

エイジングと上手に向き合いながら  
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。  
野菜ソムリエの資格ももち、  
インナービューティースペシャリストとして  
活躍する友野なおさんにお話を伺いました。



NAO TOMONO

## 友野なお

14歳から6年間、単身イギリスへ渡り帰国。大学在学中にはスペイン留学も経験した。2004年度ミス日本を受賞。2006年には「東京ディズニーランド・アンバサダー（親善大使）」にも選出される。「身体の中から健康に美しく」をキーワードに、現在はインナービューティースペシャリストとして活躍。イベントや各種セミナー講師、講演、企画や商品開発、メディアなど多岐に渡る分野で活躍している。

今年の夏も暑くなりそうですね。夏バテ対策にお勧めなのは豚肉です。豚肉に含まれるビタミンB1が身体の代謝をよくしてくれるからです。このビタミンB1は食品の中でも豚肉に多く含まれていて、疲労回復にも効果があります。アリシンという成分と一緒に摂ると体内への吸収がよくなり、効果はさらに高まります。アリシンを多く含む野菜として玉ねぎやねぎなどがあります。

この時期には、夏野菜を多く摂っていただきたいんです。夏の野菜はトマトなど色の濃いものが多いですよ。これはリコピンやアントシアニンなどのファイトケミカルという成分が含まれているものが多いからです。植物って太陽をずっと浴びて育っていますよね。夏の強い紫外線を浴びても自分で自ら動くことができない。そういうものに抵抗する物質を自分の中で作り出しているんですね。それを私たちが摂ると、結果として抗酸化物質を摂ることができて、若々しさを保つ助けになります。

キュウリとか水分が多いものも多いですよ。夏は、汗をたくさんかいてしまう季節です。水分不足になるのを補助する役割が与えられているんですね。また、汗を

かくことで体内のビタミンCも不足しますので豊富に含有されているビタミンCもありがたいですね。生で食べることで体に必要な酵素も摂ることができます。しかし、生野菜って、体を冷やしてしまうんですね。夏の冷えの蓄積が冬の冷えにつながっていきまなうかが大事。煮る、蒸すなど火を通した野菜を食べることも大切です。スープにして食べるのがお勧めですね。最後の一滴まで栄養が入っていますから。何事もバランスが大切なんです。自分自身で特にお気をつけているのは油ですね。油は美の大敵と思われがちですが、実は美容と健康には欠かせないんです。n-3系がいいです。アマニオイルとかグリーンナッツオイル、魚、種子類とか。アルファリノレン酸やEPA、DHAを含み、体内で合成されないので食品から摂る必要があります。アマニオイルは加熱に弱いので、火を使う料理ならn-9系オイルのオリーブオイルがお勧めですね。ドレッシングならn-3系オイル、火を入れるならオリーブオイルと分けて使っています。取り過ぎは禁物。大敵と思われる油と上手に付き合うことで、若々しくいられます。