

KIYO pass the baton on to KIRA

国際食学協会 名誉理事長は

南清貴から



激動の3年間を経て、
いざバトンタッチ！

吉良さおりへ



2012年に南清貴さん（KIYOさん）が、国際食学協会の名誉理事長に就任してから3年の月日が流れました。この3年間はまさに食の分野においてとくに激動の月日だったと言えるのではないのでしょうか。その中で名誉理事長職をKIYOさんからバトンを受け継ぐことになったのが、吉良さおり編集長。新旧名誉理事長対談をお届けします。

1人の女性として、 母親としてできること

吉良 KIYOさんが国際食学協会（以下、IFCA）の名誉理事長に就任されたのが、2012年のことでした。そこから現在に至る3年間は、食にまつわるドラスティックな変化や事件が多く起こりました。それにもない、消費者の食に対する意識が大きく変わってきたと思います。まずは、この3年間をKIYOさんがご自身で振り返ってみていかがですか？

KIYO 思い返してみるとこの3年間は、僕たちの生活にもたくさんの変化があったよね。福島第一原発事故の影響で、多くの人が住む場所を失いました。その後すぐに、僕は活動拠点を東京から岐阜県大垣に移したわけだけど、それは安全な食の確保のために新しい農業ネットワークを構築する必要があると思ったからなんだ。IFCAからお話をいただいたときは、大垣での基盤作りをしっかりとすることに重きを置いていたし、お引き受けするかどうか正直迷ったけど、結果として「やっただ良かった」と思っています。でも、1年間という任期では自分が思い描いていたことが何もできなかった。理事会への参加程度で、やっぱり何かを形に残

したいと思ったんだよね。これは後で詳しく話すけれど、「僕らしいテキストを作らせてほしい」とIFCAの協会長に相談して。それを執筆したりローンチの準備をするまでに時間がかかってしまい、結果的には3年間という歳月になりました。そろそろ別の方にバトンを託す頃合いかな？と思っていたので、吉良さんが引き受けてくれて本当に良かった。

吉良 KIYOさんのご活躍はFacebookを通して拝見させていたっていました。それでもベジイには度々ご登場いただきましたし、全国を飛び回って精力的に活動されてましたよね。KIYOさんの後任が私に務まるか、少しどころかなりプレッシャーです（笑）。
KIYO 吉良さんならきつと大丈夫だから。僕が思うに、名誉理事長職に任命された者として必要な心構えは、IFCAが今まで時間をかけてコツコツと積み上げてきた。食の理論やメンツドをきちんと踏襲して、多くの人が正しく学べるように見守っていくことなんだ。時に正しくないと思うことがあるなら、イエスやノーをはっきり言わないといけない場合もあるよね。それが名誉理事長としての務めだと思うから。なにより、IFCAが誇る食学士たちとも年齢が近いわけだし、彼女たちと連携していけばいいと思

“

IFCA が今まで時間をかけてコツコツと積み上げてきた“食の理論やメソッド”をきちんと踏襲して、多くの方が正しく学べるように見守ってほしい。吉良さんならきっと大丈夫だから。

KIYO

”



PROFILE

南清貴 (KIYO)

フードプロデューサー、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事
1995年、オーガニックレストランの草分け「キヨスキッチン」を渋谷区代々木上原にオープン。2011年より活動拠点を岐阜県大垣市に移し、農業と向き合いながら食の在り方について考察・発信を続ける。2014年、一般社団法人日本オーガニックレストラン協会を立ち上げる。『じつは危ない食べ物』『食のモノサシを変える生き方』をはじめ、数多くの著作がある。
<http://www.kiyo-san.com>

“

心から食を楽しんだ際に生まれる喜びは、KIYOさんが食学を通じで多くの方に伝えて来られたことだと思います。私もその意志をしっかりと受け継いでいきたいです。

吉良

”



PROFILE

吉良さおり

1974年、大分県生まれ。10代後半から20代前半をイギリスとフランスで過ごし、オーガニック&ベジタリアン食の存在を知る。帰国後はライターや翻訳の仕事に従事し、オーガニック、美容、健康、エコなどをテーマに様々な企画やイベント活動を行う。結婚と同時に出版社キラジェンヌ株式会社を設立。2008年6月に自身が編集長を務める雑誌「ベジ・ステディ・ゴー」を創刊（現在は誌名を「ベジィ」へと変更して刊行中）。
ブログ「Veggy 編集長吉良さおりのベジィな日々」<http://veggy.blog.shinobi.jp>
Twitter <http://twitter.com/SaoriKira>

うよ。

僕と吉良さんの共通点は、「食にかける想い」が、誰よりも強いことにあるし、それは知識を伝えていく側にとっては何よりも大切なことだと思う。吉良さんは、働く女性の代表であり、3人のお子さんの母親でもあるから、僕とは違ったやり方で皆さんにお伝えしていきたいと思っています。どんな時にも信念をしっかりと貫いて、吉良さんらしいスタイルでいてほしいね。

吉良 今までどおりの自分ではないんだと言っていただけで安心しました。KIYOさんとは異なるアプローチにはなるとは思いますが、食のことを一人でも多くの人が考えてくれるようになる方がいいなと思っています。来年は震災から5年が経過することもあり、私たちは大きな岐路に立っていると思います。今後は皆さんの中から、「この野菜は安全なの？」といった疑問がたくさん出てくると思いますので、まずは食の安全という身近なところから、役立つ情報を提供していきたいと思っています。

次世代へ、食にかける想いを伝えていく

KIYO 僕が名誉理事長として在任中に取り組んだ仕事の一つが、いまIFCAの通信講

座として提供している『ナチュラルエイジング・プログラム』（以下、NAP）です。これは新しいカリキュラムを一から作成したというよりも、僕が今までフードプロデューサーとして学んできた20年の知識の集大成として作ったものです。もちろん、「食学は初めて」という人にも分かりやすい内容になったし、遠方で通学できない方々にも喜んでいただけました。講演などで断片的に伝えてきたものや、書籍を通じて書いてきたことを、包括的に捉えなおすことができたので、自分にとっても多くの発見がありました。僕が作ってきたものが、全国で需要があると知れたのも、大きな収穫でした。

吉良 NAPは、必要な食料量が目に分かる「オプティマルフードピラミッド」をはじめ、栄養学のベースとなる知識を普段のレシピで使えるという点で画期的でしたね。食の専門分野を目指されている方はもちろん、一般の方々も学んでも役に立つと思いますし、昔からKIYOさんの著作を読んできた身としては、KIYOさんが提唱する理論が一つにまとめられていて、とてもわかりやすかったですね。

KIYO そう、一般の主婦の方や学生さんが学んでもいいんだよ。僕らの身の回りには、トランス脂肪酸をはじめ、有害



66 Fusako Tanaka
田中総子

吉良編集長は働く女性の理想だと思います。編集長という職に就きながら、食のことを常に学び続けられています。そして、その知識を使ってしっかりと実践する場所（食卓）で家族に披露されています。私も見習っていきます！



66 KIRA's VOICE

ベジィは創刊から今年で7年を迎えますが、こんなにも長く刊行できているのは食についての意識が高まっている証です。自分のメンテナンス法として食生活を改善する人が増えていますし、その応援をみんなですていきたいですね。

66 KIRA's VOICE

自分の食べたものが自分の子供を作るという経験を、必ずされると思います。その時にご自身の中で芽生えてくる感情を大切にしてもらいたいですね。自分を守ることが子供たちを守ることにつながるということを知ってもらいたいですね。

66 Asami Suzuki
鈴木亜紗美

もうすぐもうすぐ第二子を出産する私にとって、吉良さんは尊敬するママでもあります。3人のお子さんを育てながら、しっかりと食育も実施されていると伺いました。親として子供に接する際のアドバイスもしていただきたいです。



66 KIRA's VOICE

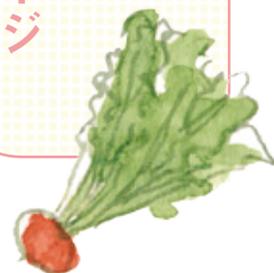
雑誌は続けていくことが一番大事ですが、それは食を学ぶことも同じですね。ベジィを通して食学を知った御子川内さんに続く人が、一人でも現れるように私たちはこれからも続けていきます。その流れの中で一緒にできることはたくさんありますね！

66 Naomi Mikogawauchi
御子川内尚美

昨年から食学士として国際食学協会の一員となりました。そんな私にとって、ベジィは食学の存在を知るきっかけとなった雑誌です。いち読者として、吉良編集長と一緒に何かができれば、こんなにも嬉しいことはありません！



IFCAを代表する
3人の食学士たちから
新名誉理事長へのメッセージ



な食品で溢れているけど、本当は正しい目線で食材を選んでいけば、それだけで十分に豊かな食生活を送ることが可能なんだ。だからこのプログラムでは、従来のカロリー計算よりも、もっと実践的で役に立つ方法に力を入れています。プログラムを立ち上げてから、わずか1年余りで受講生の皆さんは僕の想像以上に頼もしく成長してくれました。今後は彼らにできることはどんどん任せていきたいし、僕自身も引き続き温かく見守っていきつくりたいです。そして、これからは各地を飛び回って、僕の話聞きたいと言ってくれる方々にお会いしていこうと決意しています。実際に料理を作りながら学びたいという方には、僕が代表理事を務める「日本オーガニックレストラン協会」(以下、JORA)でも、体験セミナーや基礎講座を開講しています。

吉良 K-I-Y-OさんはJORAでどのようなプログラムをご指導されているんですか？

K-I-Y-O 「シンプルで豊かな食事」をテーマに、簡単だけど栄養バランスを踏まえた調理方法を伝えています。手間ひまをかければ美味しいものはいくらでも作れるけど、毎日続けていくのはやっぱり大変だよな。JORAの学びの一つである『家庭料理システム』では、どんな食材を予め準備しておけばいいか、合理的な手順が分かるようになるから、レパートリーが増えて料理そのものが楽しめるようになりますよ。通信で学びたい方はNAPを利用していただいて、JORAでは僕自身が直接指導できることが楽しみだね。まだまだ始まったばかりだから、今期はできる限り日本全国に足を運んで、僕から話を聞いてみたいという人に直接会って対話することを重視しています。公式サイトを見てくれたらわかるけれど、基本的に週末は全国のどこかで体験セミナーや講座をやっているから(笑)。

吉良 「心から食を楽しむ」という点では、基本理念は食学と同じですね。そして食にまつわる喜びは、K-I-Y-Oさんが食学を通じて多くの方に伝えてくれたことだと思います。私もその意志をしっかり受け継いでいかなければいけませんね。

K-I-Y-O 分かってくれてありがとうございます。僕もこれからの君の活躍を大いに期待しています！

吉良 今はナチュラルな食の分野でも多様なトレンドが同時多発的に存在していますが、それらを網羅して体系的に学びたいという人はこれからますます増えていくと思います。そんな時代の到来を前にして、自分が何ができるのかをK-I-Y-Oさんがそうしたように自問自答しながら、進んでいきたいですね。

特報!

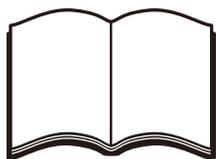
構想5年! 国際食学協会の レシピブックが発売決定!

2015年5月発売予定!

「明日のワタシをキレイにする食事(仮)」

著者/国際食学協会

大切なことは
楽しく学ばないと
身につかない!



国際食学協会の発足から6年が経過し、その活動の集大成となるレシピブックの発売がついに決定! 様々な媒体で発表してきたレシピの総数は実に100以上。その中から厳選したレシピに、書籍用のオリジナルレシピを追加した一冊です。管理栄養士の資格を持つ食学士たちが考案したレシピは、明日の私をキレイにしてくれること間違いなし! もちろん、「食学」ということに特化したコンテンツも充実。楽しく、わかりやすく食について学ぶことで、毎日の食事への想いがきっと変わっていきます。

KIYOさんが起ち上げた 一般社団法人日本オーガニックレストラン協会とは (Japan Organic Restaurant Association)



英語の“Organic(オーガニック)”は「有機的・本質的」を表し、フランス語の“Restaurant(レストラン)”は「回復させる・元気にさせる食べ物」という意味があります。「人々の元気を回復させ、人と人との有機的であたたかいつながりがもてる」という料理の原点は、家庭の食事や食卓にあるといえるのです。一般社団法人日本オーガニックレストラン協会は、家庭の食事、食卓を豊かにし、その家庭料理の延長線にある外食産業の発展に寄与し、世界中で豊かな食生活が実現できることを目指し活動を続ける団体です。

「オプティマル クッキングアカデミー」 を受講しよう!

食べて元気になる栄養学と調理法を一般の方々にも伝えるべくスタートした『オプティマル クッキングアカデミー』。資格講座になっており、要件を満たすことにより、クッキングスクールをはじめ、協会公認の様々な講座の開催資格を有することができます。

詳細は右記のサイトまで! <http://organic-restaurant.jp>

国際食学協会ですらに学べる! 資格の数々

「学びを楽しむ」こと
をモットーとする
国際食学協会の講座をご紹介します!

食学 A 級

「健康を促す食の知恵」をコンセプトに、日本古来の食養学から現代栄養学まで広く学びながら、「食の智徳の出番は調理場である」という考えをベースに生まれたプログラム。そこから生まれてくる心の豊かさこそが、健康的なライフスタイルにつながっていきます。

マクロビオティック A 級

「玄米食」と「地産地消」をベースにしたマクロビオティック。基礎知識をはじめ、12のレシピ実習を通じて食材選びから献立づくりまでを解説。実習中にはそのとき一番美味しい旬食材を丸ごといただける喜びも。個々のニーズに合わせてアレンジできるため、ファミリーでも楽しめます。

美容食学 A 級

「美容」分野に特化して学べる人気のプログラム。従来の「食べない美容法」ではなく、カラダに適した食材を選び、バランスのとれた食生活を送ることによって、内側にある美しさを引き出します。学習後には美容のプロとして、さらなるキャリアアップを目指すこともできます。

ナチュラルエイジングプログラム

KIYO こと南清貴さんが考案した「オプティマルフードピラミッド」理論をベースに、「健康的」で「手軽」なレシピづくりのノウハウを、様々な実践を通じて学ぶことができます。カロリー計算にとらわれない食事のとり方は、カラダ本来の感覚を取り戻すことにつながります。

通学をご希望の方は全国各地の加盟校をご紹介します。詳細は公式サイトをご覧ください。

たくさんの方が学んできた カリキュラムと教材



◀ バインダー式テキスト1部/カリキュラムマニュアル1部/ウォーミングアップテキスト1部/その他学習関連書類・資料等

IFCAの学習プログラムは、「理論」と「実習」の二つのカリキュラムに分けられています。理論カリキュラムのプログラム設計は、IFCAが独自に考案した「LTA理論」を応用。LTA理論とは、「Logic(論理)」「Thinking(思考)」「Answer(解答)」の頭文字を取ったもの。テキストから知り得た内容についての解答を得る前に、「考える」行為を行うことで、自らの「解答を創造す

る力」を養うことを目的としています。そして、「食の智徳の一番の出番は調理場」「実例数を数多くこなすこと」という考え方で設計された実習カリキュラム。受講者の自宅のキッチンで実習を行うことで、それぞれのレベルが「生活学習」として毎日の生活へ浸透していきます。結果として、一時的なものではない一生のスキルを身につけることへと繋がっていくのです。



IFCA 国際食学協会

☎ 0120-490-063

ホームページ www.shokugaku.net

食学

検索