

アンチエイジングアワード 2011 受賞記念

受賞者：佐伯チズ

松尾 通
宝田恭子
中原悦夫



- 日時：2011年5月21日（土）
- 場所：札幌駅前アスティ45

美に興味をもったきっかけ

松尾 佐伯先生は、ご出身は滋賀県ですか。

佐伯 中国で生まれ、引き揚げてから、父の実家の大分県に3歳ぐらいまでおりました。それから母の実家の滋賀県に移ったんです。中学までが滋賀で、高校は大阪から京都へ通いました。

松尾 母上が滋賀の出身で、父上は大分。大分はどこですか。

佐伯 穂田（わさだ）です。別府の近くで、昔は穂田村とあったんですけど、今は大分市になっています。

松尾 お生まれはどこですか。

佐伯 新京です。

宝田 だから何カ国語もしゃべれる。大阪弁と。

松尾 3カ国ですね。中国語も入りますね。

佐伯 大阪へ行くと大阪弁が出るんです。東京の人たちから、「なぜ大阪のアクセントが出ないの？」と聞かれるんですが、高校を卒業してから電話交換手の免許を取り、修正されたんです。大阪は「欲しい」と下がって言いますが、東京は「欲しい」と（上がって）言うでしょう。だめって直されました。

24歳で外資系の会社に入り、本社が東京の丸の内でした。そのときにもものすごく腹が立ったことがあるんです。横浜の人で「お江戸はね」という感じで話をする人か

ら、「あなたたち大阪はローカルなのよね」と言われたことがあって、それがとてもショックで、「あら、お江戸なの。花の京都って言うのよね」って、私はそのときからアクセントを何となく上げればいいんだなと思ったんですよ。「お江戸はね」と来たので、「大阪はなあ」って。

だから下げたら負けや、上げな損やと思って、「京都はね」と上げるようにして、ライバル心をもったことで、すごく早くなじんだのかもしれない。

中原 先生、美に特に興味を持たれるようになったのは、いつごろからなんですか。

佐伯 中学1年のときに、「ローマの休日」のオードリー・ヘップバーンが演じた、ティアラをつけたアン王女の写真を見て、世の中にこんなに清楚できれいな人がいるのかと思ったんです。私は田舎の子ですからもう真っ黒で、真っ白いドレスを着て、ティアラをつけて、顔じゅう目だらけで、歯をきらっと出して笑って、こんなきれいな人が世の中にいるんだなと。女性に生まれたらきれいにしなければ損だと思ったんです。それから私は太陽に当たることをびたっとやめて、それまでやっていたソフトボールとかドッジボールとかバレーボールをやめて、ピンポンに変えたんです。

ヘップバーンを真似るために、他の人がべったんこの運動靴を履いていても、ヒールのある上履きを履いてみたり、サブリナパンツを作ってみたり、全部自前でやりました。

宝田 中1から肌を焼かないで頑張るといのはなかなか真似できません。私が最初に先生を拝見したときに、歯肉の色があんまりきれいで、皮膚が白い人は歯肉の色もこんなにピンクなのかって、ぐっと近くで見ちゃったことがあるんです。先生は歯と歯肉にすごく気を使っている。それはいつごろからですか。

佐伯 小さいときから祖父に、指で歯茎を洗えと言われていたんです。歯茎をとにかくきれいにしなさいというこ

Chizu Saeki

- ・1943年生まれ。
- ・OLを経て美容学校、美容室勤務の後、1967年、フランスの化粧品メーカー、ゲランに入社。
- ・夫の仕事の関係でのアメリカ生活、夫の病死を乗り越えて、1988年、バルファン・クリスチャン・ディオールのインターナショナル・トレーニング・マネージャーに就任し、全国美容部員の技術・接客指導の総責任者となる。
- ・年間2,000人以上の女性の肌に触れ、トラブル解消に努め、2003年6月、クリスチャン・ディオールを定年退職後、エステティックサロン「サロン ドール マーポータ」を開業。2008年3月末より銀座に移転。

とで、歯ブラシがそんなにある時代ではなかったんですけど、粗塩を使って、とにかくよくすすげばいいということだったんです。

それが、24歳のときに、自転車で乗っていたらブレーキがきかなくなって大木に突っ込み、そのときに前歯が半分ペキッと折れちゃったんです。自分のきれいだった歯が折れて、大変ショックでした。受診した淀屋橋の歯医者先生に、「おまえさんの歯は日本人にしてはとても白くてきれいだ、日本人の歯は黄色とかグレーで、真っ白な歯の人はいないんだ。おまえさんの歯はとにかくきれいだから大事にしなさい」と言われました。

給料は幾らだと聞かれて、月13,000円ですと答えたら、「あなたの給料の3倍分ぐらいかかるけど、セラミックを入れなさい。セラミックはアメリカのものだ、これは一生黄色くならないから、高いけれども絶対に入れなさい」と言われたんです。そして、「すき間をとにかくきれいに洗え、歯茎をきれいに磨け、歯磨き粉をたくさん使い過ぎるな、とにかくすすぎをよくすればいい、きれいな歯だから大事にしろ」と言われたことが印象に残ったんです。それで、歯にすごく気をつけるようになったんです。

「歯も皮膚だから比例する。あなたの肌はそばかすがあってもきれいだから、それを自慢にして、歯をきれいにしていけば肌もきれいになる」と言ってくださったんです。それがものすごく印象に残って、歯を大事にすることできれいになるんだと思ったんです。

私は今でも、その先生にとっても感謝しています。最初にいいことを教えてくださったので、プロの先生の言うことをきちんと聞けばきれいでいられるんだなというのをすごく感じましたね。

宝田 私たちも、言葉の重みというのに気をつけられないいけないですね。何気なく言った言葉を、これだけ重く何十年も覚えていてくれる方がいらっしゃるから。

中原 衛生士さんに聞かせたいお話ですね。その歯医者さんが話された内容は、技術にしても、言ってみればごく当たり前なんですけど、先生にはぐっと印象づいたんでしょうね。

佐伯 祖父はその頃86歳でしたけど、結構歯がきれいだったんです。言っていることが歯の先生と一緒にいたのがあったんですね。だから、小さいときの家庭の教育はとても大切だと思うんです。

美をどういう形でサポートするか

中原 審美歯科とか、ホワイトニングとか、皆さん歯の美しさというのを意識し始めたのはここ20年なんですけど、当時、まだ歯の審美とか美容という概念が全くない時代にそれが結びついたというのは、やはりオードリー・ヘッ



ブバーンからの連鎖ですかね。

宝田 女性は皆そうですけど、歯でも歯茎でも、「きれい」と言われるのは、ずっと胸を打ち続け、残るものなんです。私はそれを佐伯先生に早くに聞いていたので、患者さんにも、きれいなところは「これ、きれいですね」と言うようになっちゃいました。

佐伯 日本人は口を隠すのがたしなみで、女が人前で大きな口を開けるのは失礼だという意識があったわけです。けれども外国の人は、自分のことを臭いと思って私たちがこうして隠しているのかなと思うみたいで、「そんなに自分の口は臭いですか」と言われて、「いいえ」って。「じゃ、何でそういうふうにするの」「ごめんください。どうも私たちの習慣で」と言ったら、「それはやめたほうがいい。相手に対してものすごく不快感を与える。あなたが嫌でこうやっているのかなと感じる」と言われたときに、ああ、なるほど、とり方が違うんだなということがわかりました。

外国の人は皆、大きな口を開けて笑うという習慣がついているだけに、見せてもいい歯だからきれいにするんだなということを感じました。私は、写真を撮っていたり、人様の写真を見たときに、最も健康的な笑顔は歯が見えていることだと思います。口をきれいに手入れしていれば、大きな口で平気に笑えるというのがあって、もっと意識して歯をきれいにしておこうと。接客という仕事では、口を大きく開けて笑うことは失礼ではなくて、笑顔というのは心を許しているという気持ちを相手に伝えるんだなということとか、いろいろなことがわかるようになりました。

中原 歯の色に関しては、今はホワイトニングで、天然色を超えた白さを求めて、タイルを張ったようなハリウッドスマイルとか、日本でもそれに移行しつつあります。先生は、本来の歯の色の白さかげんといいますか、色彩とか、その対比はどういうふうに考えていらっしゃるんですか。

佐伯 西洋人に憧れを持ち、美白願望が強い傾向にあるように感じますが、日本人が持っている白と本当の白とい



うのは意味が違うんですよ。黄色人種は黄色人種なりの白なんです。それは歯も同じです。それを歯だけを真っ白にするから、いかにも「やりました」という感じになる。日本人の素肌の理想の白を輝かせてくれるのが、黄みを帯びた白なんだということがわかりました。

真っ白になろうといったって無理なんです。白人じゃないんですから。黄色人種の色素を持っている。歯も一緒です。だから、真っ白ではなくて、黄みを帯びている白が合うということを歯医者さんはもっと言うべきだと思うんです。「あなたはグレーの中の白ですよ」と言われた先生がいて、そういう表現だとすごくわかる。みんな「白」と言うから、真っ白を望むんだと思うんです。

中原 本来は、先生のように健康的にケアしてこられれば、その人なりの色がきちんとキープできるわけです。日本人の場合、色が合わない、ケアもあまりしない状態で、そこから脱却したいという願望がある。それで、元に戻ればいいんだけど、戻せない場合、あるいは行きすぎたり、隣の歯がセラミックで白すぎたりすると、またそれとのギャップが生まれる。そのコンプレックスの連鎖がずっとあるんですね。

おそらく、どこまで白くすればいいかというのは、日本人もわからなくなっているんじゃないでしょうか。過剰な要望というのは確かに今あるんです。その人なりの白さを我々がアドバイスしようと思っても、それを越えたものを望んでいる。

重要なのは肌の色とのコントラストです。女性の場合はお化粧されるので、我々が自然の肌とのコントラストをつくるのはなかなか難しい。男性は逆につくりやすいんですけどね。

佐伯 黄みを帯びた白い肌と同じように、歯というのは歯茎と唇がものすごく影響するんです。唇の色素をもっとピンクにするだけで、歯もすごく違ってくるのに、歯のことしか言わないんです。そこのところはもっと訴えていくべきだと思います。だから、私は、「乾いたティッシュで唇

をふいちゃだめよ、くすんで黒くなるからね、濡れたので優しくふき取るようにしてね」と言っています。唇がピンク色になってくると、歯の色まで変わってくるから。

皆さん、肝心の歯茎ではなく、歯の表面ばかり磨いているわけでしょう。エナメル質を溶かしているようなものです。もう一つは、美容と一緒に、お金をかければいいやって。若い人たちにはそれがものすごく多いんです。私なんか、痛い思いをするとか、あのギーッというのは嫌だから、そうならないようきれいにしようと思うんですけど。

私の健康法

宝田 先生が、病気にならず、健康で過ごすために心がけていることを教えてください。

佐伯 私は、健康のもととは水だと思っているので、水をとにかく飲もうと心がけています。年を重ねた人たちは、接客が多くなればなるほど水を飲まなくなる人が圧倒的に多いんです。なぜかという、トイレに行くのが嫌だから。だから私は「おしっこに行けるのは健康な証拠だ。行きなさい」と言うんです。

松尾 ちなみに1日どのくらい飲まれるんですか。

佐伯 ミネラルウォーターだけで1.5リットル以上は飲みます。それ以外にお茶を何杯も、コーヒーも何杯も。だからトイレの回数は多いです。

宝田 夜中に目が覚めませんか。

佐伯 2回でも3回でも起きます。みんな面倒くさいと言われますけど、私はそれがいいと思っていますので。

宝田 ある意味デトックスですね。

佐伯 そう、デトックス。そうすると、朝むくんだりくすんだりしない。頻尿でトイレの回数が多いのは嫌だから薬を飲むなんてことはしないでいただきたい、お金をかけて何で体が求めることを止めるのかと私は言うんです。

食べるものは、少しでもいいから、自分の好きなものをきちんといただく。それも意識してよく噛む。食べること、噛むことはとにかく意識します。それと、何時間でもいいからきちんと寝る。顔のお手入れでいうとつけたものはきちんと落とす。食事も肌と一緒に感じています。そのことが自分の健康の中では一番大切なと思います。

松尾 お水以外では食生活で何か気をつけていらっしゃることは。

佐伯 大体、旬のものを自分が好きなようにしていただいています。

松尾 身土不二ってあるでしょう。地産地消といって、旬のもの、しかも、その土地でとれたものを食べなさい。だから、冬のメロンなんかはやめて、ちゃんと露地物のメロンを食べる。それは大事なことですよね。

佐伯 そうです。旬のものをいただくことは、その時期に私たちの体が必要としている栄養で理にかなっているのです。たとえば、夏の熱い太陽の光を吸収し、秋に実ったものを食べておくと冬に風邪をひかない。旬のものが一番おいしくて体を作ってくれるものになるから、曲がってしようと、太かろうと、細かろうと一番いいんだということ、祖父母に言われて育っていますので。

中原 食事の量とか回数は。

佐伯 この年になると1日2回食べると、ふうふう言いますよね。だから、量は要らないんです。少しでいいんです。

中原 それはあえて少なくしているんじゃないくて、いつも自分に聞きながら。

佐伯 そうです。自分が食べたいものが最高のごちそうなんです。お肉がごちそうということではなくて、ぬか漬けのおいしいキュウリと白いご飯が一番のごちそうなんです。

宝田 確実に自分の体に聞いていますよね。自分のキャバを聞いて。だから、先生の生き方って過度にならない。

松尾 節度をもってね。結局、自分との戦いになるんです。

佐伯 私、お薬とか栄養補助食品は飲まないんです。その代わりに、私には7つのサプリメントがあります。それは、水、トマトジュース、ショウガ、黒糖、ゴマ、ヨーグルト、ブルーベリー。果物は朝昼晩と必ずとりますとビタミンCもEも入っているだろうと、自分の中で決め込みがあるんですよ。薬に頼らなくてもいい、いただくもので満足して、「おいしかった」と言えば、それが一番のビタミン剤になるのかなと思っています。

ごちそうというのに左右されたくないんです。1日に肉100グラム食べなさい、卵1個食べなさいと縛られるのではなくて、今自分が食べたいものを自分で作って食べたいようにして食べているのが一番のごちそうなんです。

美の伝道師として

中原 これだけ先生が支持されているのは、今までの美容の概念を越えて、先生が画期的な何かを提案されたからではないかと思えます。そのポイントというのは何ですか。

佐伯 私がひとりでも多くの人にキレイになっていただきたい、という想いで始めた美容法には、必ずひとつひとつに理論があるのです。

ローションパックは私の代表的な美容法ですが、ただ化粧水をつける、ということではないんです。ローションパックはコットンに水をしっかりと含ませ、それに化粧水をなじませる。そして5枚にさいて、顔に貼り3分置く。ここで、なぜコットンなのか、なぜ水を含ませるのか、5

枚にさく理由、なぜ3分なのか、全てに答えがあります。

私は昔から常に「なぜ?」「どうしてそうなるの?」と、なんにでも「クエスチョン」をつける癖があったんです。そして「グエスチョン」のものに対して試してきた。

実際にやってみなきゃ解らない。自分が経験して、理解して、自分のものにしてきたからこそ、それを皆さんにお伝えすることができるんです。だから皆さんに説得できるし納得していただける。こういうことだと思うんです。

キレイになる、ということは、どのブランドのどの化粧品を使う、ということではないんです。それよりも、持っているんだったらそれを正しい方法できちんと使う、そこが私の美容改革、美肌改革した中心だと思っています。今でもそれは変わっていませんし、肌にとって大切なのは、つけたものを同じ時間をかけて取りなさいということ。それと、とにかく水分を補うようにしてほしいということです。

中原 僕は女性の化粧に関しては知識が全くないんですが、唯一、母がヘチマ水をずっと作ってくれていたんです。しかも、中秋の名月に採ったものじゃないとダメなんだ。1日でもずれたら腐るんだよと。その日のやつは一升瓶いっぱい出るんですが、それは腐らないんです。それを高校生ぐらいのときから使っていますが、塗っていると日焼けをしない。たまに日焼けをしても、塗ると痛みがとれる。当時、UVカットクリームとかそういうものが出ていない頃は、それが一番だったわけです。日本古来あるいは世界中どこにでもあると思いますが、そういった昔からある天然のものの使い方とか、そういったご持論は。

佐伯 私が大好きな宇野千代先生のお言葉の中に、「信念は肌をも変え得る」という言葉があります。あの先生は明治の生まれで、色黒ですごいコンプレックスがあった。バケツに熱湯を入れて、頭から布をかぶってスチームして、ウグイスのふんと米ぬかで白くなりたい、白くなりたいとこすった。晩年は色白で通ったそうです。だから信じて念じ、続けることですよ。

宝田 そうですね。歯科医師会の先生の知り合いで、熱





海の芸者さんに会ったことがあるんです。「私はこれしか使っていないから、使ってね」と、お土産にウグイスのふんとクリームで作ったみたいなのをもらいました。その人はずっとそれを使っていました。

先生がおっしゃったように、何かしら良いものがあったら、それを信じ使い続ける。美容家として、よくない使い方の場合は言ってくださいるし、良いものはずっと長く使う。継続ですよ。

佐伯 続けることがとても大切です。ヘチマはウリ科なので、最高の鎮静効果があるんですよ。鎮静して水分を与えてくれるので、焼け方が違う。理にかなっているんですよ。ウグイスのふんでも、ぬかをといた練り粉をやったり、水を吸っているわけですから、出てきているものはうちだけと汚くない。

中原 指導の場では、最終的には精神論的な、心の持ち方というのがテーマになるんじゃないですか。

佐伯 そうです。それが98%ですよ。それでカウンセリングは終わりです。その人にお聞きすると、大体こういうタイプだなとわかる。それを解決してあげると、心の重荷が取れて、「やってみます」と言ったら、もう顔が変わりますので。

松尾 今日の市民公開講座は、実は法令線の特集をしたんです。学会で法令線を取り上げるのは珍しいんです。エイジングの中で法令線というのは一つの重要なファクターだと思うんですけども、これはどうやって解決すればいいですか。

佐伯 私は、「ほうれい線」というのは2つの字があると言っているんです。私の言っているのは「豊麗線」。豊かな麗しい線というのは、きれいにハの字のおひげ、ムスタッシュのようになっている。でも、縦に入っている人は、いつも口角が下がっている人なのです。とにかく意識して物を噛み、意識して口角を上げていけば、ここの2本の頬骨筋が上がってくる。そうすると、法令線も自然と上

がって行って豊麗線になってくる。

苦虫を噛みつぶして文句ばかり言っている人は、口角が下がって、法令線も縦に深く長く色が濃くなって、目じりも下がってくる。まゆじり、目じり、口じりの3つのおしりが、ぐーっと下がってきますから、いつも紀子様スマイルをしてくだされば、法令線は自然と豊麗線になってきます。

中原 意識的にここをキープしなきゃいけないということは、心の葛藤を意識で解決することだと思うんですね。これが無意識に維持できている方は、心の問題がきれいにバランスがとれている。

佐伯 だから、人間、意識を持って生きてくだされば、何事もいい方向に行けると思うんですね。今日は右10回、下がっているほうはもうちょっと多く噛むわって、意識をもって噛んでほしい。ベッキーちゃんという子は、偶数日は右肩で荷物を持って、右で噛むようにしている。奇数日は左で荷物を持って左で噛むようにして、毎日変える。それも一つの意識ですよ。だから、きれいにかわいく上がる。

松尾 テレビを見ていて感心したのは、ベッキーちゃんは30回噛む。30回終わったら、「よく噛めよ」で5を足すんですって。35になる。これはいいと思う。あの子はなかなか賢いよね。

松尾 さて、今日のアンチエイジングアワードは選考基準が3つありまして、歯科的に健康というのはもちろんですが、後の2つは、いい年の刻み方をしていること、社会的に活躍をしていることです。いい年の刻み方で意識されていることはありますか。

佐伯 75歳という最終設定がありますので。

松尾 75歳でどうされるんですか。

佐伯 75歳まで主人と2人で健康でいて、それから引退して平屋の家を建てたいという夢があったんです。主人が亡くなって何年にもなりますが、平屋を建てて、ひとりだったけど夢は果たせたよという感じで、自分の食べるものだけ畑で作る。そういう生活をしたいなというのがあるんです。

ひとりですので、人に迷惑をかけないでぼくりに逝かないと困るんです。それまで健康でいなければと思っているので、自分で気をつけるということを唯一意識しています。

松尾 私たちの目標は、健康寿命をいかに長くするかです。日本人の平均寿命が世界一になって86歳だと言うけど、単に86歳では意味がないんです。

そろそろ終わりにしたいと思います。楽しく役立つお話を聞かせていただき、ありがとうございました。