



りんご、バナナ、小松菜の  
グリーンスムージー



ブルーベリーとバナナ  
のフルーツスムージー



ワークショップでは  
お料理だけでなく、  
野菜の栄養について  
の講義も



「おいしいおハナシ スムージーワークショップ」  
自由が丘 T's レストランで開催

# 今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。  
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第3回日本ベジタリアン・アワードにノミネートされ、  
日本及び海外で活躍中のローフードシェフ、ローフード  
指導者、ナチュラル・ハイジーン（自然健康法）食べ方  
指導者のいけやれいこさんを、加藤裕子をご紹介します。



## 今月のベジーさん いけやれいこさん

～ローフードシェフ、  
ローフード指導者、  
ナチュラル・ハイジーン食べ方指導者～

### ●ローフードとの出会い●

子どもの頃から、ひどい喘息やアトピー性皮膚炎などの症状に  
悩まされてきました。食材をオーガニックにしたり、サプリメント  
を飲んだり、さまざまな食事法や健康法を試したのですが、なかなか  
完治につながらず、精神面でも不調を抱えていた中、2008年に  
ナチュラル・ハイジーンという健康理論の本に出会い、そこに書いて  
ある方法を実践して心身の状態が驚くほど劇的に改善したことから、  
ローフードという食べ方を知りました。

元々クラシック音楽関係の仕事をしていたのですが、自身の体調  
が改善したことをきっかけにナチュラル・ハイジーンをベースとす  
るローフードの世界に入り、ローフードシェフ、ローフード指導者と  
なりました。



主食のサラダは  
毎日たっぷり



今年7月にはアメリカ  
コネチカットで、ロー  
スイーツイベントを開催

昨年開催した  
シンガポールでの  
ローフードクラス

今年は  
シンガポールの後  
香港でもイベント  
開催予定

## ●海外でも大人気の ローフード●

### ローフード (Raw Food)

とは、生で食べることにより野菜  
や果物に含まれる「生きた酵素」  
や栄養素を効果的に摂取できる食  
事法です。美容やダイエットに効  
果があるとして、アメリカのセレ  
ブたちに人気があり、日本でも注  
目を集めています。  
いけやさんは、自ら多数のロ

ード・レシピを開発するほ  
か、指導者としても活躍する。日  
本のローフードの第一人者です。  
2016年2月からはフリーとな  
り、日本国内はもとより、アメリ  
カやシンガポール、香港などでも  
レッスンを行っていきます。

「私自身、朝食を果物に、昼食  
と夕食の主食を山盛りのサラダに  
することで、子どもの時から悩ま  
されてきたアレルギーなどの症状  
や精神面での不調が劇的に快復し

ました。生の野菜や果物をたくさ  
ん食べると、太陽のエネルギーを  
受け取って、体中の細胞が喜んで  
いると感します」

ローフードは元々、19世紀初め  
にアメリカの医師たちが提唱した  
**ナチュラル・ハイジーン**（自然健康  
法）の理論をベースにしています。  
「ナチュラル・ハイジーンでは、  
ホールフード（まるごとの食べ物）  
とプラントベース（植物性食品中  
心）、低脂肪低塩分が食事の基本



ハッピーサラダランチ会



ローフードランチプレート



色鮮やかなアボカド入りサラダ海苔巻き



フルーツとナッツだけで焼かずで作った Rawマンゴータルト

で、全体の約80%をローフードにすることを勧めています。大豆製品では、まるごと大豆を食べられる蒸し大豆や納豆がいいですね」

### ●ナチュラル・ハイジーンという「生き方」●

「ナチュラル・ハイジーンはライフスタイル全般の指針で、自然と調和して生きることを理想としています。食生活を変えることは一番効果的ですが、健康に生きるためには、それだけでは十分ではありません。新鮮な空気が水、睡眠や休養、適度な運動、日光、ストレスマネジメントなども必要です」といけやさん。

そうした観点から、いけやさんは、癌や心臓病の方たちを対象とするナチュラル・ハイジーン料理教室も行っています。

「ローフードの料理教室では食べやすさを優先して味もつけていますが、病気の方向けのレシピでは、砂糖・油・塩を控えます。それでも、見た目や素材感、香りを工夫して、食べる楽しさを感じられるようにしています。受講者の方からも、『こんなにおいしく食べられるんですね』という感想をいた



いけやさんの想いをたくさん詰め込んだ講座のテキスト(写真は中級用)

12月、ナチュラル・ハイジーンの考え方をベースにした**基礎理論と食べ方の1日集中講座**が東京・目黒(初級は12月1日、中級は12月2日)と神戸・芦屋(初級は12月8日、中級は12月9日)で開催されます。

細胞からきれいに、健康になれる食べ方の基礎知識を学べると共に、すぐに実践できるメニューのレッスンも受けられます。

詳細はメール☒でお問い合わせ下さい。  
**reikospurelife@gmail.com**

いけやさんのブログもぜひチェックを。  
**https://ameblo.jp/teteta/**

だきますが、こうした制約が多いレシピを研究することで、自分の料理の幅も広がったと思います」

いけやさんは「ナチュラル・ハイジーンに出会って、人生が変わった」と言います。

「私は阪神淡路大震災で被災したのですが、そのとき『自分が生き残ったことには意味がある』と強く感じました。ローフード指導や2012年から始めたサウンド

ヒーリングセラピストとしての活動も、ナチュラル・ハイジーンとの出会いがきっかけとなって始まったことです。

心身の健康をセルフケアできるというだけでなく、地球や生き物達にやさしく、世界の未来につながるナチュラル・ハイジーンの食べ方やライフスタイルを、私自身の体験を通して伝えていくことが私のミッションだと思っています」

**KST Kanematsu Soytech 兼松ソイテック株式会社**

本社 / 大阪市中央区淡路町 3-1-9 TEL:06-6205-3366  
東京支社 / 東京都千代田区岩本町 3-8-15 TEL:03-5823-0585

**大豆、凝固剤、消泡剤、**  
**ベストな商品を安定供給。**

<http://www.kgsoytech.co.jp/>



＜協会事務局＞  
〒532-0003  
大阪市淀川区  
宮原 1-19-23-1317  
☎06-6868-9860  
<http://www.jpvs.org>



**NPO法人日本ベジタリアン協会**  
**加藤 裕子 (顧問)**  
著書に『食べるアメリカ人』など。