



~ Hemp Seed Oil Recipe ~

～初夏のヘンプシードオイルを使ったレシピ～

【ヘンプシードオイルと抗酸化フードの冷製パスタ】

加熱には弱いヘンプシードオイルを冷製パスタのソースにして特性を活かしてみました。ヘンプシードオイルのリノール酸 αリノレン酸1:3のパーフェクトバランス希少なGLA(ガンマーリノレン酸)にオメガ7まで含むスーパーオイルのヘンプシードオイル。このオイルに抗酸化作用の高いトマト、ゴマ、大葉、そしてパッションフルーツを散りばめ初夏の暑さや変わりやすい天候にも負けない強い身体をサポート出来る一皿をお届けします。

【材料 1人分】

カップリーニ(細いパスタ)	1人分
プチトマト	10個
パッションフルーツ	半個
大葉	2枚

【ソース材料】

ヘンプシードオイル	小さじ1
ゴマペースト	大さじ1
柚子胡椒	小さじ半分弱
メープル	小さじ1
塩	少々
酢	小さじ1弱

【作り方】

1. カップリーニを茹で、茹で上がった後冷水でしめておく
2. ソースの材料を入れよく練り混ぜ合わせる(オイルを先に、酢は一番最後に混ぜ合わせる)
3. プチトマトをよく洗い4つ切りにし、パッションフルーツは半個を入れソースと混ぜ合わせる
4. パスタに上記ソースを和えて最後に大葉を散らす



細谷 ゆかり

my style 所属

1962年神戸市生まれ

米国NTI認定ホリスティック栄養コンサルタントでありホリスティックニュートリション量子力学的メソッドセミナーを開発
酵素の栄養学に特化し、腸活のための食事療法は定評があり
オーガニック素材、スーパーフードを使うメニュー作りで企業や

店舗へレシピ提供や監修の多々実績を持つ。
米国上級教育省NTI認定ホリスティック栄養コンサルタント
NPO法人日本ホリスティック医学協会運営委員

オフィシャルHP <http://holistic118.com>

見て、知って、ヘンプシードライフを楽しむ♪旬な最新情報をリアルタイムで！

公式Facebook

<https://www.facebook.com/organichempjapan>



オーガニックヘンプ

公式Instagram

https://www.instagram.com/hemp_foods_japan



hemp_foods_japan



June, 2019 ∞ infinity vol.03

発行：株式会社ヘンプフーズジャパン

〒107-0062 東京都港区青山3-13-8 青山BRICK302

☎ 03-6434-0369 www.hempfoods.co.jp

Editor: 那奈なつみ

Contributor: 南 映, 松塚早苗

Art Director: Memorize Everything

編集後記～Editor's Note

あるライターさんがCBDオイルを「スマホ時代の心のサブリ」と呼んでいて、本当その通りだなとジャーナルを作成しながら思いました。便利で忙しい現代社会、どこまで加速されていくのでしょうか？！いつまでも自分の内側のバランスは保っていききたいですね。 Nana

ストレス×3の毎日。ヒデトレさん、マイコ先生のお話を伺ってちょっと一息ついて自分を見つめることの大切さを改めて感じました。この冊子を通して「CBDオイル」がこれまで以上に身近に感じていただけたら嬉しいです。 Aki



Maiko Holistic Skin Clinic

今、注目されるホリスティック医療を追求する 代官山で
「まいこホリスティック スキンクリニック」院長の山崎まいこ先生に
“ココロのセルフケア” に関するお話を伺いました。



H 内側からキレイになるためには、
何を心がければ良いのでしょうか。

ドクターという立場から言うと、肌荒れなどの外見の悩みを抱えている人は、体内に栄養素が足りていない場合が非常に多くて。最近では「ビタミンC」を摂ると肌がキレイになる」といったことも世間に浸透してきましたが、それだけでは足りません。外見を美しくするためには皆さんが想像している以上に様々な栄養素が必要です。内面から美しくなりたのであれば、一度栄養についてしっかり考えてみると良いでしょう。それに加えて大事なのが、心のこと。自分自身を好きでいられるかどうか、ということですよ。本のあとがきにも書きましたが、ホリスティック……つまり統合的、包括的な健康を得るためには、柔軟性と寛容さを持つことと、自分自身を好きになることが大切なのです。

H “自分を好き” って、なかなか言えそうじゃないですね。

そうかもしれません。ですが自分自身を好きでいられると、内側から溢れ出すオーラが変わってくると思います。自分自身を好きになるといっても、それはセルフフィッシュになるということではなくて、誰かと比べたりすることなく自分

自身にフォーカスできているかどうか、大事です。実はここ（クリニック）でも、治療の効果が現れると相乗効果で自身に自信を持てるようになったという方がたくさんいらっしゃいます。

H まいこ先生ご自身はドクターですし多忙だと思います。忙しい中でもどのようにしてご自身を好きだと思える環境づくりを行なっているのでしょうか。

まず、睡眠をしっかり取るようにしています。どんなに忙しくても、寝る時間を割いてまで何かをするということはありません。あとは色々なことを楽しむように意識しています。どこかに出かけてリラックスするという時間はなかなか取れませんが、毎日の生活の中で少しでも自分がリラックスできることを行なっています。例えば、私は仕事でも栄養のことを皆さんに伝えていますが、自分自身も食事が大好きで。添加物の多いものやファーストフードはあまり食べませんが、それ以外では特に制限をしておらず、「あれがダメ」「こうやって食べなければ」とは考えずに食事をリラックスして楽しむようにしています。やっぱり「しなければいけない」という考え方は自分自身を縛ってしまうので、上手に折り合いをつけることでリラックスができて、本来の自分を取り戻せるというか。

H 基本的なことですが、大切なことですね。

他にも自分の話す言葉にも気をつけています。具体的には、闇雲に批判するようなことや、ネガティブなことをなるべく言わないようにするといったことです。結構、考えながら喋っていますね。

H なるほど。内側からキレイになるための栄養素についても伺いたいのですが、現代社会においては満遍なく栄養を摂取するというのが難しいかと思えます。そんな時、何を大事に考えたら良いのでしょうか。

ひとつは悪いものを入れないこと。悪いものというのは、添加物のことです。あとは、楽しんで食事することですね。いくら栄養たっぶりの食事をとっていたとしても、毎日何も考えずに寂しく食事をしていると、いい効果が出ない場合もあるのです。ひとりで食事をするのがだめということではなく、楽しんで食のことを考えた食事をするのが大切です。「これが体にいいと言われるているから」と好きでもないものを無理矢理毎日食べているようでは、あまりよくあ

りません。「たまにはファーストフードを食べよう！」と楽しくジャンクフードを食べる日があってもいいと思います。

H それではあれば忙しい現代人でも、実践できそうです。それにプラスして余裕があるときに必要な栄養素を取り入れていけば良いですね。

食べ物や栄養、食材などは流行りもあります。メディアで「これがいい」と言われると、「こうしなきゃいけない」と思い込んでしまつて、できなかった時に自分を否定しがちです。それは、自分自身を好きになる。ことと相反する行為です。ですからあまりガチガチに考えない方が良いでしょう。大事なのは柔軟性と寛容さです。

H まいこ先生はどのようにヘンプ商
品を取り入れていますか？

CBD オイルは普段から取り入れています。それに加えて、毎日ではないですが、ヘンプミルクが入っているものも取り入れています。プロテインを飲むときのミルクとして使っているのですが、やっぱりいろんな植物性のミルクの中でも栄養価が高いですよ。



農薬や化学肥料を使うことなく育つ
環境に優しい植物「ヘンプ」を使用したTシャツ
通気性や吸水速乾に優れる天然の機能性に加え、
オーガニックコットンと組み合わせることで生まれる
爽やかな着心地。



GOHEMP
25 Anniversary



www.gohemp.jp



@GowestGohemp



@gohemp

H 今後の展望についても教えてください。

仕事でもプライベートでも、自分が思うホリスティックな考え方をもっと多くの人に伝えていけたらなと思っています。今は診察で患者さんたちを1対1で診ていますが、そうするとどうしても患者さんとかお話をできないので、今回の本もそうですし、一般の方に向けたセミナーの開催なども積極的に進めていきたいです。同じドクターでも私のような思いを共有できる方は少ないですし、本気で自分の医療として取り入れている方も少ないので、どんどん広めていきたいと思っています。

H 輪が広がると調和がとれますし、いろんな人の考え方が変わってきますよね。

先ほどの柔軟性と寛容さにもつながりますが、やっぱり偏りたくないというのがありまして。西洋医学も良いところがあるので、色々なもののいいところ取りができるように自分自身が常に柔軟性を持って知識を身につけていこうと意識しています。中庸な状態ですね。いろんなことを中庸に受け入れると、本当に平和な世の中に通じるのではないかと考えています。

H 本当ですね、ぜひ多くの人に知っていただきたいと思います。今日はお話しただきありがとうございました。



山崎まいこ

まいこ ホリスティック スキンクリニック 院長。
皮膚科医。勤務医として形成外科医、皮膚科医、
美容皮膚科医として務め、2018年東京・代官山
にクリニックを開業。

ホリスティックな視点から、外側の治療だけでなく、身体の内側、腸内の健康、心のあり方までサポートし、真の健康と美しさを追求している。
オーダーメイドで患者に寄り添う医療には定評があり
各界著名人やビューティー関係者からの信頼も厚い。

まいこ先生のワンポイント！

H：夏の時期の身体に必要なワンポイント
アドバイスがあれば教えてください

夏はミネラルを意識しましょう。ミネラルは汗で排出されてしまいますが、適切なバランスが崩れてしまうと、夏に起こる不調の原因になってしまいます。
ミネラルは積極的に摂取しましょう。



美しい肌が生まれるところ

- 腸ところをととのえる -

山崎まいこ

[スタッフからのコメント]

「肌やところを表面だけでなく、本質からきれいになれるように
アドバイスをもらえたり、背中を後押ししてくれる一冊」(スタッフ N)

3. CBDは何にいいの？どうして今注目されているの？

CBDを含むカンナビノイドには、体内環境のために摂取することが欧米でも注目されています。ストレスが強いかかりがちな現代社会だからこそ、CBDが持つパワーに注目が集まっているのです。ホメオスタシスによって身体を調整する機能は、食欲や免疫、運動機能、神経保護、感情抑制、記憶などに深くかかわっているため、健康的な生活に欠かせないシステムです。基本的にこのシステムは誰にでも備わっていますが、加齢による老化や強いストレスなどを受けると、弱っていくことが確認されています。弱ったままにしておくと、心身の不調を感じやすくなると言われています。老化によるものは止めることができませんが、普段から運動する習慣をつけ、規則正しい睡眠を取り、必要なものをしっかり補う食事を続けることで、支えていくことができます。その点で、CBDはその優れた栄養価から世界中の医療・健康分野から注目を浴びているのです。CBD先進国のアメリカでは、CBDにオイルを使用を加えたサプリメントのみならず、コーヒーやデザートといった食品にも活用されており、多くの人から人気を得ています。

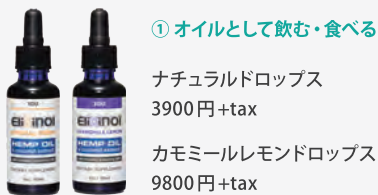
4. CBDオイルは何か気をつけることはありますか？

食品にも利用されるCBDオイルといえども、何かよくない影響があるのでは？と心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、日本人はヘンプと聞くとどうしても勘違いしやすいですが、結論から先にお伝えします。CBDオイルによる心身への悪い影響はありません。CBDオイルには、精神的にハイになるような成分の「THC」が極端に少ない「繊維型品種」のヘンプが使われています。また、ヘンプの活用部位には、穂、種、茎、葉、根がありますが、日本の現行法では茎や種子由来のCBDであれば合法的に利用することができます。CBDオイルには、種や茎から抽出されたCBDが使用されています。さらに、THCが「含まれない」または「検出されない」CBDを合法としているので、日本で入手できるCBDオイルであれば問題ありません。国内のCBDオイルで使用している種や茎を利用した産業用と、THCを多く含む穂や葉を利用した医療用では品種が異なるのを理解することが大切です。CBDオイルの特徴を知ること、安心してウェルネス習慣の1つに加えることができますね。

5. 忙しい現代人にフィットする飲むマインドフルネス

私たちの体内に備わるカンナビノイドは、老化や強いストレスなどによって欠乏し、身体機能も衰えていきます。これは、生きていくうえで逃れられませんが、足りないカンナビノイドを補い、身体を支えることは可能です。基本の身体のケアとしてリラックスタイムを意識的に作ることが大切ですが、なかなか時間がとれない環境の方も多いようです。しかし、忙しく過ごす方ほど、カンナビノイドの欠乏には気をつけたいもの。カンナビノイドを外から補うことで、本来の自分らしさを存分に発揮できるようになるのです。ストレスとうまく付き合って健康的に過ごすためにも、CBDオイルを『飲むマインドフルネス』として活用してみたいかがでしょうか。

どういう風にCBDを取り入れたらいいの??



① オイルとして飲む・食べる

ナチュラルドロップス
3900円+tax
カモミールレモンドロップス
9800円+tax



② 肌に塗る

CBD
RESCURE ROLL ON
1800円+tax



③ ベポライザーを使う

気化したCBDオイルを吸い込むことで深く心地よい呼吸が得られ、同時にCBDオイルを体内に取り込むことが可能になります。摂取するために器具（ベポライザー）を使います。

レスピラ ナチュラル 8800円+tax

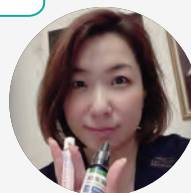


- Recommend Products -

MI さん
愛用品：CBD RESCUE ROLL ON
シナミントドロップス 300

ドロップスは帰ってきた時や夜寝る前のリラックスタイム、瞑想前やヨガの前に飲んでいて、CBD レスキューロールオンは仕事や満員電車や人混みでしんどい時に使ってます。

愛用者の声



Risu さん
愛用品：レスピラ

レスピラをベポライザーで吸引する時に深い呼吸になるので愛用しています。長年の癖で浅い呼吸になるのですが、意識して深い呼吸をすることができ、よりリラックスする時間ができました。



ストレス社会にフィット！
飲むマインドフルネス・CBD って何？

1. ストレス社会にはリラックスが大切

私たち現代人は、スマホなどから得た情報の取捨選択や、円滑な人間関係の維持など、心身ともに日々多くのストレスを抱えながら生きている、といっても過言ではありません。ストレスが重くのしかかると自律神経の交感神経が優位となり、様々な心身の不調を起こしやすくなります。これは、人間が生きていくために備わっているホメオスタシス（恒常性）がうまく働いていない証拠です。ホメオスタシスとは、環境の変化に応じて身体の状態を一定に保ち、生存を維持する機能のこと。例えば、暑いときには勝手に汗が出て体温が調整されますよね。ほかにも、傷ができれば治そうとしたり、体内に侵入したウィルスを感知して排除したりと、健康な身体を維持するために重要な機能です。ホメオスタシスの機能を発揮させるには、ストレッチやヨガ、瞑想、マインドフルネスなどリラックスできる時間を設け、自律神経の副交感神経を優位にさせるのが効果的。さらに、世界的に注目を浴びる「CBD（カンナビジオール）」含有の、オイルタイプのサプリメントを、『飲むマインドフルネス』としてプラスするのも栄養面のケアとしてお勧めです。

2. CBD ってどういう成分？

ウェルネス意識をお持ちの方は、一度は「CBD」という名前を聞いたことがあるかもしれませんね。CBDとは、ヘンプ特有のカンナビノイドと呼ばれる栄養成分の1つで、野菜や果物、植物などに含まれるファイトケミカル（※）の1種です。ファイトケミカルは自然界に数千種類もあることがわかっており、アントシアニンやカテキン、GABAなどが広く知られています。ヘンプ由来のカンナビノイドはCBDだけでなく、THC、CBN など100種類以上あります。1964年、カンナビノイドがイスラエルの科学者によって発見されて以来、アメリカを始めとする世界各国で研究が進み、医療や健康分野で活用されるようになりました。『飲むマインドフルネス』として手軽に補給できる栄養成分CBDの位置付けをまとめると、次のようになります。

【数千種のファイトケミカル>アントシアニンやヘンプ特有のカンナビノイドなど多種>CBD】

※ファイトケミカルとは、植物由来の化学成分（植物栄養素）のこと。多くの種類が身体に必要な栄養を備え、第7の栄養素として近年注目を浴びている。



Newest issue of THE WORLD

海外の最新情報 - ペット産業にもヘンプ商品 -



過去20年、ヘンプ関係の商材が欧米で需要が伸びてます。例えばヨーロッパでは猫砂と呼ばれるトイレ砂の代わりにヘンプのオガラを利用する製品があります。ヘンプの多孔質（オガラに小さな穴があいている）が、匂いや尿を吸収するそうです。また、ヘンプの強靱な繊維をペットの首輪や、犬用のリードなどもヘンプで作られた製品などもあります。これらの選ばれる人々は、品質の高さもさることながら、持続可能な社会に向けたSDGs（持続可能な開発目標）も注目されているように、ヘンプを利用される方々の多くは環境負担の低い安全な原材料を使用する製品を使いたいということもあります。でも、どれも、ヘンプでは実現できない商品ではないので、市場の中で大ヒットになるということはありませんでした。

最近のアメリカのトレンドの中でも、代替商品がないペット向けのCBDオイル需要は、拡大傾向であります。そして今までは考えられない大トレンドを作ってます。現在は200~300億円と言われているCBDペット市場。the Brightfield Groupの市場調査では、2022年には、1300億円ほどの市場になると予想されています。

ちなみに、2017年のアメリカペット人口は、犬8900万頭 猫9400万頭で、日本はアメリカの8分1程度 犬も猫も1300万頭ほどいるそうです。CBD製品を利用する主な理由として、痛みの緩和ケア、ストレスやうつなどの心のケア、代替医療や未病の利用など多岐に渡り利用されているそうです。

近年の国内ペット市場は、日本人の平均寿命と同じように、ペットの平均年齢が伸びているそうで、老犬介護やペットケア施設の需要も増え、ペットの高齢化だけではなく飼い主の高齢化も大変だそうです。また、ペット向けの保険会社で知られているアニコムによると、マンションでのペット保有率が、ここ10年で10倍にも増えているそうです。そして、日本人の約7割のペットオーナーが、ペットがストレスを感じていると思われるそうです。ペットも健康的な老後を迎えたいでしょうし、ペットオーナーも健康でいてほしい。やはり、パーソナルトレーナーや、最先端検査機関で健康を管理して行くような施設も増えているのでしょう。そして、今後、CBDペット商品が多くのペットオーナーに広がる可能性もあるでしょう。



文 Makoto Matsumaru

HEMP FOODS EVENT REPORTS

★最新のヘンプフーズイベント情報はsnsでも配信中！

満席御礼となりました！
ヘンプシードの基礎講座
&ヘンプ味噌づくり体験



第3回ヘンプシードマイスター講座

カリフォルニア発
オープンマインド・トライアスロン



WANDERLUST 108 in 駒沢公園

高城剛さんの
出版記念トークイベント！



読者感謝祭2019春 GREEN RUSH



今月のオススメ本

- Recommended book of the month -

GREEN RUSH 単行本
高城 剛 (著)

世界中の研究者や医療従事者へのインタビュー内容、世界の大麻工場で日本の技術が使われているということが、何より衝撃！現地の雰囲気や伝わるような写真に魅了されます。Kindleだと見開きで見れないので、写真をしっかり見開きでみれる単行本がオススメ。



POINT 1

✓ 日本の基準をクリアした高品質なCBDオイルを選びましょう

CBDオイルは、カンナビノイドの一種であるカンナビジオール(CBD)を含む自然食品です。しかし市場では偽装した商品も販売されており、中にはCBDをほとんど含まない商品などもあります。また、海外の法律とは異なるため日本の法律では販売ができない商品もございますので、信頼できるメーカー選びが大切です。

POINT 2

✓ 販売方法をチェックしましょう

現在オンラインだけで販売されているCBD商品もありますが、信頼できる店舗で販売されている商品＝販売店側の厳しい基準もクリアしています。

POINT 3

✓ 自分にあった濃度を選ぶ

「CBDオイル」と謳っている製品がいっぱいあって、濃度も色々。数字が大きくなればなるほどCBDの働きが強いとされていますが、CBDは実は抽出法が大切。現在の高品質を保証できるのは、超臨界CO2抽出法で抽出されたCBDオイル。なぜなら、他のカンナビノイドやテルペン類、フェノール類、フラボノイドなどを含んだ形で抽出に成功しているからです。また、CBDを単独で結晶化しオイルとブレンドしたCBDオイルも市場には出回っています。しかし、CBDは単独成分よりも他のカンナビノイドやファイトケミカルと合わせてとることがオススメされています。



どんなCBDオイルを
選べばいいの？

HOW TO CHOOSE CBD

CBDオイルを初めて使う方にとって、
どんなCBDオイルを選んだら
いいかと判断するのは難しいもの。
そこで、3つのポイントをご紹介します。
CBDオイルを選ぶ時のご参考に。

LET'S DIY!

ボディオイル

CBDはお肌につけても◎
ホホバオイルにCBDオイルを取り入れたボディオイル。
お好みの精油を加えてボディオイル作りにトライしましょう。

<材料>

- ・ホホバオイル 25ml
- ・ナチュラルドロップス100 10ml
- ・エッセンシャルオイル 5滴

<道具>

- ・ビーカー
- ・ガラス棒
- ・保存容器



2 ガラス棒でよく混ぜ合わせてから、遮光びんに移す。



1

ビーカーにホホバオイル、
ナチュラルドロップス、
お好みの精油を入れる

使い方

両手をこすり合わせるなどして手に軽く温め、手のひらに
適量を取り、両手によくなじませます。ケアしたい部分をやさしく撫でるようにマッサージします。

品質を保持するため、遮光性のガラス瓶がオススメです。

保存：冷暗所で保存。1ヶ月を目安に使い切る。

Interview



ヒデトレ
「# ヒデトレ」という独自のトレーニング理論に
基づき身体を根本から整えその人の持つ潜在能力を最大限に引き出し確実に進化させる身体の特
スペシャリスト。今までの世間で作られた既成概念の不可能を可能にさせ心身ともに健康に豊かな生活を送る身体作りをテーマに独自のレッス
ンを行う。スポーツ選手、タレント、モデル、文化人、など、各分野の第一線で活躍する方々をはじめ世界の名だたる著名人から強く支持されるカリスマトレーナー。2017 年には国際的な社会貢献に対し称えられる「東久邇宮国際文化褒賞」を受賞。著書「# ヒデトレ本」は台湾版も出版されるなど、海外でも話題を集めている。



ヒデトレさん インタビュー

H ヒデトレさんは独自のメソッドを確立されていると伺っておりますが、実際のどのようなことをされていますか？

主に身体の整えかたを伝えています。

これは、人間が本来もっている治癒力、自己免疫力をアップさせるためには身体の整え方がとても大切という理論に基づいています。ただし、いくら身体を整えてもジャンクフードばかり食べているようでは効果が出ないので、併せて食の提案なども行なっています。

H その中で時にこだわっているのはどのようなことでしょうか。

植物でも動物でもなんでもそうですが、根っここの芯の部分からしっかりと動かしてあげればそこに栄養がいくようになります。そこが固まってしまうと栄養が行かなくなってしまうので、まずは正しく循環するサポートをします。

根っここの部分から強くしていくというか。ピンポイントに何かを治すのではなく、全体的な流れを整えるのです。

植物で言うところの幹から枝にかけての流れを作ってあげる感じですね。

学校や家庭では教えてもらえないことなので最初はみなさんできないのですが、いちらから身体で覚えてもらって、そのあとに頭で理解してどんどん繋げていってもらいます。

H そもそもどういった思いがあってパーソナルトレーニングを始めたのでしょうか。

僕、もともと幼い頃は身体が弱くて、よく薬を飲んでいたんです。それがコンプレックスだったので、体のことを見つめ直すようになって今に至ります。

病院では根本的な問題は治せないの、で「ナチュラルなことやもの」で身体を改善したいという思考です。

ちなみに最近、葉山に移住して。そこをベースにして都内で仕事をするようにしています。葉山は自然が豊かなので身体が休まるのです。休息の場と仕事をする場を分けたことで、より自分の活動が有意義なものになったと思います。

H ヒデさんの普段の食事についても教えてください。

こう見えて、かなりオーガニックです（笑）。玄米食はもちろん、野菜や調味料も無農薬にこだわっています。たまにお菓子を食べることもあります。基本「身体が喜ぶもの」を選んでいきます。

H ヘンプシードやCBDオイルはどのように使っていますか？

CBD オイルは寝る前に使っています。呼吸が広がる感覚があるので、最近レスピラも愛用しています。CBD オイルは誰でも使えるものなので、オススメですね。葉山の友人宅で飼っている犬やにわとりにはヘンプシードを取り入れています。

H ヒデさんにとってパーソナルトレーナーとは？

身体でわかる、ということですね。頭だけで考えず、まずは体感すること。ただ一人では難しいこともあると思うので、しっかりと知識のある人と一緒にやる、というのがパーソナルトレーナーを使うメリットだと思います。皆さん色々なコンプレックスがあると思いますが、一人では悩んでしまうだけ。でもトレーナーから「ここをこう動かして」「これが基本だよ」と教わりながら背骨を動かしたり、肩甲骨の骨を意識して動かしたりすると、身体が整うのを体感できます。そうすると身体に対する考え方も変わります。一度やり方を理解できればあとは自分でもできるようにになるので、料理のレシピのようなものです。

H なるほど。シェフから丁寧に学ぶと料理も素材の活かし方、おいしさが変わるように、情報社会で身体を考えることが二の次にながちな時代だからこそ、ヒデトレさんのメソッドの必要性を深く感じました。

H ヒデさんのトレーニングによって体が変わると考え方も変わると伺っておりますが、実際のどのように変化していくのですか？

確かに僕のトレーニングを受けた方は、「そうだったんだ」「こうだったんだ」という気づきを得てくれているようです。特に、自然とオーガニック思考に変わっていくような傾向があります。ジャンクフードを日常的に食べていたのに、トレーニングを受けてから選ぶものが変わってきたという方もいました。身体が整うと心も整ってくる、そして思考が変わるのでしょうか。

H 選ぶ食べ物も変化するんですね。

僕は実家が米農家で、米と向き合う機会が無意識に多かったせいか、玄米のようにしっかりと栄養分を含んだものを食べないと身体も整わないということが自然に身につけていました。やはり食べ物人間の基盤で、栄養がないとどんなに身体を動かしても身体は整いません。そのことも伝えていきたいですね。単純に、玄米の栄養が体にいいよ、と言う事だけではなく、「一粒万倍」と言われるように、たった一粒から生えた稲穂に何千粒もの米を実らせるという玄米の生命力を自分の取り入れる事がいいんです。その力を最大限に引き出せる調理法なども伝えていきます。

H とはいえ、実際に健康的な食事をするのは難しいことでもありますよね。

いえ、考え方は簡単です。要は身体が喜んで「これを食べたい」と思ったものを食べたらいのです。単にジャンクフードがダメだ、タバコがダメだと何かを禁止するのではなく、「それ以外にもこういう選択肢がある」という視野を広げてあげることが使命だと思っています。チョイスするかどうかはその人の自由。ジャンクフードを食べたければ食べてもいいでしょう。自分の身体が求めているものを食べましょう。

