

## いくつからでも、美しく、幸せになれる

美瘦身エステサロン「リアンリドール」代表 安藤美由起さん（栃木市）



—明るい笑顔ですね。仕事が楽しそう。

楽しいですよ～。女性はいくつからでも美しくなれるっていうのを、毎日目の当たりをしているので。

なのに、年齢を理由にしたり、家族から「美容にお金をかけるのはもったいない」などと言われたりして諦めている人も多いんです。そちらのほうが本当にもったいない。だって、美しくなることは、自分のためだけじゃないですから。

—自分のためだけじゃない？

そうなんです。どんなにお年を召した方でも、口紅を引いてあげるだけで自然と笑顔になります。つまり、気分が明るくなるんですね。女性が楽しく、ルンルンってしているだけで、そういうエネルギーは周囲に溢れていきますから。当然家族にもいい影響を与えていきますよね。夕食のおかずが二品くらい増えるかも知れない（笑）。

—ああ、確かにあるかも（笑）。自分が美しくなることで幸福感が増して、それが周囲に広がっていくということですね。

本当にそうです。ある女性は何度か通われているうちに、ググッとスリムになりました。当初は自信なさげだったけど、どんどんおしゃれになっていって、ものすごくキラキラと輝かれて。身体が変われば、その方が発するものがこんなに変わるんだとびっくりしました。

でも、ここは強調したいのですが、とにかくモデルみたいに痩せれば美しくなるってことではないんですよ。むしろ逆効果だったりします。

—逆効果？ 美しさから遠のく、ということですか？

バランスの問題なんです。なにより健康であること、健康的に見えることが基本です。女性って、つまめる程度のお肉がついているほうがセクシーだと思うんです。つかめる、じゃないですよ（笑）。つまめる、です。だけど、特に40～50代の方でダイエットしすぎると、目とか頬がこけてしまって余計に老けこんで見えるんです。干からびたリンゴとか、ミカンみたいになってしまう……。適度な張り感とみずみずしさを保って、健康であることが何より大切です。

なので健康という観点から、ここ数年はエステに加えて、ファスティングで身体の中からも美しさをサポートしています。

—ファスティングって、断食ですよ？ それこそガリガリになったりしませんか？

全然大丈夫です（笑）。確かに断食って言うと、修行僧みたいな過酷な印象がありますよね。そうではなくて、私がお勧めしているのは酵素ドリンクを飲みながら朝食だけ抜いていくプログラム。みんな最初は「食べないと死んじゃう」などと言って騒ぎますが、終わると「もっと早くやれば良かった。なんでみんなやらないの？」と仰います。それだけ調子が良くなる。その後リバウンドもしない。その間に、何を、いつ、どれだけ食べればいいのか分かるので、食習慣が身につくのです。

しかも、それまで余分に身体に溜め込んでいたものが排出されるので、肌のきめも細やかになっていきます。

## ～ファスティングで幸福感がアップ～

—食習慣が改善されて、リバウンドもなく、しかもきれいになる。そりゃ「なんでみんなやらないの？」ってなるでしょうね。

でしょう（笑）。それに先ほどの「幸せ」という面にも、大きな効果があるんですよ。ファスティングをすると内蔵が休まり、腸内環境が整っていきます。すると、幸福感が増していくんです！

—ファスティングで幸福になる……。どういうことですか？？



「幸せホルモン」って聞いたことありますか？人が幸福を感じているとき、セロトニンやオキシトシンといったホルモンが分泌されているんです。そして、そのほとんどは腸でつくられています。つまり、**腸内環境が整うと、「幸せホルモン」がつけられやすくなるんです。**

—すると、気持ちも変わり、表情も明るくなっていく？

その通り。だからファスティングは、身体の中から心身を整えるのに最適なんです。好きなものを好きなだけ食べられる時代に生きている私たちは、皆ファスティングをした方がいいと感じています。

—性別とか、体型に関係なく？

はい。もう、本当に食べ過ぎなんです。細胞のひとつひとつに**コレステロールとかプラーク**などが、まるで**宿便のように溜まりに溜まっている**。だからちょっとやそっと食べなくても全然大丈夫なんです。

細胞には、新しいものを取り入れて、エネルギー生成し、外に出すという機能があります。でも、食べ過ぎの現代人の細胞は**添加物や糖や油でばんばん**になっているので、いいものは入ってこないし、新しいエネルギーも作れないんです。「**細胞便秘**」と呼ばれる状態です。**ファスティングすると、細胞に溜まったものが一回外に出ていきます。デトックス**ですね。だから、**すごくスッキリする**。

—細胞が便秘状態って、まったく考えたことなかった。

禅の教えで「ただ足るを知る」ってあるじゃないですか。

なのに私たちは、足りていることも知らずにただ惰性で食べているんです。おなか減ってないけど12時だからお昼食べたり、お菓子があるからちょっと口に入れたり。だから、食べ過ぎになっても全然不思議じゃないんです。しかも、添加物まみれで、糖分もすごく高いものを摂っている。それにつれて、低体温の人がすごく増えている。体温が1度下がると、免

瘦力が30%落ちると言われています。女性の場合だと赤ちゃんができにくくなる。ガンにだってなりやすい。食べ過ぎていいことなんてまったくないんですよ。

—なるほど。当たり前のように続けている食生活、食習慣が、本当はかなり危ないってことですね。もっと意識的になったほうが良さそうだな。

そうなんですよ、本当に。そういえば最近、細胞便秘だけじゃなくて、メンタルも消化不良になっている人がすごく増えていると思いますね。

—メンタルの消化不良？ また聞き慣れないですね……。

エステに来られる方にお話を聞いていると、心にいろいろと溜め込んでいる方が本当に多い。皆さん吐き出すところがない。ちっともよくないのに、「私はいいの。大丈夫」と我慢して生きている方がたくさんいらっしゃいます。そのせいで心身ともに、芯から疲れているという方が本当に増えていますね。

ヘッドマッサージをしていたら、すごくむくんでいる方が結構いらっしゃいます。頭を触ると仕事で言葉を使っているとか、神経を使っているとか、寝ていないとか分かるんです。そういうことを聞いてみると、泣いちゃう人もいます。「なんで分かるんですか」と。相当溜まっているんだと思いますね。

—エステを受けながら、はき出していかれるんですね。

お客様の話を聞く大切さは美容部員だった若い頃からずっと言われてきたけど、いまになって「こういうことだね」と分かるようになってきました。私自身、出産、子育ても経験して、幅広く女性の悩みを受け止めることができるようになっていたので。

## ～美しさは、人生すべてを変える～

それに、エステを受けていると人は心を開きやすくなるんです。

「皮脳同根」といって、皮膚と脳は密接に繋がっている。直接接触されていると、安心感もあって誰にも言えない悩みを話しやすくなるんだと思います。皮膚が整っていくと脳がウキウキするし、反対に調子が悪いと嫌な感じになるというのはそういうことだと言われていきます。

—身体も、健康も、心も整える。外見の美しさだけじゃなく、すべての美しさに関わるお仕事なんですね。

本当に全部繋がっていますね。身体が変われば心が変わる。心が変われば身体が変わる。そうすれば表情も明るくなってくる。だったら人生が変わりますよね。

繰り返しますが、女性はいつからでも美しくなれるんです。先日 86 歳の女性がいらっしやいました。フェイシャルだけだったけど「気持ちいいわね、気持ちいいわね」とずっと言われていて。終わってからご自身で鏡見て、「シワがなくなった」ってものすごく喜んで帰って行かれました。

—最後に、安藤さんがエステを通して目指しているものって何ですか？

男性で 9 年、女性で 13 年。

これ、何か分かりますか？ 平均寿命と、健康寿命の差なんです。私は、この差をなくしたいと思っています。身体って、車と同じでこまめにメンテナンスすれば長く乗ることができる。そのメンテナンスのひとつがエステであり、ファスティングなんです。

自分を大切にすることは自己管理意識の高さと同じ。メンテナンスを続けることで、美しく、子や孫に負担をかけることなく末永く人生を楽しむことが可能になります。そんな社会の実現のために、これからもお役に立てるなら嬉しいですね。

(インタビュアー 大村隆)

### 【安藤美由起】



栄養士。20代から化粧品、エステ業界で働く。2011年、栃木市にアラフォー女性のための美瘦身ダイエットエステサロンを開業。お体のマッサージなどを行うスキンケアの「外面の美しさ」、お肌をいたわりお体を健康に保つ「内面の美しさ」、自分をいたわり慈しむことによる「心の健康」—そんなバランスのとれた美しい女性であり続けることを提案するエステサロンと

して、40代に限らず幅広い女性から好評を得ている。

