

♡はじめに♡

みなさんこんにちは。

『にじいろ愛ランドキッチン』のきとう 愛♡です。

50歳目の私は今、最愛の旦那さまと息子とともに、人生で一番幸せな毎日を送っています。

そして今は、ずーっとずーっと幼いころの夢だった美容のお仕事に従事しています。

しかしそれまでは、日本と海外で医療従事者として慌ただしく過ごしておりました。

そしてその後、出産をきっかけに独立起業。

某大手女性ファッション誌に特集を組んでいただいたり、全国で講演活動をしたり、カウンセリングは数カ月待ち……というハードなお仕事をしながら、最愛の息子が白血病かもしれないという人生最大のピンチだったときもありました。

もう、一言では言い表せないほどのジェットコースターのような人生を長年過ごしていたのです。

過去の私のヒストリーには、10円のモヤシも高価で買えないほどお金に困った時代もありました。

水道や電気も止められてしまった経験も何度もあります。

ストレス過多で太りすぎ、人生最大のブス期到来によって自分自身の容姿に自信が持てず、死にたいぐらいに悩んだ時期もありました。

上司や家族とのストレスで生きていくことが本当につらくなってしまった暗黒の時代もあります。

電車で飛び込んで死んでしまおうか……そんなふうに考えてしまったことも、一度や二度ではありません。

もう幾度となく、「死んでしまったほうが楽なんじゃないか……」と思ったことがありました。

それでも、今。

過去、夢に描いていたような幸せと愛溢れる毎日を過ごしています。

誰もが羨む都心の一等地に住み、BMWに乗り、夏にはドバイへ旅行、エルメスのバーキンも、ヴァンクリーフ&アーペルも、グラフ、ハリー・ウィンストンもいくつも持っています。

そして『美しくキレイでいることが私の仕事だから♡』とっては、毎日美しくいるためのケアを惜しみなく行い、心と体が喜ぶ発酵食を作り、しっかりと食べて、1秒も我慢することもなく、25kgのダイエットにも成功しました。

「こうなりたいな、あんなふうになりたいな」と、ファッション誌で光輝く憧れのママ読者モデルさんたちを眺めては、自分自身

の現実と比較して落ち込んでいた日々が、まるでそのようです。

だって、今、私自身が、誰もが羨むようなキラキラとした毎日を過ごしているから。

かつてはすべての希望を失い、彷徨っていた日々を過ごしていた私が、どうしてこんなにも変わっていくことができたと思いますか？

それはね、『お食事』です。

そう。

食べるだけで欲しい運のすべてを引き寄せることができ、夢を叶え、欲しいものすべてを手に入れることができるのですよ♡

え???

え??? 食べるだけで幸せを引き寄せることができる???

そんなバカな!!!

だって毎日、自分だって何かしらか食べているのに?!

なんで???

と、今、椅子から転げ落ちそうになったみなさんの姿が想像できました。

もしも、食べるだけで金運が上がり、恋愛運が上がり、仕事運も上がり、結婚もできて、家庭運も、人間関係運も、すべて欲しい運気を味方につけて、毎日幸せダダ漏れの日々を過ごせる、そんな魔法のような方法があるとしたら、みなさん、やってみたい！　と思いませんか？

そんなみなさんの期待に、この本は応えていきますよ!!

さて、質問です。

今日、みなさんは、自分の運のために何を食べましたか？

自分の運のために、明日は何を食べますか？

「運」と、「食」を結び付けて考えることなんて、おそらく、考えてこなかったのではないのでしょうか？

毎日、みなさんは（何か特別な理由を除き）何らかの食べ物や飲み物を口にしていると思います。

実はその何気ない食べ物、飲み物が、あなたの運を作っているのです。

その飲食の行動のすべてが自分の運氣につながるということは、1日3回（1日2食の方は、1日2回）もの頻度で、開運行動をしているということです。

単純計算で1週間で21回。

1カ月では90回以上。

1年では1000回以上もの開運行動です！

なんとすごい回数の開運行動ですよ？

しかも、どこか人里離れた山にこもって滝に打たれたり、火の上を歩いたりという厳しい修行をするわけでもなく、おどろおどろしい洞窟に行くことでもない、怪しげな高額な壺や印鑑を買うことも（笑）ないのです。

毎日、ごく普通のお食事をするだけでよいですよ♡

でもね、ほんのちょっとだけコツがあります。

それは毎日、欲しい運気に合わせたお食事を自分自身でセレクトして食べることだけなのです。

『欲しい運気別に食べるものや飲むものをセレクトする』

というのが一食来福の最大のミソです！

たったそれだけのことなのです。

私は、この魔法のようなお食事方法を『一食来福』と、名付けています。

一食来福の考え方というのは、『食風水』という、薬膳や風水

に基づく理論から、私の長年の経験と医食同源の考え方から生み出してきた新しいお食事方法です。

それでは、今日からみなさん、食べるだけで幸せを引き寄せる一食来福について、楽しんでレッスンしてまいりましょうね♡

お料理は苦手、なんて不安に思わなくっても大丈夫♡

買ってきたデリや、コンビニのお弁当であってもOKなので
から♡

いきますよー♡