

中央区のポータルサイト NPO法人 東京中央ネット
 日本橋公式マップ 日本橋OLクラブ
 日本橋都市観光 NO.8

日本橋美人

Nihonbashi Bijin

日本橋美人プロジェクト事務局 (NPO法人東京中央ネット内)
 中央区新川1-5-17 新川Mビル11F TEL03-3553-5550 FAX03-3553-5368

http://www.nihonbashi-bijin.com

美人は日本橋で創られる

上手な眠りが美を磨く

山田 今日西川産業株式会社にお勤めの酒井理子さんをお招きして、日本橋と日本橋美人についてお話を伺います。

酒井 私は会社の代表として三代目の「日本橋OLクラブ」会員にあたります。活動をお手伝いしてからは、3年目になります。西川産業株式会社にはデザイナーとして入社し、今は営業戦略室に勤務しています。弊社は寝具の製造と卸を主としておりますが、寝具といつても布団だけでなくパジャマやタオルなど、眠りからリラクゼーションシートのアイテムをトータルに扱っています。

山田 現在、酒井さんが取り組んでいるお仕事についてお聞かせください。酒井 具体的にはトレンドやデザインに関する情報を収集して営業活動の支援をしたり、商品開発の経験を生かして取引先の企画会議に参加するなど、営業と商品部の両方を兼任しています。

山田 御社は眠りに関する研究をいらっしゃるそうですが、十分な睡眠時間がとれない現代人としては興味がありますね。酒井 昭和59(1984)年11月に日本睡眠科学研究所という機関を設けて、より健康で快適な睡眠環境の探求人間の睡眠生理に関する研究に取り組んでいます。

山田 一般的には夜10時から2時までの間は、就寝していることが美肌をつくるといわれていますが、実際にはこの間に寝ているのは難しいと思いませんか。そこで、この時間帯に眠ることのできない女性が、よりよい睡眠を得るにはどうしたらいいのでしょうか。酒井 仮に、その時間に寝ていたとしても、問題はその眠りの質なのです。



山田 晃子 (やまだ あきこ)
 日本橋美人提唱者
 日本橋OLクラブ部長
 ヤマダクリエイティブ代表取締役

たとえば、お酒を飲み過ぎてパツパツに目覚め、質の良い眠りではありませぬ。睡眠のパターンは、寝入りばなが深く、それが徐々に浅くなって目覚める、という状態がベストです。



酒井 理子 (さかいりこ)
 西川産業株式会社
 日本橋OLクラブメンバー

山田 ではどうしたら、そのベストなパターンで眠れるのでしょうか。酒井 それには、寝る前のリラクゼーションが大切です。ゆっくりお風呂に入るとか、静かな音楽を聴くなど、自分なりのリラクゼーション方法を見つければいいと思います。

また、昼間の時間にきちんと身体を動かすことも必要ですね。山田 疲れ過ぎても眠れなかったりしますよ。酒井 デリケートな眠りをコントロールするためには、いい眠りの環境を作ることでも大事なのです。寝室の光源を間接照明にしたり、朝には太陽光が差すようにすると自然に目覚めることができます。また、寝室のインテリアは、赤のような興奮色だと、脳がリラクゼーションできないので中間色がお勧めです。たとえば、カーテンなどを落ち着いたブルー系やベージュ系にすると心も休まりますよ。

山田 寝具のマットは、硬い方がよいといわれますが、実際はどうなのでしょう。酒井 寝具は、その人にあったものを選ぶ必要があります。敷寝具なども、正しい寝姿勢を保ち、体圧を適度に分散させるものを自分の体別に選ぶことが大切です。

山田 枕の質や高さなども、いろいろと変わっていますよね。酒井 その人のベストな枕というのは、横になったときの頭と首の隙間にぴったりフィットするものなので、これも自分にあった高さを選んでください。

日本橋美人商品開発秘話 No.1 日本橋美人カクテル



『日本橋美人』をイメージしたカクテルを、というお話をいただいた時、一瞬、日本酒ベースの和風カクテルにしようかと迷いましたが、日本橋美人のコンセプトに触れ、とっさに浮かんだのが新健康リキュールとして話題のマカディアでした。

こうお話ししてくださったのは、ロイヤルパークホテルのチーフパティシエ、後藤泰宏さん。パークウインターには全国の頂点に立った証のトロフィーが輝いています。女優さんなど女性をテーマにしたカクテルをよく作るという後藤さんは、健康にも美にもこだわりの「日本橋美人」のイメージと、この新しいタイプの健康酒マカディアを結びつけて「日本橋美人カクテル」を考案されたのだそうです。

マカディアは、南米アンデスの高地に古代から伝わる健康食材、マカとローズヒップをブレンドしたリキュール。必須アミノ酸などを豊富に含み、滋養強壮効果のあるマカにはホルモンバランスをコントロールする機能があり、ローズヒップは「ビタミンCの爆弾」ともいわれるほど豊富なビタミンC含有量を誇ります。そんな多くの薬効成分を含みながらも、マカディアはフルーティーな味と香りで、今、女性の間で人気上昇中の健康酒です。

そのマカディア・ベースの「日本橋美人カクテル」は、ほのかに紅を差したようなクランベリーの色がロマンチック。クランベリーには、老化を遅らせるなど抗酸化力のあるポリフェノールが豊富に含まれています。さらに、ピーチツリーで甘く、グレープフルーツジュースでさわやかに仕上がっていて、優しい中にも爽やかな味わい。グラスに浮かんだ赤い花からは、忙しくてもオシャレを忘れない女性の心意気も伝わってきます。

最近、一人でバーに来る女性も増えているそうですが、この「日本橋美人カクテル」で、心も身体もビタミン補給しつつ、ロマンチックな気分も楽しんでくださいね！

後藤泰宏氏プロフィール

ロイヤルパークホテルのオープン平成元(1989)年とともに、ホテルのメインバー「ロイヤルスコッツ」でパティシエを務める。現在はチーフパティシエ。平成16(2004)年、ホテルパティシエの狭き門とも言われる、日本ホテルパティシエ協会主催の創作カクテルコンペティションでグランプリ、国土交通大臣賞を受賞。パティシエは欧米では確立した職業であり、後藤さんも「ハートのお医者さん」として、癒しの空間作りを心掛ける。



日本橋美人カクテルが飲めるお店

- ロイヤルパークホテル MAP ①
- 地下1階：メンバーロイヤルスコッツ ¥1,400
- 20階：スカイラウンジ オルフェウス ¥1,400
- T's 東京家具 MAP ② ¥700
- bar raccolta MAP ③ ¥1,000



睡眠測定室

枕も大事ですが、直接肌に触れるピロケースにも気を遣ってください。山田 どういう素材のものがいいのでしょうか。酒井 肌に優しい柔らかい素材のものがお勧めです。最近は綿素材だけでなく合繊素材でも肌に優しいものがありますし、シルクセリシン加工したのもなどいろいろあります。眠る時の素材の触感を楽しむのもリラクゼーションのひとつですね。またピロケースはこまめに洗うことが大事です。顔や髪につけたものを全部吸収しているわけですから、意外と汚れるのが早いですよ。

山田 実際どこへ伺ったら、自分にある寝具を選び、購入することができるのでしょうか。酒井 たとえば、「うぶげや」「岩井つづら店」、また黄金寺の「寿堂」とか昔ながらの情緒のある小物屋さんや甘味屋さんを巡るのも楽しいですね。また、「芳味亭」「豆子」などでお食事をしたりしています。風情のあるお店が、地方でなく都会のビジネス街にあっても、しかも地域に密着している。このコントラストは、人形町ならではのことですよね。そんな空気が職場でリラクゼーションを与えてくれます。

「日本橋美人」とは？
 山田 最後に、酒井さんがイメージする「日本橋美人」とは、どんな女性でしょうか。酒井 古いもの、新しいものの魅力が分かり、両方を積極的に生活の中に取り入れている女性でしょうか。しっかりと生きて、しっかりと生きています。山田 素敵な女性を創る要素は、日本橋にはいろいろありますよね。酒井さん。

きれいを磨く34のエッセンス <お求めは近隣の書店または日刊工業新聞社ホームページ>

日本橋美人 山田晃子著 日刊工業新聞社 1,260円

- 第1章 美人の食卓
- 第2章 美人のたしなみ
- 第3章 美人のこだわり
- 第4章 美人の休日

日本橋美人プロジェクトでは、日本橋にある素敵な老舗や活気ある企業が、それぞれの立場で歴史、文化、食などを通して、美人の素を積極的にアピールしています。書籍「日本橋美人」もその一環として出版されました。キレイということは、単に外見の美しさのみを追求するのではなく、内面からキレイであるということ。つまり、心の豊かさや健康美であったり、感性や知性、品格を兼ね備えていることが大切なのです。そのような女性「日本橋美人」になる要素が凝縮された一冊です。「いつになってもキレイでいたい」と感じる女性が、さらに、輝きに溢れるためのバイブルです。

MAP 25

日本の味を 伝え伝えて300年

おいしさ再発見!
 本物・本がれかつお節

創業元禄12年 東京 日本橋

にんべん

http://www.ninben.co.jp/

MAP 10

HK KAZUSAYA

日本橋本町に創業以来百数十年。心と暖かいおもてなし。

<シングル 8,500円(税別)より>

ホテル かずさや
 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-7-15
 phone 03-3241-1045 www.h-kazusaya.co.jp

MAP 11

タナチョーはこれからも日本橋の街づくりに貢献して参ります。

窓ガラスの販売・施工 東京都中央区日本橋室町3丁目1-10
 TEL.03-3241-2136
タナチョー http://www.tanacho.com

ながご紹介くださった書籍「日本橋美人」は日本橋で「心も身体も美しく」がテーマの「日本橋美人プロジェクト」の一環として出版されました。日本橋で美を磨くためのエッセンスをさまざまな観点から提案しています。この本が、日本橋を訪れる女性にとつて、心身ともに輝けるキーポイントであってくださることを願っています。酒井さん、今日はありがとうございました。撮影協力：ロイヤルパークホテル