

# ドコトワ新聞

(2002年3月)ドコトワコスミックアカデミー大坂

「キレイ、美しいって何だろう？」

このように思った訳は前号にてお話ししたとおりです。ほんとに何故なんでしょうか、とてもキレイなお肌のおばあちゃん、本当はキレイなお肌のおねえちゃん。

親しい友人とよく話題にのぼるのが、子供時代のこと。私たちの生まれは昭和三十年代から四十年代前半の世代。親世代は戦前、戦中派。祖父母世代はほとんどが、明治、大正生まれ。小さい頃よく食べたものは、アゴを良く使わないと飲み込めないものばかりでした。炒り豆、おせんべい、スルメにいりこのようなものばかりがおやつでした。それこそケーキなんて、お誕生日かクリスマスに口にできるかどうかでした。食卓に、スパゲティがのぼることも珍しかった時代です。パスタなんて気の利いた呼び名ありませんでした。赤いウインナーやくじらの話題で場が盛り上がる事もあります。それが今ではどうでしょうか。そんなおやつを食べている子供はほとんど親の食事に対する意識が高い家庭の子供ぐらいで、極々少数派です。いりこをかじりながら歩いている子供にまじり出すことは無いと思います。先日テレビで、日本人の食生活について、様々な意見が交わされていました。その中で特に耳に残ったのが、「民

族食を戦後わずか二、三十年で捨ててしまった民族は日本人ぐらいだ。」という言葉でした。

強烈ですけれども、悲しいかな認めざる終えない現状です。そのコメントを発した人はこうも言っていました。「そんな急激な食習慣の変化

に体の進化がついていけるはずがない」と。小麦が主食ならいざ知らず、米文化が脈々と続いてきた日本でアトピー、アレルギー、大腸ガンの急激な増加は当たり前のことなのだそうです。随分、話しがそれたように思われるかもしれませんが、ここに私はお肌のキレイさの差があるのだと思います。便利さと引き替えに、安全すら、手放しつつあるといっても過言では無いと思います。食品添加物は年間大人一人当たり四キログラムから五キログラムほど少なく見積もっても食べていて、有害指定成分入りの化粧品でおしゃれをして、女性は年に二本は口紅を食べてしまっています。取り過ぎると危険なので表示してあるものなのです。「肌は内臓の鏡」お肌のお手入れを習った先生から教わりました。アカデミーでは、体へのアプローチに何よりも浄化を大切に繰り返し教わります。人間の体はすばらしく神秘的なものです。それでも代謝できないものがあります。今問題になっている、

環境ホルモンなどもそうです。お肌に現れていることは、大切な体からのメッセージだと思いませんか。キレイ＝健康と、肌だけに注目するのではなく、美肌をトータルな視点でこれからも見ていきたいと思っています。

何十年後にお肌のキレイなおばあちゃんに私もなれますように。 武内珠世

## ツクシの台所

『白菜と菜の花の和え物』

白菜は短時間でとてもやわらかくなる野菜です。出始めの菜の花も、とてもやわらかい野菜なので、少しの油でいっしょに炒め煮します。少し塩を入れておきます。

薄揚げを沸騰した湯の中に入れて油抜きします。千切りにした揚げと、茹で煮した野菜をいっしょにし、胡麻和えよし、そのまま醤油かけでもよし。 あっさりした味わいは、なかなかのものです。

## 編集部だより

原稿、ご意見、感想なんでも大募集！

編集部 武内 ☎06-6878-4161

(FAXも同じです)

