

きみじまとわこ  
フェリーチェトワコ  
クリエイティブディ  
レクター。『いい食事  
とは、効率よく栄養  
を吸収し、いらな  
いものをため込まない  
こと。次号は「ため  
ない、ためのヨーグ  
ルトがテーマです」



「一見地味な家ごはんは美の閥練」トレーニンク  
ザ・ベニンシユラ東京のハイフンテ  
ラスのチャイニーズ、うかい亭のステ  
ーキ、韓での焼き肉：至福の時間を  
与えてくれる外食はわくわくするし、  
魅惑的。でも、その華やかさと対極に  
ある、家ごはんを私はとても大切に  
しています。というのは、日々の食  
事が美しさの土台を作るから。この連載  
を始めて、より強く意識するようにな  
ったのですが、自分の肌も人の肌も、

肌にはすべてが現れる。肌を見ると食  
生活や健康状態、精神状態が透けて見  
えるように感じます。栄養の高いもの  
をバランスよく食べ、心身ともに元氣  
なときの肌は、透明感にあふれバラ色  
逆に、外食続きで疲れているとやはり  
肌が悪くすんでしまふ。仕事と家庭を  
両立すると忙しい時期があるのはしか  
たありませんが、そのくすみを定着さ  
せないために、なるべく毎日きちんと  
した「家ごはん」を心がけています。  
これを、私は別名「美の閥練」トレ

ーニンクと呼んでいます。昔、部活動  
していたころ、練習前や後に人知れず  
陰で特訓しているイメージ。地味だけ  
れど体内から美肌を作ってくれる、美  
のための基礎作りだと思っています。  
そんな私の「家ごはん」は「ごはん  
とおみそ汁+おかず」という地味飯ともい  
うべき典型的な日本人の食事。白いこ  
はんは干物に豚汁、そして梅干し。本  
当は玄米食にしたいのですが、残念な  
がら家族の賛同を得られず、我が家は  
白米に十五穀米など雑穀を混ぜて炊い  
ています。白米オンリーより太りにく  
く、ミネラルや繊維質なども摂れるの  
がメリットです。炭水化物抜きダイエ  
ットも流行中ですが、私は必ずお米を  
食べます。パワーがわくし、分解して  
作られるブドウ糖は脳の唯一の栄養源。  
頭にも体にも、1日を効率よくフル回  
転で過ごすための体力に欠かせません。  
元気でないと、美容へのモチベージョ  
ンも上がらないですから。

栄養バランスもいいし、カロリー控  
えめで安心してたくさん食べられる  
「家ごはん」。素材もこだわって探すと  
おいしくて、地味飯は家にいるときの  
究極の贅沢にも思えます。コッソコと  
美を貯金するような、「家ごはん」は  
私の美のベースなのです。

# 君島十和子の 食ベるメ ココ

「連載10回を迎えて、ますますインナービューテ  
ィの大切さを実感する毎日。内臓や血管など体内  
が軽やかであってこそ、美肌は生まれると思いま  
す」と十和子さん。美の視点から「食」を考えた、  
おいしくてキレイになれる  
食生活を大公開します！

Vol.10



お米 龍の瞳

コンクールで日本一に輝いた、珠玉のお米

「知人からいただいた知った「龍の瞳」。最初はコシヒカリの約  
倍といわれる大粒に驚き、炊いてみておいしさに2度ビックリ。  
はんが甘いんです」龍の瞳 白米低農薬 1kg ¥1,000、つやみが  
米 1kg ¥1,000、胚芽入り雑穀 ¥288 (一袋) ※大人気のため、  
庫は品切れ状態です。  
龍の瞳 ☎0576-54-1801 <http://ryunohitomi.jp>

今月の大好物

## 「お米」

炭水化物は唯一無二の脳の栄養。  
美のモチベーションUPにも必です！

—十和子さん

お米 地味飯の友1 紀州五代梅

家族全員が大好きな大粒の南高梅の梅干し

「天保5年から5代にわたり伝統のレシピで作っている梅干し。2度  
漬けではちみつなどを加えて熟成させるから、薄塩でまろやかな味。  
子供たちも好きで愛用という間になくなりす」  
東農園 紀州五代梅 1.1kg (約45粒入り) ¥5,250 ☎0120-12-  
5310 <http://www.godaiume.co.jp/>

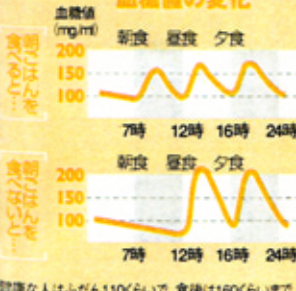


お米 地味飯の友2 丸赤商店の干物

ほかでは味わえない、ふっくら、ジューシーな干物  
「この塩干物は材料が新鮮だから、焼いたときに皮はカリッ、身  
をほぐすとふっくらジューシーでおいしいんです」  
丸赤商店 甘鯛、えび鯛 ※価格は要問い合わせ ☎03-3831-5701  
<http://www.maruaka.co.jp/>



### 血糖値の変化



お米や穀類などの炭水化物は、私たち  
のエネルギー源の中でいちばん食べる割  
合も多いもの。本来はエネルギーの2  
分の1は炭水化物で摂るのが理想です。  
脂質などに比べ、効率よく体を動かすエ  
ネルギーになるし、十和子さんの言うた  
おり、唯一、脳のエネルギー源となるの  
が、炭水化物が分解されてできるブドウ  
糖だからです。朝食を抜いたりして炭水  
化物が不足すると、血糖値が上がらず、  
体が動かなくなるし、頭の働きも鈍くな  
ってしまいます。(左のグラフ参照) 過度  
に食べすぎれば肥満の原因になります  
が、ダイエット目的で炭水化物抜きなど  
すると、低血糖で頭も体も働かなくな  
ってしまう心配があるので要注意です。

为什么呢？

管理栄養士  
牧野直子さんが監言！  
「お米」は炭水化物は  
頭と体のパワーの源です

健康な人はふだん110くらいで、食後は160くらいまで上がる。