

# 協会案内

## 一般社団法人国際食育士協会とは

食は命の土台であり、根っこです。日々の食の大切さを認識されている方はまだまだ少ないようです。食生活を少し変えるだけでカラダと心に関係する多くの問題が解決します。是非、そのことを知ってほしいと思いこの「一般社団法人国際食育士協会」を発足させることにしました。協会では、特に「主婦向け食育講座」「高齢者向け食育講座」「医療関係者向け食育講座」を中心に取り組んでいきたいと考えております。「主婦向け食育講座」では、家庭の食の要である主婦を対象に家庭全体の健康維持をレクチャーします。「高齢者向け食育講座」では、食育によって日々健康で元気よく明るく暮らせるようレクチャーします。「医療関係者向け食育講座」では、医療関係者の職務上役立つ実践的な食による予防医療をレクチャーします。また、協会認定の公式食育士検定試験も行い食育のスキルアップを図ると共に初級（食育アドバイザー）、中級（食育トレーナー）、上級（食育講師）の食育士検定合格者には講師として道も開けています。食育という健康自己管理能力を日本だけでなく、世界の多くの人に知っていただき、全世界で食育のスペシャリストを養成していきたいと考えています。

一般社団法人国際食育士協会

命を育む食の重要性と健康になるための原理を学び行動する食育士を養成し、良い人と良い社会を創り、日本を**健康大国**にすることを目的とする



理事長 竹内英二



## 食育士ニュース 10月号



食育トレーナー  
(中級食育士)  
小石剛氏  
(こいし歯科・院長)

### 【食育士】:資格取得者のご紹介

「健康は「健口、から！」  
「健康を創造していく歯科診療を目指したい！」

小石先生は【落語】と【恐竜などの歯の化石あつめ】が趣味の、とても楽しい歯医者さんです。地域での予防歯科活動として、【食育】にとってもエネルギーギッシュに取り組まれています。日々の食生活の乱れが、お口の病気である歯周病を招くのですから、まさに歯周病や虫歯は「生活食習慣病、なのです。

小石先生は、歯の治療だけでなく、患者様との永いお付き合いの中で、健康の大切さに気づいて頂き、健康を創造していく歯科診療を目指されています。歯科医院は、コンビニの店舗数より多いといえます。

小石先生のように高い志を持たれた若い食育歯科ドクターが各地域に増えていけば、とてもうれしいことです。

健康で幸せな生活と人生には、歯の健康は必須ですね。

お口は命の入口なのでから・・・。



### 【本部】

〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目1番3-500  
大阪駅前第3ビル5階10号

詳しくはHPをご覧ください <http://syokuikushi.jp>



# クローズアップ

応援しています

## こいし歯科の食育への取り組み

「人を育てるのも、口を育てるのも“食”。身体も心も“食”から」

こいし歯科では、すべての人の健康的な自立を目指して食育に取り組んでいます。

「食」の乱れは、虫歯・歯周病・歯並びの不正などといったお口のトラブルを招きます。そのため、初診の方すべてに食生活指導を行っております。

また、妊婦から乳児を対象とした「食べさせる実習」を含めた『離乳食教室』や、食に対する興味と知恵を持つことを目的とした、『2歳からのこども料理教室』の開催、院内落語会を通じた食育の啓発など、いずれも定期的に行っております。

そのほか、食育士であるスタッフが食育についてまとめたポスターを月代わりで院内に掲示しております。

スタッフおすすめレシピも掲示し、楽しく興味を持っていただけるよう工夫しています。これからも食育関連の研修会にも積極的に参加するなど、みなさまにとって有益な食育情報を発信できるように努めてまいります。



こいし 歯科

〒563-0058大阪府池田市栄本町9-2-A  
TEL 0120-834814  
ホームページ <http://www.834814.com/>

### 食育士検定講座

【初級】 食育アドバイザー

受講料：¥5,000（講習時間・2時間）

検定試験：¥1,000（認定書を含む）・テキスト代：¥500

【中級】 食育トレーナー

受講料：¥50,000（講習時間・8時間）※検定料・テキスト含む

【上級】 食育認定講師

受講料：¥100,000（講習時間・8時間、調理実習4時間、論文）

## 「心の病は食事で治る！」

もしも精神薬で病気が治せるのであれば、精神疾患が少なくなる。

【精神科に行く前に・・・】

1. 日々の食事を自然食にする
  2. 温熱で体を温める！
  3. 電磁波を避ける！
  4. クスリのリスクを知る！
- ◎ 甘い物の過食が「うつ」の原因
  - ◎ うつ病の薬の副作用は「うつ」
  - ◎ 薬で回復が遅れる。
  - ◎ 薬が病気をつくる。「医原病」
- 結論：精神科に行つてはいけな



## 食で心が変わる！

「脳」という臓器の病気である【うつ病】などの精神疾患・心の病を治療される精神科のお医者さんの治療や、心理カウンセラーの方が行う傾聴などの個人カンセリングには、その患者さんが日々食べておられる「食事」・「栄養」については取り上げていないし、まったく重要視されていません。

しかし、人間の思考や行動を司る「脳」には、必要な栄養素が充分あるかどうかで、脳の動きに違いが出るのは当たり前であるし、最新の医学では、「脳」の動き（心）と栄養（食）には、重大な関係があるといわれています。

心と体の不具合 ⇒ 食は人生を変える！



### 29才・女性：神経性不眠症

顔色悪い・頭痛が続く。  
食生活：毎日チョコレート2個食べる。  
医師の診断結果：神経性不眠症・過敏性腸症候群・神経性食欲不振など20数件の診断名がくだされ、一日33種類の薬を飲み続ける。

### 結果

体重が減少。頭痛がひどくなり、腎硬化症との診断結果。  
めまい・吐き気・食欲不振、見当違いの治療法に医師への不信感。  
（病院へ支払った医療費：数百万円）  
⇒ 砂糖断ちの食生活。断薬。  
⇒ 健康回復し、結婚。子どもが出来る幸せな暮らしができるようになった。

### 水泳生・男性：統合失調症

うつ症状・不眠・幻聴・知覚異常。  
食生活：ポテトチップー袋・砂糖の多い食品。  
医師の診断結果：統合失調症。精神安定剤を飲むよう指示される。

### 結果

症状がよくなるので、食事療法に転換。タンパク質・野菜をしっかり食べ、砂糖を減らす食事。  
⇒ 食欲が戻り、よく眠れるようになった。  
⇒ 集中出来るようになり、成績アップ。