

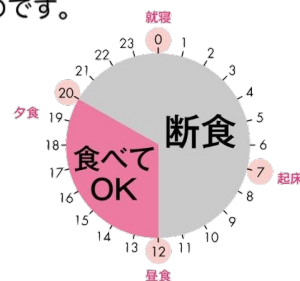
## 第二回「ファスティングアドバイザー認定講座」が開催されました。

2022年5月24日（火）宇保りか子理事長による「第二回ファスティングアドバイザー認定講座」が開催されました。第一回講座で資格取得された皆さま、そして新しく受講された皆さま、お疲れ様でした。新規に受講された皆さまは全員合格おめでとうございます。講座では宇保りか子理事長からファスティングに関するあらゆる基礎知識の説明がありました。理事長自身の体験を例「健康を手に入れようとファスティングをしたら自動的に美容をも手に入れることができた」また逆に「美容目的でのファスティングをしたつもりが、人生最高の健康体を手に入れることが出来た」とのAFAメンバーさんのお話もありました。また、「心と身体はつながっています。健全な肉体に健全な魂が宿るとはよく言いますが、健康と美と心の豊かさはお互いに繋がっています」との深いお話に皆さま感動されておられました。次回は9月の予定です。よろしくお祈りします。



一日3食は身体に悪い？！

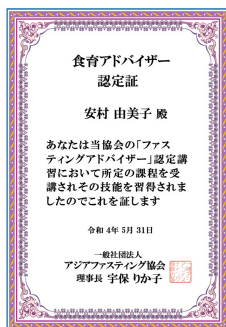
3食食べてしまうと**農添化**（農薬・添加物・化学物質）を取りすぎてしまい、しかも内臓が休まる時間がなく常に働いている状態です。これでは疲労が溜まり調子が悪くなり**病気**になってしまうのは当たり前のことなのです。



## 第一回「食育アドバイザー認定講座」のお知らせ

2022年6月28日（火）  
19：00～ ZOOM 735-494-4725

鍼灸師でもあります今井武司理事による「食育アドバイザー認定講座」が上記日程で開催されます。今井理事は「栄養・運動・ストレス・睡眠・漢方・陰陽五行・その全てが繋がっており、それらはお互いに影響しあって私たちと言う人間を決めております。東洋医学では「医食同源」と言う言葉があります。まさに食べる事は医療につながっているのです」といっても言っております。



## 会員あいさつ

兼城 ゆかり さん  
（沖縄県）

理事長の宇保さんとは協会設立以前からの友人です。腸活で変化した宇保さんの姿は知っていましたが「自分には必要ない」と最初は思っていましたが、ある日「自分も変わるかも？」とふと思いました。すぐに変化があった訳ではありませんが、以前に比べて本当に体調が良くなりました。



## 腸活グルメのコーナー！

6月1日（水） 夕食

■ 鶏そぼろとかぼちゃのお味噌汁  
味噌は発酵食品で便秘改善につながります。また鶏そぼろとかぼちゃは消化が良いので疲れた腸を癒してくれます。もちろんアイディアルーを小さじ一杯加えてよくかき混ぜて頂きます。

