

知る、感じる、身に付けるエチケット&マナー

Etiquette Life

創刊号

[エチケットライフ]

1

2011 JANUARY
Vol.01

特集

エチケット新時代到来！

柿ポリフェノール

レポート「DIET&BEAUTY FAIR ASIA 2010」

コラム 江戸しぐさ

スペシャルインタビュー

秋本奈緒美

インタビュー 女優 秋本奈緒美

ストレスをうまないように、常にニュートラルな状態でいられるようにしています。

クールビューティーなイメージで、テレビ・映画舞台にと多方面で活躍中の秋本奈緒美さん。そんな秋本さんに、日々の健康管理や、お仕事のこと、エチケットにまつわるお話をお聞きしました。

本格的な冬到来ですが、普段の健康管理はどのようなことをしているのでしょうか。

「体を冷やさないように注意しています。生姜湯やジンジャーティーをよく飲んで、体を中から温めるようにしています。睡眠はきちんととれるときはたっぷり、まとめてとれないときはわずから5分でも時間があれば寝るようにしていますね。短い時間でも寝ると頭がすっきりしますしね。」

いつでもどこでも眠れることが特技のひとつだとか。

「あとは、ハラマキを愛用しています（笑）。ロケ先では特に威力を発揮しますよ。」

仕事でひとつの作品が終わると、ほっとして気がゆるんでしまいがちだが、常に気を抜かないように意識しているそう。

「他には自宅で半身浴をして、ゆつたりする時間を作っています。ミネラルウォーターを2リットル持ち込んで、水を飲みながら、本を読みながら、じっくり汗をかきます。以前は、首から上はほとんど汗をかかない体質だったので、半身浴を続けていくうちに汗をかくようになりました。」

お忙しい毎日の中、定期的に体を動かしたりすることは？

「やっているのはストレッチくらいです。これも、決まったタイミングではなく、足がむくんでいると感じたり、体を伸ばしたいと思ったときにその都度やっています。今日はこれをしなくちゃいけないとか、こうでなきゃいけないということは決めないようにしています。そうすると常にニュートラルな状態でいられますから。自分で固いルールを作ってしまうと、それがストレスにもなってしまいますしね。」

更に、美容で気を配っていることを伺うと、とてもシンプルなお答えが。

「特別なことはしていませんが、とにかく



く肌の乾燥にだけは気をつけています。長時間ライトを浴びることが多く乾燥しやすいので、保湿のために化粧水をたっぷり多めに使っています。それから、撮影が終わったらすぐにメイクを落とすようにしています。メイクを落とすことによつて、オンとオフの気持ちの切り替えにもなっています。」

臭いに関しては常に敏感に予防はしっかりと

俳優という職業はエチケットに関しては、どんな気にしても、し過ぎる、ということはないと秋本さん。

「人と会う機会もとても多いです、接近する距離も近い仕事なので、臭いに関しては常に気にしています。仕事に出かける前にはシャワーを浴びて行きますし、どんな場所でも歯磨



舞台情報
2011年2月2日～6日 恵比寿エコー劇場にて
スタッフ・アップ プレゼンツ『社長、絶対絶命ですっ!』
<http://www.staffup-butai.com>

きがでできるよう、歯ブラシだけでなく水も必ず携帯しています。やはり俳優の方たちは、みなさん同じように気を遣っていらっしやいますから、仕事の現場で不快な思いをした経験はないですね。」

しかし、**思わぬところで臭いが気になるシーンがあるそうで、**

「ロケでホテルや旅館に泊まった際、置いてある浴衣や丹前、タオルなどについている臭いが気になるんです。だから、自分の衣類の臭いも気を付けています。変な臭いにつかないよう洗濯にも気を遣いますし、洗濯槽もこまめに掃除しています。」

また、自分の臭いは自分自身ではなかなかわからないもの。

「体調が悪かったりすると臭いが変わって行くので、出かけるときに主人にチェックしてもらうこともあります。身内だと指摘しやすいのでお互いにチェックし合います。他人に対しては指摘するのはなかなか難しいので、例えば口臭の場合は、『コレ食べない?』って飴やガムを勧めてみるとか。これだと相手が負担にならないと思うんです。逆に、もし自分が勧められたら、相手にそういうつもりはなくても気をつけなくっちゃと思いますけどね。」

臭いに関するエピソードといえば、こんな失敗談も。

「舞台で出番の直前に、(口臭予防の)タブレットをいくつも口に入れてしまい、いざセリフを喋るときになっても口の中に残ってしまっていて、そのまま喋ったことがあったんです。それ以来、"食べるなら早めに一粒だけ!"と決めています(笑)。」

最近では、臭いを気にしている人たちが増えていることを、実感しているそう。

「ホテルのクローゼットに、消臭スプレーが常備されているところが多くなっていますね。お店に並んでいる消臭剤や芳香剤もたくさん種類が増えてますし。個人的には臭いを足していくことは好きではないので、不快な臭いをなくすために、人工的な臭いを加えるのではなく、

臭いを感じさせない状態がベストだと思います。」

音楽も舞台も楽しみながら

俳優業を続けている一方で、去年、ヴォーカルユニット『わいわいムーン』を結成。今年はいづただけでなくディナーショーも行い、どちらも大変好評だったとか。

「私たちと同世代なら誰もが知ってて口ずさめるような、昭和歌謡や演歌から、ジャズやシャンソン、替え歌まで歌いました。トークも盛り上がり、お腹を抱えて笑っていらしゃるお客様もいたほどで、自分たちだけでなく、皆さんに楽しんでもらえました。これからもこの活動は続けていきたいと思っています。」

最後に、今後のお仕事のご予定は?

「来年2月に舞台をやります。女社長の役です。ファンタスティックコメディミュージカルとでもいしましょうか(笑)。荒唐無稽でもありますが、楽しい舞台になりそうです。今の時代、難しく考えることが多い世の中なので、是非この舞台を見て、楽な気持ちになっただきたいと思います。」

秋本奈緒美さんプロフィール
1963年生まれ。長野県出身。
ドラマや映画、舞台、CM、バラエティなど幅広く活躍中。
オフィシャルブログは
<http://ameblo.jp/akimoto-naomi/>

「エチケットの新時代到来！」

スメルハラスメント・・・あなたは被害者？それとも加害者？

「スメハラ（スメルハラスメント）」という言葉をご存知でしょうか？

セクハラ（セクシャルハラスメント）、パワーハラ（パワーハラスメント）等の様々なハラスメント（嫌がらせ）があふれている現代社会、最近注目を集めているのが「スメハラ」という言葉です。スメル（smell）とは、「臭い」、つまり「スメルハラスメント」を直訳すると「臭いの嫌がらせ」。

ただ、さすがに嫌がらせをしようとして臭いを放っている人はいないと思いますので、気が付かないまま周囲に不快感を与え、結果的に「スメハラ」になってしまっているという場合が多いのではないのでしょうか。

また、「臭い」と表記すると、悪いにおいや臭気になります。しかし、「スメハラ」の中には、「匂い」と表記する本来良いにおいであるはずの香りでも、周囲に不快感を与えてしまえば「スメハラ」の原因になることも考えられます。そして、実際「スメハラ」にあたる場面に遭遇した経験のある方も多いのではないのでしょうか。



臭いに関する意識調査で、「自分自身の臭いが気になるかどうか」を聞いてみたところ、80%以上の回答者が「気になる」と答えています。その臭いの内訳としては口臭・体臭がほとんどを占めたそうです。また、80%以上の人が「人の臭いを不快に感じたことがある」「人の不快な臭いは迷惑だ」と答えている一方で、それを「誰にも言わない」と答えている人が70%以上います。これは、「言わない」というより「言えない」という感覚に近い答えかもしれません。

つまり、この「スメハラ」は周りの人に対して肉体的ダメージを与えると同時に、指摘できない・指摘しづらいといった我慢を強いる精神的ダメージを与えることになっているようです。また、セクハラやパワーハラが、比較的限られた場所や間柄で行われるのに対し、「スメハラ」は場所を問わず、見知らぬ人との間でも起こりうるという厄介な一面もあります。誰もが被害者になると同時に、知らない間に加害者にもなっている可能性が高いのが「スメハラ」の怖いところと言えるでしょう。

また、『インナービューティー』という言葉も、最近注目されている言葉のひとつです。

インナービューティーとは、メイクや痩身、ファッションなど外見的に美しく装うのではなく、自分の肉体そのものを内側から美しく整えていくことを指します。ヨガやピラティスなどを思い浮かべる方もいらっしゃるでしょう。継続的に内側から整えることによって、外見的に装うよりも持続性が高く、様々な波及効果もある

ることも知られています。そして、この「体の内側から」という考えが、エチケットの世界にも取り込まれ始めています。あるアンケートによれば、エチケットで対策や予防していることの一位と二位は、それぞれ「体臭」「口臭」という結果が出ています。つまり、他人の臭いに対して敏感な現代人は、自分自身の臭いも気にしているということがわかります。しかし、臭いを意識するあまりに行動を制限してしまったり、自分らしく振る舞えないことがあったりしては、もどかしく感じてしまうでしょう。しかも、嗅覚は人によって差がありますから、自身自身の臭いというのは本人が過剰に感じる場合もあれば、逆に本人はほとんど意識しておらず、

他人の方が敏感に感じとる場合もあるのです。体臭でいえば、加齢臭などは男女差がなく、皮脂中に脂肪酸が増えることによって加齢とともに発生します。これは誰にも避けられないものですが、本人よりも他人の方が敏感に感じ取ってしまうことをよく耳にします。

これまでは、臭いに対する予防としては、手軽で即効性があることから、臭いそのものを発生させないよう外側からケアをしたり、発生した臭いに対してケアをすることに主眼がおかれていました。しかし、これからは、体の内側からケアをして臭いを予防していく時代です。内側から継続してケアをすることが、臭いの発生を根本的に抑えることにつながります。体や口内を清潔に保つのはもちろんのこと、腸の働きをよくする食べ物を摂取する、軽い運動をして発汗機能を促し、老廃物を溜め込まないようにするなど、日頃の食事に気を付けることや、生活習慣の改善で防げる臭いもあります。他人の指摘を受けづらいことだからこそ、普段からの心がけが重要だとも言えます。

エチケットとは、『礼儀作法』のこと。人々が社会生活を円滑に営み、社会秩序を保つためには欠かせないものです。臭いに対する予防を「見えない身だしなみ」として位置づけてみてはいかがでしょうか。

コラム

江戸美人の条件とは

江戸美人と呼ばれる女性の条件とは、どんな人に対しても上手なあいづちで対応ができるということだった—。

江戸時代では美人かどうかの判断は、生まれ持った外見の良し悪しではなく、自分の努力で身についたしぐさや表情、物の言い方などを評価して決められました。これは、人間関係を円滑に運ぶことに視点を置いている江戸っ子の教養の高さが表れている基準です。

たとえ時代は変わっても、外見を飾りたてる表面的なことより、心の持ち方や内面から湧き出る美しさを求めるという概念は変わらずに、そして、常に人間関係を円滑に運べるような人間でありたいものです。

(参考文献：株式会社三五館 発行『マンガ版「江戸しぐさ」入門』)





北澤 寛士
徳島大学工学部生物工学科を卒業後、大手美容メーカーへ就職し、大学で培った知識を活かした商品企画による数々のサプリメントを考案し商品化する。その後、より品質の高いサプリメント作りを目指してサプリメント製造会社へ就職し、物作りの最先端技術を学ぶ。12年間の商品企画、製造技術、原料素材の特性を活かした商品作りのノウハウをもって、現在はTP-21普及会のアドバイザーとして活躍中。



柿ポリフェノール

リフレッシュユパワーで、エチケツト◎

植物に含まれる色素や苦み(渋み)の成分の総称であるポリフェノールを含むものといえば、一般的に赤ワインやコーヒーが有名ですが、秋が旬のフルーツである柿にも、ポリフェノールが含まれています。

この柿ポリフェノールについて、TP-21普及会アドバイザーとして講演を行っていらっしゃる北澤寛士さんにお話を伺いました。

「柿が赤くなれば医者年青くなる」ということわざがある通り、秋になって色づいた柿を食べれば、病人が少なくなり医者が困ってしまうとまで言われ、柿は古くから栄養価が高い果物として摂取されてきました。また、柿の葉を防腐に利用したり、柿渋を強化・防腐剤として紙に含ませて利用するなど、昔ながらの知恵もあります。その柿渋の渋み成分である柿ポリフェノール(柿タンニン)はエチケツト成分として極めて突出したものであることが発見されました。

この柿ポリフェノールのエチケツト成分の特徴は、ある条件の下、液体に溶けている状態であれば、強い臭いをもつ硫黄化合物に対してリフレッシュユパワーを発揮するということことです。さらに、それ以外にも還元力が高いため、美容の観点での応用も期待されています。

柿ポリフェノールは、食品添加物の規格、基準を制定しているFAO(国際連合食料農業機関)と、WHO(世界保健機関)合同の国際食品規格委員会の食品添加物専門委員会において、その安全性も高く評価されています。」



DIET&BEAUTY FAIR ASIA 2010 REPORT

エチケツト関連商品が目白押し!



—— 去る9月13日(月)～15日(水)の3日間、東京ビッグサイトで『DIET&BEAUTY FAIR ASIA 2010』が開催されました。

今年で9回目を迎えたこのフェアは、ビューティビジネスに特化した業界一専門性の高い展示会として国内外から注目されています。この会場においてTP-21普及会としてブースを出展し、TP-21製法の説明およびTP-21製法で作られた、以下の4種のエチケツトドリンクの紹介および展示が行われました。

- ①カッキテキ: 抹茶風味を配合した清涼飲料水タイプの柿渋エチケツトドリンク
- ②ブレスクリーン: 乳酸菌を配合し、柿ポリフェノール+体内環境整備で息とからだのフレッシュを目指した新習慣ドリンク
- ③マナーリッチ: α -GPCや桜の花エキスなどの美容成分を配合し、「美」を追求した高級エチケツトドリンク
- ④ブレス・リッチ: カロリーゼロで、柿ポリフェノールに加え、美容成分をバランスよく配合したドリンク





多くの来場者の方が足を留め、TP-21製法に興味を示されると同時に、サンプリングで配布された『カッキテキ』も大変好評で、たくさんの方々に試飲されていました。

※TP-21製法とは?

柿渋に含まれる不純物を徹底的に除去することによって、柿渋独特の臭いを極限まで低減し、高品質な柿ポリフェノールを抽出します。この柿ポリフェノールの特性を水溶液中で最大限に引き出し、特性を損なうことなく液体製品化を世界で初めて実現した製法です。

真っ赤なトマトが彩るロツソと、
あさりの旨みをたっぷり引き出したビアンコ。
二つのおいしさを一つのお皿で楽しみます。



 調理時間：30分 ▶  カロリー：689kcal ▶  塩分：4.8g  量(人数)：2人分

材料

パスタ：200g	にんにく：2片	白ワイン：1/2 カップ
玉ねぎ：1/4 個	鷹の爪：1本	フレッシュバジル：適量
塩：少々	ホールトマト：1缶	
あさり：350g	オリーブオイル：大さじ 4	

ワンポイント

パスタとソースをからめる際、オリーブオイルを少量まわしかけると、全体にツヤが出て美味しくそうな仕上がりに。

作り方

- (1) あさは塩水（水カップ1に塩小さじ1の割合）につけて砂出しをし、真水でよく洗う。
- (2) にんにくをみじん切りにする。とうがらしは半分に切って種を除く。
- (3) パスタは表示どおりに茹でる。
- (4) みじん切りにした玉ねぎ・にんにくをオリーブオイルで炒め、ホールトマト(1缶)を加え、塩・こしょうで味を整える。
- (5) フライパンに油を熱して、唐辛子・つぶしたにんにくを中火で炒め、にんにくが色づいたら、両方とり出す。
- (6) あさを加えて軽く炒め、白ワインを入れ、ふたをして強火で蒸し煮に。あさりの口が開き始めたら、パスタを入れる。
- (7) まんべんなく味が混ざったら半分を(4)にからめる。
- (8) 残ったフライパンのパスタは塩・こしょうで味を整える。
- (9) 両方を半分ずつ器に盛り、フレッシュバジルをまんべんなく散らす。



こちらで掲載されているレシピを、携帯で確認することができます。

レシピCan

<モバイル>http://www.powershare.ne.jp/recipecan/mobile/1002_09/mobile_1002_09.xhtml

※パソコン、携帯電話からレシピCanホームページにアクセスする際の通信料・接続料はお客様負担となります。一部の機種ではご利用になれない場合がございます。詳しくはホームページをごらんください。

まめ知識

イタリア語で、ボンゴレはあさりの意味。あさりの旨味を、パスタにじっくりしみ込ませたパスタです。白ワインで味を整えたビアンコは『白』、トマトで味をととのえたロツソは『赤』の意味です。

ITALIANA

美容・健康・エチケツト

エチケツトドリンク Breath clean [ブレスクリーン]

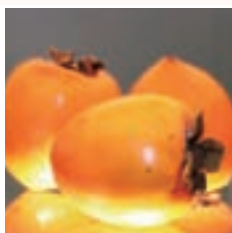
- 清涼飲料水
- 柿ポリフェノール
- 殺菌乳酸菌
- α-GPC
- ヒアルロン酸
- 抹茶風味
- カロリーゼロ



メンバー購入価格12,600円(税込)

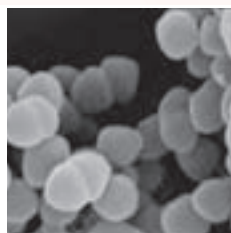
TP-21製法

近年、エチケツトに関してとても気を使う時代になりました。多様化した現代社会では、「見えない身だしなみ」という新たな価値観が生まれ、エチケツト製品の需要は急速に高まっています。ご自身のエチケツト、日々の身だしなみ、健康管理に「ブレスクリーン」をお役立てください。



柿ポリフェノール(柿タンニン)

「ブレスクリーン」には国産の柿だけを使用し、柿渋に含まれる不純物をできるだけ除去した「柿ポリフェノール(柿タンニン)」を配合しています。



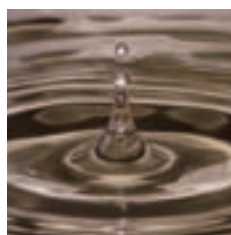
殺菌乳酸菌

「殺菌乳酸菌」は、耐熱性に優れ、少量でも多くの菌数を摂取することが可能な「殺菌乳酸菌」を含有しております。



α-GPC(大豆レシチン加工物)

「α-GPC」は、2010年2月より食品として正式に使用可能になった注目の成分で、大豆レシチンから分離精製して作られていて、母乳にも含まれている成分です。



ヒアルロン酸

ヒアルロン酸は、私たちの体内の至るところに存在しているゼリー状の物質です。ヒアルロン酸は、1gで、6000gの水を保持するとされている注目の成分です。

●製品名/ブレスクリーン ●名称/清涼飲料水 ●原材料/乳酸菌(殺菌)、α-GPC(大豆レシチン加工物)、ぶどう糖、デキストリン、トレハロース、香料、柿抽出物(柿渋エキス)、増粘剤(キサンタン)、炭酸Na、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、保存料(パラオキシ安息香酸)、ヒアルロン酸、二酸化ケイ素(原材料の一部に乳、大豆を含む) ●内容量/50ml×30本 ●栄養成分表示(1本(50ml)あたり)/エネルギー0kcal・たんぱく質0g・脂質0g・炭水化物0.25g・ナトリウム6.8mg ●保存方法/直射日光を避け、涼しい所に保管してください。 ●ご飲用法/1日1本(50ml)を目安に、ピンをよく振ってからお飲みください。 ●ご飲用上の注意/ ●原料由来の沈殿物を生じる場合があります。 ●時間の経過により色調や風味が変化することがありますが、品質には問題ありません。 ●原材料名をご参照の上、食品アレルギーのある方や体質・体調に合わない場合は、ご飲用をお控えください。 ●妊娠および授乳中の方、薬を服用中あるいは通院中の方は、事前に医師にご相談ください。 ●開閉時にキャップの切り口で、手・指などを切らないようご注意ください。 ●開栓後は、すぐにお飲みください。 ●加熱・冷凍はしないでください。 ●ご飲用法をお守りください。

株式会社フォーリーフ ジャパンのビジネスは、「特定商取引に関する法律」において「連鎖販売取引」として規定されており、同法律ならびに関連法令に準じたビジネスです。商品の購入に関しては、メンバー(購入者)登録制を採用しております。また、製品は株式会社フォーリーフ ジャパン社より、直接お客様のもとへお届けさせていただいております。製品購入時には、製品代金12,600円(税込)と出荷事務手数料1,000円(税込)、また、初回製品購入時のみ、メンバー登録料3,000円(税込)が必要となります。「ブレスクリーン」の製品代金の一部は、社会貢献事業に活用されます。

株式会社フォーリーフ ジャパン

〒530-0002 大阪市北区曾根崎新地1-4-20 桜橋IMビル14F TEL.06-6442-0700/FAX.06-6442-0707
ホームページアドレス <http://www.four-leaf.co.jp>

本製品につきまして、ご不明な点、ご質問などがございましたら、
(株)フォーリーフ ジャパン「消費者相談窓口」(☎0120-428-256)までご連絡ください。
※メンバー様による、お問い合わせはメンバーサポート窓口(06-6442-0733)までご連絡ください。



FOUR LEAF