

エイジングと上手に向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
女性のライフスタイルを幅広く提案している
オーガニック・コーディネーターの
吉川千明さんにお話を伺いました。



CHIAKI YOSHIKAWA

吉川千明

ジュリークショップ青山、ピオ・パスカルなど、都内に5つのサロンとスパを主宰。日本で初めての女性専用漢方薬局「若草漢方薬局」を銀座に設立。2008年には、代官山にオーガニックコスメのプレスルーム「ピオ代官山」をオープン。コスメ・スパ・食・漢方・女性医療など、女性のためのナチュラルで美しいライフスタイルを様々な角度から提案している。C I D E S C O国際認定エステティシャン&アロマセラピスト。

健康の基本は「食」にあると思います。私の場合は穀類をたくさん取りますね。中でも玄米はずつと食べています。玄米というと、チャレンジしたけど駄目だったとか、美味しくないと思う方が多いようですが、雑穀を白米に混ぜるとか分づき米にしてみるとか、発芽玄米と白米を半々で炊いてみるとか、食べやすくできる方法が色々ありますので、試してみてください。玄米も慣れていくと美味しく感じられるようになりますよ。非常にエネルギーになりますから、できるだけよく噛んで食べて下さい。というのも、白いものより黒いものを取るほうが身体にいいからです。白いものって、燃焼させるために自分のビタミンを使ってしまふんです。お菓子をいっぱい食べると口内炎がきたりするのもそういうこと。黒いものを意識するだけで、また少し健康に近づけます。

10人近く子供を産んだ人もいますが、今は産まない人も増えていきます。ですから、一生のうちの月経の回数、昔は50回くらいだったのが、最近では500回くらいになっているという話もあります。月経になると、それに関連した病気も出てきますし、ストレスの影響も受けやすい。仕事をする女性も多い中で、いかに快適に生きるかを考えてほしいんです。大事なのは、自分の生活を自分で意識してコントロールすること。色々な手立ては揃ってきていますから、まず、健康診断を受けてほしいと思います。自分の身体の傾向がわかってきます。食事をしっかりと取った上で、自分に弱いところがあつたら、サプリメントを上手に利用しましょう。口内炎になつたらビタミンBをとるとか、ストレスが多かつたらCをとるとか、体調に合わせて、自分自身で計画を立てましょう。かかりつけ医を持つこともおすすめですね。そこが自分にとっての情報源と思つて、いつでも相談できるようにしたいですね。大切なのは「年をとるのはしょうがない」などと思わないこと。むしろ、50からが人生を楽しめる年齢と思つて。そして、その準備をすぐに始めてほしいですね。