

クロワッサン croissant 12|25

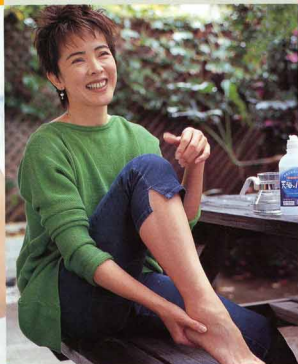
毎月10日 25日発行 2003年12月25日発行
第27巻 第24号
創刊1978年6月22日(第1巻) 掲載雑誌認可

日常生活を通して考える

男の暮らし方
女の暮らし方

定価 **380**円

10日・25日の月2回発行



最新版

いつの間にか きれいになれる 生活習慣。



囲碁棋士の梅沢由香里さんは、
固形石鹸のシャンプーと
クエン酸のリンスで、
艶やかな髪を保っています。
肌の美白には
米麹を欠かしません。

モデルの
くればやしよこさんの、
綺麗な体のラインは
バレエレッスンが
もたらしています。
ガサガサなかかとほ
にがりでツルツルに。
玉ねぎピクルスで、
血液はサラサラになりました。

女優の木野花さんは、
美肌の大敵、不眠を
温灸ローラーで解消。
びわの葉を煎じた
特製美容液で
乾燥知らずの肌を
手に入れました。



1週間で腸が元気になった 顆粒の玄米酵素。

玄米酵素は、白米中心の食生活で摂取できない栄養素を補うものとして誕生した。
「私の場合、腸がたまり1週間ぐらいたまげになったのですが、花や皮のアルギンに効果があったという人もいます。その人の体の弱いところが元気になるみたいですね。」
梅沢さんがこの酵素に出ったのは3年前。今でも毎日3袋から6袋飲んでいます。

玄米と酵素、糖質、カルシウムを豊富に含み、腸にやさしい顆粒の玄米酵素。



資源の無駄とかぶれを抑える 生理用のコットンナプキン。

「使い捨ての紙ナプキンは無駄だし、私は皮膚がかぶれやすいので、オーガニックコットンのナプキンを使っています。」
多い日外出する日は少ない

としても、軽くなつたこの布ナプキンに、弱アルカリ性の洗剤を使うと、汚れをきれいに落とすことができます。ズレやすいので安全ピンで下着に固定。



松屋銀座の「オーガニックコットン」で購入。幅広いのがやや多い。値段、枚数が少ない日用。

手合いの緊張を解さばくし、
心身ともリラックスできる瞑想法。

自分だけがきれいに添加だけでなく、地球もいっしょにきれいにしたい。それが梅沢由香里さんのポリシー。
「プロの棋士になる前、鼻に吹き出物がたくさんできたことがあって、いろいろな治療法を試したのですが、いまひとつだったんです。結局、ストレスが原因だったらしく、プロ試験に合格したらよくなり、試すのが好きになって、いいと聞くにすぐんやってみます。環境にやさしい方法だけですが」

数年前、森が激減していることを知り、ひたむきになって、地球のために自分も何かできないだろうか、と思つたのがきっかけ。
今、実行しているのは、肌にも環境にもいい石鹸洗髪とクエン酸リンス。
「石鹸は天然油脂で無添加。石鹸成分が95%以上の純石鹸。しっかりと泡を立てて洗うと髪もあまりキシキシした感じにならないし、クエン酸は開いたキューティクルを閉じる働きがあります。私は洗面器にお湯をはって、しばらく髪をつけるようにしています。しっとりするから」

肌には米麹のシンプル化粧水。
「買い物に行ったスーパーマーケットに、米麹化粧水の作り方が書かれています。作ってみました」
米麹には洗淨、保湿、肌を白くする働きがあると言われていて、梅沢さんが作る化粧水は、米麹をぬるめのお湯でふやかした液。使い心地は最初さっぱり、だいにしっとり、安く作れるのでたっぷり使えるのもいいところだ。

無添加の純石鹸を直接、地肌に、 髪のためにはよく泡立てること。

上手な石鹸シャンプーには、少しはかきコッティング。まずは石鹸の選び方。基本的には天然油脂で無添加、不純物の少ない純石鹸がいい。そして髪を充分に濡らしたあと、石鹸を直接、地肌にしつけしかり立てると、泡が髪をやさしく包み込むコップ。最初は泡立てネットを使ってもいい。
リンスはワエン酸、レモンなどの柑橘類に含まれる成分で、シャンプーでアルカリに傾いた髪を酸性に戻す働きがある。
「水3000mlにクエン酸60gを溶かし、お湯を沸かして、洗面器いっぱいのお湯におちよこし、2杯入れます。そこに髪を少しつけておくと、しなやかになります」



どれがベストか悩んでいるところ。今のお気に入り、中央下の白いココナッツオイルのもの。

クエン酸は薬局などで売っている。



クロワッサン 2003年12月25日発行



髪をたっぷり濡らして、泡立てネットを使って髪に直接つけておくといい。

保温、美白にいいとされる米麹。捨ててしまうにはあまりにもったいない。で、こんなことをします。



化粧水を作ったあとの米麹は顔に広げて即席パックに。

米麹50gに対しお湯400ccくらいが適量。1時間後、麹をしぼる。



ザルにキッチンペーパーか、さらしを広げ、手でちぎった米麹を置く。60℃のお湯をかけて1時間放置。

2年前に結婚し、生活と呼べるような日々をようやく送れるようになった。
「それまではとにかく仕事ばかりで、家のことをする時間なんてなかったんです。その反動か、結婚してからいろいろ手作りしてきました。それが楽しくて」
米麹の化粧水もそのひとつ。スーパリーの化粧水の作り方を知り、さっそく試してみた。「さうとした使い心地ですが、たぶつりつけるとしっとり。乾燥の激しい時期は、この化粧水にアロセリンを少し加えてもいいし、化粧水のあとにクリームをつけて潤いに差をしてもいいですよ」
使った米麹をそのまま捨ててし



まうのはもったいないので、ときには顔に広げてパック、ポロポロとして乗せにくい場合は、ガーゼにはさまみ、パックを作ってもいい。

手巻のOnigiri(おにぎり)は、おにぎり(おにぎり)のOnigiri(おにぎり)。



精神的に消耗したときにいい、開業の姉妹から紹介されたTM(トランスメンタル)の瞑想法。インドから伝えられた瞑想法で、何度か教室に通い、頭の中で唱えるマントラを教わる。

「今はリラクゼーションしたいなと思いつきにやります。ソファの上にならぬ姿勢で毎日、20分くらい。さすがに無心にはなりません。気持ちかゆつたりします」

私も地球もきれいになりたいから、自然に帰る美容法を実践しています。梅沢由香里さん

そして体の中からは玄米酵素。「昔は腸が弱くて、下痢と便秘の繰り返し。食べるのが苦痛でした。ところが東洋医学の先生から紹介されて飲んでみたら、1週間でお通じが順調になりました。不思議ですね、腸が健康になったら、食べることも大好きになりましたから」



髪全体を、クエン酸液を入れたお湯にひたす。