

はじめに

「改善したい」のに「できない」と自分で決めつけていませんか？

あなたは、今の生活に満足していますか？

それとも、冷え性に悩まされていたり、どこか不調を抱えていたりして、「改善したいのにできない」なんてモヤモヤしながら毎日を過ごしていませんか？

きっとこの本を手にとってくれたあなたは、後者のタイプではないでしょうか？

そして、「この生活をなんとかしたい！」「冷え性を改善したい！」「不調を治して楽しく過ごしたい！」と思っている素敵な方ばかりのはずです。

申し遅れました、旬の野菜を使った温活ごはん研究家の渡辺愛理です。

初めて私のことを知ってくださった方もいらっしゃると思いますので、少し自己紹介をさせてください。

私は管理栄養士歴6年目、旬の野菜を使った温活ごはん研究家の渡辺愛理と申します。

私は普段、「旬の野菜を使った温活ごはん研究家」という肩書きで、食事カウンセリング、食事サポート、レシピ開発、料理教室など、「温活ごはんではココロもカラダも整える」というコンセプトをもとに、冷え性に悩む女性に対して、冷え性の改善方法・温活ごはん情報を提案し、発信する仕事をしています。

事の始まりは、26歳のときに、10年間も悩み続けた冷え性が改善し、料理を食べることも作ることも考えることも好きで、食べるならより栄養価の高いものをと、温活に特化したごはん（＝温活ごはん）を作り出し、旬の食材を使っ

ていたことから、この肩書きで、フリーランス管理栄養士として活動を始めたことがきっかけでした。

身近な食材を食べて、とり方に気をつける習慣を取り入れるだけで、自然とつらかった冷え性やその他の不調もスルスルと時間をかけてゆっくりと体に変化が現れたことから、この食事法がとても気に入りました。

そして、めんどくさがりで、何をやっても続かないこの私が、1年以上も続けることができたのだから、きっと誰でも簡単に取り入れて実践できるはず！と確信を持ち、「温活ごはんでココロもカラダも整える」という言葉とともに、発信をはじめました。

さて、そんな26歳だった私は、管理栄養士としての経験はまだ4年足らずで、世間一般からしたらまだまだこれからスキルを磨いていく立場。漠然と「いつか料理教室がしたい！」という単純な想いを募らせるばかりで、特にお金も人脈も、特別なスキルもありませんでした。

順風満帆ではなかったものの、ただただ諦めの悪い性格のおかげか、周りからの応援、支えがあり、ここまで来ることができています。

これまでに、のべ1000人以上のカウンセリングをさせていただいた中で、聞かれる声は、「つらい冷え性を治したい」「不調を治して元気に過ごしたい」「今まで実践してきたけど、なかなかうまくいかない」などの不安とともに、「現状を変えたい」などさまざまです。

しかし、そんなみなさんに共通することがあります。

それは、「改善したい！」と思うことはあってもなかなかそれを実行に移すこ

とができない。

自分の周りに改善したなどの実際に解決したモデルケースがおらず、どうすればいいのか？ 誰に聞けばいいのかがわからない。

というモヤモヤを抱えられていることです。

そして、「改善したい」のに「できない」と思い込んでいる人があまりにも多すぎることに驚きました。

それでも、心のどこかでは、「やっぱり改善したい」「不調を治したい」という想いがあり、本当の自分の心の声にふたををしてしまっているためにモヤモヤとしている方が本当に多いと感じます。

私も同じようにその無限ループにはまっている時期がありました。

最初は、まず自分が試すところから。日々人体実験を繰り返していました。試していくうちに、自分の中で、効果の得られるもの、効果の得られないものがわかるようになり、データとして蓄積していきました。

その中で効果があり、重点的に実践してきたのが「温活ごはん」です。

人間の体は、食べたもので作られているため、もちろん体質改善にはそれなりの時間を要します。しかし、これができたとき、カイロや湯たんぽなどの物理的なものだけでなく、内面から、体の根本から整えることで、すべての不調改善につながり、この世の中が、生きやすくなると感じています。

だからこそ、この私が実践してきた「温活ごはん」を試してもらい、ぜひ日々の習慣に取り入れ、「温活ごはん」でココロもカラダも整えて、多くの人から愛される毎日を過ごしてもらいたいと思っています。

ぜひできそうなことからチャレンジしてみてください。

冷え性や不調を改善し、多くの人から愛され、心ゆくまま素直に自分らしく

生きられますように。

2021年5月 旬の野菜を使った温活ごはん研究家 渡辺愛理