

ゆいクリニックの内観
木の温もりを感じる院内



ゆいクリニックの朝食は生野菜食
はじめにグリーンスムージー、
その後にサラダ



ゆいクリニックは
出産後、赤ちゃん
と一緒にいられる
母子同室です

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？

沖縄市の産婦人科ゆいクリニック院長の鳥袋史先生を、いけやれいこがご紹介いたします。



ご主人の小児科医師 鳥袋忠雄先生と

今月のベジーさん しまぶくろ ふみ 鳥袋史先生
～沖縄市産婦人科
ゆいクリニック院長～

●プロフィール●

ゆいクリニック院長(沖縄市)。産婦人科
医。1995年、琉球大学医学部卒業。

大学卒業1カ月前に生まれた長女を筆頭
に、4人の子どもの母親です。医学部同期の
小児科医の夫と共に2011年にクリニック
を開業しました。生まれてくる赤ちゃんの
気持ちになって、「病院らしくなく、お家よ
うに安らげる」が、ゆいクリニックのこだわり
です。多くの女性の出産・育児を支援するほ
か、健康サポートのため食事療法の重要性も
説いています。食事の大切さに気づいたぎ
っかけは、2016年に内山葉子先生に講演会
の講師として沖縄に来ていただいた事でした。
食事の大切さを教わって、より栄養を大切
にするようになりました。

また、野口法蔵先生の坐禅断食会
に参加させてもらって、法蔵先生
の著書から甲田光雄先生を知り、
西式健康法についても学びまし
た。少しずつですが、健康情報や、
自分が気づいたことを、ゆい
クリニックのホームページの
院長コラムとYoutube 動画
を作成して紹介しています。生食食療法の権威
元気に100歳まで働き
つづけることを目標に頑張っています。



●入院食に生野菜を導入

「ゆいクリニックでは、毎朝7時
に作りたてのグリーンスムージー、
7時30分に新鮮なサラダ、希望さ
れる方には玄米ごはんも味噌汁と
梅干しも出しています。おやつは
果物、お昼も夜もサラダを出して
最初に食べるようにしています」
そう話すのは、沖縄市にある産
婦人科ゆいクリニック院長の**鳥袋
史先生**。ゆいクリニックは、**お母
さんと赤ちゃんの絆を大切にサポ
ートするために開設**され、院内の
内装は全てナチュラルな木で、リ
ラックスできるともあたたかな

雰囲気です。

鳥袋先生は、生食食療法の権威
である**西式甲田療法(注1)**の**甲田
光雄先生**の本をたくさん読み、肉
を食、べる回数が激減しました。

「浸水した生玄米を主食とする
生食食療法を1カ月間トライして
みて、たしかに身体が元気になり
ました」その体験から鳥袋先生は、
ゆいクリニックでも肉食メニュー
を減らすとともに、菜食と生野菜
メニューを導入し、果物や生野菜
のメリット、肉食や乳製品が及ぼ
す体への影響などをスタッフと患
者の方々へ日々指導しています。
また、それらをより多くの人へ伝

えようと、甲田先生を紹介する「肉
食半減で世界を救う」や、生の野
菜と果物の大切さを説いたコラム
と動画を作成しました(注2)。

ゆいクリニックでは、日曜日は
終日菜食で、日曜日以外の昼食に
卵や魚を提供しています。肉類は
鶏肉を週2回夕食のみで、希望す
る方には菜食にも対応し、レシピ
はホームページで公開しています。
人気のベジタリアンメニューは、
たっぷりキノコの豆カレー、麻婆
豆腐、八宝菜、高野豆腐の豆乳ク
リームシチュー、タコライス、ロ
ールキャベツ、豆腐ハンバーグ、
玄米パンなど他にもたくさんあり

(注1)…西式甲田療法の食事は、生玄米粉、生ゴマ、生の葉菜、生の根菜のみを、1日2回に分けて
摂取する生食食(合計約900kcal)、主に病氣治療を目的に実践されています。

(注2)…甲田光雄 ゆいクリニック検索 <https://www.yuiclinic.com/information/13813/>、
生野菜ゆいクリニック検索 <https://www.yuiclinic.com/information/6539/>



人気のベジタリアンメニュー
(豆腐ハンバーグ、ベジロールキャベツ、
玉ねぎシュウマイ、野菜ゴロゴロカレー)

大人気のタコライス (オボベジタリアン)

菜食祝い膳 (デザートはローヴィーガンケーキ)

ます。また、小麦粉、乳製食品、砂糖、合成食品添加物は使わず、粉は米粉や片栗粉を使い、米粉、味噌梅干し、豆乳マヨネーズなどは全てキッチンで手作りします。納豆も藁で発酵させて作り、玄米は小豆が入った無塩の酵素玄米。玄米パンも玄米を玄米粉にしてパンを焼き、メニューに揚げ物は一切無いなど、鳥袋先生の、からだに良い食事への確固たる信念が伝わってきます。

● ヴィーガン対応のカフェを建設予定 ●

ゆいクリニックで産後に提供しているお祝い膳のメインディッシュは、魚と肉(肉は沖繩という地域性から豚肉)、菜食の3種類が用意され、ベジタリアンのニーズに対応しています。さまざまな宗教による違いやヴィーガンにも対応し、事前にアレルギーなども確認しています。

「2019年には、いけやれいこさんを招いてローヴィーガン講座をゆいクリニックで開催し、多くのスタッフが参加して、おいしい生野菜料理に感動しました。この時の学びも活かし、おいしくて

身体にやさしく、健康になれるお食事を提供出来るようにしています。現在、新棟の建設を計画中で、その中にヴィーガン対応のカフェをつくる予定です。完成したら、是非またローヴィーガン講座を開催して、生食の良さをさらに広めたいと思っています」と、にこやかに話す鳥袋先生の、今後の菜食・生食普及の展望はますます大きく膨らみます。

2019年の夏、筆者は、ゆいクリニックに8日間滞在し、ローヴィーガンについてスタッフと患者さま方へご指導させていただきました。鳥袋先生が菜



開院10周年記念写真

食や生食の必要性を理解され、ゆいクリニックの食事にすでにそれらを取り入れておられることを日々目の当たりにし、感動したことを鮮明に覚えています。病院食は生食厳禁が常識の中、菜食に加えて生食も取り入れた無添加ベジタリアンの食事を提供している(できる)病院は、日本において大変貴重な存在です。

今後、菜食の健康への有効性が更に明らかになるであろうこの時代に、鳥袋先生のような医師が一人でも多く現れることを心から願っています。



ゆいクリニック

ゆいクリニックは、妊婦さんや産後のお母さんだけでなく、更年期の女性や、さまざまな病気で男性も受診されます。今後も、ゆいクリニックに関わる人たちに食の大切さを伝えていきたいです。

◆ゆいクリニックHP:

<https://www.yuiclinic.com/>

◆ゆいクリニックの献立:

https://www.yuiclinic.com/cooking_recipe/

ゆいクリニック、レシピで検索



外観

電話1本で 使用済植物油が 利益に変わる!

使い切った植物油を適正に買い取ります。

- まずは、お気軽に電話(03-3662-8211)でご相談ください。
- 毎月「回収明細」・「使用済油分析結果」をご提出

回収料金 無料 マニフェスト 管理不要

廃油処理をもっと有利に、明朗に。



株式会社ナブ・コーポレーション お気軽に☎03-3662-8211
本社 東京都中央区日本橋久松町11番6号 日本橋TSビル4階
埼玉工場 埼玉県戸田市美女木東2丁目2番8号



<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