



“命の本質”に目覚める
新しい自分へ

ローフード健康ライフ Be Youコース

サブスク講座
月¥3,300（税込）

*BeYou（ビー・ユー）*とは、
「あなた自身になれ」というメッセージを含めた言葉です。
他人の期待や社会の常識に合わせて生きるのではなく、
“わたし”という存在に正直に、素直に、生きていくこと。

<この講座が目指すもの>

ただ健康になるためのプログラムではありません。

- ・「命とは何か？」
- ・「本当の健康って何だろう？」
- ・「私は、どんな未来を生きたいのか？」を探究し
「本来の自分を取り戻し、未来を創造し、周囲に貢献する在り方を育てること」
です。

「食」と「心の在り方」の両面から自分自身を整え、
人生におけるビジョンを描き直し、恐れや限界を超えて、「人がうまくいくことを
応援できる自分」へと成長していきます。

最終的には、BeYou健康推進委員として、周囲に貢献しながら、自らの人生を主体的に生きる“セルフリーダー”として在ることを目指します。

私たちは何故、本当の自分を 生きられないのでしょうか？

私たちの命は？

5歳の頃



全ての可能性を
持った本質（種）
が輝いている



エネルギー
に満ち溢れ
ている

そして



現在



世の中でうまく生きる
ために演じてきた
もう一人の自分と
本質の自分との分離

本質の種には
水分や太陽の光
が欠け育たない
のかも



本質との分離は
心の病や体の不調
へつながる

私たちは、過去の経験からの未来を生きているようです。
まるでそれが自分かのように生きていますが、実は本当の自分ではないの
かもしれません。



このコースでは、
自然そのものである生の野菜・
果物（ローフード）を取り入れ
ることで、体調を整え、意識の
分野でも、小さな頃の本来の自
分を取り戻していきます。

習慣を変える

習慣は、長期に渡って作られてきたもので、中々変えるのは難しいとよく言われ
ます。周りには誘惑の食品や友達が一杯ですからね。何事も、新しい習慣にす
るには、環境と期間そして決意、行動が必要です。
健康な食習慣で、未来から生きる人々に囲まれて、新たな習慣を創る6ヶ月
そして、それは、自分の本質を生きる旅です。

このコースで学ぶ内容

ロースムージーアドバイザー



ロースムージーは、ローフードを継続する基本です。ミキサーで混ぜるだけで、生の野菜・果物を簡単にとり入れることができ、継続できるからです。

しかし、何でも混ぜれば良いという事ではありません。心身に効果的な組み合わせや、入れない方がよい食材など、ロースムージーの基本を学び、21日間実践することで、身に付けていきます。ローフードが継続できている方は、ロースムージーを毎日とり入れている方が多いのです。

	講座の目的	講座内容
レッスン1	ロースムージーの基礎導入	・ロースムージーの歴史 ・ロースムージーの効果 ・作り方の基本
レッスン2	ロースムージーの効果と組み合わせ	・現代の健康問題 ・野菜、果物の効果 ・ロースムージーに入れる食材 入れない食材とその理由 ・野菜、果物の組み合わせ方
レッスン3	ロースムージーで体調改善	・スムージーの飲み方 ・買い物プラン ・好転反応について ・21日ダイアリー
レッスン4	ロースムージーを継続するために	・ロースムージーの応用 ・創作スムージー

キッチンヒーラー講座



キッチンヒーラーとは、「キッチンから人々の健康を支える人」。自然と調和しながら、食材や薬草で体を整え、家族の健康を守る存在です。

しかし現代では、便利さや物にあふれた生活の中で、私たちは自然の力や感覚を忘れがちになっています。その結果、地球環境や社会、そして私たち自身の健康にも様々なゆがみが現れています。

この講座では、人間が本来持つ“自然と調和して生きる感覚＝センサー”を呼び覚まし、「何を食べ、どう生きるか？」を見つめ直します。毎日のキッチンから、自分と家族、そして社会や地球を癒す小さな一歩をはじめていきます。

この講座を通じて、あなたの中にある“地球への想い”を、具体的な行動へとつなげていきましょう。

目次

1. 私たちに身近な社会の問題とその原因
生活習慣病の増大……………
精神疾患の増加……………
少子高齢化・介護……………
アレルギーの増大……………
不妊症……………
2. 毎日食べる食品の心身への影響 ……
加工食品について……………
遺伝子組み換えについて……………
食品添加物について……………
野菜・果物の安全性と農薬について……………
砂糖の甘い誘惑が引き起こす様々な問題……………
脂肪について知ろう……………
3. 体に良い食事のとり方……………
様々な健康的食スタイルの特徴と区別……………
ベジタリアンの区別・マクロビオティク……………
ゲルソン療法・甲田療法・ローフード……………
野菜・果物の心身への効果……………
4. 生で食べる効果を知ろう……………
ローフード食スタイルの効果……………
身体のサインを見逃さない……………
野菜と果物に秘められたパワー……………
ローフードのライフスタイルへ……………
加熱することの心身への影響……………
自然と調和を作るライフスタイル……………
5. 地球に優しい生き方 ……
キッチンから地球を守る ……
節電、節約、二酸化炭素について、食品……………
世界の飢餓について ……
日本食の伝統を大切に……………
菜食にすることによっての地球への恩恵……………
ヴィーガニズム……………
プラネタリーヘルス……………



簡単ドレッシング10種を使った
ローフードレシピ約30種掲載

期間中このテキストを使い、
★理論を深め、
★ローフード料理実践、
★行動の実践
を課題を通して体験していきます。

心の栄養学ベーシックコース



現代は「体の健康」だけでなく「心の健康」がますます重要になってきています。

ストレスや不安、自己否定感、人間関係の悩み…。

どんなに食事に気をつけていても、心が疲れていては、本当の意味での健康とは言えません。

「心の栄養学」は、そんな心の健康や精神的なウェルビーイングを支えるための、“内なる栄養”に光を当てる学びです。

このベーシックコースでは、

- 「本来の自分」を生きられない理由は何か？
- なぜ子供の時のように自由に未来を言えないのか？
- 一步を踏み出す時、何が私を止めているのか？

といった問いを丁寧に見つめながら、

自分を制限している思い込みやパターンに気づき、それを手放していく「心の筋トレ」を行っていきます。

同じ目的を持つ仲間と学び合い、支え合う中で、

自分の弱さや繊細さも大切な一部として受け入れ、勇気を持って一步を踏み出せるようになる——それは、人生が大きく動き出す感動の体験になるでしょう。

「BeYou」＝自分らしく在るための第一歩。

それが、ここからはじまります。

ー未来をデザインする（DTFメソッド）ベーシック を体験を通して学び実践していきますー

- ◆ 今迄の自分はどのように形成されたか？
- ◆ どの様に自分の価値観や信念がつくられたか？
- ◆ 自己探求
- ◆ 新しいコミュニケーション能力を身につける
- ◆ 人を可能に導く在り方
- ◆ 人をサポートする在り方・・・など

Be Youコース スケジュール

		21日チャレンジ	講座課題	月2回のオンライン ZOOM 20時～21時
1		トライアル無料 参加		スタートセッション 8月29日
2	9月	8/31～9/20	ロースムージー実践	9月8日（月） 9月22日（月）
3	10月	10/12～11/1	キッチンヒーラー 実践	10月6日（月） 10月20日（月）
4	11月		心の栄養学 ベーシック	11月3日（月） 11月17日（月）
5	12月	11/30～12/20	アシスタントとして 参加者をサポート	12月1日（月） 12月15日（月）
6	1月	1/18～2/7	アシスタントとして 参加者をサポート	1月5日（月） 1月19日（月）
備考		21日チャレンジのテーマを体験すると共に、各課題に取り組んでいきます。	動画と教科書を見て課題に取組み実践。体験をレポートし、提出	ミーティング以外はLINEでコミュニケーションを取りながら進めていきます。



Be Youコース概要

この6ヶ月の期間、未来から生きる中に身を置き、その経験を初心者アシストすることで、自分の本来が過去に戻らず、さらに本来の自分で居続けられる作法を身につけるテクノロジーです。

そして、6ヶ月終了後は、BeYou健康推進委員として、人をサポートし続けます。その自分自身を生きることで、人に影響力のある言葉を自然に身につけることができます。そして自然に内面の自分が表現されていきます。このコースは、お金をいただいてコーチする事が目的ではなく、人に貢献することで、人がより良くなることに行動できる人として育っていきます。

<募集スケジュール>第1期生

8月29日スタート～2026年2月7日迄

<受講料>通常料金¥80,000のところ

月々¥3,300（税込）×6ヶ月（合計¥19,800）

キッチンヒーラー公式マニュアル教科書代と5ヶ月分の受講料1ヶ月分は、無料でご参加いただけます。

<申込方法>こちらより

<https://www.raw-vegan.jp/offers/m6DU7Nyq/checkout>

<資格取得>すべてのカリキュラムを終え、課題を提出し、会員登録をしますとBeYou健康推進委員になることができます。

<BeYou健康推進会員>月々¥1,100（税込）

- ・BeYou健康推進会員になりますと、BeYouコースにアシスタントとして参加でき人をサポートし続けられます。
- ・リバーシングクラブ会員として活動に参加でき、本の出版などに関わることができます
- ・未来を生きる環境の中で、その自分自身を生きることで、人に影響力のある言葉を自然に身につけることができます。

<お問合せ>質問などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

日本リビングビューティー協会

