

自分を愛せる自分になる - Letto -

-Letto- Striving to Become a Self-Caring Person

新しい飲み物スタイルの提案

日本人は必要のない不調を抱えて生きている。でもバランスの良い生活は難しい。何か健康に良い物をわざわざ用意するのもなかなか出来ない。そんな忙しい日本人に、朝と夜にいつも飲む飲み物に加える事で生活リズムを整える食品セットを提案した。

A Proposal for a New Drinking Style

Many Japanese people live their lives in unnecessarily bad conditions. But a well-balanced life is indeed not an easy thing to achieve. Going out of your way to adding healthy things to one's diet can be a tall task too. For such busy Japanese people, I propose a food item set to be added to morning and evening customary drinks in order to stay in good shape and keep up one's rhythm of life.

使い方



毎日朝と夜、それぞれ違う物を選んで取り出す。それだけで少しくわくわくしながら過ごせる。



中身はスパイスやドライフルーツなど様々。そのまま食べたり飲み物に入れたり、お好みの方法で。



それぞれにどんな効果があるのか毎日知る事で自分に今何が必要なのか自覚する事に繋がってくる。

生活リズムを整える体の機能

朝は緑のパッケージ。しっかり目を覚まして、頭の集中力を高められる「交感神経」を。夜は赤のパッケージ。体をリラックスさせ、ゆったりと安眠しやすくする「副交感神経」を。食品の効果を分け、2種類の体の神経を交互に働かせる事で1日の流れを良くする。



自分を見つめ直す形

人々は不調を抱えながら生きている。でも自分は大丈夫。そんな風に考えて、自分が一番自分を大切にできていないかも。「Letter + O」必要なのは自分自身への手紙と体の巡りを循環させる輪。そんな想いから「Letto」を制作した。

