

せいしょう 青翔

第187号

◆ 青年部ニュース ◆ 発行 北大阪商工会議所 青年部 広報委員会

<http://www.kitaosaka-cci.go.jp/yeg/>

メンバー自身が「美」を共感することで、「健康」・「美しさ」を兼ね備えることができるにはどうしたらいいのかなど、8月度例会で講師としてお招きした5人の方々に、「美」について語っていただきました。



今月は一般社団法人日本コアティスダイエット代替医療協会 代表理事、ダイエット専門Coretes代表、第1回ミセス日本グランプリ30代部門受賞の滝川愛梨さんにインタビューをしました。

滝川さんは、今まで数多くの人たちに健康ダイエットを指導してきたダイエットのスペシャリストです。独自のメソッド「コアティス」エクササイズを考案されています。また、栄養士として総合病院で勤務した経験を生かし、食事・運動・ストレスの3方向から、多くの人たちを健康的なダイエットに導いています。自身17kgのダイエットに成功し、2008年に第1回ミセス日本グランプリを受賞しています。

幼少期より体が弱かったことから、病気になりにくい体づくり、健康増進を広め、2013年に一般社団法人日本コアティスダイエット代替医療協会を設立し、心と体を健康にするコアティスインストラクターや栄養アドバイザーなどの養成資格講座を開催し、全国で活動をされています。また、大学等で講師をつとめたり、産婦人科で離乳食講座を定期的に開催し、健康の輪を広げる活動も取り組まれています。

質問1. ミセス日本グランプリに出たきっかけは何だったのでしょうか？

もともと病院で栄養士として勤務していたこともあり、ダイエットや食事のことで相談されることがよくありました。カロリーばかり意識する人が多く、食事はカロリーよりも日本人に合った食材選びとバランスが大事だとお話すると、目からうろこといった感想がよく聞かれました。

また子供が生まれてからエコに興味を持つようになり、エコキャップを集めて少しでもエコ活動に役に立ちたいと思いました。まだ当時は、さほどエコキャップを集めるエコ活動をされている方も少なく、自身で東京に送る活動だけでした。

そんな中で知ったミセス日本グランプリの大会の主旨が、エコ活動であったり社会貢献の場でありました。食事のことエコキャップのことを一人でも多くの方に知っていただけるきっかけになるのではないかと思ったのが出場のきっかけです。

質問2. 「美」にかかわる起業家として、目指している目標はなんですか？

「健康」の上に「美」があると考えています。年齢と共に内面からの美しさが魅力に繋がると感じています。まず心と体が健康であること。これには、食事・運動・メンタルの3つのバランスで成り立つものと考えています。

起業家として、食事・運動・メンタルを整える方法を伝えていくことが私の使命だと思っています。

健康を伝えることの難しさもあります。さまざまな情報が溢れる社会で「自分にとって必要なものは何か？」を選んでいかなければなりません。選ぶ力が必要です。

病気になりにくい体づくりのための栄養学や運動法を学んだインストラクターを養成することが必要であると考えて法人を設立しました。インストラクターを養成するだけではなく、インストラクター養成する認定講師を増やすことを目的にしました。このことで、健康の輪が広がると考えたのです。

また、主婦であり子供の母である女性が、仕事を得ることで自立できるきっかけがつかれるとも考えました。

日本の栄養学は、アメリカに比べて20年遅いと言われています。正しい知識を身につけ、一人ひとりにあった食事を見つけていかなければいけません。

また、運動も激しいものは体の老化を早める原因になります。呼吸に意識を向け、体幹トレーニングとリラクゼーションを融合したエクササイズ「コアティス」が健康な体づくり、アンチエイジングにも効果的だと実感しています。

現代はストレスの多い社会で、多くの病気がストレスからなると言われています。できるだけストレスを溜めにくい体づくり、環境づくりが大切です。

コアティスのリラクゼーションはストレスを軽減させる効果があります。

食事・運動・メンタル、どれも完璧にする必要はありません。

まずは、「これならできる」と思うものから始め、自分の体と向き合い、効果のあるものや無理なく続けていけるものややっていくことが大切です。

このことを熟知したコアティスイストラクターを全国に育て、健康・キレイの輪を繋げ、幸せの輪を広げていくことが私の目標です。

質問3. 「美」を継続することで、何か特別にされていることがありますか？

日々の生活の中で小さな「幸せ」を見つけ、楽しむようにしています。例えば、大好きなアロマの香りや音楽を楽しむ。友達のおしゃべりや食事を楽しむ。大好きな本や雑誌を読んだり、リラックスをしたり、エクササイズを楽しむ時間、自然と触れ合うこと等々。

自分が楽しいと感じることを意識して生活の中に取り入れて、心の栄養にしています。



<編集後記>

滝川さんの美しさも内面から出てくるものだとつくづく感じました。日々ストレスを感じないことは無いに等しいです。しかし、無理のない少しの時間でも居心地のよい環境の中で、食事・運動・メンタルの3要素を取り入れることで、人から心地よい人と感じてもらえる素敵な人に、少しでもなれたらいいと感じずにはいられませんでした。

広報委員会 編集 川瀬陽義

ミセス日本グランプリ出場者セミナー

北大阪商工会議所 青年部 YEG 会員募集



阪商工会議所青年部

総会・懇親会



商工会議所青年部【YEG】は
次代の地域経済を担う
若手経営者の集まりです。

平成 27 年度スローガン

「勇往邁進」^{ゆめ}未来を創造し、共に創る

平成 27 年度会長 ^{そとむら あつし} 外村 淳

〒573-8585 枚方市大垣内町 2-12-27
TEL : 072-843-5163 FAX : 072-844-9988
北大阪商工会議所青年部事務局

<http://www.kitaosaka-yeg.jp/>

検索