

食事は、美味しいと感じるものを食べるようにしています。美味しく感じられないものは食べない。それは身体が求めてないから「朝だから食べなきゃ」というのもないですね。食べたい時に食べたいものを食べる。無理はしません。そして基本的に、旬なものを選んで食べています。変にバランスを取ろうとは考えてはいなくて、むしろそうすることが当たり前になっただけという感じです……。毎日のことなので神経質にならず、暑かったらさっぱりしたものとか、自然とそうなりますよね。

あと、しょうがとか代謝を促すものは積極的に摂るようにしています。身体が喜ぶものが自然と好きなのかもしれないですね。にんにくとか、おくらとか、納豆とか。

外食はあまりしません。中途半端な形でお腹をいっぱいにしたくないんです。自分で作ると、どんな調味料を使っているのか、その野菜がどこから来たのかが分かるので安心です。野菜は無農薬のものを宅配してもらっています。

結婚して変わりましたね。ひとりだとあまり作る気が起きなかったし、外食はしないけど果物を済ましてたりとか……。料理を

好きなものを
大事にする感覚を
忘れないように
していきたい

MAI HOSHO

宝生 舞

1979年、大阪府生まれ。1993年、テレビドラマ『ツインズ教師』でデビュー。『続・星の金貨』『銀狼怪奇ファイル』などを経て、大ヒットドラマ『ショムニ』に出演。スクリーンでは1995年、大林宣彦監督の『あした』で初出演。その後も『なごり雪』『理由』など同監督作品に出演。NHK土曜時代劇『オコトマエ! 2』が10月に放送予定。

写真：太田宏昭
ヘア&メイク：前原京子
スタイリスト：今井輝美

衣装協力：
ドレス ¥47,250
ANTEPRINA / サイドフェームジャパン
☎ 03-8794-6976

するようになって味にも敏感になつたし、食材にも気を遣うようになりました。今まで感じられなかった野菜の味の違いとかが分かるようになったんですね。

でも凝り性なので、ほどほどにしないといけないんです。今、毎日する料理とか運動が、ちょうどいい感じなんだと思います。

以前はジムに行っていました。ただんだん自分がハムスターに思えてきたんで、もうちょっと自然な形で生活に運動を取り入れられないかと思って、今は普通に自宅の近辺を歩くようにしています。ウォーキングですね。街の空気を感じながら、1時間くらい歩きます。

心がけているのは、何かを入れるよりも、出すことに意識を集中すること。いいエネルギーの使い方をしたり、いい仕事をしたり、疲れないで逆に元気になつたりする。でも、そのエネルギーを使えない状態が続くと自分の中の巡りも悪くなっていく。運動は、その溜ったものを出す感じでしょうか。何事も、自分が「感じる」ことを大事にしています。風を感じるとか、朝日とか夕陽とか、花の香りとか。それを感じられない時は、あまりいい状態でない。自分を測るバロメーターになってますね。

「元気」って言葉は日常的に使いますが、「元（もと）」の「気」って書くじゃないですか。すごく明るいか、すごくアクティブなのが元気ではない。落ち着いている状態が元気なんだと最近分かってきて。環境や周りの速度が変わろうと、自然なりズムや流れは自分で守らなくてはいけません。

そして、好きなものを大事にする。親の世代とかを見ていても、好きなことに没頭するのが若く見られる秘訣だと思う。気持ち若人って、キラツとして、ハリもあって、色気もある。好きなこ

とや昔好きだったことを、どんなに忙しくても捨てないでいるのって、とても難しいと思うんですけど、年齢を気にしなきゃいけないから、周りに合わせなきゃいけなかったり。でも、青春時代に好きだった音楽とか映画を、たまに自分に聴かせてあげたり、見せてあげるの、新しいものを取り入れるの、新しいもの、これが好きだった」って想い出すのって気持ちがいいですよ。それは自分でしか起こせないものだから。そういう、いい感覚をずっと忘れないようにしていきたいですね。

風、朝日、夕陽、
ちょっとした花の香り……。
街を歩いていて、
それを感じられるかが
健康のバロメーター

