

「引越しみそ」「おぎやあみそ」「みそまる」が日本を変える ミソガール、世界制覇の野望!!

味噌のチカラで元気を得た経験を元に、その素晴らしさを伝え続けている藤本智子さん。ミソガールのアイデア満載の普及活動を知れば、あなたも味噌のトリコになること間違いなし!?

ミソガール誕生!

味噌の素晴らしさを世に伝えるために、「三六五日味噌宣言」をし、「ミソガール」としてさまざまな活動を始めてから、今年で六年目になります。

ミソガールになる前はアパレル関係の仕事をしていて、味噌汁を作

るところか、家に炊飯器さえないような食生活をしていました。そこそ好き放題やって暮らしていたんで

すが(笑)、そんな生活が体調の悪化を招き、とくにひどかったのが肌荒れです。ネットで改善策を探しては片っぱしから試し、病院を何軒も回ったんですが、処方されるのは結局ステロイドで、すぐに効果が出る半面、リバウンドするのも早い。そ

の繰り返しで肌はどんどん弱くなり、肌荒れも悪化するという悪循環にはまってしまいました。

このとき、生活習慣を変える必要性を感じ、とくに何を食べるかを真剣に考えなければならぬと実感したんです。そこでたどり着いたのが和食です。味噌の素晴らしさに出会ったのも、その延長でした。

味噌に目覚めたのは、『味噌力』

の著者の渡邊敦光先生とご縁ができたことが大きく影響しています。先生は、二十年以上にわたる研究で、放射線やがんに対する味噌の効果効能を明らかにしてきた方で、渡邊先生に味噌のチカラを教えてもらったんです。ちょうど福島第一原発事故の後で、放射能に対して世の中が敏感になっていて、私としても将來子供を産むことに対する不安があったので、先生の話にピンときて、それから味噌汁を飲み始めるようになったんです。

汁を飲むようになって、まさにいいことだらけでした。

でも、味噌の健康効果を知る人はまだまだ少数派です。全国にはそれぞれ何千という味噌があることを知る人も少ないし、料理でも、味噌が活用されるのは味噌汁だけということが多い。これではあまりにもったいない!そこで、ミソガールを名乗り、味噌の素晴らしさを伝える活動を始めることにしたんです。

すると半年くらいで、体がすこ

ただ話をするだけではなかなか耳を傾けてもらえないのが現実です。

く元気になって、肌荒れが治ってしまっただけじゃなく、風邪はひかなくなりました。便秘や花粉症まで治ってしまいました。もともとすごく冷え性だったんですが、いまは平均体温が三十七度くらいあり、免疫力が高まっているのを実感しています。味噌汁

それで、短い羽織を着たり、頭の上にはお椀を乗せたりと、かなり派手な格好で活動してみたら、若い人たちにけっこう受けた。老舗のメーカーさんから「あれだけは本当にやめてくれ」と言われたこともありま

方にも恵まれ、いまでは「イベントには、あの衣装で来てください」という依頼も多くなりました。いちばんのポイントは、帯の結び目が前にくるようにしていること。これは赤ちゃんをイメージしているんですが、ミソガールの最大の目的は、これから母親になる「ママ未満」の女性たちに、味噌を食べることで元気なお母さんになるための準備をしてもらうことなんです。妊娠した女性には「食生活を変えなきゃ」と思いますよね。でも、胎内記憶の第一人者である池川明先生にうかがった話によれば、もつと前の段階、言うなれば子供のころから気をつけることが出産のためには大切なんだと。なるほどと思うと同時に、自分のこれまでの食生活が子供にまで影響するかもしれないと考えたとき、余計に食生活の大切

ミソガール第1号 藤本智子

●ふじもと・ともこ 1985年神奈川県生まれ。『ジャパン味噌プレス』編集長。アパレル販売員などを経て、2011年にミソガールとして、味噌の普及啓蒙活動を開始。以後、斬新なアイデアと数々の企画で、味噌の魅力を発信し続けている。