



はじめに
15分から始まる、最高の未来につながる食事

あなたの好きな「ごはん」は何ですか？
これを食べたらほっこりする。落ち着く。笑顔になっちゃう、というごはんは何でしょうか？

人は、自分の好きなごはんの話をする時、楽しかった食事を語る時、ついつい顔がほころびます。わたしは食いしん坊ですので、食事のことを想像するだけで顔がニンマリしてしまいます。

では、今のあなたにとって、「料理」や「食事」はどんな時間でしようか？
楽しく幸せな時間？ それとも、面倒な時間？ できる限り節約する時間？
毎日、毎食、思いつきり楽しめていますか？ 食事に癒されていますか？

もしかしたら季節を感じることもなく、あわただしく料理したり、何か他のことを

しながら口の中に流し込むように食べている、なんてこともあるかもしれません。

忙しく毎日を過ごしていると、「料理をする」「食べる」ことが、ただなんとなく日課のように繰り返されているだけになっているかもしれないかもしれません。疲れがとれない、心が落ち着かないこともあるかもしれません。

でも、もう大丈夫です。毎日たったの15分、ほんの小さなコツだけで、体も心も健康で、喜びや感動であふれる食生活になります。そのヒントを手にしてみませんか？
整う料理は理想だけど「時間が無い！」そう思ってしまうあなたに、少しでもとりかかりやすく「15分だけ」でもできる工夫と考え方をまとめました。

本書をパラパラめくって気になる箇所を読むだけでも、きっと心が軽くなっていくはず。15分という時間の単位は、集中しやすい時間とされています。30分だと面倒と思うかもしれませんが、15分だけならちょっと取り組んでみようと思いませんか。

悩んでいるのはあなた1人ではありません。何を隠そう、わたしもかつては料理が苦手で面倒と思っていた人ですから、気持ちはずともわかるのです。

母の大病がきっかけで食の道を歩むことになったわたしが、どのように体を整える

料理を楽しみ取り入れていき、楽しく幸せな人生にまで好転させる食事にしていったか、失敗も含めて丸ごとお伝えしていきます。

大切なことを一言でお伝えすると、料理も食事も「自分の人生の応援団」になるんだと思いつながら食事を整えていくと、自然と人生まで好転していく。

たったこれだけです。

本書でお伝えすることを実践していただければ、あなたは必ず、食で体も心も、そして人生までもどんどんよくなっていくでしょう。

健康だけならともかく、料理を通して「人生も好転」だなんて、それはさすがに言い過ぎじゃない？ と思われたかもしれません。しかし、わたしが15年以上かけて生み出した癒しのごはん「ヒーリングごはん」を実践した方からは、**実際に奇跡のような体験やご報告が絶えません。**

「料理が楽しくなった」「かんたんに美味しく作れるようになって家族がおかわりするようになってうれしい」という声はもちろんのこと、その域を超えて、奇跡のようなことがたくさん起きています。

まずは体調の変化。

体の調子がよくなったという報告は数えきれないほどあります。

生理痛がなくなった。

気づいたらPMSがなくなっていた。

爪がきれいになった。

便秘がよくなってスッキリ。

長年悩んでいたアトピーがきれいになくなった！

肌あれがなくなってクリームやリップがほぼいらなくなった。

かかとのガサガサがツルツルになっていて「これ本当にわたしのかかと？」と驚き、感動！

いつのまにかダイエットできて産前よりきれいになっていた！

病院で原因不明と言われていた夫の体調不良がなくなった。

うつがなくなり、心が安定して社会復帰できるようになった！

はじめに



など変化の声が絶えず、感動の声をいただいています。

それ以外にも、**家族関係やお仕事に関することでも変化があるのも特徴的です。**

「超かんたんレシピなのに美味しく、体調もよくなりました。気づけば嫌いだっただ料理が楽しく感じられ、イライラも減って、運がよくなっている自分に驚きます」

「ヒーリングごはんを学んだことで体調はもちろん、心までおだやかに安定しました。どんなことがあっても、わたしは幸せ」と心から思えるようになりました。家族も穏やかにいいことばかり起きています」

「料理をもっと楽しんで作れるようになり、息子との関係までよくなりました」

他にも、離婚寸前だった方が食事を整えたことで夫婦仲を取り戻し、家族から応援される関係性になったり……。

子どもが全く心を開いてくれなかったというお母さんが料理を学び食を整えたことでお子さんがいろいろ話すようになり、一緒に出かけられるようになったり……。

「食事を整えただけで旦那さんの仕事のパフォーマンスが急によりくなり、昇給し

た！」という喜びの声もいただきます。

忙しい経営者の方々からは「朝の目覚めがよくなって仕事のパフォーマンスが上がってうれしい。快適な暮らしができるようになった！」という声も。

どなたも、厳しい食事療法はしていません。ただ、毎日の食事を楽しく整えていただくだけです。**せっかく食事をするなら、楽しみながら体も心も整えて、さらに幸せにつなげてみませんか？**

毎食があなたの人生の応援団となる癒しのごはん「ヒーリングごはん」の扉を、本書で開いてみてください。

