



YOSHIE WATANABE

渡辺佳恵

「CanCam」のファッションディレクターとして活躍後、ファッション、コスメブランドのコンサルティング、レストランやネイルサロン、イベントや本のプロデュース、スペシャリストのイメージ戦略構築、TV出演、大学での講演、コラム執筆など多方面で活躍中。“女子ゴト・ビジネス”を手がけ女性のキレイ・ハッピーを応援し、多くの女性から支持を集めている。

オフィシャルブログ：<http://ameblo.jp/suivre/> Love Me LAB：<http://loveme-lab.com/>

日常生活で心がけている事やヒントを聞く
エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回はライフ&ビューティディレクターの
渡辺佳恵さんにお話をお伺いしました。



ワンポイントアドバイス

イーヴォ
セラムリアルC (保湿美容液)
内容量 20ml \14,700

特に女性は、昨日よりも今日綺麗だったりすると、とても気分がよくなって自分を好きでいられちゃうんですね。仕事で頑張って結果を出すよりも、オシャレをしたり、肌のお手入れをしたほうがすぐに結果が出るわけです。講演などでも美容について語りますが、ただ綺麗になるのではなく、綺麗になることで、自分に自信を持って前向きになって欲しいんです。EVOはそういう考え方で商品開発をしたひとつの商品です。普段つけない男性でも、綺麗からポジティブへ、美容液を試すだけでも全然変わるのでオススメです。

編集者時代は、仕事で不規則な生活が続き、調子が悪くなるとマッサージや病院に駆け込む。いつも身体に対してはその場しのぎの対応をして、なんとか仕事をする状態で、もっと根本的に身体が元気に健康的になれる方法があれば良いなと思うようになりました。また、美容の仕事を通して、プロの人の知識は、私たちがメディアを通して得る知識よりも数万倍も正しく、効率的に綺麗、健康になれると感じたんです。そこで、食、運動、美容など様々なスペシャリストを集めて「Love Me LAB」を主宰し、根本から健康的に美しくなるというコンセプトで「Tintato」というビューティー&ライフスタイルショップを作りました。

食べる物で人間は作られているので、食べ物には本当に大切にしています。「Tintato」では素材にこだわり、なるべく添加物を使わず、お家でお母さんが作ってくれようようなバランスの良い食事ができます。私には娘がいますので、普段の食事でも雑穀米を食べたり、特に女性は豆腐やお味噌汁などに含まれるイソフラボンを摂ると良いので、豆物を毎日食べるように気を使っています。働いている人や主婦の方は忙しいと思いますので、毎回ご飯を作るというのは、難しい面もあります。そこで例えば私は、沢山、大豆の入ったひじき煮を作り、それを一食分ずつに分けて冷凍しておくんです。ご飯も冷凍しておく時間がない朝でも、解凍するだけで簡単にひじきご飯が作れます。時間がある時に、まとめて作って冷凍しておく。身体と心の健康のためにも、賢く手を抜くことも大切です。

また、自分の人生を企画、演出プロデュースしているのは自分自身だと自覚することも大切です。今、「就活」が話題ですが、「就社」ではなく、「就職」して欲しいんです。あなたの仕事は何ですか？と聞かれて、「〇〇会社です」ではなく、「雑誌の編集です」など職業を答える。自分の個性、自分ブランドを作り上げることが幸せだと思うんです。正しいことはもちろん大事ですが、できることはもっと大事だと思えます。できることや好きなことを見つけて、その好きなものを頑張るって得意にする。このことが自分ブランドをプロデュースするという事に繋がると思えます。身体を作る食べ物へのこだわりと自分ブランドの確立、そしてどちらも無理し過ぎないというのが私のヘルシーライフですね。