見えない部分をあなたに見せてくれるのは、お医者さんじゃありません。

ましてや、あなたの親でも、友人でも、隣のおじさんでもありません。そして、このゆみ姐でもないのです (TOT) 残念ながら！！

それができるのは、この世にたったひとり！

**あなた自身です！！**

私たち人は、「見えない部分」と「見える部分 = 肉体」の両方で成り立っています。

これまでの30年の経験から言える私の感覚では、この見えない部分が腸活を成功させ、健康と幸せをあなたに運びます。

この隠れて見えない部分が実は『8割』も！

だけど、そんなことを知らない多くの方は、見える『2割』を全てとし、そこだけにアプローチするから、うまく行っていないんです。

8割の部分を見ようとし、そこへアプローチすることができたなら、全てが好転しはじめます！

まるで秘宝のようなこの見えない部分。

知りたいですか？

はい！ゆみ姐がお伝えしていきます！



この「見えない部分」。。。

それは～～

## **感情(心)・エネルギー体のこと！！**

この「見えない部分」こそが、腸活成功の鍵です！

エネルギー体？！ スピリチュアル系？ と思ったあなたへ。

ちょっと待って～。私自身は残念ながら、いわゆるスピリチュアル系では全くないんです。

ただ単に自然をそのまま観る、という人間です。

ですので、ここでお伝えすることは自然の摂理、実態と思って読み進めてくださいね☺

腸が整えば、ストレスも減り思考も良い方向に変わり、あなたは人生を自分らしく思うように、コントロールして生きられるように変わります。

そして老けないカラダと健やかな心を保ち、健康で幸せな長生きライフを過ごせます！

これって最高の**運氣アップの秘訣**でもあるってことです。

今この日本では、現代医学は限界点に達しています。

医学がここまで進歩しているのに、腸の問題で病院に行って原因を聞いても「ストレスですね」という言葉で片付けられ、なす術がなく途方に暮れてる人が私のもとに訪れます。

腕の良い誠実な医師が多数いて、世界的に見ても衛生面の素晴らしいこの日本。

なのに何故、うつ・ガンや心臓病・花粉症・アトピーなどの慢性疾患、寝たきり、認知症の数が減らないのでしょうか？

これらのことが「病気を治せていないこと」それを実証しています。

想像してみてください。

ドロの上に豪邸を建てたら、どうなりますか？

徐々に傾き、しだいに崩れ落ちてしまいます。

人が見えない部分を見ようとしなのは、これと同じことを自分にしてるのと同じです。

土台である感情・エネルギー体が乱れたまま、肉体面だけを考えた腸活をしたり、病院・薬に頼っても、一時的に改善したように感じたところできっとまた不調・病になり、じわじわと老化も進む。。。というワケです。

**真に腸を良くし健康・美を手にしたければ「見えない部分」が8割！**

そしてその見えない部分を“感じ取れる”のは、あなた自身！  
見えなくても、ちゃんと感じ取れるのが“あなた”なんですよ！

感じ取ったものを、ないがしろにしないでください。

感じ取ったものを、ほんのちょっとでも見ようとしてみてください。

見ようとするだけで『自分で創る健康と幸せの判断基準』のひとつを手に入れられます。

土台をちゃんと整えたうえで、腸の状態を改善するのに有効な、デトックス・食べ方・マッサージなどのノウハウを取り入れるのは、無論とても良いことですよ！

でもその逆は、期待外れの結果に終わる可能性が高いかもしれません。

現代医学では、人体を物体ととらえ、その肉体(見える部分)だけを診ていきます。

もし腸という物体に、不調があれば投薬や手術で対応します。

医師はそのプロです。

しかしながら、「見えない部分」について、いまの日本の一般的な医師たちは学ばないため、そこを整える術を持っていないんです。

腸の状態に8割もの影響を持つであろう、土台とも言えるこの重要な部分を整えず、残りの2割でどうにかしようとする。。。

(コラム)

薬や手術って最高のプラシーボ効果があるってご存じですか？  
悪いところに薬を塗ったり、悪い病変を切り取ってしまえば、  
なんだかそれで良くなった気になる、ってことです(笑)

原因が残っていれば、再発するんです。

タネがあれば、何かしらの花が咲くのです。

タネをよく見て、丹精込めてそれに合う育て方をして咲かせた花と、  
タネを見ることなく、適当に、それに合うかわからない育て方をして咲かせた花では、その美しさは違うと思いませんか？



【基準2】私は私、あなたはアナタでうまくいく！

同じ日本人でも、腸は一人ひとり?違います。

腸活を成功させるには、まずはあなたの腸の特徴を知りましょう。

同じ人間であっても国や人種によって、腸のカタチや機能、腸内細菌の種類や様子は違います。

つまりあなたの腸は唯一無二で、他の人と同じではない！

これが2つ目の『自分で創る健康と幸せの判断基準』です。

これは同じ日本人同士であってもそうです。

あなたの腸は隣のおじさんや、親友の花子ちゃんと同じではありません。

人のカラダや腸は、規格統一された工場生産で作られたものではありません！

一人ひとりの腸は自然の賜物であり、遺伝子や本人の性格、生活習慣の影響を受け、それぞれの特徴を持っています。

だから、実は

**「万能薬的な魔法の食」は存在しない！！！！**

がっかりさせるようで申し訳ないですが、誰のどんな腸にも効く「万人に共通の腸に良い食や健康法」はないのです。

メディアでは十把ひとからげに「みんなに効果的です！」とキャッチーで、わかりやすい内容を発信する傾向があります。

だけど、みんな一人ひとり違います。

だから、飛びつきたい情報があったとしても「私はどうなの？」と、自分に問うようにしてください。

それだけで、情報に振り回されづらくなります。



『腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準』を今日から取り入れて、ゆるやかで楽しい腸活をはじめてください！

それは、この書籍を手にとったあなたならできます！

## 二章：30秒で腸活モードになる朝の新習慣

腸活を成功させるために、自律神経のバランスを整えることが非常に大切です。

自律神経とは、あなたの守護神のようなありがたい存在ですが、なんとも歯がゆいことに、あなたの意思で動かすことのできない神経でもあるのです。

もし一日のスタートに、自律神経を整えられる方法があったらいいと思いませんか？

そんなあなたに、たった30秒でできる方法をお伝えしましょう！  
ホントにたった30秒なので、どんなに忙しい方でもきっと習慣化できるでしょう♪

### 【ゆるゆる腸タッチ体操】

#### ▶用意するもの

岩塩(ヒマラヤのピンクソルトがおススメ)

※ネットで数百円で購入できます！

#### ▶やり方

② 右手に岩塩を持ち、のど(鎖骨と鎖骨の合流点のくぼみ)にあてる。

- ② 左手は腸のあたりにそっとあてる。
- ③ 笑顔で「ラ~♪」と言いながら、肩を上下前後にゆるゆると30秒動かす。

声の大きさはその時に出る自然な大きさをOK。

▶ひとこと

- 岩塩をのどにあててこの体操をすると自律神経が瞬時に整います。  
岩塩がなければ30秒~1分。  
腸に両手をあて「ありがとう」と言うだけでも！  
自律神経を整える効果は落ちますが、これもいい習慣です。
- 朝、窓を全開し太陽に向かってやるとなおよしです。
- 私は自分の腸に名前をつけていて(笑)、心で呼びかけながらやっています。

**LINE登録者の方には、レクチャー動画もプレゼントしています！**

見逃すことなく、受け取ってくださいね！

## 三章：あなたの腸を整え、健康と美を叶える食選び3ステップ

さてさて、腸を整えなければ、やはり食は気になりますよね。

私は日々自然な方法で、日本の方の健康と美を叶えるお手伝いをしています。

専門は食。

もうちょっと言えば、日本の方の腸に馴染む食生活の探求です。

でも、食だけで腸は整いません。（もちろん、ずいぶん改善はします）  
これまで2万人以上の生徒さん達に接してきた結果、そう断言できます。

### 腸の状態を決めるもの

腸の状態を決めるのは、生活の仕方、だと肌で感じています。

生活の仕方とは、すなわち、

- 思考のくせ・ストレス
- 睡眠
- 呼吸
- 姿勢
- 運動（日常での動き）

です。

食習慣は、そのうちのほんのひとつに過ぎないのです。

それでもやはり、正しい食習慣は腸を整えるには重要な要素です。

ですから、ここでは今という時代を生きる日本人のあなたが、腸を本気で整えたいと願う時、必ずや助けになることを公開します。

どうぞ、腸活を成功させる食選びのヒントにしてみてくださいね！

### **あなたの腸を整え健康と美を叶える、食選び3ステップ**

#### **● 人として**

※人って本来何を食べるの？ 食べないの？

#### **● 日本人として**

※日本人の腸に馴染む食って？

って？ご先祖さまは何を食べて命を繋いできたの？

#### **● 自分として**

※究極！私が最も元気でキレイになれる食は？

身の回りの食をこの順でふるいにかけて、あなたの腸を整えイキイキ輝かせる食が見つかります。

そして、昔の私みたいに、間違った食で腸の状態をダメにすることもなく、不調や病と縁遠くなれ、アンチエイジングも叶います。

戦後77年。

日本には歴史上でおじいちゃんおばあちゃんや、もっと前のご先祖さまたちが口にしなかった食が溢れています。

誰も何も気にせず、当たり前のようにそれらを日々腸に送り込んでいます。

でもね、人のカラダの機能は想像もつかないほどの長い年月をかけて今のものになりました。

戦後の異常ともいえるこの急激な食の変化。

こんなことは日本の歴史上、いまだかつて起きたことはありません。。。。

私は戦後20年以上経った、1967年に生まれました。

物心ついた頃には身の回りには和食だけではなく、パンも牛乳も肉も、小麦粉や生クリームたっぷりのケーキも普通にありました。

ですから日本人の一般的な食はそういうものだ、との疑いもなく育ちました。

しかし、ヨーロッパで現地人と仲良く暮らし、体質の差を体感する機会に恵まれたことで、その認識がいかに間違っていたのかを思い知らされました。

私がどんなにフレンチが大好きでも、何千年も、またはそれ以上の間、乳製品・パン・肉を食べて、命を繋いできたフランス人の腸とは同じではないと実感したのです。

彼らと同じ食を続けていたら、私の「日本人の腸」は乱れ、不調になってしまうんだ、と今はわかります。

だけど、やっぱりフレンチが好き！！！！



だから、日本の人の腸にダメージを与えない、ヘルシーレシピを考案し  
続けています♪

食は、肉体(見える部分)の材料です。

あなたの見えない部分が、パーフェクトに整っていても、肉体を持つ私  
たちはその材料である食のことは、やはり心得ていたほうがいいのは当  
然です！

「食の欧米化が自分のカラダに、一体何の影響があるの??」

「好きなものを好きなだけ、食べた〜い！」

そう言って、日本人としての腸という視点をこれっぽっちも持たずに、  
食生活をしている人は、相当多いでしょう。

それに、女性も男性並みに忙しく、食を手造りする時間もないから、ア  
ウトソーシングは当たり前。

お惣菜やお手軽なインスタント加工食品には、酸化した低質な油や添加  
物も盛りだくさんです。だから、もし頻繁に摂っていたらさすがに腸内細  
菌たちも泣きます。

## 腸を整える魔法のレシピ

今から伝えることは、とっておきの秘密です♡

本気で自分の腸を助けたい！

自分の腸を整えたい！という方にしか教えてない秘密です。

この書籍を手にとってくださった方は、本気で腸を整え健康に美しく、  
ご自身の人生を楽しみたい方でしょう！

そんなあなただからこそ、特別にお教えします！！

良いですか…

良いですか…

行きますよ！！！！



腸を整える魔法のレシピは、こちら！！！！

## 『 自分の手と時間を使って食事を作る 』

なにそれ！？

な～んだ！

あなたはどんな感想を、持たれましたか？

そうなんです。

たったこれだけのことなんです。

だけど、たったこれだけのことが、今は難しい時代になってしまったんです。

自分の手と時間を使って食事を作ると、「想い」が入りますよね？

その「想い」って実は、素晴らしいエネルギー。

それがどれだけあなたや、ご家族の腸やカラダ全体に好影響を与えているか♡

時代が変わり、お手軽で想いのこもっていないものが増えました。  
時間に追われ、家族で食卓を囲むことも減りました。  
心を育てる大事な食習慣を、受け継ぐ暇もなくなりました。

これは戦後、日本の大損失です。

「普通に食事しています。」と言っている人でさえ、よくよく話を聞いてみると、  
「あ〜、この人の腸はきっと泣いている…」と、感じることも珍しくもありません。

これは「人として・日本人として・自分として」という、食選びの基準を知らない故の結果です。

このまま放っておくと、そう遠くもない将来、老若男女問わず日本は、心の貧しい不健康な人たちで溢れかえってしまう。。。正直なところ、そう感じることの多いこの頃です。。。。

食選びの基準を知り、生活に取り入れるのは、まったく難しい事ではありません。

知るチャンスさえあれば、誰でも今すぐそれを活用できます！

だから、どんなに小さな発信でも諦めずに、伝え続けると私は決めています！

だって、みなさんただ知らないだけなので。

- 人のカラダの仕組み
- 見えない8割が大切
- 自分にあった腸活の順番と方法
- 自分にあった食や食べ方
- 自分にあった運動
- 自分にあった睡眠

知らないんです。

親にも、学校でも教えられなかったんです。。

生きる上でとても大事なことを！

見えなくなってしまうだけなんです。

繰り返しますが、正しい食習慣は腸を整えるための一要素であり、「すべて」ではありません。

それでも重要なことです。

だから、ぜひ本書をきっかけに、腸活を成功させる食選びや食べ方を身につけ、あなたのカラダの生命力・治癒力をよみがえらせましょう！

不調や病を自ら癒し、老けない自分でいられると毎日がウキウキし始めます！

鏡を見るのが、楽しみになります！

おしゃれすることに、トキメキます！

人と会うのも、待ち遠しくなります！

いろんなことを経験したくなります！



あなたにもぜひ、そんな日々を取り戻して欲しい！

腸活に興味を持っているあなたなら、それはきっと叶います！

この【日本人の腸を整え（健康・美を叶え）る食選び3ステップ】が、

あなたの、腸を整え健康と美を叶える小さなヒントになりますように♡

## 四章：食にまつわる常識は、実は非常識！

ここからは、常識・非常識のお話をちょっぴりと。

「腸活には発酵食がよい」

これはもう常識ですよね！？

でもちょっと待ってください！

この定説を信じ、ヨーグルトや納豆、みそやしょうゆをせっせと摂って  
いらっしゃるなら、あなたにほんのちょっとだけ聞いて欲しいことがあ  
ります！

それは、どんな人の腸にも「発酵食が良いワケではない」ということ  
です。

発酵食が腸に良いというのは「健康腸なら」という条件付き。

これ、知ってましたか？！

いま日本人は、8～10人にひとりほどの割合で、腸に何らかの不調を  
抱えています。

これって、驚くべき数字ですよね 😲

一般の病院に行っても医師からは「ストレスですね」と言われるだけで、原因を解決するアドバイスも、適切な治療も受けられていないというケースはゴロゴロある様子。

あなたにも一度や二度は、そんな経験があるのではないのでしょうか？

もしあなたが腸に不調を抱え、発酵食品をとっても変化がない。

または症状が悪化するようであれば、発酵食はしばし避けて様子を見てください。

前章で、同じ人間であっても国や人種によって腸のカタチや機能、腸内細菌叢の組成も違うとお伝えしました。

つまりあなたの腸は唯一無二で他の人と同じではない、ということをご自分で思い出してください。

そう。

一人ひとり、腸の特徴や状態は違います。

腸活を成功させたいければ、あなたの腸の現状を把握することから、スタートするのがとても大事です！！

だから、発酵食を食べても調子が良くないなら、一旦やめてみる。  
そしてカラダの反応（見えない部分）を見ようとする。  
そこに、答えがあります。

あなたに必要なのは現状を知り、他の誰でもなくあなた自身にふさわしい食を選ぶことです。

同時に「食以外の生活習慣 = 生活の仕方全般」も、あなたに合わせて見直していくことを強くおすすめします。

間違っても、有益かわからない情報にあなたを合わせる、なんてことだけはしないでくださいね！

食の質により、腸内細菌叢の組成は意外にも早く変わります。  
人によっては1~2週間で菌の種類も数も変わります。

ですから、正しく取り組めば、病院や薬に頼らずとも理想の組成に戻せ、びっくりするくらい早く症状が消えたり、嬉しい結果に至ります。

（PS:腸内細菌は化学薬が大の苦手！使わないですむなら使わないで行きましょうね）

さあ！！

あなたはどうでしょう？

もし、発酵食で腸の改善を感じられないなら、一度やめてみて様子を見ましょう。

情報によってあなたの「常識」となったことを、疑ってみてください。

情報より、自分のカラダの「反応」（見えないモノ）の方を、信じてください。

一般論では「常識」のことも、あなたにとっては「非常識」かも知れないからです！

## 五章：それぞれの『腸活』ものがたり

～ 美しくしなやかにゆるやかに、毎日を楽しもう ～

不調や病・老化の原因を見つけそれを取り除き、真に腸を整えられるのは、お医者さんや薬ではなくあなた自身！

このことはなんとなく、理解していただけただけでしょうか？

私が、このように言い切れる根拠は、生徒さん達と自分自身の実体験にあります。

自分の腸の不調もそうだし、20年も皮膚トラブルに悩み病院に通ったけど改善しなかった生徒のTさんや、高血圧で医者から「一生薬を飲むしかないです」と見放された生徒のS氏が私の教室で改善したり、これ以外にもさまざまな生徒達の変容のケースをこの目で見たことで、現代医学とは違うアプローチがあることを確信しました。

私は医師ではありません。

でも、こういうことがよく起きていることは事実なんです。

カラダの生命力・治癒力を引き出すコツさえ知っていれば、医師じゃなくてもどなたでも自ら癒せるのです。

医師は、人が考えた医学という有限の力で「治す(又は今の現代医学では症状を抑える)」。

カラダは、自然の与えてくれた無限の生命力・治癒力で副作用なしで「癒す」。

こういう事だと私は感じています。

明治維新、そして戦後を経て、日本人はどんどん自然の摂理を忘れ(忘れさせられ)、人間の科学こそが絶対だという教育に染まりました。

江戸時代までの日本人は、自然をじっくり観察し、自然の前に敬虔でした。

「癒し」とは、各人のカラダの生命力・治癒力によるものだとわかっていたはずです。

時代が変わり、私たちの考え方も変えられてしまいました。

ゆっくりとあることに向き合う。

時間がかかってもいいから自ら答えを導き出す。

そんなことよりも、効率、スピード、生産性が優先。

わからないとすぐ答えを求める。

データや数字など、理論的に見えることが好きでそれを信じる。  
これでは自然の摂理など、全く見えません。

こうして現代医学が、限界点に達して来た今。  
少し立ち止まり、本来の生き方や癒し方を考えてみても悪くないのでは  
ないでしょうか。

誤解しないでいただきたいのですが、ここで私は「みなさん、現代医学  
はダメなんです」と言いたいものではありません。

現代医学は、交通事故や感染症などの急性疾患は得意分野です。  
時代は感染症の時代から、慢性疾患の時代へと変わっているの  
です！

近世・近代を通し猛威を振るった感染症や戦場での傷・ケガから、沢山の  
貴重な命を救ってくれた、素晴らしい医学です。

けれども、今の日本では、急性疾患よりも慢性疾患で苦しむ人が大多数  
なのです。

そして残念なことに、これは現代医学の不得意分野です。

慢性疾患で病院へ行けば、「ストレス」という言葉で片付けられ、出ている症状を抑える薬を処方したり、手術で取り去るのみ。

原因を取り去ることが、最も本質的なことなのに。。

原因が残っていれば、また繰り返し発症するのは当たり前ですよ。

原因の多くは、あなたが知らず知らずに身につけたあなたに合わない食生活や生活習慣だったり、見える部分だけを見る生き方から生じるのです。

だから、あなたがそれに気付けば、実は取り除ける。

言い方を変えれば、原因を取りされるのはあなただけなんですよ！

現代医学はすでに、限界点に来ています。

「何かがおかしいな。。」と感じながらもこれまでの常識に縛られ、人そのものの仕組みも自然の摂理も知らず、医者・薬・間違った情報と仲良くしていたあなた自身を振り返り、「違ったのだ」と感じれば、素直に行動を変えることが大切ではないでしょうか？？

ぜひ『腸が整う！ 健康と幸せを自分で創る2つの判断基準』を身につけてください。

一見わかりやすいノウハウ本や「これさえやれば!」的なキャッチーで派手な、でも明らかに本質を欠いた情報には飛びつかないでください。

あなたの腸を整えるのに有益な食や生活習慣、見える部分だけでなく見えない部分のことも教えてくれ、かつ、あなたが自ら日常で実践できるように伝えてくれているか？

それを見極めてください。

その時その時流れてくる、心地よい、理解しやすい情報をばらばらと集めても、あなたを変えるほどの強い力にはなり得ないかも、、ということもお伝えしておきます。

全体を俯瞰し、人はそもそもどんな仕組みで成り立っていて、今がどういう時代で、あなたはどんな状態で、そのあなたにはいま何が本当に必要なのか。

そのことを視野に入れ、点と点の情報を線にして、ようやく情報はあなたの中で力を発揮しあなたを変えてくれます。

その為に、

**部分だけを見て、そこにとらわれず**

# 全体を俯瞰してください！

「ん～、え～っと、一体どうやって自分に合う食を見つければいいのか?」

そんな疑問が頭をよぎる方もいらっしゃるかも知れません？

どうか、ご安心ください。

ありがたいことにとっても有効な、性格と病の関わりを明らかにした研究があり、それによると人は2タイプに分かれる傾向が見られます。

あなたがどちらのタイプかさえわかれば、自分に合う食べものはもちろん、生活の仕方(生活習慣)も導き出せますよ！

縁あって私の受講生になってくださった方々には、多くの方に有効なこのような見極め方法を公開しています。

私たちが真に元気で生きるのには必要なのに伝承されなかった、おじいちゃんおばあちゃんや、先人が持っていた智慧なども交えお伝えしています。

現代の日本人が陥っている「頭だけでの理解・知識の詰め込み」ではなく、「実践」を重視し、それぞれのペースでいろいろな感じながら、楽しくゆるやかに取り組んでいただいています。

そうやっているうちに、その方々なりの「私だけの腸活レシピ」が自然に出来上がっていきます。

こうなれば、自分のカラダも心も自らで癒せるようになります。

そしてここで身につけたことは、あなたのご家族や大事な方々にも活用できます。

この講座の目的は、腸を整えることではありません。

腸活という一つの行動をきっかけに、あなたが本来の姿に戻りお一人ひとりが自分らしい生き方を思い出す。

そしておじいちゃんおばあちゃん、先人が繋いでくれたその命を笑顔でまっとうする。

そこにあります。

### 腸活物語 1 : この体調不良は更年期障害？



**「この体調不良は更年期障害」で片づけて改善していなかったら、体重も太ったままだと思います。**

自分が口にする食物の重要性を学び、自分の考え方次第で体型も体調も変化することに驚きと感動を隠せません。

ASさん(50歳・女性)

### 腸活物語 2 : 日常生活の満足度を上げることができました



**自分の足りない部分ばかりを見つめていた私でしたが、食と体内環境、日常生活をより良くして満足度を上げることができました！**

他の講座では一分野だけで他の分野との関係説明が無いので、十分な改善が望めませんでした。食だけ、身体だけではなく、セラピーもあり、複合的な内容で理解が深まり、実践ができ望む結果を得ることができました。

MKさん(40代・男性)

## あとがき

私がパリから帰国した時、25歳でした。

ヨーロッパで、日本文化の奥深さや歴史の偉大さを逆に欧米人に教えてもらい、日本で暮らすことが楽しみでワクワクしていました。

しかし、あちこちで耳にする

「もうおばさんだから・・・」

「年齢には勝てない」

「仕事は面白くないけど、他に能がないから、、」

とか、「どうせ私なんか」という枕詞の多い、日本女性の声。。。

今も忘れられません。

フランスの女性は、自分を卑下する投げやりな言葉はカンタンには発しないため、これは逆カルチャーショックでした。

あの頃の私は「どうにかして母国の人たちを健康で美しくしたい」と常に、強く心でつぶやいていました。

けど、そのための技術も経験値もゼロ。

持っていたのは、ただ情熱の塊のみでした。

あれから30年。

数えきれない山と谷と挫折を経て、その情熱の塊は今もここにあり、私には師はいませんが、海を見渡せる小さな畑とその自然が、私に多くのことを教えてくれました。



そして、まっすぐ一本の道を歩んできたおかげで「日本の方々が自らで健康、かつ、美しくなれる自然で効果的な方法」もこうして手にできました。

それをこれからも、ご縁のある方々にお伝えし続けます。

一度きりの人生をだれもが、その人らしく自然体でゆるやかに生きて、  
人生を楽しく全うする。

そんなお手伝いをし、あなたやほかの日本の人たちみんなが本当の意味  
での、幸せで豊かになる日を応援させていただいたら、私にとってこれ  
以上嬉しいことはありません。

あなたにお会いできる日を楽しみに。

ご機嫌よう♪

森 由美子