

## まえがき

美容業界に携わり24年間さまざまな方面、角度から美容を学び、美容エステサロンPiacereを主宰しております杉浦三恵子です。

金城学院大学短期学部卒業後、化粧品卸業を経て、エステ、ヘア&メイク、内面美容など、さまざまな美容業を学び携わってきました。

お花、宝石、婚礼衣裳、パーティー服、美しい家具食器など、美しくてかわいいものが大好きで、好きなものに囲まれて暮らしたい……。

日々の生活に彩りを添えられるお手伝いができたらという想いで“*Find the beauty of your.*”というコンセプトのもと、美容エステサロンPiacereを経営しております。

20代は化粧品卸業に携わり、外面美容Ⅱプラス美容、補う美容・摂取する健康を提案してきました。

30代になり20代の食生活の積み重ねや仕事の仕方によるストレス、体調の変化により今ま

での美容・健康の概念を180度転換し、内面美容＝マイナス美容、“解毒する”“体温を上げる”、この2つを意識して厳選したアイテムをサロンに取り入れ深く学んできました。

そして40代以降の美容は“食”と“心の在り方”という考え方にたどりついていきました。

“解毒する”ことは、品質の高い健康食品やサプリメントにより効果的に善玉菌を増やすことはできませんが、コストがかかり続けられないという声も多く聞かれます。

よって日々の食生活より腸内環境を整えていくことが大切になります。1日3食1年で1095食、それぞれの食事が身体の内に入っていることでしょう。

調味料をはじめ食材、調理法からなる食事が腸内環境を左右させ、皮膚粘膜と内臓組織を創り、細胞の核にまで影響を及ぼしています。毎日の食生活が身体を創る元であることはいうまでもありません。

美容も健康も人間形成も、調味料が出来上がるのと同じ、すべて一日にして成らず、一週間にして成らずです。

毎日の、1週間の、1年の積み重ねが3年、5年と積み重なり身体を創っていきますね。

最近では、早く結果を出すことにとびつきやすい傾向にありますが（もちろん流行りものは楽しめますが）、遠回りすることが最短の道であることも多々あると思います。

大事にしたいものはコツコツ大切に積み上げていきます。だから“食は人なり”なのです。

“食”するものは性質も変わり、病状さえ変化させ、心をも創ると考えます。

“食”は生きることそのものであり、精神を伝承させ、DNAを受けついでいきます。

“食”こそ“命”をつなぐものだと考えています。

心身ともに健やかでこそ、仕事も趣味も恋愛も楽しめますからね。

最近では腸内環境についてTVなどでも放映され、“腸内フローラ”という言葉が聞かれるようになってきましたが、大事なところが伝わりきっていないのが現状のように思います。

“食”は安いから、高級志向だからいいわけではありません。未病を防ぎ、目でも楽しめ、食しておいしい、それでいて特別すぎない日々の生活に取り入れられる“食”が理想ですよ。

プロが創る料理は芸術的で五感を刺激され、そこから美容や料理のインスピレーションが湧くこともたくさんありますから、私は気の合う方々との外の食事も楽しませていただいております。

著書の中で食材を厳選したお店、私が親しくさせていたでいるお店もご紹介させていただきます。

世界中が注目していて日本の伝統食にも多い“発酵食”や穀物の摂り方、中医学的薬膳の考え方、季節に合わせた養生、調理法などを取り入れた“命をつなぐ食”をも交えて、美容と健康とともに皆様にわかりやすく自分の言葉でお伝えできたらと考えておりましたところ、galaxy株式会社様より出版のお話をいただきました。

40代以降は美容・健康の知識技術だけではなく日々の暮らしの在り方、心の在り方、心の持ちよう、心の豊かさ、生き方そのものが、その人のすべてを醸し出すと感じております。色々な意味で気をつけなくてははいけませんね。

日本の伝統、文化、“発酵食”とともに、私が考える2000年以降のサロンの在り方、心

の在り方もお伝えしていきたいと想います。

この本を読まれた後、じつくりと感じる心が芽生えていただけたら幸いです。

まず、自分はこれでいいのだと認めてあげた中で、共感していただけたことをほんの少し明日からの生活の中に取り入れてみる。

そしてまた少し気になったことを取り入れてみる。

習慣になった頃、身近で大切なご家族には自然に伝わっているでしょう。

そしてもっと共感していただけたならもう少し深く学びにきていただき、学んだことを周りの方々に伝えていただきたいと想います。

日本中、世界中に“発酵食”の考え方が広がり、身体に優しく地球に優しい食事があふれ、豊かで穏やかな世界が築かれることを願ってこの本をしたためます。