

体が喜ぶ美味しい食事と心地よい生活の  
セルフケアで妊娠しやすい体を作る  
マクロビオティック妊活クラス  
《全6クラス 単発受講可》



日程 3/22(火) 11:00～ 料理クラス1  
14:30～16:00 講義  
4/5(火) 11:00～14:00 料理クラス2  
4/14(木) 12:00～15:00 妊活ヨガクラス  
4/26(火) 11:00～14:00 料理クラス3  
5/10(火) 11:00～14:00 料理クラス4

受講料 全クラス 36,000円  
単発 各クラス 6,500円

内容

1. 講義 (1クラス)

セルフケア妊活では、自分で実践して自分の体を改善していくので、体のしくみや全体像の理解が大切。不妊症の原因を理解して、食やライフスタイルを通して改善するセルフケアのポイントと改善までのプロセス、具体的な実践法を座学で学びます。

2. 料理実習 (4クラス)

実際に毎日どのような食事をしていくかを学びます。

・料理は参加者の皆さんの体調に合わせ、妊娠に必要な栄養や陰陽のエネルギーバランスを考えて、オーガニック・伝統製法の季節の食材を使ってメニューをつくります。

- ・個人の体調に合わせた調整法もお伝えします。
- ・デトックスのための料理や、体を整える植物を使ったパワフルなお手当法も学びます。
- ・不妊の原因となる動物性食品や陰陽バランスの強いものが食べたくなる時、どのように植物性の料理で美味しい料理をつくるか、バランスを取るかもお伝えします。
- ・継続して講師と一緒に料理を作り、食べることで妊活の基本となるバランス感覚を体で身につけていきます。

### 3. 妊活ヨガ（1クラス）

- ・沖ヨガをベースにした妊活セルフケアヨガで体と心をほぐし、歪みを整え、血液循環を良くして冷えを改善します。
- ・自分の体に意識を向けることで、自分を調和に導いてくれる体の声を聴く力を養います。
- ・緊張と弛緩の動作で自律神経とホルモンのバランスを整え、筋力と柔軟性をバランス良く養って赤ちゃんにとって居心地の良い体をつくります。

○妊娠しにくい原因にはこのようなものがあります。

現代的食や生活、環境、ストレスなどによって起こる

- ・血液の劣化
- ・体温のアンバランス
- ・自律神経やホルモンのアンバランス
- ・卵巣や卵管、子宮の不調—卵子の劣化や無排卵、脂肪や毒素の蓄積
- ・体の歪み、気の巡り、エネルギーチャージが弱い

○この原因を改善するために自分で出来ることは？

- ・血液をきれいにする
- ・体温や自律神経、ホルモンのバランスを整えていく
- ・デトックス
- ・歪みや巡りの改善

○このコースのアプローチ

○妊活に特化したマクロビオティックの食生活

+

○妊活セルフケアヨガ



マクロビオティックの食生活は、不妊症の原因を根本的に改善していきます。マクロビオティックの食事には健康な人向けの幅広い食事と、体の不調を改善するヒーリング食がありますが、ここではヒーリング寄りの妊娠しやすい体づくりのための食生活法に特化して集中的にお伝えします。

さらに運動不足と現代的な生活によって歪みや滞りが生まれ、巡りが低下した体を、陰陽バランスを整えるマクロビオティックがベースの沖ヨガを合わせることで、体に直接アプローチして食と相乗効果でパワフルに体を整えていきます。

○なぜこの妊活クラスが良いの？

・妊娠しやすい体づくりに重要で、自分だけでは体得が難しいのは、陰陽バランスを整えるスキルと感覚です。

陰陽バランスが崩れると体温、自律神経やホルモンのアンバランスが起こります。

陰陽のバランスを整えるスキルを体得するには長い時間がかかりますが、一番早いのはそれを持っている人から教わることです。このコースでは私が先輩方から受け継いで磨いてきたバランス感覚を、一緒に料理を作って食べることでお伝えします。その料理と食事をした時の、穏やかな満たされる感覚を目指していくとバランスが整ってきます。

・田所直美先生のヨガはやさしい動きがメインですが、非常に体を整える効果が高く、特に女性特有の体の不調にぐんぐん効いてきます。そして真の深いリラックス状態に導ける数少ない指導者です。これが体を深く癒して修復し、自律神経を整えるため、妊娠しやすい体にはとても大切です。

#### ○マクロビオティックで難しい？実践は大変？

難しい伝え方をされる先生もいますが、ここではそんな心配は無用。

私が大切にしているのは、とにかく実践して変化をどんどん体験してもらうこと。

そうするとますますお料理も生活も楽しくなってきます。

そのために都会でも、仕事があっても家族がいても、無理なく楽しくできる、柔軟で効率的な実践方法を工夫して教えています。

実際にここで学ばれると、こんなに簡単で楽しいものなのですね！！と皆さん驚かれます。

継続して通うことで、体を整える健全な食と生活習慣を身につけ、赤ちゃんを迎える健康な体をつくっていきます。

#### ○妊娠しやすい体作りの流れ

##### STEP1

根本原因を知り、不妊症の原因になる食生活要因を取除く。

体を整え、妊娠に必要な栄養やエネルギーバランスとデトックスのための食生活、手当て、ヨガを始める

↓

##### STEP2

血液がきれいに強くなる。

体のこりがほぐれ、ゆがみが整ってくる。

血液や酸素、気の巡り、エネルギーチャージが強くなり、冷えが改善されていく。

↓

##### STEP3

代謝が良くなり、デトックスできる体になる。

子宮や卵巣、卵管、体から余分な脂肪や毒素が排出される。

↓

##### STEP4

子宮や卵巣、卵管がきれいになり、健康な卵子がつくられる。

↓

##### STEP5

自律神経やホルモンバランスが整い、生理と排卵がスムーズになる。

お腹や骨盤周り、全身が柔らかく温かくなり、筋力がついてバランスが整ってくる。

↓

妊娠しやすい体になる

○マクロビオティック妊活を始めると、こんな嬉しい二次的作用があります

・体全体が健康になる。便秘や腰痛、頭痛、肌荒れなどが改善される。

・気分の浮き沈みが減って安定し、前向きになる。

・食生活を共にするとパートナーも健康になる。

・肌や髪がきれいになる。

・体毛や体臭の減少

・ゴミが減る。服、キッチンが汚れなくなる

・つわりが軽くなる。

・妊娠中も元気に過ごせる。

・出産も痛みや出血が少なく、産後の回復も早い。

・子供の生命力、免疫力が高くなり、精神的に安定しているので子育てが楽になる。

※効果は個人差があります。

○このマクロビオティック妊活クラスの特徴

・誰でも現代生活でも実践しやすい、ストレスなく楽しく出来る方法を工夫しています。

・素材の美味しさを引き出す調理法で、心が満たされ体が喜ぶ美味しい料理の作り方が学べます

・少人数のクラスなので、自分の悩みを相談しながら自分に合った実践法を学べます。間違いも修正しやすく、より確実に早く体質改善ができます

・自分で自分の健康を高めるセルフケアなので、何かに依存しないで済み、自信がつかます

・不妊を改善し、妊娠しやすい体になった実践歴24年のメイン講師から生きた知恵が学べます

## ○体験談

不妊治療を経て、マクロビオティックで

ストレスなく半年で10kg痩せて妊娠出来ました！

◇千葉県在住 Sさん

(36歳で女の子を出産)

結婚から4年が経ち、自分は妊娠しにくい体質なのかもと感じ始めていました。

他にも、ひどい生理痛、腰痛、便秘に長年悩まされていました。生理のときは薬が手放せず、会社を休むほど辛いときもありました。

腰痛は、マッサージ、整体、鍼など、あらゆるものを試し、便秘薬も毎日飲んでいました。

一度自然妊娠したのですが流産してしまい、その後、1年くらい自然妊娠を試みて、結果が出ず、不妊治療を始めました。これといった不妊の原因は見つからず、人工授精を4回、体外受精を1回行いました。治療の期間は7~8カ月でした。

医療や薬は、症状が一時的に良かったとしても、やめるとすぐに元に戻ってしまい、根本的な解決にはなりません。ただ、そうした生理痛などは「体質」だと思い込んでいたので、薬などでごまかしながら一生付き合っていくものと、半ばあきらめていました。

しかし、唯一あきらめることができなかったのが、赤ちゃんが欲しいという気持ちでした。

不妊だけは「体質」と割り切れなかったのです。

なぜ妊娠しないのか？どうすれば妊娠できるのか？それを、ちゃんと知りたいと思いました。

「それさえ分かれば、何だってやるのに」妊活中は、ずっとそんな気持ちでした。

妊活にとって重要な食事について、単なる料理教室ではなく、正しい知識を身に付けたい。マクロビオティックを本質的に学べることも、ここに決めた理由の一つでした。

まず、1カ月しないうちに便秘が治りました。

あれほどひどかった生理痛も少しずつよくなり、3カ月ほどで全くなくなりました。

毎日飲んでいた便秘薬も、生理のときに手放せなかった薬も、必要なくなりました。

そして、半年後、ついに待望の赤ちゃんがお腹にやって来てくれたのです！

その頃には、体重は無理なく自然に10kg落ち、腰痛もすっかりよくなっていました。

赤ちゃんは、私が健康になるのを待っていてくれたかのように、妊娠が分かったのは、体の不調の全てがなくなったタイミングでした。

その後、つわりは初めての経験でしたが、比較的軽めに済みました。

こうして、自分でも信じられないような劇的な体質改善が図れたわけですが、私がやったことは「教わった料理を作って、美味しく食べていただけ」です。

毎日の食事とヨガで、日に日に体が改善していくのを実感できて、出口の見えない不妊治療で悩む日々より、ずっと楽しくストレスフリーでした。

ちなみに、毎日一緒に食事をした夫も 8kg 痩せました (笑)

もしここで学んでいなかったら、今、隣でスヤスヤと寝ている、可愛い娘に一生会うことはできなかったと思います。もし妊娠・出産できていたとしても、ただでさえ体力勝負の子育てを、自分自身が生理痛や腰痛といった体の不調を抱えながらやるとなると、心から楽しむことはできなかったかもしれません。

また、2歳の娘は、保育園で風邪が蔓延しても自分だけかからずピンピンしているような、本当に体が丈夫な子です。マクロビオティックで健康になった私のお腹の中で育ったからだと思っています。

未央先生は子育てしながらマクロビオティックを教えているプロフェッショナルで、確かな知識と経験で、妊娠・出産・子育てのことを何でも相談できます。

先生に出会うまでは、マクロビオティックがこんなに柔軟で、楽しいものだとは想像していませんでした。私は仕事柄、接待や会食が多く、当初、マクロビオティックをちゃんとやれる自信がありませんでした。でも、先生は、それを否定したり、考えを一方向的に押しつけたりするようなことはなく、「こうしなきゃダメ」と言われたことは一度もなかったです。マクロビオティックにストイックなイメージがある方は、良い意味でかなりイメージが変わると思います。そういった「適度なユルさ」も、確かな知識によって裏付けされているので、本当に無理なく楽しく本格的にマクロビオティックを学ぶことのできる、最高の先生だと思います。

私にとって不妊は、自分自身の体を変えるチャンスだったと考えています。

「妊娠できる体づくり」は、妊娠のためだけでなく、自分自身と生まれてくる赤ちゃんの健康のために必要でした。

不妊治療は、体も辛いですが、何より精神的なストレスが本当に大きかったです。

そんな自分を救ってくれて、念願の赤ちゃんを授けてくれたのが、マクロビオティックでした。

私の人生を変えてくれたマクロビオティックを、一人でも多くの方に知ってもらいたいです。

不妊で悩んでいる方だけでなく、これから妊娠・出産を考えている全ての方にとって、受講してよかった！と必ず思えるコースだと思います！

PCOS(多嚢胞性卵巣症候群)だったけど

マクロビオティックで体質改善して

赤ちゃんが出来ました！

◇東京都 ゆい君ママ🥰さん

小さい頃から食わず嫌いで野菜をほとんど食べず、ジャンクフードやお菓子をよく食べ、親元から離れて生活したときはダイエット目的でサラダのみや糖質オフなどと乱れた食生活を行っていました。

そのせいもあり冷え性、頭痛、貧血、生理痛、扁桃腺からの風邪、肩こりなどに困っていて、いろいろな体の不調に悩まされ、いつも痛み止めを持ち歩いていました。

生理に関しては、生理周期が安定せず、基本1か月以上生理が来ないことが当たり前でした。ストレスで生理がなかなか来なくて子宮の痛みがあり、婦人科にかかったところ卵巣の腫れ、さらにPCOS(多嚢胞性卵巣症候群)が発覚。

ヨガをはじめて身体の不調が少し改善し、もう少し不調にアプローチできるものはないかと思い、色々調べるなか、食生活がキーポイントということを知り、しっかりと学びたいと思い、ここでマクロビオティックを学ぶことに決めました。

学んで実践してみて驚いたのは、色々な不調がみるみる改善されたことです。

生理痛は痛みが軽くなりました。周期はなかなか整いにくかったのですが、薬無しでちゃんと排卵するようになりました。

肉や魚、甘いもの、濃い味を好んでいた私ですが、食生活からそういったものを減らして身体に優しいものをとることは全然苦ではなく、むしろ身体がとても喜んでいる感覚でした。なので、無理してマクロビオティックを頑張って不調を治した感覚ではなく、学ぶことを楽しむことで自然と不調が消えたということが本当に良かったことです。

予想外なのはマクロビオティックはとっても美味しいということ。オーガニックのお野菜や調味料などは少し高いですが、いいものは本当に美味しい。

5月から学び始めて、妊娠が12月にわかりました。

PCOS だったのでもう少し妊娠するには時間がかかると思っていたのでビックリしたし、とっても嬉しかったです。(主人もこんな早くできてびっくりだね、でも本当に良かった。と言っていました)

ちゃんと生活を改善してきて良かったと思いました。

もしここで学んでいなかったら、妊娠は難しかったと思います。

もっと深刻な病になっていたかもしれません。

講師の未央さんは生き生きとしてとても魅力的です。講義はとっても分かりやすいです。

未央さんが自分や家族を大切にしている姿を見て、私も未央さんみたいになりたいと思いました。

マクロビオティックをやることは難しいことではなくて、身体の不調が改善されたり、気持ちが明るくなったりと良いことだらけです。

マクロとヨガは体や心を整えるのに必要だと実感しております。

赤ちゃんは整えた身体に宿ってくれると信じて学びを深め、実践して、実際に自然妊娠できたので、本当に感謝しています。

また妊娠だけでなく妊娠中や出産、産後もマクロとヨガを続けて身体とうまく付き合うことができたため、不調が少なくて過ごせたので、本当にやって良かったと思っています！