オータムセミナー2008

- 自己紹介
  - 飽食の日々
    - 接待
      - 焼き肉
      - 酒漬けの日々
    - 高血圧
    - 父が急死
      - 自分もそうなっていたかも
  - オープンまでの経緯
    - 事故
    - 玄米との出会い
    - 排泄
      - 膨れた
      - 耐え難い頭痛
    - 3週間で体重9キロ減
- 自分が変わった
  - 体重が減った
  - 高血圧が無くなった
  - 穏やかになった
    - 瞬間湯沸かし器
      - 肉と砂糖の影響
    - 狂犬病
      - 突然キレる
      - ケンカの理由なんて些細なこと
      - 許せない・受け入れられない
      - 他を排斥
  - スタミナがついた
    - 玄米でねばり
    - 肉や高タンパクがスタミナだと思っていた
- 食べ方
  - 陰陽のバランス
    - 陰性の食べ物・陽性の食べ物
    - 寒いところには陽性のものが暑いところには陰性のものが
      - 暖めたり冷やしたり
    - 温帯と寒帯
      - 温帯は米
        - 穀物と野菜で充分
      - 寒帯は麦
        - 暖めるために動物性
      - 熱帯はフルーツ・香辛料
        - 冷やすために
    - 肉と酒
    - 焼き鳥とビール
    - シーソーと緩やかなバランス
  - 食の問題
    - 食の欧米化
      - パン・肉
      - 分散型
      - 女性の陽性化
        - 攻撃的
        - 受け入れられなくなる
        - 肉・ファーストフード
    - 砂糖の取りすぎ
      - 男性の陰性化
        - インポ
        - 性欲減退
        - ジュース・スポーツ飲料・お菓子
      - 社会の陰性化
        - 鬱病・自殺
    - お菓子
      - スナック菓子・ポテトチップス
        - 油の取りすぎ
          - メタボ
          - 肝臓に負担
            - 怒りっぽくキレやすい
        - アトピーの原因
          - 油と糖
      - 甘いもの
        - 砂糖の過剰摂取
          - 腎臓に負担
            - 不安や恐怖
            - 被害妄想
    - 世界に目を向ける
      - フードマイレージ
        - 輸入
        - 自給率の低下
          - ホントか？
          - 食材王国みやぎ
        - 廃棄食材
          - フードバンク
          - おかしい世の中
      - 肉と穀物
        - 牛や豚を育てるために大量の穀物と水
        - 餌となる穀物を育てるのにも大量の水
          - 世界が百人の村だったら食べ物編
        - そして飢餓で死んでいく後進国の人たち
        - 清潔な水が無いために子供たちが死んでいく
          - ユニセフのサイト
        - ベジタリアンになれとは言わないが考えて食べよう
  - 穀物と野菜のススメ
    - 玄米
      - 蒔けば芽が出るパワーをいただく
      - 日本の気候にとても合っている
    - 肉食動物と草食動物
      - 瞬発力と持久力
    - 身土不二
      - その土地のものをいただく
    - 一物全体
      - 皮ごとすべていただく
    - 経済的に負荷がかかるのでは？
      - 探せば見つかる
        - 地元農家
          - 農薬を使っていても作り手の思いが
          - 工夫次第で
            - 洗う
            - むく
      - 味付けがシンプル
        - 古式調味料
        - 調味料がいらない
      - 21食まるまるそうしろとは言わない
        - できるところから
  - 玄米を食べると夢が叶う？
    - 血がキレイになる
    - 血がキレイになると細胞がキレイに
    - 細胞がキレイになると思考がキレイに
    - 思考がキレイになると波動がキレイに
    - 波動がキレイになると波動がいい人たちが集まる
    - 波動がいい人が集まると夢が実現しやすい
  - 口を制するもの人生を制す
    - 考えて食べる
    - 食べ物の奴隷にならない
    - 自分の人生に能動的に食べ物を
      - 自分は自分が食べたもののお化け
      - いいもの食べて人生に生かす
  - スクールの案内