



## Bethan Cole ベサン・コール

より健康に、より美しくなりたいと思ったとき、食を見直すのはもはや常識。でも巷にはさまざまなセオリーがあふれ、何が正しいのか見極めるのは難しい。そんな状況を、美のプロのベサンはどう見る？

Text: Bethan Cole Illustration: Cecilia Carlstedt



「厳しいロンドンの冬の楽しみは、一流サロンで受けるトリートメント。」

ファッション&ビューティーライター。数々のファッション誌でビューティー・ディレクターを務めた後、フリーランスに。現在は作家活動も行い、これまでに3作の小説を執筆した。トルストイやブルーストを愛読する、熱心な読書家でもある。フランス語など、さまざまな語学の修習や、ケーキを焼くことも趣味。

### 賢くておいしい食べ方。

ここ5年ほど、健康や栄養について情報を発信する新世代プロガーやインフルエンサー、著述家が続々登場して注目的に。しかし同時に議論も起きている。彼らのメソッドの科学的根拠とは？ レシピは栄養学に基づいている？ とかくウエルネスに対する意見は人によって実にさまざまなのだ。地球の未来のことを考えるなら、食生活を見直してヴィーガン、あるいはベジタリアンにスイッチすれば、環境改善に貢献できるのは間違いない。でも、多くの人と違っては「フレキシタリアン」を選

ぶほうが、より現実的ではないだろうか。これは肉を食べる量を減らし、ヴィーガンやベジタリアンのメニューを選ぶ回数を増やすという、最近話題の食事の擠り方。栄養学の専門家の意見としてもよく聞かれど、私はグルテンフリーの食生活の有用性については疑わしく思っている。たしかにグルテンフリーはセリアック病（グルテンに対する免疫反応が引き起こす疾患）や重度のアレルギー、不耐性がある場合には意味があるものの、これらの体質を持つ人は割合で見るとごくわずかなのだ。



# Beauty From Within

During the last five years there's been a great deal of chatter – and indeed controversy – around a new generation of wellness and nutrition bloggers, influencers and authors. Is their advice backed by science? Are they nutritionally sound? Different people have different opinions.

Whilst I can see that the future of the planet is certainly being improved by those who opt for vegan and vegetarian diets, I accept that for many people its more realistic to become 'flexitarian' – cutting down on meat and increasing the number of vegan and vegetarian meals in your diet.

In agreement with many nutritionists I would question the need for a gluten free diet unless you are coeliac or have an extreme allergy or intolerance. This is actually a very small percentage of the population.

I'm also sceptical for the need to give up dairy unless you are a vegan. A healthy balanced diet needn't eschew milk, eggs, cheese and butter and again very few people are actually allergic to cows milk, although ringing the changes with goat sheep and nut milks is never a bad idea. My life, for one, would be pretty ascetic and bleak without cheese and (the occasional piece of) chocolate and this is why it is unlikely I would ever become a full time vegan.

I do admire wellness gurus like Deliciously Ella from afar, but I probably wouldn't adhere to any of their regimes full time. Yes, I'm all for dipping into their recipe books a couple of times a week to boost your vegetable intake and experiment with delicious plant-based cooking.

It seemed entirely apposite to me that a globally renowned make

up artist and expert on skin like Wendy Rowe should author a book of wellness recipes. Her beautify-from-within wisdom permeates every page of Eat Beautiful (Ebury) and its delicious recipes without ever being overly didactic or joyless. I cooked her Flourless Orange and Almond cake which was absolutely sublime in terms of slightly moist texture and subtle zestful flavours – it contains two whole oranges. (I do also believe in the occasional treat and not denying yourself – although we all know that too much sugar every day in the diet causes breakouts and also glycation which leads to ageing and wrinkles.) I asked Wendy for her advice on spring eating and she said the following: "As a general rule for spring, I like to avoid richer foods like red meat and dairy, and add lots of extra vegetables and green leaves, along with lighter proteins such as fish or eggs. Asparagus, pomegranate and almond milk are always on my list at this time of year, and my Skin-Friendly Frittata recipe from Eat Beautiful is a firm spring favourite!"

Claudia Armani is another wellness advocate (she's also a certified health coach and pilates teacher so a real all rounder) who I've discovered recently and her blog ([www.thehealthygourmet.co.uk](http://www.thehealthygourmet.co.uk)) is full of nutritious and ultra simple recipes that make great midweek suppers. I tried Feta, Tomatoes and Olives spaghetti – she's riffing on a vegetarian puttanesca with this one, the plump tomatoes, olives and capers make it really piquant. Salmon, broad beans, peas and tamari rice salad is another no brainer easy recipe with all the omega 3 goodness of salmon and flavoursome tang of tamari.

When it comes to diet and wellness, for me at least, variety and mixing it up works best.

ヴィーガンの人はさておき、乳製品を食べない健康法も私には従いたくない。健康的でバランスの取れた食事をめざすなら、牛乳や卵、チーズ、バターをことさらに避ける必要はないのでは？ グルテンと同じく、牛乳にアレルギーを持つ人もそれほど多くはない。もちろん、たまには気分を変えてヤギや羊の乳、ナッツミルクを選ぶのは、悪いことではない。ただ、個人的にはチーズや、たまに食べるチョコレートなどは、暮らしがともて味気なくわびしいものになるのでは、と感じてしまう。私がこれからも完璧なヴィーガンに転じることはないと言いつけるのは、これが理由だ。デリシヤスリー・エラ、ことエラ・ミルズのようなウエルネスのカリスマに対してはいつも遠くから称賛を送っているけれど、提唱される健康法に完全に従うことはまずないだろう。でも、週に2〜3回ほど、こうした人たちのレシピ本を参考にしつつ野菜メインのおいしい料理を自分で作り、野菜をたくさん食べる工夫をするのは、大賛成。

そんな私にじっくりくるのは、世界的に有名なメイクアップ・アーティストでお肌の専門家でもあるウエルンディ・ロウが著した、ウエルネスがテーマのレシピ本。この「イートビューティフル」(イバーリー社刊)では、「体の中から美しく」という彼女の哲学が、全ページにわたって書かれている。紹介されているレシピもおいしく、脱教養さや味気なさとは無縁。私も彼女のレシピを見て、小麦粉を使わないオレンジとアーモンドのケーキを作ってみただけれど、2個のオレンジをまるごと使うだけあって、しっとりとした質感もオレンジの風味が効いた味も、まさしく絶品だった。ちなみに私は、と

きどきな食べ物へのこのように甘いものをつまむのもよいと聞いている。そうはいっても、毎日の食事や砂糖を摂りすぎれば吹き出物ができやすくなるうえ、細胞を衰えさせる糖化を引き起こしてエイジングやシワの原因になるのは、みなさんご存じのとおり。

もうすぐやってくる春の季節に食で気をつけるべき点をウエルンディ自身に訊いてみたところ、次のようなアドバイスが、「一般的に、春は赤身の肉や乳製品といったヘビーな食品を避け、青物野菜を多めに摂るのがおすすめ。たんぱく質は魚や卵など軽めのものを。一年の中でこの時期にはいつも、アスパラガスやザクロ、アーモンドミルクなどが、私の食べたいものリストに挙がるわ。レシピ本からだと、お肌に優しいフリッタータ(イタリア風オムレツ)、はこの季節、絶対に外せないレシピね！」

もうひとり、最近知ったウエルネスの専門家クラウディア・アルマーニだ。彼女はヘルスコーチの資格を持ちピラティスの講師も務める、まさにオールラウンダー。彼女のブログ「ザヘルシーグourmet」([www.thehealthygourmet.co.uk](http://www.thehealthygourmet.co.uk))にはオレンジは栄養豊富なうえ作るのがとても簡単で、平日の夕食にぴったり。私もフェタチーズ、トマト、オリーブのスパゲッティにトライした。完熟トマトとオリーブ、ケッパーの組み合わせが食欲をそそるこちらは、ベジタリアン向けブタネスカにも応用できる。サーモンと空豆、サヤエンドウにたっぷり醤油をあしらったライスサラダもお手軽だ。オメガ3脂肪酸が豊富なサーモンに醤油で風味豊かなお刺身を添えて、私の場合こんなふうに、食には多様な意見を取り入れ、自分なりに調整してしまうのがベストなのだ。