

はじまりの物語

「人生 100 年時代」を迎えて 老後のことを考えさせる話題が
頻繁に出てくるようになりました。

平均寿命が伸びたなら 人の手を借りるまでは
長く健康で 若い人の負担を少しでも減らしたい。
健康でいるためには、毎日の無理ない運動と
偏りの無い規則正しい生活を送りたい。
社会から孤立すること無く 小さな幸せを積み重ね
どこかの誰かに必用とされたい。

女性は、それだけでは満足していません。
奥さん曰く 白髪が増えた。
化粧がうまくいく日とそうでない日がある。
ほうれい線と戦っている。シミが気になりだした。
年をとる事への不満・不安が どんどん増えていくと

サプリメントは、もともと味気ないとのことで 興味はなかったようだが
手軽に取り組める 食事への気遣いに非常に関心を持っていた。

スムージーや青汁は、おいしくないから続かない。続かなければ意味が無い。
おいしく食べて いつまでも健康で 綺麗でいられるように

年をとるのは仕方ない 仕方ないけど たた老いるのはいやだ。

ならば食事を見直そう。男の人の食事は、なんで茶色が多いのか
(唐揚げ・とんかつ・焼き肉・カレー・ハンバーグ)
健康について考えるきっかけを与えてくれました。

「アンチエイジング・カフェ」言葉は、難しく聞こえるかもしれませんが
身近な人も一緒に 元気で綺麗で幸せに長生きして欲しい。
そんな思いから「食育」をとおして 偏食や
もっとその食材の良さを知って楽しくて
自分のできる 調理という仕事をとおして
色々発信していきたくなりました。