

# 未来食講座

〈第1回〉

## 見えないエネルギーの渦の集合体としての 体、そして食べもの

### 光からできている体と食べもの

量子科学と生命科学の進歩と私たちの意識の進化によって、これまでの世界の固定した見え方がガラガラと崩れつつあります。体そのものの捉え方も、すでに今までの常識を一新するものになっています。

その基本になるのが、体は光からできているという見方です。量子論では、この世界の存在はすべて素粒子の原点である光（光子）からできていることを解明しています。そして、光の正体は波を発する見えないエネルギーの渦だということがわかっています。

光、つまり、見えないエネルギーの渦波（うずなみ）の集合体としての体は、常に固有の波動を発しています。そして、食べものも同じように光の集合体なので、波動を発しています。

### 食べものが体に与える影響

食べものを体に入れると、体の発する波動と食べものの波動が干渉しあって新たなエネルギーを生み出します。食べものの波動が調和的であれば、体の波動が整いエネルギーが満ちるので、体と心が健全に働くようになります。

食べものの波動が合わなかったり、エネルギーをブロック

するタイプの波動だったら、体も心も波動が乱れて不調になり、それが続くと病気へと進行します。

食べたものの波動が、体調を左右し、思考や感情に影響を与えて、気分や性格を作ります。

### 生命力を充電しつつ保存性を高める エナジークッキング

日本の伝統の食生活とそれを支える知恵と技の素晴らしさは目を見張るものがあります。湿度の高い気候で冷蔵庫が無くても、腐敗を防ぐだけでなく、保存しながら波動を高めてしまう、夢のような食生活、それが日本の伝統の食事です。鰹節と鶏肉と砂糖に侵略される前の和食の知恵と技の「基本ルール」を活用して、現代の暮らしや感覚に合わせて創作した食スタイルが「未来食つぶつぶ」です。

おいしく食べているだけで、波動調整ができ、腸内環境が整い、エネルギー湧き立つ体を作ります。そして、愛あふれる躍動する心を作る力も持っています。



カラダとココロと地球を平和に導く食の知恵と  
おいしい手料理術を 1日 で学ぶ

### 未来食セミナー Scene 1

つぶつぶグランマゆみことつぶつぶマザーが日本各地で伝えています。つぶつぶマザーは現在 20 人です。つぶつぶグランマゆみこと公認の「未来食セミナー Scene 1」講師の資格を持ち、学び続けながら自宅を拠点につぶつぶ食生活を楽しみながら活動を展開しています。

つぶつぶマザー

荒木沙弥香（東京・宮崎）

大森かおり（滋賀）

こばやはしづこ（東京）

更田恵子（金沢・アメリカ）

石井ともみ（青森）

大録ゆき（千葉）

篠沢真紀子（神奈川）

松村みどり（長野）

磯貝綾子（つぶつぶカフェ）

河井美香（東京）

下田真弓（熊本）

宮川昌代（山梨）

- 1 ホントの食べものを見分ける力をつける
- 2 食べものが体と心に与える影響を学ぶ
- 3 自然のルールに叶ったおいしい調理術の基礎を学ぶ
- 4 味覚を調律する
- 5 食転換の具体的方法を学ぶ

臼井万里子（神奈川）

神門佳代（東京）

露崎二葉（埼玉）

吉田久恵（北海道）

※アイウエオ順に掲載

▶▶ セミナーやつぶつぶマザーの活動について、詳しくはつぶつぶホームページへ

つぶつぶ

検索