

生命力ごはんセミナー（第3回）～ 素食とアンチエイジング、そして免疫力 ～

“You are what you eat”（あなた自身は食べるものそのものである）という言葉に現われるように、私たちが口に入れるモノが、消化器官の要といわれる（それ以上の働きを持つと言っても過言でない）、腸を通して体内に栄養が取り込まれます。

そんな、当たり前のことが、疎（おろそ）かにされがちな現代社会において、ちょっと視点を変えたひと時を、書籍『実践！腸脳力～【腸】から始める【元気】の作り方』（2013年7月16日刊行）の著者・長沼敬憲氏のお話と実践を交えながら、腸を緩めて過ごしてみませんか？
それでは、今回も「生命力をおいしく、いただきましょう！」

日程：2013年7月13日・土曜日

時間：受付開始-午後0時30分、セミナー開始-午後1時00分、終了-午後4時

場所：ホリスティック&ナチュラルクッキングサロン「salon de nature」

栃木県芳賀町祖母井 1048-6 祖母井デンタルクリニック2F（道の駅はがろまんの湯 向かい）

参加費：5,000円（配布資料有り。無農薬野菜お土産セット付。）

オプション：送迎（JR宇都宮駅・会場間片道）500円

※上履き、筆記用具を持参願います。

内容：

第1部「腸脳力」講師：長沼敬憲氏

- 食べることは？
- ミトコンドリアさん、ありがとう！
- 「酵素」を知ることは、「生命力」を高めること。

第2部「食べ物のフィールド・農場について」講師：和久井隆氏

- 有機栽培・自然栽培・慣行栽培そして特別栽培
- 農業とは・遺伝子組み換えとは？
- 食べ比べ～大きいことは良いことか？

第3部「実践編・生命力ごはん」講師：熊倉恵子氏

- 「酵素」の力を活かした、実践簡単レシピの紹介と、試食いただきながら酵素力を体感いただけます。

■ 質疑応答、シェアリング

■ 書籍「腸脳力」・「実践！腸脳力」販売&サイン会

※セミナーでは刊行に先だって数量限定にて、「実践！腸脳力」を販売させていただきます。

参加申し込み時にご予約承ります。

■ オーガニック食材の紹介

協賛：武藤農園、森の扉

主催・参加申し込み先：青木（宇都宮市）電話 090-4174-0135（なるべく午後7時以降でお願いします）

電子メール arata55@hotmail.com（24時間可能）

ホームページ <http://www.農雲美里.com>

<講師紹介>

長沼敬憲 Takanori Naganuma

1969年、山梨県生まれ。エディター&ライター。20代の頃より身体論、生命論に興味を持ち、身体感覚の重要性に着目。5年ほど前より健康と食、生命科学の分野の取材を開始したことを契機に、新谷弘実氏、安保徹氏、森下敬一氏、光岡知足氏、村上和雄氏、栗本慎一郎氏をはじめ同分野の第一人者の多くの知遇を得る。また、2年前よりエネルギー波動の臨床的研究を行う種本丈司氏の指導を受け、食と生命、身体（肉体・感情・意識）との関わりについて理解を深めている。2011年8月「生命科学情報室」を開設。同年12月『腸脳力』（BAB ジャパン）刊行。2013年7月16日には第2段として『実践！腸脳力』の刊行が決定。
ホームページ <http://seimei-kagaku.info/>

熊倉恵子 Keiko Kumakura

ホリスティック&ナチュラルクッキングサロン「Salon de nature」主宰。歯科衛生士を始め、様々な分野での活動を通して培った知見を基に、健康と食の原理原則に着目し、「地球に楽しく、ココロもカラダもHappyに！」をテーマに、一人一人のニーズに合わせた多角的なアプローチ&アドバイスを実施。
ホームページ <http://ameblo.jp/naturalvegcafe/>

和久井隆 Takashi Wakui

農業試験場の勤務を経て、現在は栃木県内の福祉施設職員を務めながら、自然農法の実践と、宇都宮大学にて「食と農」をテーマにした公開講座を主宰。

『腸脳力』とはなにか？



爾々たる生命知の専門家、

新谷弘実先生、安保徹先生、光岡知足先生、村上和雄先生、栗本慎一郎先生が推薦!!

「心と身体を変える【底力】は【腸】にある

脳よりもずっと起源の古い命の源「腸」。

その役割は食べ物を消化しているだけではありません。

「ハラを据えて掛かる」「ハラを割って話す」

などの言葉があるように、この「腸」にこそ「覚悟」や「直観」などの

“生きるための力と知恵” = 「腸脳力」があるのです。

この本では、そんな「腸脳力」の仕組みと活性化方法をご紹介します。

書籍運動ホームページ <http://chou-nou-ryoku.jimdo.com/>

2013年7月16日『実践！腸脳力』刊行決定!!