

# SEASONS

Saturday 12:00-15:00

Navigator マリエ



carrozzzeria FEEL LIKE...

MON CAFÉ FAV STYLE

ESTÉE LAUDER  
MAKE TOMORROW  
BEAUTIFUL

JUN THE CULTURE

MITSUI FUDOSAN  
COME ACROSS TOKYO

ESTÉE LAUDER



# ESTÉE LAUDER MAKE TOMORROW BEAUTIFUL

「明日を美しくする」そのヒントやきっかけを探  
っていきます

Back Number



2018.2.10 Sat.

第98回 キャスター、ラジオ  
パーソナリティーの桑原りさ  
さん



キャスター、ラジオパーソナリティーとして活躍  
される、

TOP

聴く

メッセージ

今日の番組

TIME TABLE

最新情報

ライブ・イベント

映画

Na LI

## ▼桑原りさ 公式サイト トップページ

国際問題にも精通されている桑原さんは、NYの大学院を卒業されています。

実は、NYに行ったのは、27歳の時が初めてだったそう。

「グランドゼロに観光気分のように行こうとしてたら、

現地に住む友達に"お花をたむけてね"って言われて。

そこで、あ、観光じゃないんだ、ってはっとさせられて。

その時は、ユダヤ博物館で迫害の歴史を見に行っただけです。

もう、涙止まらなくて。その時に知ったのが、杉原千畝さん。

ご夫婦の写真を見て、誰かの役に立つ人になりたいって、

青臭いけどおもったんです。

NYは多様性もすごいし、エネルギーだし、みんな何かを持ってる。

キャリアはいつでも始められるし、NYで吸収したい！って思ったんです。」

当時社会人だった桑原さんは、猛勉強。NYへの大学院へと進学されました。

皆が夢や目標を持つNYにいき、世界の貧困問題に触れていったそう。

そんな桑原さんは、『体が喜ぶ、世界が喜ぶスイーツ』を届ける活動を栄養士の友人と一緒に "Sweets Oblige" をしています。

"Sweets Oblige"では、添加物を一切使用しないビーガンクッキーを販売しています。

## ▼カラダが喜ぶスイーツ、世界が喜ぶスイーツ Sweets Oblige

「原材料の8割はオーガニックだし、フェアトレードのものを選んだり。

幸せのおすそ分けとして、寄付をできるようにして、

フレーバーによって、寄付先が変えています。

このクッキーを通じて、知るきっかけにしてほしいなって思っています。」

桑原さんは、「国際オーガニックセラピスト」という資格をお持ちです。

「オーガニックの世界を、ある番組で少し知ったら、奥深くて。

農薬の問題、貿易の問題とか、ね。知りだすと深いな～って思いました。

この資格を取ってから、オーガニックに限らないけど、

食に対する意識が変わりました。成分表は必ず見るようにしています。

体に入れるものを選ぶと、体が元気になったんです！」

そんな桑原さんの明日を美しくするヒントは、「食えること、寝ること、運動に手を抜かない」！

「すごく大事で、食べ物って高価じゃなくていいんですよ。

生放送の朝は、納豆、玄米、生卵、豚汁汁！シンプルだけどパワーがつく。

丁寧な食、寝ること、運動、がメンタルに響きますから、

気持ちを美しく、人間関係もよくなるように、手は抜かないようにしてます。」

素敵なお話、ありがとうございました！

