

マドンナの元個人シェフ 西邨さんトークショー

「第9回まつえ暖談食」た。

「第9回まつえ暖談食」た。フェスタ」の一環として、世界的歌手・マドンナのプライベートシェフを務めた料理研究家西邨マユミさん(54)を招いたトークショーが30日、松江市西茶町の松江ニューアーバンホテルで開かれ、参加者は食事と健康のつながりについて理解を深め



マクロビオティックの説明をする西邨マユミさん
―松江市西茶町の松江ニューアーバンホテル

環境と食べ物に配慮し、旬の野菜や豆類、海藻などを中心とした食事方法「マクロビオティック」の専門家である西邨さんは2001年から7

年間、マドンナの食事を担当し、世界ツアーにも同行した。

トークショーで西邨さんは、食べ物に無頓着だった10代の自身に触れ「体調が悪いことが多かったが、みそやしょうゆを昔ながらの製法で作られたものに替えると改善した」と経験談を披露。

世界中のモデルや女優などが注目する「マクロビオティック」については「いきなり玄米にせず、白米を三分づきのものに替えるだけでも効果的」と実践法をアドバイスした。

松江市枕木町の会社経営松本絹枝さん(66)は「食事の大切さを再認識した。普段の食事で玄米を食べたい」と話した。