

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？

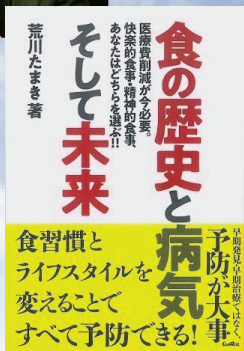
「フェスタ 2024 講演会」(日本ベジタリアン協会主催)にご登壇
いただく(株)ジェリコ・コンサルティング代表取締役社長の荒川
圭基(たまき)さんを、いけやれいこがご紹介しします。



TV出演など多忙を極めていた頃の荒川さん



世界で1300万部突破の『フィット・フォー・ライフ』

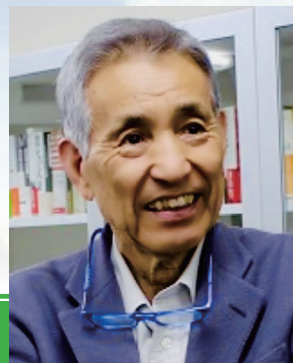


食習慣とライフスタイルを変えてすべて予防できる！

脳梗塞後の軌跡と菜食情報を網羅した荒川さんの書籍



荒川さんのマーケティング関連の著書は20冊以上



今月のベジーさん

荒川 圭基 さん

～(株)ジェリコ・コンサルティング代表取締役社長～

●脳梗塞発症後、菜食で健康を取り戻し、その後、多方面に渡る菜食普及活動を展開●
コンサルティング会社を経営し多忙な日々を過ごしていた中、2016年6月に脳梗塞を発症しましたが、その後ナチュラル・ハイジーンの菜食で完全に健康を取りもどすことができました。健康維持は早期発見・早期治療ではなく予防が大事であること、食習慣とライフスタイルを変えれば全て予防できることを実感したことから、それ以来、現代の医療・医薬の問題を指摘しながら"正しい菜食"の必要性を周囲に伝えることがライフスタイルになっています。

●データベースマーケティングの権威●
岩手県花巻市に生まれ、慶応義塾大学商学部卒業後、(株)NCRに入社。その後、(株)ニチイを経て、1983年(株)ジェリコ・コンサルティングを創設。1985年ダイヤモンド社から出版した『データベース・マーケティング』がベストセラーになるなど、データベースマーケティングの概念を日本に初めて紹介したその分野の権威。

顧客マーケティング(CRM)のコンサルタントとして多くの大手百貨店、スーパーマーケット、専門店などの指導に当たり、企業や大学などでの講演会は1000回を超える。マーケティング関連ビジネス書の著作は20冊以上。テレビ東京『ワールドビジネスサテライト』などテレビ出演、日経など5大紙に掲載多数。

●脳梗塞後に菜食と遭遇●

経営している荒川圭基(たまき)さん。

「8年前、真夜中に大汗、頭の異変で目が覚め、すぐ自分で救急電話をしました。軽い脳梗塞という診断で10日で退院できましたが、薬の後遺症が酷く不調が続いていた中、書店でふと手にしたのが『フィット・フォー・ライフ』(H&M・ダイヤモンド著/グスコ出版/写真上)でした」そう話すのは、脳梗塞発症後、ベジタリアン食とライフスタイルの改善によって健康を取り戻し、84歳の現在も現役でコンサルティング会社を

そのベジタリアン食は、ナチュラル・ハイジーンという19世紀初頭にアメリカの医師たちによって系統付けられた健康科学理論によるもので、『フィット・フォー・ライフ』には、その実践方法が具体的にまとめられています。

荒川さんはこの本を読んだ時、最初は単なるダイエットの本だと思いましたが、その後、医学書や関連書を100冊ほど読み込み、世界37カ国で翻訳されている超ベストセラーということも知り、と

にかく実践してみようと決心しました。そして、その日から食事は完全に菜食に切り替え、家にある薬は全てゴミ箱へ、タバコもきっぱりやめ、3カ月間の徹底した食習慣改善で、大幅な減量とともに医師が驚くほどの健康を取り戻すことができました。

「その後、最近までずっとヴィーガンでしたが、今は時々青魚を食べるベスコベジタリアンです。ただ肉類や卵はこの8年間一口も食べておらず、タンパク質は野菜やナッツ、納豆、玄米から摂っています。塩や砂糖、油類は自宅に



荒川さんのベジタリアン食普及活動


普段の食事は朝は果物、
昼夜は野菜と玄米が中心、
外食では蕎麦が多い

荒川さんはその後、「30%の人がベジタリアンになれば、国の医療費は大幅に削減できる」という思いのもと、さまざまな普及活動を開始します。脳梗塞後の軌跡と共に、「正しい菜食」とライフスタイルの改善によりほとんどの病気は予防可能であることなどを記した書籍『食の歴史と病気をして未来(サンライズ出版)』(写真⑥)の出版はじめ、ナチュラル・ハイジーン(伝道師であった故松田麻美子さんの講演会を大阪、札幌、広島、沖縄で主催(写真①)、東京で60名のサラダデイナー会、大阪では目社会議室での

●日本に正しい菜食を普及させたい●

置いていません。朝は変わらずフルーツのみで、最近は朝食抜きを時々実践して健康を維持しています(写真⑤)。

荒川さんが食事改善によってみるみる回復していく様子を目の当たりにしていた会社の社員たちも、菜食を取り入れることで全員が以前より健康になり、今、オフィスの冷蔵庫にはいつもリンゴが入っています。



**荒川圭基さんの情報は
こちらから**

- 株式会社ジェリコ・コンサルティング
<https://www.jericho-group.co.jp/>
- 荒川たまき著『食の歴史と病気をして未来』
<https://amzn.asia/d/f1KQ9Ve>
- フェスタ2024講演会講演会に登壇(日本ベジタリアン協会主催/HPをご参照下さい)
日時：2024年6月23日(日)13:40-15:00
場所：大阪ガーデンパレス 葵の間
(新大阪駅からシャトルバス3分)
題目：「データベースマーケティングの権威が語る菜食」
講師：荒川圭基
- 荒川さんが運営するFacebookグループ「ナチュラル・ハイジーン交流会」
<https://www.facebook.com/share/Kg8yEDKBu9TQpbjV/?mibextid=K35XfP>

懇親会ほか、調味料を使わないローヴィーガン料理会(写真②)などを勢力的に主催しました。

2018年には海外ヴィーガンツアー「ヴィーガン食と南フランス中世原風景を求めて」を企画し、モナコではプロテニスプレーヤーのジョコビッチと夫人が経営するヴィーガンレストラン「Ecofit(エイクヴィータ)」で彼自慢のヴィーガンランチを堪能しました(写真③)。

さらに、長年のコンサルティンギビジネスで築いた人脈を活かして、スーパーマーケットの経営者や青果物バイヤーなどに果物や野菜の健康増進効果について訪問勉強会をしたり、「青果物売り場の拡充」や「サラダバーやジュース

スタンド等の設置」を勧めてきました(写真④)。それらに対する反応は、常に資本主義故の厚い壁を感じるものですが、現在は、日本ベジタリアン協会と情報交換などをし合いながら、食関連の企業へ菜食情報を発信し続けています。

「食事を菜食に変えるだけ!知って実践したら必ず健康になる!難しいことはない!あとはウォーキングなど運動!ストレスを貯めないよう笑いを意識すること!」そう歯切れ良く語る荒川さんの笑顔からは、ご自身の体験に裏付けられた菜食に対する確固たる信念が伝わってきました。



**Soybeans
Save the World**

SINCE 1862
SOMENO'S TOFU

創業文久二年
染野屋
半次郎

株式会社 染野屋 www.somenoya.com
(本店)〒302-0005 茨城県取手市東2-1-32
TEL: 0120-537-226
(東京ヘッドオフィス)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-1
岸本ビルディング6F



<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25-505
☎ 06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
いけや れいこ(副代表・理事)
附属ローヴィーガン(生菜食)研究所所長
日本ベジタリアン学会監事・農水省JAS審査員
日本ローフードコンクール最優秀賞受賞