

講師紹介

講師名	チョウバ イズミ 丁場 いづみ	
所属・役職	セルフヒーリングキッチン（旧マクロビオティック料理教室 たんぽぽ）主催	
肩書	正食協会師範科卒、KIJ レベル1、ハーバルセラピスト アーユルヴェーダ学会セルフケアアドヴァイザー Row living Japan low liifstylebasics レベル1	
<p>プロフィール 1959 年生まれ、武庫川女子大学短期大学部家政科卒</p> <p>2003 年に不登校の原因といわれ、確たる治療法のない慢性疲労症候群に子供がかかり、寝たきりとなる。治療法を探し求めて、マクロビオティックと出会う、以来、マクロビオティックと自然療法を学びつつ家族で食生活を変えて、家族全員が、体力、気力、心の持ち方までが変わることを経験する。その後、病気の原因は低血糖症ではなかったかと気づき、食の大切さを多くの方に知ってもらいたく、2006 年より自宅にて料理教室を開く。その後、元気になったが、体力の安定しない子供と自身の更なる体力アップのためにハーブ、アーユルヴェーダ、栄養療法などを学び、低血糖症や高血糖、メタボ、鬱、パニック障害など etc に有益な低糖食に変更し、劇的に子供と自身の体力がアップし、ともすればくじけそうになる心を安定させ、前向きになり、その人本来の能力を更に発揮できるようになることを経験する。自身の長い経験とアーユルヴェーダ、マクロビオティックにハーブの知識と自然食の知識をいかして、より簡単でありながら、ナチュラルで安全な ayu マクロビ低糖食を展開中。</p>		
<p>想い 低血糖症は、様々な病気と間違えられるので、アメリカでは偉大なものまね師と呼ばれているそうです。不登校や鬱、不安神経症などの原因の一つと言われています。そして、その治療には食生活の改善が不可欠です。Ayu マクロビ低糖食では、よりナチュラルに血糖をコントロールできるので、切れやすさや不安感や焦燥感をつくりだすホルモンの排出を押さえて、強い心と強い体を作り、集中力が UP し、自分本来の力を発揮できるようになります。その結果、子供たちの自己否定感が消えて、前向き意欲的になっていきます。また、親世代の血糖値のコントロールやメタボなどにも有効です。健全な子供の成長とご家族の健康のために、食の大切さを知ってもらいたいと思います。また、お料理が嫌いな方がトライできるように更に簡単でおいしいメニューを基礎からじっくり学べるように日々研鑽を積んでいます。</p>		
<p>実績</p> <p>2006 年より、マクロビオティックの料理教室を開催し、それと合わせて、多くの人、特に子供たちの健康のために食の大切さと低血糖症について知ってもらうために講演会や調理実習を積極的に行う。現在はセルフヒーリングキッチンと改名して、ハーブなども合わせて、よりナチュラルな自然食料理教室を展開中</p>		

講演・セミナーのタイトルと内容

(調理実習) 西部ガス 食文化スタジオ「思春期の子供のための食事」

福岡市婦人会館 市民講座 「子供の心と体を守る料理」

アミカス「楽々クッキング お惣菜」アミカス「楽々クッキング スイート」

桂林公民館「マクロビオティック料理講座」桂林公民館「マクロビオティックスイート」

北野公民館「マクロビオティック料理講座」など etc

(講演会) 長住小学校 「子供の食と心」

東郷小学校 「子供の食と行動」くるみ保育園 「食で変わる子供の性格と行動」など etc