

# 人との出会いを大切に想い、感謝する、そして笑顔でいることが何よりの美の秘訣

## 内側から溢れ出す 真の美 そして日々の 努力も重要

「才色兼備」という言葉があるように、美しさというのは知識、教養があつてこそ成り立つもの。どんなに見た目が端麗でも、中身のない女性は本当の美人とは言えません。外見ばかりにとらわれず、内面の美を意識することが、真の美人に近づけるのだと思います。あとは、美肌でいること！美肌は女性を輝かせる最高のジュエリーです。そのためには毎日のお手入れが重要。何でもコツコツ努力することを心がけて。何でも、棚からぼた餅なんてことはありえません。

## 美しい風景、名作、 一流の料理… 五感を本物に 触れさせる

例えば、世界の美しい絶景や巨匠の名作を目にするため、実際にその地に訪れてみたり、高級レストランに足を運んで流シエフの料理を味わつたり…。様々な分野のプロフッショナルが作り上げる本物の作品に触れて、「本物とは何か」を知りましよう。そうすれば、おのずと自分の魅力も高まっていくものです。

## 人との 出会いを大切に 感謝の気持ちも 忘れないで

様々な人と出会い、繋がりを広げ、人脈を増やすことを生きている価値となります。そして、出会った人には感謝の気持ちを伝えましよう。どんな時でも感謝の気持ちを忘れず、うれしいと感じたら「ありがとう」と。また、感謝される人間でもありたいですね。私は長く教育の場にいますが、「先生ありがとう」と言われた瞬間が、一番幸せを感じる時。「ありがとう」という言葉は不思議な力を持っています。

## ポジティブに 生きるには 意識的に 笑顔を作ること

もうひとつ、忘れてならないのは常に笑顔でいること。日々様々な出来事がある中、つらいこともたくさんあるし、いつも笑顔でなんていられない！という方は、毎日30回は鏡を見て、見る度に笑顔を作る意識をしてみてください。今よりずっと美しく、ポジティブな気持ちを持てるはず。

教育から美容まで幅広い分野で活躍する鈴木文代さん。いつまでもパワフルで美しい、凛とした姿が目を引く鈴木さんに、女性に必要な美について、これらの人生を豊かにする秘訣を伺いました。



ふみ美容アカデミー 理事長  
**鈴木文代** さん  
(55歳)

## 美肌の秘訣 1・2・3

「美肌は最高のジュエリー」と語る鈴木さんの真っ白なつるつる肌の秘訣を伝授していただきました。



「才色美人No.1」クレンジング ¥6,300、化粧水 ¥8,900、美容液 ¥12,600、リッチクリーム ¥15,750

1 自身で研究し、作り上げた「才色美人」

高校の科学部で活動していた際に作った化粧品が、今の「才色美人No.1」の原点。「才色美人No.1」は簡単なお手入れで、アトピー、ニキビ、シミ、シワなどの肌の悩みを改善します。長年愛用している鈴木さんの肌は、透明感があつて、すべすべ！

2 おいしい食事が美肌を作る

「食事を楽しみたいなら、断然中華料理！それに、食同源の中華料理はお肌に良いんです。」と語る鈴木さん。ミッドランドにある高級広東料理店「福臨門」がお気に入り。最高の食材と伝統的な調理法にこだわった、本物の広東料理を味わえるそう。

3 毎日15〜30分の半身浴

半身浴は毎日の日課。時間は約15〜30分程度行うそう。体を暖めて汗をかくことで、血液の循環を促進し、代謝がアップします。頭皮や毛穴の汚れ、むくみもすっきりするのだとか。



良い秘訣は関係しているようです。料理長とも仲がよい鈴木さん。美の秘訣も最高の料理とも大きく関係しているようです。