今日は、ベジ気分！

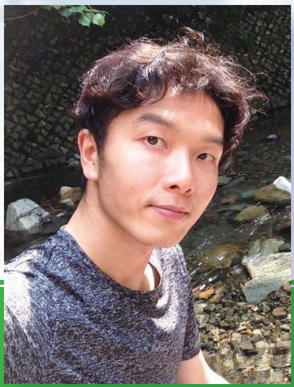
ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第9回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた健康エディターの中西洋さんを、いけやれいこがご紹介いたします。

有機農法の講座を開設　健康講座を開催

松田麻美子先生の講演会で

『フィット・フォー・ライフ』ほか
人生を豊かにしてくれた書籍



今月のベジーさん
中西 洋 さん

〜健康エディター〜

●プロフィール●

1980年東京都生まれ。独立系メディア会社勤務・カスタマーサクセス統括長。

カナダの St Mary's University 卒業(Business)。大学卒業後、大手通信キャリア会社でモバイルエンジニアとして通信エリアの拡大・最適化業務に従事。

29歳の時に、松田麻美子氏のナチュラル・ハイジーンを知り、実践による大幅な減量に加え、20歳から続いていた花粉症や慢性的な倦怠感なども完治したことをきっかけに健康業界に移り、自然食品店で有機野菜を扱う青果担当として働きはじめました。

その後、2016年にスポンサーに依存しない独立系メディア会社に転職し、同社が運営する医食住情報メディア「元気の学校」で、真の健康情報を発信している有識者に迫る番組・講座企画者として2023年まで活動。現在は、同社にて健康だけに止まらない顧客の身体の健康の確立と共に、顧客の人生を好転させる業務に携わっています。

好きな言葉は、「志を立てて以て万事の源となす」(吉田松陰)、「為せば成る、為さねばならぬ何事も、為らぬは人の為さぬなりけり」(上杉鷹山)。

●菜食で人生が好転●

「私は、もともとベジタリアンになるという意識はなくて、もっと健康になりたいという思いから、結果的に**ベジタリアン・プラントベースホールフード**の食スタイルになっていました」と話す**中西洋さん**。

その中西さんの菜食のきっかけとなったのは、人生最大に困っていた体重を29歳の時にハーヴィー・ダイアモンドの『フィット・フォー・ライフ』(グスコー出版)を知り、実践したところ3週間で14キロ体重が落ち(78キロ→64キロ)、身体が快調になったことです。

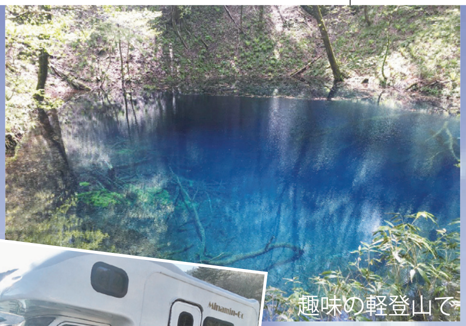
『フィット・フォー・ライフ』は米国の健康科学による**ナチュラル・ハイジーン**が推奨するライフスタイル(**果物と野菜などを主にした菜食、睡眠、運動、日光浴、ストレスマネージメントなど自然の法則に従った生活**)を実践しやすくアレンジした、全世界で1300万部超えの超ベストセラー書籍です。

中西さんは、その後、有機野菜の家庭菜園を始めたり、毎日のジョギング、自然の中で過ごすトレッキングや車中泊のキャンプにもよく出かけるようになるなど、食事だけでなくライフスタイル全体を改善し、現在も健康を維持しています。

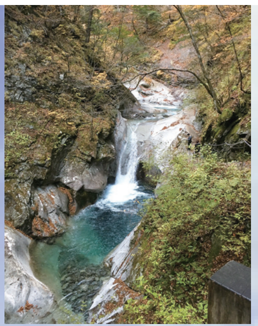
健康について本格的に学ぶようになった中西さんは「人間は本来病気になる身体にはなっていないこと」「人は不摂生や間違った健康情報によって身体を壊してしまうこと」「人間は、生理学的な原理原則に沿って生きるだけで**最大限に生きる力が発揮できること**」などを知り、実際に体感できたと言います。

「こうした体験や研鑽の過程で自身の仕事も健康に携わることにしたいと決意し、**自然食品店のナチュラ**

外食時の菜食バイキング



趣味の軽登山で白神山地へ（青池）



森林浴も積極的に

和食処で菜食ランチ

キャンピングカーで旅行

ルハウスに転職しました。有機野菜や健康食品販売の中で、まずは多くの人が正しい情報を知る必要があると痛感しました。また、仕事の過程で、自分の住んでいた**埼玉県小川町が有機農業では有名な地域**だと知ることができたことは嬉しかったです」と健康的に日焼けされた笑顔で中西さんは語ります。

●健康講座の企画で菜食情報を発信●

現在、中西さんは、本当に健康的な食事・運動・口腔ケアなど心身の健康を複合的なアプローチから突きつめていく**情報発信活動**をしており、その中に**菜食情報**が含まれています。

「具体的には、有料健康メディアでの情報配信や健康講座の企画・運営を行い、これまで、松田麻美子先生を含む50名以上の健康分野での権威の方のご出演を成功させました。参加された方々からは、私と同じく『花粉症が治った』という方や『減量ができた』『真の健康情報を知ることができた』等のお声をいただいています」と情報発信に対する反響を嬉しそうに語る中西さん。

中西さんの普段の食事は、ナチュラル・ハイジーンをベースとしたフルーツモーニング、お昼は大盛りのサラダと和食系が多く、夜は、特におなかが空いていない場合は水だけか、冷凍していたブルーベリーを少しつまんだりして軽く済ませます。

「料理は得意ではないのですが、時間があるときは、小川町の有機野菜でベジタリアンカレーを作ったり、ぬか漬けを作ったり、雑穀を炊いて食べています。豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルト、納豆、油揚げなども、いつも重宝しています」

●「包括的な健康」をキーワードに●

「これからの目標は、菜食・プラントベースのホールフードによる体質改善を軸に、日本においてより多くの人が**包括的な健康を享受出来るようにする**ことです。これが、私のライフワークだと思っています。『包括的』というのは、身体的な健康に加えて、才能開発、経済的な健康、日本精神の確立を意味していて、これらをもって、世界で堂々と渡り合える日本人を輩出する講座展開を、会社や個人レベルでも続けていきたいと思っています」

中西さんの、劇的な減量以降の健康的な生活による体感は、菜食を含む健康情報の発信活動の何よりのモチベーションとなっているのは間違いなく、「志を立てて以て万事の源となす（吉田松陰）」という中西さんの好きな言葉を、着実に実行されていると思いました。

中西洋さん DATA

◆Facebook
https://www.facebook.com/hiroshi0423/

※どなたでもフォロー歓迎。友達申請の場合は「『ソイフードジャーナル』を見ました」というメッセージ付きでお願いします。

＜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

乾燥おから粉砕に最適ミナクロンミル

おから粉砕前

おから粉砕後

皮も黒目も微粉に
連続運転でも閉塞しない

ミナクロンミル

大豆、乾燥おからの受託粉砕も承ります。

ミナミ産業株式会社 〒510-0025 三重県四日市市東新町3-18 TEL 059-331-2158 FAX 059-331-7324 http://www.minamisangyo.com/

〜しぜんにいいこと、からだにいいこと〜豆腐ビジネスの総合コンサルタント