

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！

