

健康美で心から美しい自分へ。

健康と美について専門家の方をお呼びし、お話を聞くコーナーです。第14回目のゲストは「株式会社エクシート」の代表取締役の高田千草さんです。

編集(以下編)：本日はお忙しい中ありがとうございます。早速ですが、高田さんが考える健康的な美しさとは何ですか？

高田(以下高)：心とカラダのバランスが取れていることだと思います。自然の恵みに感謝し、自分の周りに起きるさまざまな出来事に感謝しながら生きていく人は健康で美しいと思います。起る出来事すべてが良い事ではないかもしれませんが、感謝しながらそれを受け取ることができると人は強くて美しいと思います。私もそのようになりたいと、日々理想の自分を思い描くようにしています。それと背筋の伸びている人はいくつになっても年齢を感じさせませんね。意識して気を付けるようにしています。

編：ありがとうございます。高田さんは日頃健康美に関して気

をつけていることはありますか？

高：特に気を付けているというのはありませんが、食事に関して若いころから気を付けていることは、塩や砂糖、お酢などはできるだけ合成のものではなく自然のものを選ぶようにしています。例えば海水から作ったミネラル塩や黒砂糖、果物の糖など。それと旬の時期に旬のものをたくさんいただくことができます。気持ちに関しては、私みたいにマイナス思考の間はないんじゃないかと思うぐらい落ち込むタイプです。数年前は円形脱毛症になったりもしたので人生は自分の思うように変えられるということを知って考え方が少し変わりました。今年51歳になりますが、振り返れば自分が考え、思った通りに歩いてきたような気がします。良くも悪くも私の一生ですから、これか

株式会社エクシート 代表取締役

できるだけ自然に近いもので健康に、をモットーにビワの葉エキスや植物エキス配合の「エクシートスキンクリーム」を販売。肩こりや腰痛、皮膚の炎症に良いとの口コミで昨年3月発売以来、老若男女問わずたくさんリピーターに人気の商品です。



らもこんな人生にしたい、こんな女性になりたい、というイメージは持ち続けていきたいと思えます。

編：ありがとうございます。将来的な理想像のようなものはありますか？

高：常に向上心を持ち、女性としてのたしなみも持ちつつ逆境に負けず道を切り開いていく逞しい女性に憧れますね(笑)女性経営者の「白井由妃」さんという方がいら

っしゃるのですが、とても素敵なお方です。著書もたくさん出されていますが、経験も何もなく、病氣のご主人を看病しながら赤字の会社を黒字にしたさまざまなご苦労を綴っています。その白井さんが「人生、逃げずにブレないことと仰っています。私もまだまだ足りないところですが、こんな女性を目指しています。

編：とても参考になりました。お忙しい中ありがとうございます。

高田 千草