

子供の未来のために 「姿勢・体幹」と「日本の食文化の原点に立ち戻ろう」

日本の子供が危ない

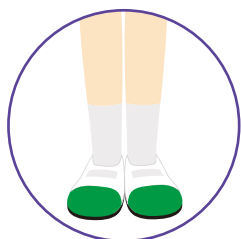
- ・子供の運動不足が深刻・・・「体幹」が鍛えられておらずケガする子供が増えている。
- ・子供の姿勢が悪い・・・姿勢の悪さは、健康、脳に影響する。
- ・今のままの食生活では、子供のアレルギー、不妊症、奇形児等悪化の一途。



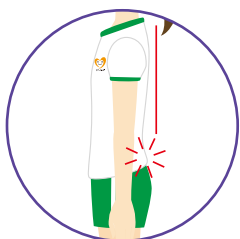
具体的連携方策

- ・マナーキッズ®プロジェクトの体育・徳育・知育に玄米酵素の食事道を加え、全国の幼稚園・保育園、小学校他において「姿勢・体幹」と「食事道」の啓蒙活動を行う。
- ・日本の伝統食の素晴らしさを伝える「食と健康に関するセミナー(年間2万回以上、年間約10万人以上参加)」において「姿勢・体幹」を紹介する。
そのために、食育講師がマナーキッズ®講師養成講習会を受講する。
- ・自治体での連携モデル第1号の「ヘルス&マナーコミュニティ。当別町」を全国各地で展開する。(学校法人日本体育大学との連携ネットワークを活用)
- ・玄米酵素の半世紀に及ぶ食事改善のノウハウを活用した企業向けの「健康経営サポート」事業と連携して、企業にPRし、「食の改善」及び「姿勢・体幹」の重要性を親世代に啓蒙する。

「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身に付けよう (マナーキッズ®プロジェクト)



① 足をそろえて立つ



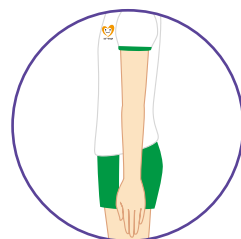
② 背すじを伸ばし腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりにちからを入れて胸をひらく



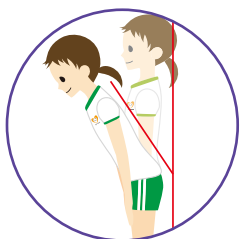
④ あごをひいてまっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびからこゆびをくっつけて自然とからだのよこへ



① あいさつは自分から



② 上半身をまっすぐにして腰をおろす



③ 手ももの前でハの字になるくらいまでからだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」「ありがとうございます」と言ってからからだをたおす



⑤ からだをおこしたら笑顔で相手の目を見る

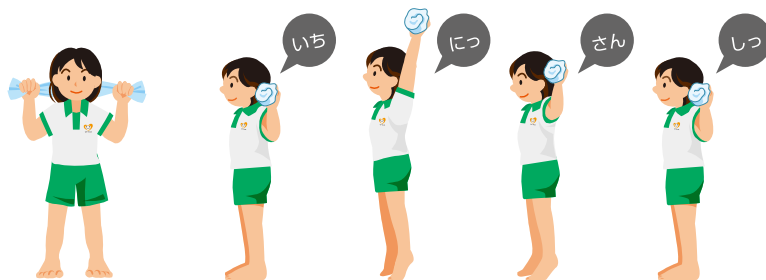


「体幹遊び」を繰り返すことにより、

「美しい姿勢」を身につけよう (マナーキッズ®プロジェクト)

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



食事道 (食の三原則)

【株式会社玄米酵素が提唱する食の考え方】

1. 適応食

日本人に適した、
米を中心とする穀物や野菜中心の
日本の伝統食を心がけましょう。



2. 身土不二

自分の住む土地で取れた
旬のものをいただきます。



監修 日本総合医学会

3. 一物全体食

食物は全体で一つの命。
それを丸ごといただきます。

飽食・美食の時代となり、健康に不安を抱える人が増え、今や日本の医療費は40兆円を超えました。国民一人あたりの生涯医療費は、2,700万円ともいわれ、このままでは医療費で国が滅びかねません。「食事道」から外れた食べ方は、日本の伝統食文化を喪失し、ひいては心身の健康に異常を招き、日本の道・日本の国・日本民族を滅ぼすこととなります。