

アンチエイジングと上手に付き合いながら

若さを保つ方々にその秘訣を聞く

アンチエイジングインタビュー。

Vol.10 は、雑誌ライターとしての活動のほか、

韓国美容に関するジャーナリスト、

コーディネーターとしても活躍する

上田祥子さんにお話を伺いました。



SACHIKO UEDA

上田祥子

1972年福岡県出身。1991年、第17代クラリオンガールに選ばれ、芸能・モデル活動をスタート。レポーター、MCなどとしても活躍する。1996年より、女性誌を中心に美容、カルチャー分野の取材・執筆を手がけるフリーランスライターに。その後、ロータスエルエー（有）を立ち上げ、留学も含め100回以上訪れたソウルのコーディネート、ライティング（韓国美容、韓流スター、韓国のカルチャー、ソウル案内）、美容関係のマーケティングなど、活動の場を広げている。著書に、『韓流美肌力』（オレンジページ）がある。

韓国にはもう13〜14年、100回以上も通っています。ここまではまってしまった入り口は、その食文化でした。韓国というと「焼肉」のイメージがあるかと思いますが、実際のところ韓国は世界でも有数の野菜消費国なんです。韓国料理って、実はとてもヘルシー。食べ続けていると、どんどん代謝が上がっていくのを実感できます。私はすごく冷え性だったんですが、韓国のライフスタイルを取り入れるようになってから、むしろ暑がりではないかと思えるくらい、代謝の良い身体になっていったんです。

韓国文化の背景として、「身体を冷やさないと」という側面がすごく大事にされています。どんな家にもオンドル（床暖房）の仕組みがあったり、夏場に冷たい料理を食べても、最後には温かいスープで締めたり、とにかく身体を冷やしたままにしておかないという思想が息づいている。それに倣い私自身も、朝起きたらまず生姜湯を飲んだり、ニンニクや唐辛子などを、代謝を促してくれるものを多く取るようにしています。

ほかにお勧めなのは、高麗人参の生エキスが入ったカプセル。私の周りの女性からも人気で、ほんのりの方がリピーターする優れもの

です。何より元気になりますし、細胞が活性化して肌も綺麗になる。日本にも正規で輸入されていると思いますので、是非お試し頂きたいですね。

半身浴もアンチエイジングには有効です。漢方薬局などに行くのと入浴用のヨモギがあるんですが、それをお茶パックに入れて入浴剤として使ったり、賞味期限の切れた豆乳、粗塩や古くなった緑茶などもお風呂に入れて入ります。そうすると発汗作用が高まり、美肌、デトックス効果も上がるんです。そうして汗を出すと、毛穴の汚れや毒素といったものがどんどん抜けていきます。スキンケアアヒつにしても、綺麗な毛穴の方が、効果が高まるんです。保湿力もアップします。

そして、生活の中で私が一番心がけているのは、常に「好奇心を失わない」ということ。旅もその大事な要素ですが、化粧品やサプリメントにしても、ずっと同じものを使い続けていると、身体が慣れてきて吸収されにくくなるみたいなんです。なので、定期的に新しいものを摂るようにしています。

若さを保つには、メンタルの好奇心にも肌の好奇心にも応えながら……。変化に富んだ生活をする。ことがとても大事だと思うんです。