

みらいん くりはら人

食を支えるやりがいを感じて



くろ さわ あ き
黒澤 亜希 さん（一迫中町）

「体づくりを始めて、食の大切さに気付いた」と話す、黒澤さん。

黒澤さんは、お米を生産する法人を営する傍ら、ボディフィットネスという筋肉のバランスや美しさを競う大会に出場してきました。

ボディフィットネスを始めて、まず驚いたのは、大会に出場する他の選手がたくさんご飯を食べること。黒澤さんは、それまで、大会に出場する選手は、体づくりのため、厳しい食事制限をしながらトレーニングをしていると思っていました。しかし、ご飯の他に脂質の少ない食事とトレーニングの組み合わせが、美しい筋肉をつくと知り、まさに目からうろこでした。

黒澤さんは、幼いころから家業の米作りの様子を見て育ち、農業は重労働というイメージが強かったと言います。しかし、ボディフィットネスを始めたことで食事の大切さを知り、家業を継ぐ決心をしました。生産したお米を食べた人からの「おいしい」の言葉が何よりもうれしいと話す黒澤さん。その明るい笑顔は、食を支えるやりがい満ちています。

※くりはら人の情報
をお寄せください



天然由来カラー (ヴィラロドラカラー)

「施術中」「仕上がり」「持続使用」すべてを通して
オーガニックならではの心地よさを叶えるために
つくられた92%天然由来のヘアカラー



カラー+アロマスキャルトリートメント
おススメ 平日 価格 **¥9,800**〜 (税込)

特徴 **低ダメージ** **香りの良さ**

※若柳店・プレスボ築館店のみのメニューとなります。

若柳店 0228-32-2241 定休日: 毎週日曜日、第1・3月曜日 営業時間 AM9:00~PM6:00 (バーマ受付PM5:00まで)	プレスボ築館店 0228-22-4325 年中無休
---	--------------------------------------

※市は自主財源確保のために、有料広告を掲載しています。

今月の表紙：いきいきと体を動かす健康づくり運動推進サポーター