

今からでも遅くはありません！
食を改善すれば
より健康になれます！！



食健商品には玄米加工食品を中心に梅干しや味噌、パン、飲み物などもあるので、ムリなく食改善ができます。

玄米粉の手づくり麺

玄米粉でつくったワッフルやお煎餅

玄米粉でつくったカレー

プロポリス入りコーヒー

玄米粉100%のパン

玄米粉でつくったピザ

自然の甘さの“ごぼうペースト”と一緒にどうぞ♪

根菜の姿煮
ごぼうが特に甘くなる♪

お父さん
カッコいいー♡

食べもののチカラ
はすごいんだね！
元気になったよ！

玄米と根菜に梅干しを入れて、じっくり煮炊きしたものをよく噛んで食べると、血液に力がつき健康になれます。

食生活を見直してみてください。食べものには血液をきれいにし、健康に導いてくれるものがあり、それを毎日の食生活に取り入れると体調はどんどん良くなります！

『は〜い達者ですよ』

ROK 864 KHz

放送中！

千坂諭紀夫のヘルシートーク

月～金曜日 朝 8:55～9:00 ラジオ沖縄

26年以上の歴史を持つ長寿番組で、千坂式のなぜ？を楽しくていねいに解説します。

全国各地でセミナーを開催しています。また、電話による健康相談も随時行っています。



今まで食べてきたもので、あなたの体はつくられてきました。そして、これから食べるもので、あなたの体調は変えられます。ご自分の体調が気になる方、千坂式をもう少し知りたいという方は、沖縄営業所までお気軽にお問い合わせください。千坂式食療法と、現代医療で看護師の経験のあるスタッフが、あなたの健康をアップさせるお手伝いをいたします。

千坂式食療法普及協会

食べものが
体と心をつくる

「パワーみなぎるきれいな血液」で
みんな健康になろう！

SHOKKEN

このような食生活を
していませんか？



究極の食事法『千坂式食療法』と革新的食品を創造する『食健』が
あなたの健康をサポートします。

現代人の多くは食事のカロリーや、一つ一つの栄養素がなんミリグラムかということに気をとられがちですが、はたしてそれで、健康になれるのでしょうか。カロリーや栄養素といった姿は食べ物のほんの一部です。意外かも知れませんが食べ物には、一般にはあまり知られていない「**血液をきれいにし、健康に導いてくれるもの**」と「**血液を汚し、病気を招き込むもの**」という性質があります。この食べ物の性質が分かれば、健康づくりはとても簡単です。食べ物の性質を捉え、皆さまの健康をサポートするのが『千坂式食療法』です。

その『千坂式食療法』の考えを商品づくりに活かし、手軽に食べられる商品を提供するのが私たち食健です。
〈食健のこだわり〉

- ①**原料**：より良いものは、より良い原料から。原料の細かな差異まで見極めて吟味しています。
- ②**無添加**：通常錠剤を作る際に使用する添加物でさえ使いません。
- ③**自社工場生産**：商品は企画段階から試作・生産に至るまで、全て富山県にある自社工場で行っています。
- ④**進化・追求**：発売後も常にお客様の声に耳を傾け、商品の見直しを行っています。

〈おすすめ商品〉

※下記商品以外に玄米粉（数種類）、お味噌やお醤油、クリームなども取り扱っています



ハード玄米粉

玄米を粉ごと超高温・高压で炊き上げ、細かい顆粒状に仕上げました。玄米をはるかに上回るパワーで、少量でもバツグンの効果。ご飯に混ぜたり、コーヒー風飲料に！



陽梅 (やんばい)

良質の梅干しを惜しみなく使用し、長時間煮ることで梅の持つ滋養を存分に引き出しています。梅干し以上のパワーを発揮！



ゴマパウダー

姿煮したゴマを搾って油を抜き、実の部分粉末にしました。油分を最小限にカットしていますので、安心してとることができます。また、体のベースをつくる補助に最適です。



陽茶 (やんちゃ)

タヒボ、ヒノキ、ウーロン茶、プーアル茶のエキスを濃縮。液状なので数滴をお湯や水で溶いて即席健康茶。体があたたまります。

千坂式食療法の基本

30年の歴史を持つ 千坂式食療法の血液力アップ法

①血液を汚す食べ物を減らす

お菓子、ジュース、揚げ物、果物、乳製品（ヨーグルト、チーズなど）、小麦粉製品（パン、そばなど）、豆製品（豆腐、豆乳など）、肉類、魚介類、卵、動物性加工食品（ソーシ、ハムなど）、お酒、タバコなど

②主食は、長時間炊いた玄米

③副食は、長時間煮込んだ根菜

④梅干しと一緒に煮炊きする