

健康と美容と食育のスペシャリスト資格

ファスティング マイスターを 取得しよう!

自分と家族の美と
健康をサポートできる

**初級取得コース
5万8500円**

ファスティングの基本的な知識を身につけ
なぜファスティングが必要なのかを理解し
健康と美容に役立てることができる。

通学1日で取得

ファスティングや食育の
指導や助言ができる

**エキスパート
取得コース
12万9600円**

ファスティングに関する知識と経験を取得し
健康と美容に関する知識を生かしエキスパー
トとして幅広く多くの人に伝えることができる

通学2日で取得

福井で一緒にファスティングを
広めませんか?

ファスティング 事業説明会

6月14日(日)・7月4日(土)
PM1:30~PM3:00

ファスティングを
もっと知りたい! 広めたい!
ファスティングをビジネスに取り入れたい!
支部となって活動したい!

少しでも興味を持った方は
下記までご連絡下さい!

上記についての疑問、質問、相談などは
こちらにお問合せ下さい。

(一社)分子整合医学
美容食育協会
福井中央支部
越前市四郎丸町53-5-1
株オーケン内
☎0778-23-6700
AM8:00~PM6:00
不定休
www.fasting-fukui.jp

徳育・体育の上に健康が成り立って
の美容ですよね。
高橋 健康の源流なのかな。だからこそ誰にでも合うし、その人に合う方法が提案できると思うんです。そこが僕がマイスター資格を取得し、支部を立ち上げたいと思っただけ理由なんです。
中武 美容師はお客様との信頼関係が強い職業。そこに健康が加われば、さらに深い人間関係が築けそうですね。
高橋 だから『ポリスピアン』が福井を元気にする発信基地になりました。今回24人のスタッフがファスティングに挑戦したんです。特に店長の変化がすごかった。10キロの減量に成功してからお客様がぐんぐん増えて、パリのコレにも参加して、運氣まで上昇しちゃって笑。興味を持ってくださるお客様や習慣にするスタッフも出てきたので、有資格者としてどうサポートするかも考えていか



ファスティングマイスター学院 学長
中武賢臣氏
「健康は最高の人生の基本」という理念のもと、ファスティングの生活習慣化を目指して分子整合医学美容食育協会設立・人材育成に励む。

ないといけません。
中武 正しい知識を持つ指導者についているのといないのでは成功率が違います。気持ちの面での安心感も違いますからね。
大刀 酵素ドリンクの質や正しい方法の指導も大切ですが、私たちマイスターが心がけなくてはいけないのが孤独にさせないこと。しっかりと寄り添ってサポートしていくことなんです。
中武 体質や食生活、価値観まで変わる人が出てくると、人生二人三脚みたいになると、そういうマイスターも全国が増えてきていますよ。実にうれしいことです。

ファスティングの聖地を目指して輪を広げる。
大刀 サロンの歴史や信頼があるので、福井市の支部を高橋さんにお手伝いできるのは心強いですね。情熱もありますし、今後の活動が楽しみです。
高橋 異業種とコラボして、ファスティングの間口を広くするというのはどうでしょう? プライダルやフィットネス、レストランもい



ポリスピアン 代表取締役社長
高橋智文氏
自身が体験したのを機にファスティングを本格的に学び、マイスター資格を取得。福井市初の支部設立を目指す。

です。
大刀 結婚の段階で食育の知識を持ってもらおうと子育てが変わりま

すよね。その方たちの認識が変わると住宅への意識、空気への意識も変わるはずなんです。家庭を作る方たちの意識と知識を高めて、好循環が生まれ出せる環境を作らないと。
中武 ファスティングは妊活にもいいですから、ご夫婦でされて健康やかな子供を育む身体づくりもおすすめてほしいですね。
高橋 いろいろなることを展開するには、もっと福井に支部や一緒に活動する仲間が増えていかないといいですね。
大刀 家族に1人、会社に1人マイスターがいるくらい普及すると、もっと福井の健康長寿度がアップすると思うんです。福井がファスティングの聖地になるよう、これから頑張ります。
中武 まずは、ご自身が一番幸せで一番輝ける毎日を送ってください。楽しく食べて、幸せを享受して、ファスティングしてリセットする。そんな健康やかな生活を楽し



む姿に、人が自然と集まるような広がりを目指してほしいですね。
高橋 僕もぜひその輪に加わりたい。よろしくお願ひします!
中武 福井が誇る禅の里・永平寺は、私たちの食に対する考えと非常に共通している思想があります。そんな福井だからファスティングが浸透し、健康な人が集う場所になってほしい。食が変われば人生が変わる、運が変わる、ツキが変わる。そのきっかけをお二人が中心になって作ってってください。



健康&ビューティの 新メソッド vol.1

ファスティングは食育、 教育につながる

短期間の断食で体内環境をリセットする注目の健康法「ファスティング」。魅力を伝えるだけでなく、正しい方法や食の重要性を浸透させるためにできることは? キーパーソンたちが熱い想いを語り合った。

ファスティングは単なるダイエット法ではない。本来の目的は美容と健康と食育にある。内臓の働きを活性化し、日々の食生活を直すことで、より健やかな体づくりを実現するメソッドのひとつなのだ。その正しい知識とファスティング方法を指導する資格者がファスティングマイスター。全国で280支部(2015年4月末現在)福井では4支部が設立され、ファスティング体験を機に資格取得を目指す人が増えているという。

特別な人の健康法から 気軽にできる健康習慣へ。

大刀 私たちが実践する山田豊文先生のファスティングや食育法は、初期の頃はトップアスリートなど特別な方たちが中心でしたが、注目度が高まるにつれ一般の方にも広まってきましたね。
中武 教室や指導者の育成を行なう中で、ここ5、6年は美容・健康業界以外の方や主婦の方などの参加者が増えてきました。誰もが普通にファスティングをするようになってきたということでしょう。年代では40、50代、男性は経営者の方が非常に多いですね。
高橋 僕も40代に入って体調を崩しがちになり、何をやっても改善しなくて。そんな時に美容界の友人からファスティングのことを教えてもらったんです。
大刀 実際にやってみて、どんな変化がありましたか?

プロのサポートが 真の健康を育む力に。

大刀 私は陶板浴をやっていることもあって、ダイエット目的の女性の方も多いんですが、ファスティングは「断食」食わずに痩せる」のではなく、身体のデトックスが本来の目的。美肌や痩身、気持ちのスッキリ感は、腸や内臓がきれいになった結果なんです。
高橋 ファスティングを学び思ったのは、健康がなければ美容は成り立たないということ。お客様が長く健康でいることが美容の原点です。僕や社員のパフォーマンスにも関わることなので。
大刀 食育ができて、その土台としてファスティングがあり、知育・



プロフェッショナル
ファスティングマイスター
大刀あゆ未氏
北陸で初めてプロフェッショナル資格取得と支部設立を実現。「温・食・住」を見つめた健康づくりを提案する。