

アンチエイジングと上手に付き合いながら  
若さを保つ方々にその秘訣を聞く  
アンチエイジングインタビュー。  
Vol.6 は、作詞家、作家として活躍する  
吉元由美さんにお話を伺いました。



YUMI YOSHIMOTO

## 吉元由美

1960年東京都生まれ。成城大学卒業後、広告代理店勤務を経て1984年作詞家としてデビュー。山本達彦、中山美穂、加山雄三ら、多くのアーティストの作品を手掛ける。最近では、平原綾香の『Jupiter』が、ミリオンセラーを記録した。1989年、小説『さよなら』（マガジンハウス刊）で作家デビュー。2005年には、短編『雨よりせつなく』が映画化された。最新刊は『読むだけでたくさん「奇跡」が起こる本』（三笠書房刊）。

最近、普通に街を歩いていても、「すごい」「幸せ感」が湧き上がってくることもあるんです。これはいつも、自分の感性を全開にして「嬉しい」と感じるアンテナを張り巡らせているから。ゆったりした時間が過ごせて嬉しいとか、一杯のコーヒーが嬉しいとか、そうやって小さなことでも「嬉しい」と思っていると、それが流れていくのではなく、心の中に少しずつ蓄積されていって、大きな「幸せ感」に繋がっていくような気がするんです。それに、嬉しいことを「嬉しい」とか、楽しいことを「楽しい」とか、自分が感じたことをそのまま素直に表現するのは、実はとても大事なことです。感情をポジティブな言葉にしていくと、場も活性化されますし。日常生活の中には、忙しさやトラブルももちろんあるんですが、その「嬉しい」という感覚が切り替えの元になって、メンタルな部分の健康維持ができていくように思っています。

食事の面では、野菜をたくさん摂るといって心にかけていますね。身体の浄化を促すオリーブオイルを使い、あとは塩とレモンだけで食べるとか、エドガー・ケイシーの食事療法などを取り入れて、ビタミンの吸収を高める粉ゼラチンをサラダに振りかけて食べたりとか、野菜の摂り方もいろいろと勉強して、工夫をしています。お浸しなんかを作る時も、出汁をゼラチンでゼリー状にして食べた。普通にスーパールの製菓材料売り場にある粉ゼラチンでいいんです。ゼラチン自体もお肌がいいです。ゼラチンはお肌によいですよ。

あと、コロンハイドロセラピー（腸内洗浄）も定期的に受けています。腸を綺麗に保っておくというのは、健康の基本だと思います。でも実は、運動をあまりしていないんです。ホットヨガが良く聞きますので、今後は非チャレンジしてみたいと思っています。

私は、どちらかというと好奇心の強い方。いつも見たことのないものを見たい、やったことのないことをしたいと考えてしまう。特に旅行が好き。去年は、突然思い立ってインドに行ってきたんです。そんな風に、頭に浮かんだことを確実に実現して、定期的に場面を変える、というのが私のアンチエイジングに繋がっているのかもしれないですね。「忍耐はするが、我慢はしない」それが私の生活の上。この行動力と達成感の確認を何歳までやれるか、自分でも楽しみにしています。