

## 自分らしく輝いて生きるために 「インナービューティー」の実現へ

「いつまでも自分らしく輝いていたい」というのは、多くの方の共通の願いだと思います。私の様々な活動のなかで、多くの女性と出会い導かれた考え方が「インナービューティー」。内側から溢れ出る健康美、つまり身体と心の両方の健康を基本として、そこから溢れ出る美しさの実現を目指す生き方です。健康な身体があつてこそ、大好きな人に会い、大切な場所に行くことができ、四季の恵みや日常にある幸せに感動し、感謝する心の豊かさも同時に育む。それらが相乗効果を生み、人生を輝かせる「真の美しさ」へと繋がっていくのではないのでしょうか。心身の潤いを持って自分らしく、人生を健康に輝いて生きるために、インナービューティーを実現しましょう。

### この人に伺いました

日本インナービューティー協会 理事長 関 宏美さん

「女性がいままで輝き続けられる社会をつくりたい」という夢を胸に野菜ソムリエ上級、薬膳アドバイザー、食・住空間プロデューサー、メディカルメイクアップサポーター等、幅広い分野で活躍。TV番組レギュラー出演中。「dai-docoro☆ベジタ」MBS毎日放送毎週日曜日 11時40分～11時45分

【日本インナービューティー協会】 <http://japan-innerbeauty.org/>  
□関さんのほか、産婦人科医や薬膳料理研究家、管理栄養士などのスペシャリストが、女性の人生のステージにあわせた様々なセミナーやイベントなどを実施している。



# 体の内側から 美しさを引き出す

季節の変わり目は、肌や身体の調子がすぐれず、お悩みの方も多いのでは。そこで、心身ともに健康的に過ごすための方法、「インナービューティー」を様々なアプローチで提案します。



読者モデル  
坂本孝子さん

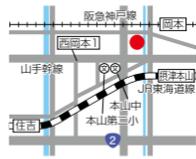
## 春の香りで気めぐりアップ美薬膳



4月前半の美薬膳プレート：3/30～4/11まで。

- 前菜** 甘酢梅れんこん  
れんこんはお腹の調子を整えて肌をキレイにする効果が期待出来ます。  
新じゃがの素揚げ  
新じゃがはビタミン類が多く含まれており、美肌効果が期待出来ます。  
キヌアとクレソンのゆず胡椒和え  
キヌアは美容効果がとても高くニキビや肌荒れを予防、クレソンは消化を助ける働きが期待出来ます。
- メイン** 春キャベツの高野豆腐ハンバーグ～自家製味噌のトマト煮込み～  
高野豆腐は豊富なアミノ酸が含まれており、筋力増強やダイエットといった効果があるほか、疲労回復や免疫力アップの効果も期待できます。
- 副菜** わかめとたけのこの生姜きんぴら  
たけのこは食物繊維が豊富に含まれており、腸内のぜん動運動を促すので便秘対策にも有効と言われています。
- スープ** 春野菜のスープ
- サラダ** 季節の旬な野菜たっぷりサラダ～自家製甘酒ドレッシング～

岡山 美薬膳cafe  
**CACHE-CACHE** (カシュカシュ)  
神戸市東灘区岡本2-13-18 2F  
営/11時～18時(L.O.17時半)  
木曜定休  
☎078-806-8838  
カシュカシュ 岡本 で検索



**特典**  
「シティライフを見た」と薬膳プレートを注文の方はデザートに抹茶の豆乳プリン付き！(4月末まで)



### この人に伺いました

美薬膳カフェ カシュカシュ  
オーナー 平野 朋子さん

薬膳の考えをもとに身近な旬の食材を使い、食物の効用を知りながら身体に摂り入れていただくことを大切にしています。見て美しく、食べて美味しい、そんなカシュカシュの美薬膳でインナービューティーを目指しましょう！



## 食を整える-1

食材一つひとつの効能を意識し  
バランスよく取り入れるのがコツ

春はコトの始まりの季節。不安を伴い、エネルギーが奪われてしまう季節でもあります。そういう時こそ健康や美容に欠かせないバランスの良い食事を心がけ、気のめぐりを良くし、エネルギーを高めていくことが大切です。食材が持つ効能を知り、食材の「旬」を意識して取り入れることで、また違った食事の楽しみ方が生まれます。食への意識が変化することで、自然にバランスの良い食事が取れるようになるのです。日々の食生活が乱れると、「なんだかイライラする」「体がだるい」といった心身に不調が出ます。精神が不安定になると、身体の健康が崩れる要因にもつながります。こうした不調を改善し、健康的で美しい身体づくりを促すために、薬膳を取り入れてみてはいかがでしょうか？心も身体もリラックスした毎日を過ごせることでしょう。

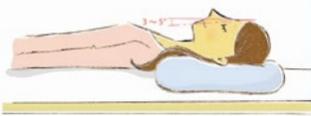
## 質の良い睡眠をとるためのポイント

### 天然素材の寝具を選ぼう



**吸湿と放湿に優れた天然素材の寝具**  
寝具内の湿度を適度に保ってくれる天然素材の寝具は、快適な眠りを助けてくれる優れたもの。四季を通じてサラッと心地よく、汗をかいても蒸れません。冬は暖かく、夏は涼しく、湿度の高い日本の気候に最適です。

### 枕と敷寝具を選ぶ時の基準



仰向けに寝た時、頸と肩のラインの角度が3～5度内であれば硬さのバランスが良いとされます。頸が沈んだり、上がりすぎるものは避けましょう。敷寝具は柔らかすぎると身体全体が沈むため、背中や腰などに負担がかかり、硬すぎると腰と敷物の間に隙間ができ、腰痛の原因になります。

### この人に伺いました

寝具御詔専門店 IWATA神戸  
睡眠環境アドバイザー  
松本初美さん

お客様の睡眠に関する悩みや、希望を丁寧に伺いながら、より良い睡眠環境を整えるためのアドバイスをさせていただきます。



## 睡眠を整える-2

質の良い睡眠を心がけ  
健やかな毎日を過ごしましょう

現代人に蔓延する「睡眠負債」。私たち睡眠環境アドバイザーは、睡眠が足りないことを「不足」ではなく、「悪いことが溜まる」「負債」と表現します。負債が増えたと自律神経が乱れ、肌トラブルや、ひどい場合は深刻な病気を引き起こすことも。一般的には、成人で一日7時間程度の睡眠が必要といわれますが、時間だけでなく、睡眠の「質」を意識しましょう。そのためにはまず睡眠環境を整えることが大切です。例えば、寝具には天然素材を。「汗を吸う、吸湿」と「水分を放つ、放湿」に優れています。暑い、寒いなどの不快感で夜中に目を覚ますことも減って、質の良い、深い眠りにつながります。

枕と敷寝具の硬さのバランスも重要です。硬すぎたり、柔らかすぎたりするものは避けて、専門家に見ても、合うこともおすすすめ。質の良い睡眠を心がけ、すっきりとした爽やかな朝を迎えたいですね。

住吉 寝具御詔専門店 IWATA神戸  
(イワタコウベ)  
神戸市東灘区住吉本町  
2-20-26(WISH内)  
営/11時～18時 火・水曜定休  
☎078-856-3011  
kobe@iozon.co.jp  
<http://www.iozon.co.jp>

**Menu**

- 羽ぶとん…………… 75,000円
- キャメル敷パッド… 45,000円
- キャメルピロ…………… 16,000円
- ※全て税別

**特典**  
「シティライフを見た」と来店の上、10,000円以上購入の方は1,000円OFF(4月末まで)※IWATA神戸限定

