

まえがき

人生120歳までといわれている今日このごろですが、2040年問題として超高齢者が人口の35%になるといわれています。介護の問題や医療、病院、介護施設など考えてみても今の状況では十分に賄える体制ではないと思います。私も2024年5月で後期高齢者となりました。70歳になったときに衰えを感じ身体は食べ物やお水でできていると知り、自分の身体は自分で守らなければと健康を維持するために必要なミネラル、ビタミンや栄養素について勉強しました。薬に頼らず、寝たきりにならず人生をまっとうする方法はないものかと考えて、少しでも120歳まで楽しみながら生き抜けたらと思います、今回こちらの本に3つの扉としてまとめてみました。

第1の扉では管理栄養士が伝える120歳まで元気に暮らす5つのこと、第2の扉ではアロマとハーブで120歳まで元気に美しく暮らす5つのこと、第3の扉では季節や行事のしつらえで心豊かに120歳まで暮らす5つのことを、3部構成で書き留めています。

テーブルコーディネートの業界で36年間にわたり食事のあり方や古くから伝わる季節の行事や行事食、コミュニケーションを取りながら食事をおいしくいただくための食事マナー、食卓のしつらえなど自分なりに噛み砕き後世に伝え残す内容を構築してきました。

このたび3名がそれぞれ得意とする分野を一つの本に書き留めて、生涯現役でPPK（ピンピンコロリ）で人生を終えられたらとの願いで、経験したことなどをまとめてお伝えする運びとなりました。どうぞ最後までお読みいただけると幸いです。

アトリエ ル・レーヴテーブルコーディネートアカデミー主宰
有限会社ル・レーヴコーポレーション代表取締役社長

松尾洋子