

美容健康食として約20数年間、サツマイモの常食を実践！

～美容家&さつまいも親善協会会長・鈴木絢子さんに聞く～

川越いも友の会 事務局長

やま だ えい じ
山田 英次

1 はじめに～美容健康食サツマイモ～

昔よりサツマイモは美容健康食といわれてきた。しかし、それを実証するような顕著な事例はあまりなかったが、最近韓国などで、人気の女性アイドルがサツマイモを常食してダイエット（コグマ・ダイエット）に成功したとか、日本でもテレビ等で人気女性タレントが、美容のために焼き芋を昼食として食べているとかが報道されるようになってきた。ネットを閲覧してみても「サツマイモの美容健康ダイエット」についての記事がいろいろと投稿されている。

しかし、長年それを実践し、自身の苦い体験を通して、その効果を唱えているのは美容家の鈴木絢子（すずきあやこ）さんである。サツマイモの関係者なら、一度は名

前を聞き知っている方は多いと思うが、20数年間のサツマイモ常食の実践を通して、実証的にその美容健康の成果を唱えている。そのような鈴木絢子さんの存在は、サツマイモ業界にとって唯一貴重な存在である。

さつまいも親善協会の事務局がある一般社団法人日本スーパーフード協会（東京都港区南青山）の事務所にてお話を聞いた。

2 美容家・鈴木絢子さんとは・・・

鈴木絢子さんは1981年静岡県生まれで、現在、美容家の名称のもと「さつまいも親善協会会長」「一般社団法人日本スーパーフード協会理事」などの肩書を持ち、美と食の女性専門家1000名が所属しキャスティングなどを行う株式会社ビューズ（beaus）代表取締役をつとめる起業家でもある。美容医療や雑誌編集に携わってきた経験と知識を活かし、サツマイモ関連も含め多くのメディアに出演している。

著書に、自身の体験をベースに執筆した『黄金比メイクメソッド』（2012年）、『朝さつまいもダイエット』（2013年）、『普通の女子がフリーランスで年収1000万円稼ぐ本』（2017年）などがあり、鈴木さんの考え方や仕事、生き方を知ることができる。

鈴木さんのライフワーク・テーマは、人



さつまいも親善協会会長の、美容家・鈴木絢子さん。
24年間、サツマイモを毎日愛食し続けている

生を大きく変えてくれた「美容健康」と「サツマイモ」の二つだという。大好きなこの二つの価値力の高さについて、実践を通して知ったその素晴らしさを多くの方に伝えたいという。著書を読むと、鈴木さんの実像はかなりの努力家であり、人生にしっかりした意識や目標、行動力をもっている方だとわかる。自身の「夢実現ノート」を、現実を直視しながら、明確に描くことを習慣化し、且つ行動に移して実現化していく姿には、長年いろいろな方の人生を見てきた私としても大いに感心させられた。



著書『朝さつまいもダイエット』。鈴木さんの体験をもとに、美容健康食としてのサツマイモ常食の方法が書かれている

3 サツマイモの出会いと常食への道

鈴木さんのサツマイモとの出会いと、その素晴らしさを知った体験については、著書『朝さつまいもダイエット』に詳しく書かれているが、その本の内容と共にインタビューからポイントを紹介したい。

高校2年生のころ、ぽっちゃり体形でコンプレックスを抱いていたため、あらゆるダイエット方法を苛酷に試していたが全て失敗。ダイエットの苦しみを嫌というほど体験したという。ウサギのエサのような食

事を続ける娘を心配した母が、お弁当に焼き芋を入れてくれたが、第一印象は「おイモなんて太りそう」と思ったという。しかたなく食べてみると、腹持ちがとてもよく満足したという。その腹持ちの良さから朝にサツマイモを毎日食べるようにしたところ、その効果に驚いたという。悩みだった便秘が1週間ほどで解消されると共に、その後、肌荒れやニキビも治って体質が変わり、無理なくやせられてしまったという。その成果に驚き、宝物のようなダイエット法を発見した気持ちになったともいう。

鈴木さんは「ダイエットというと苦しいものと一般の方は思っていますが、朝、サツマイモを食べ続けることで、安価な上に“美味しく、無理なく、美しくやせられる”楽しい方法です」と強調された。

著書のなかで、その朝さつまいもダイエットの自身の体験の効果を9つ述べている。①体重減のダイエット、②便秘解消、

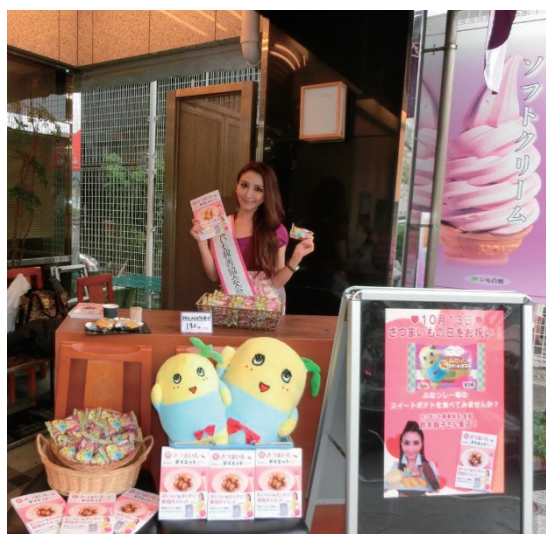


鈴木さんは、自宅マンションでもプランターでサツマイモ栽培を行っている

③体型維持、④むくみ改善、⑤コレストロール値など体質改善、⑥ニキビ撃退、⑦肌の美白効果、⑧シミが減る、⑨疲れにくくなった、などである。現在、24年間サツマイモを愛食し続けていて、肌年齢マイナス20歳、10代の頃の体型をキープしているという。

4 さつまいも親善協会の設立と活動

地元の高校卒業後、大学進学を機に一人暮らしを始めても、「1日2食さつまいも生活」を送り続け、不足するタンパク質は学食での丼一杯の安価な豚汁を食べ続けたという。そんな姿をみた学友からバカにもされたというが、社会人になっても「さつまいも2食生活」は変わらなかった。美容や広告会社転職後、美容ライター・美容家として独立。美容業界で活躍していくなか、サツマイモ食のダイエット効果にスポットがあたり、32歳の時、自身の体験を盛り込んだ『朝さつまいもダイエット』を2013年に出版。それを機に、知り合いを集めておイモの収穫祭の「イモフェス」を開催した



さつまいも親善協会では「イモフェス」というイベントを行い、サツマイモの魅力を直接伝えている

のが、さつまいも親善協会の設立のきっかけであるという。

具体的な活動としては、「イモフェス」の開催や協会ホームページでの各種サツマイモ情報発信、各メディアなどへの対応であるという。ホテルで約100名ばかりを集めた「イモフェス」も開催したことがあるという。



協会の理念は「さつまいもの力で日本を美しくしたい」をテーマに掲げ、「美容と健康のためにさつまいもを日常食とする人を増やすこと」を目的にしている。活動の項目として、サツマイモの価値や魅力を発信するため、美容・健康効果やダイエット効果の研究と啓蒙、料理や食品の研究や開発、化粧品への応用研究・開発、その他生活用品などへの応用と用途開発、おイモに親しむ旅や食べ歩きグルメの企画と運営、さつまいもソムリエの育成と認定など、多様に渡っている。

いずれにしても、そのサツマイモの情報発信活動力からメディアへの引き合いが多いという。

5 スーパーフードとサツマイモ

鈴木さんは、一般社団法人日本スーパーフード協会（2014年設立）の理事もつとめているが、そのなかでサツマイモはどのように位置づけられているか聞いてみた。

まず、スーパーフードの概念はアメリカが発祥で、その定義は簡単にいうと「栄養バランスが優れ、一般的な食品より栄養価が高い食品であり、或る栄養・健康成分が突出して多く含まれる食品である」ということである。よく知られている食品として、アサイー、チアシード、マカ、カカオ、ココナッツなどが挙げられるが、そのスーパーフードは、実は海外からのものと日本のもの「ジャパニーズ・スーパーフード」とに分かれるという。日本のものは、昔からの伝統的な食品を中心に、発酵食品の納豆、味噌、甘酒、酒粕、米類では玄米、茶類として緑茶、抹茶など多種が挙げられ、サツマイモは伝統自然食品群として「焼き芋」を指定している。長く国民の健康的な間食として食べ続けられてきた結果であろう。

6 毎日のサツマイモの食べ方

鈴木さんは、毎日どのようにサツマイモを食べているのか、その実践方法を聞いてみた。常食しているサツマイモの料理法は、次の通り、ごく簡単だ。

サツマイモは1本（約300g）、皮付きのまま3センチ角にカットして、フライパンにオリーブ油を2～3滴たらして延ばし、カットしたおイモを弱火で、蓋をして、途中大匙2杯の水を入れて、両面それぞれ約3分ずつ蒸し焼きにするだけ。朝は、半分の150gを食べ、あとはチャック式ポリ袋



毎日、サツマイモを常食するには、フライパンを使った、一口サイズの簡単焼きいもが最適

に入れて、バックに入れて持ち歩き、昼食もそれを食べているという。夜の夕食は、まったく自由なものを食べているという。詳しくは著書を見てもらいたいですが、鈴木さんいわく「ごく簡単な調理法でないと長続きしない」という。食べ飽きない方法として、同書で“ちょい足し調味料”や“アレンジ料理法”を紹介している。カットした焼き芋をバックに入れて持ち歩くことで、小腹が空いたらそれを食べ、余計な無駄な間食物を食べなくても済むという。



紫いもサラダ：紫いもの焼きいもをチャック式ポリ袋に入れてつぶし、粒マスタード、クリームチーズ、胡桃などを混ぜて完成

品種としては、高系14号タイプのあっさり系のものはご飯向きで、べにはるか・シルクスイートなど甘みの強いものは、おやつ向きだという。

7 サツマイモの化粧品利用に関心

鈴木さんの、今一番の関心事は、サツマイモの化粧品利用だという。

サツマイモの化粧品利用については、約3年前にサティス製薬が発表したサツマイモ油溶性抗酸化成分“植物リポリフェノール”（美白成分）などが話題となったが、それとは別ものではあるという。鈴木さんはこのたび紫イモの醸造発酵粕から抽出したエキスを活用したフェイスマスク『A.

(アー)』をプロデュースしたとのことである。特に、ヒトの表皮のバリア機能の改善効果を高めるには天然ヒト型セラミド成分の塗布が、より効果があるとされ、紫イモの醸造発酵粕から、その天然ヒト型セラミド成分を抽出してフェイスマスクに使用したのだという。より美肌になるスキンケアのマスクとして、とても期待しているのだという。食べるだけでなく、実際に化粧品として活用できる道が開かれた訳である。なお、今年はさつまいもに関する鈴木さんの最新著書も秋に発売予定とのこと。内容は、“さつまいもの美味しい食べ方”が盛りだくさんの内容であるという。美容家鈴木絢子さんの更なる活躍を期待したい。