もくじ

まえがき　2

第1章　日本が大好きになった私の人生

1. 特に目標があったわけではなく、日本に来るきっかけは両親への「腹いせ」でした　14
2. 学生時代に担任の先生の温かい気持ちを今も忘れることはできません　16
3. 一生涯をかけてやり続ける仕事はデザインではなく、思いがけない仕事でした　18
4. 私の人生を変える出来事があり、私の考え方も人生も一変しました　20

第2章　私が日本で覚えた大好きな言葉　ベスト15

1. 時を越えた美しさの秘密　26
2. 置かれた場所で咲きなさい　28
3. どんな不幸を吸っても、はく息は感謝でありますように　30
4. 私の行いは大河の一滴に過ぎない。でも何もしなければその一滴も生まれないのです　32
5. 時間に命を吹き込めばその時間は生きてくる　33
6. 風が吹いて葉が落ちていい土になって果実が実る　35
7. 20歳の肌は生まれついたもの。40歳の肌は生きてきた結果。60歳の肌は生活習慣の賜物　37
8. 重要なことはあなたの存在が真実かどうかということ　38
9. 先に自分のありのままの姿を見せるからこそ、相手の信頼を得ることができる　40
10. 自分を明け渡し、人生の流れに身を任せる　41
11. 人が死ぬまでに捨ててはいけない2つのこと　43
12. 心を開いて人の話を聞くことが大切　44

13. 三流は人の話を聞かない。二流は人の話を聞く。一流は人の話を聞いて実行する。超一流は人の話を聞いて工夫する 45
14. 美しい目が欲しいなら、人の良いところを探しなさい 47
15. 質量の大きさは体積と比例しない 49

第3章　私が日本で学んだ美容法　ベスト20

1. 私の大好きなトマトには美肌効果や疲労回復効果があった 54
2. ビューティ&ヘルシーコンビ 55
3. マクロビオティックで美しく健康に 57
4. 枝豆でアンチエイジング 58
5. 恋愛をすることが最大の美容液 60
6. 食べて美肌を保てる美肌食 62
7. 長年飲んでいる白湯の7つの効能 64

8. 脂を摂ることは元気の源 66
9. ウォーキングやスローランニングで身体に一定のリズムを与えましょう 67
10. 酵素浴で冷え性改善&すべすべの美肌へ変身 69
11. 美肌効果抜群のサチャインチオイルでアンチエイジング 70
12. 腸内フローラで血管と肌を若返らせる 71
13. 紫外線によるシワ、たるみ、肌ケア 73
14. 肌に悪い食事の摂り方をしていませんか 74
15. エアもぐもぐできれいな顔のままで 76
16. 一生老けない24時間美的生活法 77
17. たくさんの癒し効果があるシナモンで美しさに磨きをかける 79
18. 40代からの食事の4大ポイント 80
19. 若々しさを保つ、老化を防止する7つの方法 82
20. 満腹ホルモンを増やして、太らない身体にしましょう 84

第4章　私が日本の皆さんに教えたいヘルシー&おいしい料理　ベスト10

1. 水キムチ　88
2. 生なめこ炒め山芋乗せ　90
3. 温かい牡蠣そば　91
4. 焼き枝豆のペペロンチーノ風　92
5. モロヘイヤスープ　93
6. ワタリガニの醤油ダレ漬け（カンジャンケジャン）　94
7. 韓国式ふっくら卵蒸し　96
8. クレソンのサラダ　98
9. 胃腸クリーニング野菜スープ　99
10. 生春巻き　100

第5章　日本で長生きするための健康法　ベスト15

1. しっかりとした睡眠で成長ホルモンをUPさせよう　102
2. ストレス解消にはアミノ酸が最適　103
3. 緑茶を飲む習慣をつけよう　106
4. 免疫力を高める5つのポイント　108
5. 唾液の力で老化防止をしよう　110
6. 手足の爪をもむことで血行促進　112
7. 私が学んだインフルエンザ予防対策　114
8. 身体を健康に保つ調味料　116
9. 食べ物を改善して血液がサラサラに　118
10. ゴースト血管を改善しよう　120
11. 体温を1度上げて健康になろう　121
12. 階段を見たら肝臓の薬だと考えよう　124
13. 胃腸の消化を助ける食べ方　125

14. 自律神経を安定させるマインドフルネス 128
15. 酵素ドリンク断食（ファスティング）で身体をしっかり改善 127

第6章　私が日本で教わった豆知識＆知恵袋　ベスト15

1. 誤嚥性肺炎の予防のために舌を鍛えましょう 132
2. 歯磨き・歯ブラシケアは私たちの健康にとってもっとも重要かもしれません 134
3. リップクリームは唇がカサカサになってから塗るのでは遅い 136
4. 末端冷え性の解決方法をお教えします 137
5. 自律神経のバランスを整えるには息を長く吐くのがよい 139
6. 健康的にお酒を飲む方法 140
7. 受動喫煙で生じた毒素に効果的な食べ物とは 142
8. 食事中は飲み物を控え、食後に温かい水を飲むのがよい 144
9. 1日スプーン3杯のきな粉でむくみを改善 145

10. 身体にさまざまな効果を発揮するアロエ 147
11. 皮付きピーナッツは食べ過ぎなければ効果抜群 148
12. ウコンの効果 150
13. 日焼けをした後、シミやシワにならないためにはトマトとアセロラジュースがよい 151
14. とても芳香性が強いローズマリーの効果 153
15. ぽっこりお腹（むくみ腸）に生姜ココアを飲みましょう 154
あとがき 156
謝辞 157