

Rawfood道



食を学ぶことは、生き方を学ぶこと。

生命力を磨き、
本来の自分に
還る旅へ

Rawfood道は、
料理を学ぶ場所ではありません。
生命を学ぶ場所です。



日本リビングビューティー協会

はじめに

もし人生が昨日の続きなら、
ライフデザインは必要ありません。

しかし今、
世界は大きく変わろうとしています。

AIが知識を持ち、答えを教えてくれる時代。
だからこそ、
私たち人間にしかできないことがあります。

それは、

- ・ 感じること。
- ・ 選ぶこと。
- ・ 創ること。
- ・ そして、自分らしく生きることです。

Rawfood道は、
料理を学ぶ講座ではありません。

食を通して、生命力を磨き、
本来の自分と出会うための学びです。

北原正江からあなたへ

この小冊子を手にとってくださり、本当にありがとうございます。
私は20年近く、ローフードという食文化を日本で伝え続けてきました。
その間、本当にたくさんの方々と出会いました。
体調が改善された方。人生が大きく変わった方。夢を見つけた方。
認定校として新しい一歩を踏み出した方。

そして、何よりも私自身が、
食を通して人生が変わりました。

しかし、活動をする中で、
一つの問いが
私の中に生まれました。

「私が本当に伝えたいことは、
ローフードなのだろうか。」

もちろん、ローフードは
素晴らしい食文化です。
植物が持つ生命力を、
そのままいただく食事は、
私たちの身体だけでなく、
心にも大きな変化をもたらします。

でも、それだけではありませんでした。
食が変わると、考え方が変わる。
考え方が変わると、行動が変わる。
行動が変わると、人との出会いが変わる。
そして、人生そのものが変わっていく。

私は、その姿を何度も見てきました。



だから今、私は「ローフードを教えたい」のではなく、
「本来の自分に出会う生き方」を伝えたい。
そう思うようになりました。

日本には、茶道や華道、書道、武道など、
「道」と呼ばれる文化があります。

それらは単に技術を学ぶものではありません。
自分自身を磨き、人として成長していくための道です。
私は、食にもそのような「道」があってよいと思っています。

それが、Rawfood道です。

この道では、料理を学ぶだけではありません。
自然と向き合います。
生命と向き合います。
そして、自分自身と向き合います。

AIが急速に発展し、社会が大きく変わろうとしている今だからこそ、
人間にしかできないことがあります。

- ・それは、感じること。
- ・命を慈しむこと。
- ・そして、自分らしく生きることです。

私は、このRawfood道が、これからの時代を生きる多くの方々にとって、
新しい人生の扉になることを願っています。

この冊子が、その最初の一步になれば、
これほど嬉しいことはありません。

あなたと、この道をご一緒できる日を、心より楽しみにしています。

JLBA 日本リビングビューティー協会
北原 正江

Rawfood道とは



Rawfood道とは、
ローフードを学ぶことではありません。

生命を学ぶことです。

自然を感じることに。

命をいただくことへの感謝。

身体の声聴くこと。

そして、
人生そのものを
デザインしていくこと。

食べることは、
生きること。

生きることは、
生命を磨くことです。



日本には「道」があります



日本には、

茶道
華道
書道
弓道
柔道

など、

「道」と呼ばれる文化があります。

そこでは、

技術だけを学ぶではありません。

人としての在り方を磨きます。

Rawfood道も同じです。

料理を通して、

人生を磨いていきます。



生命力とは何でしょう



生命力とは、
病気にならないこと
だけではありません。



朝、気持ちよく
目覚めること。
心も身体もスッキリと
目覚め、新しい一日を
迎えられること。

生命力とは、
自然のように
たくましく、しなやかに
自分らしく生きる力。



誰かを
思いやれること。
自分だけでなく、
周りの人を大切に思える
やさしい心が育つこと。



未来に希望を
持てること。

未来は良くなると信じ、
夢や目標に向かって
進んでいけること。



今日という一日を
大切に生きること。

今ここにある幸せに気づき、
感謝の気持ちで日々を味わうこと。



挑戦したくなること。
新しいことにワクワクし、
自分の可能性を信じて
一歩を踏み出せること。

生命力とは、
あなたらしく生きる力です。



守・破・離



Rawfood道では、
日本の「守・破・離」の精神を
大切にしています。

守

SHU



生命力の
基本を学ぶ。

正しい知識と技術を学び、
身体と心の土台を
整えます。



破

HA



自分で考え、
工夫し、
創造する。

学んだことをもとに、
自分なりの工夫と
創造を楽しみます。



離

RI



型を超え、
自分らしい
人生を
歩み始める。

自分だけのスタイルで、
人や社会に貢献しながら、
本来の自分らしく生きていきます。



料理も、
人生も、
同じ道を歩いていきます。



Rawfood道で学ぶこと

食を通して、生命力と本来の自分を育てていきます

10 本来の自分との出会い

心の声に耳を傾け、
本来の自分と出会い、
自分らしく生きる一步を
踏み出します。



1 生命力を高める 食の基礎

生命を育む食の考え方を学び、
毎日の食事で体と心を整えます。

2 植物の力

野菜や果物、ナッツ、種子など
植物が持つ栄養と力を
深く学びます。



9 100年人生を 描くワーク

100歳の自分をイメージし、
これからの人生を
ワクワクしながら
描いていきます。



3 自然との調和

自然のリズムに寄り添い、
季節を感じながら
生きることを学びます。



8 生命力診断

今の自分の状態を知り、
生命力のバランスを
整えるヒントを
見つけます。



4 ローフードの 基本技術

食材の扱い方、切り方、
盛り付けなど、
ローフードの基本を
丁寧に学びます。



7 ライフデザイン

自分の人生を見つめ、
未来を描きながら、
理想の生き方をデザイン
していきます。



食べることは、生きること。
生きることは、生命を磨くこと。

5 グリーンスムージー

身体を内側から輝かせる
グリーンスムージーの
作り方と効果を学びます。



6 ロースイーツ

砂糖や乳製品を使わない、
心と身体にやさしい
ロースイーツを学びます。



技術だけでなく、心・身体・人生をまるごと育てる学びです。

Rawfood道で、あなたらしい輝く人生を。

あなたの人生は、 ここから変わり始めます



私たちは、
いつの間にか
「これが自分」
という思い込みを抱えて
生きています。

でも本当は、
まだ出会っていない
自分がいます。

Rawfood道は、
その人に出会う旅です。

新しい技術を
覚えるだけではありません。
新しい自分に出会うこと。

その一歩が、
人生を変えていきます。



花は、 自分を良く見せようとして 咲いているわけではありません



自然は、
誰かと競争しません。

花は花として咲きます。
木は木として育ちます。

私たちも同じです。

誰かになる必要はありません。
本来の自分として生きること。

それが、
生命力あふれる人生です。



あなたの「庵」が 生まれる



Rawfood道の旅を終えたとき、
あなたは、新しい技術を身につけているだけではありません。

そこには、あなたらしい生き方があります。
そして、その生き方を表す小さな場所。
それが、「庵(いおり)」です。

昔の日本では、「庵」や「草庵」は、
自然の中で自分と向き合い、心を整え、
人生を見つめる場所でした。

Rawfood道では、
一人ひとりが自分自身を思い出す場所として、
自分だけの「庵」を育てていきます。

それは、大きな建物である必要はありません。
小さな料理教室かもしれません。自宅のキッチンかもしれません。
庭の一角かもしれません。オンラインで人とつながる場かもしれません。
大切なのは、そこがあなたの生命力が息づく場所であることです。



あなたらしい名前をつけてください

あなたの庵には、あなたらしい名前をつけてください。
それは、ブランド名ではありません。
「私は、どんな命を生きたいのか。」
その想いを映し出す、あなた自身への約束です。

名づけの
例

- ・さくら庵
 - ・森 庵
 - ・風 庵
 - ・光 庵
 - ・恵み庵
 - ・結び庵
 - ・いろり庵 など
- (名前は自由です)



Rawfood道の旅は、ここから始まります

Rawfood道の旅は、講座を修了して終わるものではありません。
それぞれの庵で、命を育み、人と出会い、学びを分かち合いながら、
新しい文化を育てていきます。

一本の木が森をつくることはできません。

けれど、一本一本の木が支え合うことで、豊かな森が生まれます。
私たちが目指すのも、そんなエコシステムです。
一人ひとりが自分らしい庵を育て、つながり合い、
互いに支え合いながら、生命力あふれる未来を創っていく。

Rawfood道は、その第一歩です。



あなたの歩みが、誰かの希望になります。
一緒に、新しい森を育てていきましょう。



あなたも Rawfood道を 歩いてみませんか



人生は、
何歳からでも変えられます。

今日という一日が、
新しい人生の始まりです。

Rawfood道は、
食を通して、
あなたの生命力を呼び覚まし、
本来のあなたへ還る旅です。

私たちは、
その旅をご一緒できることを、
心から楽しみにしています。

さあ、新しい自分へ。

Rawfood道は、ここから始まります。



第2期 Rawfood道・守・破・離 講座 スケジュール

ローフード道 初級（守）

オンライン時間 20:00～21:30

第1回 8月25日（火）

第2回 9月 1日（火）

第3回 9月 8日（火）

第4回 9月15日（火）

ローフード道 中級（破）

オンライン時間 20:00～21:30

第1回 9月29日（火）

第2回 10月 6日（火）

第3回 10月13日（火）

第4回 10月20日（火）

ローフード道 上級（離）

スケジュールが決まり次第ご案内します
（約1ヶ月）卒業後は、リバーシングクラ
ブの活動を通して、共同共育、書籍出版
地域活動など仲間と共に未来を創れます

参加費

Rawfood道 守・破・離 講座

通常参加費 ¥198,000のところ

19周年記念価格 ¥132,000

さあ、新しい自分へ。
Rawfood道は、ここから始まります。