

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.13 は、京料亭「菊乃井」の物販を手がけ、
「アンチエイジングレストラン Rire」の
オーナーシェフである、
堀知佐子さんにお話を伺いました。



CHISAKO HORI

堀 知佐子

ミールプロデューサーとして有限会社コウズホーリーを設立、
大手食品会社や飲食店の顧問を多数務める。京料亭「菊乃井」
の中食事業を立ち上げ、現在6店舗営業中。菊乃井東京店統
括本部長を務める。「アンチエイジングレストラン Rire」の
オーナーシェフ。また、フランス料理店「ル・ヴェルデュリエ」
を都内で営む。著書に「からだに効くおかず」(祥伝社)など。
「ナチュラルローソン」にて「Rire」とのコラボレーション商
品が展開中。(「Rire」東京都港区三田5-2-18 三田ハウス 104
tel.03(5730)0457 営業時間：8:30～21:00 日祝休)

自分でできるアンチエイジ
ングということなら、まず、食べる
前に自分がお腹がすいているか確
認することです。普通のサラリー
マンやOLなら、お腹がすいてい
る人ってほとんどいない。いま、
お腹がすいてないからすぐまで止
めておこうということが大事。食
べてもお腹がすかない程度にし
か食べない。時間通り食べなければ
ならないというのは間違った情報
です。最新の研究では、1日3回
食べるんじゃなくて、少ない量を
小分けにして食べたほうが良いと
言われています。3時のおやつと
かあったじゃないですか。そうい
う感じ。お腹がすかない程度に
ちよこちよこ食べたほうが負担が
少ないんです。太らない。

こういう組み合わせにすれば
カラダにいいというコーデイン
トをしてあげる。それで家に帰っ
てこれ食べようという風になれば
食生活のベースが変わっていく。
それがきれいになる発端。

私がいちばん気を使うのは油
なんです。体が酸化していく
というのは錆びていくということ。
それが老化なんです。油が大事。
取るのなら酸化しにくい油。飽和
脂肪酸も極力とらない。あとは、
ちよつとのたんぱく質といっぱい
の野菜。炭水化物と食物繊維。

うちの代表的なメニューが鶏
手羽先のオレンジ煮なんですけど、
手とかべたべたになるわけですよ。
コラーゲンと食物繊維いっぱいだ
から。それを食べると翌日、お通
じがいい。毒ばかり食べている人
には効くんなんです。解毒作用があ
る。それによって肌のはりが違っ
てくるし、疲れがとれる。腸とい
うのはいちばんデリケートなところ
なんです。環境が変わると便秘
になったり下痢したりするでし
よ。消化器系をきれいにしてあげ
ると、精神的なストレスもなくな
る。きれいになっていく。つまり、
笑顔になっていく。店名の「Rire
(リール)」とは笑顔という意味な
んです。