

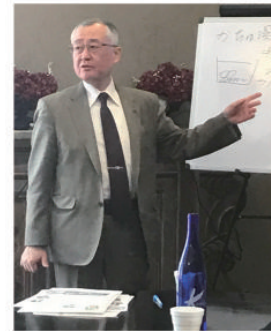
ラスベガスで食と健康ギャザリング 『健康に勝る富はなし』

全米にハイ・ゲンキ（玄米発酵食品）を販売し、さまざまな分野の健康について情報を発信している Ai & K, Inc.の中村恭子代表が、4月21日、22日の2日間、ラスベガスにて『健康に勝る富はなし』と題した食と健康ギャザリングを開催した。今年で渡米60周年を迎えた中村代表は「皆様に健康をお届けしたい」とロサンゼルスを拠点に活動していたが、その輪はさらに広がり続けている。



健康ギャザリングを開催した中村恭子代表

ギャザリングでは、日本から招かれた食と健康財団理事の真山政文（まさふみ）氏とナチュラル・フード・コーディネーターの水野知光（ともみつ）氏が、玄米自然食を基本にした健康食について講演を行った。発酵食品の食効や玄米自然食の簡単なレシピに、参加者からは「目からウロコが落ちた」と感嘆の声があがった。真山氏は「玄米を中心とした和食の素晴らしさを広め、一人でも多くの人に健康で幸せな生活を手に入れて頂きたい」と語り、体に良いとされる5品の料理を参加者に振るまった。「自宅でも人参やヒジキの和えものをよく作るけれど、オリーブの風味が格別！」と参加者たち。真山氏は「オリーブオイルを和えることで、人参に含まれるベータカロチンの吸収力が高まります」と科学的データも交え、食材の栄養を効果的に摂取する方法についても話した。



真山政文氏



水野知光氏

中村さんは「地域の皆さんとの交流を大事にした」と、交流の場として「元氣倶楽部（Genki Club）」をラスベガスでスタートさせた。今回は『手作り納豆ワークショップ』を開催するが、すでに定員に達してしまうほどの人気ぶりだった。今後も健康に関連したイベントを開催していくという。今後のイベント情報については、元氣倶楽部（Genki Club）213-718-0644まで。



熱心に聞き入る参加者達