

スマイル アサヒ

July. 2012
第34号

7月号



卵油に出会えて、本当によかった！
 つらい日々を乗り越えて、今、健康の
 素晴らしさを体感しています。

とっておきの
 卵油体験



山本 友子さん(54歳) 千葉県千葉市

5分でもいいから横になりたい...
 そんな頃が今では嘘のよう

「私と同じ悩みを持つ方の話で、『これだ！』と思いました」
 「気がつく」と「しんどい」の
 口癖が消えていた

卵油を飲み始めて数ヵ月ほど
 たった頃、娘さんに「お母さん、
 この頃「しんどい」って言わな
 くなった」と言われ、山本さんは
 ハッとした。そういえば、あの
 口癖はどこへ行ったのでしょうか。
 山本さんは自分の生活に充実
 感を自覚しはじめたようです。

「一日一日が楽しくてたまらない。
 パートも家事もラクラクこなし
 よく身体が動くおかげか何でも
 おいしく食べられるようになった
 んです」元気が変わった山本さん
 を見て、卵油を飲み始めたパート
 仲間が14人もいたといいます。

忙しい毎日の中、時間を見つ
 けては、2人のお孫さんと遊び、
 ベランダで土いじりを楽しむ、
 そんな充実した日々はこれから
 も続きそうです。

個人差があります

ご希望の方に直接お送りしています

- お申し込み受付後3~7日でお届けします。
- お支払いは商品到着後、1週間以内に郵便振替か代金引換にてお願いします。
- 未開封の場合のみ、8日以内返品可。送料はお客様負担となります。

▼電話でのお申し込みは

ご注文専用全国フリーダイヤル
0120-17-3788
 (受付 朝9:00~夜9:00 年中無休)

手づくり自然食友の会

〒105-0003 東京都港区西新橋1-10-7
<http://www.tezukuri-ranyu.jp>

▼ハガキでのお申し込みは

50 円	〒105 -0003 手づくり自然食友の会 「スタイル朝日」6係	●商品名 (野本のぶち卵油)
	東京港区 西新橋1-10-7	●注文個数
		●郵便番号・住所
		●氏名(フリガナ)
		●電話番号

無料サンプルご希望の方は、ハガキに「サンプル希望」と明記の上、住所・氏名を書いて上記宛お送りください。※無料サンプルは家族ワンオーダーとさせていただきます。

お客様の情報は無料サンプルや商品の発送、サービスを提供するうえで欠かせない確認や当社の健康維持に関する情報提供にご利用させていただく以外には絶対に使用することはありません。また、漏洩防止等の対策には万全を期して取り扱います。

無料サンプル54粒で
 試すことができます。



320粒入り
 9,800円(税込)
 160粒入り
 5,800円(税込)
 どちらも送料350円

新鮮な卵をえりすぐり、昔から伝わる製法を忠実に守ってつくる「卵油」をソフトカプセルに詰めました。

PRのページ

もっと豊かに、もっと心地よく！

英国に学ぶ シンプルで豊かな 暮らし方

景気の低迷、電力不足による節電対策で、
 これからの暮らしを見直そうと考えている人も多いのでは。
 「節約」と言ってしまうと大変なイメージですが、
 いつのまにか持ちすぎたものを、少し手放してみれば
 生活がシンプルになって、今までよりも暮らしやすくなることも。
 考え方一つでもっと豊かに心地よく暮らせる、
 英国式シンプルライフを紹介します。

5 ● 英国に学ぶシンプルで豊かな暮らし方



「英国式シンプルライフ」で 日々の暮らしを豊かに

毎日の生活を心豊かに楽しむ「英国式シンプルライフ」。
そのヒントは、自分の周りの身近な人やもの、住んでいる地域など
「日常」を愛する心にあります。そんな「英国式シンプルライフ」について
英国関連の著作が多い作家の井形慶子さんに聞きました。



井形 慶子さん

いがた・けいこ ●作家・英国生活情報誌「ミスター・パートナー」編集長。大学在学中から出版社でインテリア雑誌の編集に携わる。その後、28歳で出版社を設立し、「ミスター・パートナー」を発刊する。100回を超える渡英経験を通じ書き下ろした著書は多数。
<http://www.mrpartner.co.jp>



井形さんが同行するツアーで訪れた、欧州最大級のアンティークフェア

日常に小さな幸せを見付けて 心豊かに楽しむのが英国流

旅行で英国を訪れてその魅力にはまってしまふ日本人は多いですね。まず、視覚的な景観。レンガや石造りの家の可愛らしい町並みやナチュラルなガーデン、アンティーク家具などにひかれるようです。そしてもう一つ、よく言われるのが「人が親切」だということです。町を歩けば「Have a nice day! (よい一日を!)」「Enjoy your trip! (楽しい旅を!)」など、習慣とはいえ素敵な言葉が飛び交い、そこに住む人々が「生活を楽しんでいる」様子がありありと見える。それが町角のティールームやB&B朝食付き宿泊施設、公園……町全体から伝わってくるのです。「人生って、小さいことの積み重ねで幸せに生きら

家の狭さに嘆くより 居心地のいい 空間づくりを楽しむ

では、そんな人々の実際の暮らしぶりはどういうと、英国人の住宅は平均約40・8平方メートル(約12坪)(2009年 英国コムニティー地方自治省より)。
意外に思われるかもしれませんが、堅実な英国人にとって小さな家は購入額や光熱費が安く理想的な住まいです。そして、その限られた空間の中で豊かに暮らすことも得意。英国の不動産雑誌を見て、広さの表記がないのに驚いたことがあります。理由を聞くと、英国人は数字で



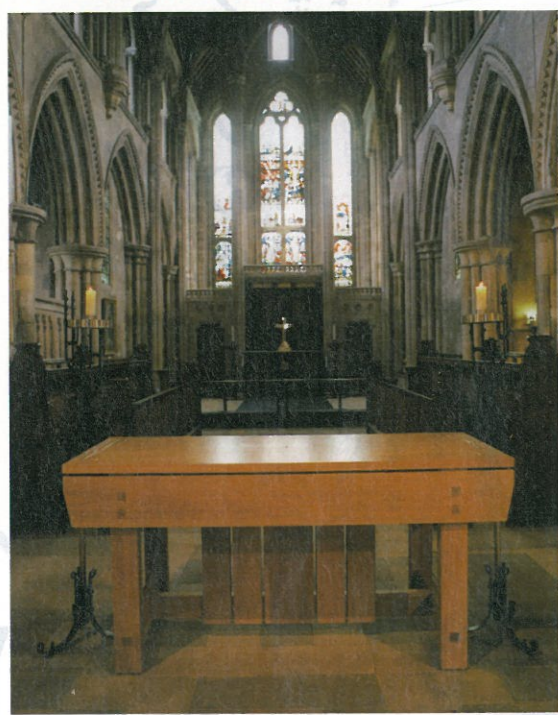
ロンドンのデザイナーさんとの合作、ウールのコートドレス

見る「広さ」よりも「雰囲気」を重視するから必要ないのだそうです。「ホームリー」という「幸せな暮らしがイメージできる家」が売れるというのです。私たちは大きな家、広々としたリビングに憧れがちですが、今は燃費のよさでコンパクトカーが選ばれる時代。シンプルに考えれば家だってコンパクトでいいのでは。小さな家なら多額の住宅ローンが組まなくてもいいし、電気代も安くすみます。住宅の購入費にかけられる分のお金

地元を愛する心で 消費を考えてみる

英国人の古いものを大事にする国民性はよく知られています。「ミスター・パートナー」の編集部にある大きなテーブルも、英国のリップトン大聖堂の修復の際に不用になった長椅子を再生したものです。地元の人々のアイデアで売り出されたもので、売

環境、立地、交通の便などの条件に回せるかもしれません。「広さ」より「ホームリー」。自分の家を狭いと嘆くのではなく、ぜひレイアウトやインテリアで「ホームリー」な家づくりを目指してください。あれこれ楽しんで工夫することもまた、英国式の豊かさでもあります。



北ヨークシャーにあるリップトン大聖堂内の様子

り上げは大聖堂の改修費の一部になりました。私はそこに「愛するものを壊死させない」という強い意志を感じます。愛するものを破壊せずに最後まで使い切る覚悟。それは単なる節約ではなく「いいものを守る」ということでもあると思うのです。同じように、英国ではニットや陶器などのすばらしい産業が地元の人に愛され消費することなく存続しています。日本にも素晴らしい伝統工芸や産業がたくさんあります。大量生産の安いものを「とりあえず」買うのではなく、これらの「いいもの」を吟味して購入し愛用していく。それらは私たちの生活に彩りを与えてくれるばかりか、地元の素晴らしい産業を守ること

まずは、丁寧に暮らす 時間を持つ

シンプルで豊かな英国式生活を始める第一歩としては、まずは今のサイクルからいったん脱出すること。一日でいいから体をあけて、持っているジュエリーを整理したり洋服をきれいに畳み直したり。「丁寧に暮らす」時間を持つことで、「旬の野菜を買いに行こうか、たくさん手に入った食材を加工してみようか」と、どんどん暮らしの楽しみが見えてきます。40代以降の生活は、丁寧に暮らす日常を積み重ねて、本当の豊かさを実感したいですね。

なぜ英国人は そこまで家にこだわるか

英国人にとって、家に手を入れるということは実益にもなるのです。というのも、英国ではリフォームで自宅の価値を高めて、子どもが巣立った後に高く売る。その利益を老後の生活にあてるとというのが一般的。家は大切な老後の資金にもなるのです。

文/わかほら真理子 写真/中野昭次 写真提供/「ミスター・パートナー」

さあ、始めましょう

英国式シンプルライフの衣食住

英国式シンプルライフは、どんなことから始めれば？
すぐにできるヒントを井形慶子さんに聞きました。

【衣】

40代からは上質な服を長く着て、次世代へ

女性にとって服は大切なアイテムです。毎日、袖を通すことに幸せを感じられるようなもの着たいですね。数は少なくてもいい代わりに、若いころには買えなかった「いい素材のもの」を選んで大切に着る。それが英国の40代からの女性です。そのためには、自分にとって本当に心地いいものを知ること、見極めることが重要。見た目やデザインだけでなく、産地や素材について調べてみるのも楽しいかもしれません。

英国には、服も最後まで着終えるという考え方があります。長く着て飽きたり似合わなくなったりしたら、娘や親戚の子どもに分ける。そうすれば在庫のシェイプアップになります。そのときのために、若い人に気に入ってもらえるような、素敵なお服を着ていきたいですね。



1937年にルクセンブルクで創業。英国レスターシャーで昔ながらの織み機を使い、シルクやコットンなど選びぬいた素材から気持ち良い服を手作りしている「Lux Lux」。写真はレース付きインナー。アンサンブルにして、普段のおしゃれ着にも活躍。
問い合わせ: ミスター・パートナー TEL:03-3352-8107



井形さんが英国ヨークシャーデイルズの小さな村、デントの工房で見つけて以来、とりこになったボタンジャケット。英国らしい色彩と、やわらかいメリノウールが使われているため「軽いのに、とても暖かいので重宝しています」と井形さん。11月に開催予定の「英国フェア」(大阪・阪急うめだ本店)で販売予定(限定数)

産地や作り手を知ると一層愛着がわきます



【食】

安くておいしい旬の素材をたくさん食べる

英国人は旬の素材がたくさん手に入れば、同じものでも平気で毎日食べ続けます。日本人は食に対して繊細なので毎日同じものを食べるのに抵抗があるかもしれません。旬の素材は安い上に栄養価が高いことを考えればそれもいいのではと思うのです。英国では、郊外の農場で直接旬の素材を安く手に入れるという人も多くいます。

日本でも地元の農家に分けてもらったり、産直野菜をスーパーや道の駅などで購入したりして、おいしい旬の素材を手に入れてみては。そうすると、地域との関わりも生まれ、農家の人やその土地に対する愛情も生まれます。

私の経験では、旬のものをたくさん食べると、肌がきれいになったり、体調がよくなったりという効果も。人とのつながりもできて、体も心も豊かになれる。当たり前のことですが、素敵なサイクルだと思いませんか？

【住】

週末は家に集まって楽しむ



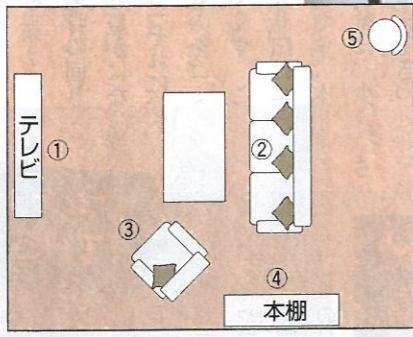
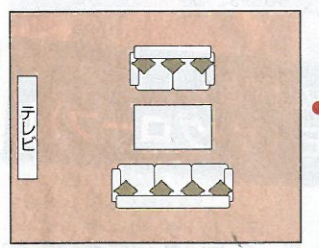
リビングは狭くても、人が集う空間」と考えて。みんなが居心地よく集えるレイアウトを心がけましょう。

日本では「テレビ」と「食事」のあるところに集まるのが多いので、ソファは応接室のように向かい合わせるのではなく、テレビを取り囲むように配置すると自然に会話が弾むでしょう。1人掛けの椅子は来客時のためにいくつか置いておくこと便利です。使わない時は部屋の隅にインテリアとして飾っておきます。

また、本棚を置くというののポイント。英国の家庭ではリビングに本棚があり「ファミリールーム」というガーデニングや料理など家庭それぞれの趣味の本が置いてあります。それは、ゲストがお茶を待つ時間に気軽に手に取れるようにという心意気。このようなアイデアもぜひ取り入れたいですね。

リビングにスペースがない時は、思い切ってソファを置かずダイニングに集うのも手。昔からちゃぶ台に慣れ親しんでいる日本人は、ダイニングテーブルを囲んで飲食しながら会話をを楽しむのも、生活に合っているのです。美味しいものの周りに人は集まるのですから。

〈応接室風は意外に集にくい〉



- まめ知識
〈人が集いやすいリビングのレイアウト〉
- ①まずテレビの位置を決める
 - ②大きいソファの場所を決める
 - ③1人掛けソファをテレビに向けて配置
 - ④本棚を置く
 - ⑤椅子やスツールを部屋の隅に置く

イギリス式 買わない暮らし
1,365円 宝島社
人気の「お片付け」シリーズ。いつも忙しいB&Bのミセス達の節約的な家づくり、料理、おもてなしを紹介。服のリメイク、東京・吉祥寺の老朽家屋の「おうち&ショップ」350万円リフォームなど、今すぐ使えるヒント満載の最新フォトエッセイです。



イギリス式シンプルライフ
1,365円 宝島社
「節約8割ぜいたく2割の満足生活」。わずかなお金を上手に使う英国式暮らしのヒントを集めた「イギリス人のお片付け」シリーズ最新刊。



井形慶子さんの「英国の豊かな暮らし」がわかる本