

身体によくても
ストレスが生まれたら意味はない。
心のゆとりを失わない
バランスが大切なんです。

RISA SUDO

須藤理彩

1976年、神奈川県生まれ。高校時代は陸上の選手としてインターハイに出場した経験をもつ。1998年、NHK朝の連続テレビ小説「天うらら」でドラマ初主演。ドラマ出演作に「救命病棟24時」シリーズ、「やまとなでしこ」、「電車男」、「斎藤さん」、「歌のお兄さん」などがある。映画、ドラマ、舞台と幅広く活躍中。現在、ドラマ「君たちに明日はない」(NHK総合 毎週土曜午後9時〜)に出演している。

撮影：増田慶

ヘアメイク：高橋幸一

スタイリング：穂子恵

衣装協力：Ouvrage Classe

撮影協力：Restaurant NARUKAMI ☎ 03-5774-2777

私の場合、朝どれだけ目覚めよく起きられるかが健康のバロメーターですね。今は、3歳になる娘と同じ時間帯で寝起きしているので、健康的な生活です。夜の9時くらいにはふとんに入って朝の8時に起きるような生活。仕事のない日は、普段10時間くらい寝ていますね。気持ちよく目覚めて、一杯のコーヒーを飲んで、「さあ、今日も一日頑張っていくぞー」というモードに自然と入っています。結婚して子供ができてから、規則正しい生活が送れるようになりました。食事も3食作りますし、気をつけているのは、朝・昼はしっかり食べて、夜は五分目くらいにすること。夕食では炭水化物を少なめにしています。これが私には合っているようです。

また、寝つきをよくするため、入浴も大切です。ひとりで入れるときは、読書しながら半身浴でのんびりと。娘と一緒に湯船につかりながら、壁にお絵かきしたり、おままごとをして遊びながら1時間くらい。それもあ意味、半身浴になってますね。

今のような生活の前は、性格的にも、健康の面でいろいろと無理をしていたんです。ダイエツ

ジムでへとへとになるより
「気づいたら2時間も歩いてこんなところまで来ちゃった」
というほうが素敵ですよ。



トでも食事制限とか、すごくスト
イックに。結果、それがストレス
になってリバウンドしてしまった
り……。結果を求めてすぐハード
なことをやってしまうタイプだっ
たんですね。ジムにでも、「行か
なきゃ」という思いがストレスに
なって、結局続かなくて。

そんな時、一時的に痩せたとし
ても、心のゆとりがなくなったら
駄目だと感じました。それからは、
食べたいと思ったら我慢しないで
食べて、次の日に「今日は歩いて
みよう」と自然に考えられるよう
になって。食べたものは動いて消
費するのが一番ですよ。その方
がむしろ気分転換になりますよね。
なので、最近をよく歩いてい
ます。買い物をしていて、娘が
ベビーカーで寝てしまうと、遠回
りをして2時間くらい平気で歩い
たりしています。ジムで「あと
ちよっと！」って30分やってへと
へとになるより、気づいたら2時
間歩いていて「こんなところまで
来てた！」というほうが素敵です

よね。その気持ち良さに気づきま
した。ひと駅分、毎日歩くだけで
も随分体調が変わるはずですよ。
今は、仕事と家庭のバランスを
すくよくよやらせていただいでい
ます。仕事も更に楽しくなりまし
た。結婚する前は全てが自分の時
間で、仕事でうまくいかなかった
ことや悩みをすべて家に持ち帰っ
てしまっていて。でも、今は仕事
こそ自分だけの時間、自分へのこ
褒美と考えるようになったんです。
4月からは娘が幼稚園なので
仕事以外の自分の時間が増える
と思います。今、是非やりたいと
思っているのが陶芸。以前からす
ごく興味がありました。何かに集
中する時間がほしいんです。いい
意味で色々なことを忘れて無にな
れるような。ママ友も増えて、家
に集まって食事したりするように
もなってきたので、おもてなしの
食器とかを自分で作れたらいいな
と思っています。

あとはジム通いかな。前は「や
らなきゃ、行かなきゃ」と思っ
て、それがストレスになってい
ましたが、今は「行きたい、本
当に身体を動かしたい」って素直に
思えるようになって。今度こそ楽
しめるんじゃないかなと思っています。
て、すごく楽しみなんです。