

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.2 は  
精力的に執筆活動をされている作家  
生嶋マキさんにお話を伺いました。

MAKI IKUSHIMA

## 生嶋マキ

東京都出身。早稲田大学第一文学部卒業後、メーカー企業の広告部を経て、文筆業に転身。カルチャーからファッション、社会問題まで多彩な執筆活動を展開。特に文化人をはじめ、財界、芸能界などのインタビューの他、出版プロデューサーとして、タレントの写真集やエッセイも手がける。2003年、『ラベンダー』で作家デビュー。2008年6月27日に、恋愛小説『ロマンチスタ』を幻冬舎より発売。



作家という仕事柄、集中して執筆すると深夜になってしまう為、どうしても不規則になりがちなのですが、そんな不規則な中でも規則正しい食生活と運動をするように意識しています。朝食は生野菜。元々、生野菜が大好きなのですが、以前、美容関係の方に取材させて頂いた時に、生モノが体に必要な酵素を作るので朝食は生モノが良いと言われたのがキツカケです。手軽に試せる良いと言われた事は試すようにしているんです。

夕食は打ち合わせで外食する事も多いんですけど、家にいる時は食べる食材を決めています。手羽先を一時間以上煮込んだコーラーゲンスープを食べるようにしています。同じ味だとしても飽きてしまうので、カレー味にしてみたり、毎回味を変えてコーラーゲンを摂るようにしています。

最近、16歳になった高校生の子が野球部の練習で毎朝6時には家を出るので、お弁当を作って送り出すために5時30分に起きる……。これがつらい(苦笑)。

息子を送り出した後は、朝焼けを見ながら作品の構想を練りつつ近所を早歩きで散歩もしています。

体重は高校生や中学生の頃とほぼ変わらないのですが、37歳



の今と比べると、お肉の付くところが違うような気がするのですが、週に2回はジムに行ってます。ピラティスやジャズダンスを15年くらい続けていたり、適度な運動も心がけていますね。汗をかくことで、新陳代謝を高める事も大切だと思いますので。あと、比較的、恋も好き。恋というが大袈裟かもしれませんが、私が読んでる小説の中に登場する主人公に恋をするとか、雑誌で見かけた街のカッコいい子に恋をするとか。異性を意識することで、女性としての自分を綺麗にしようという意識も高まりますから。

やっぱり、女性として綺麗でいたい。そう思う気持ちが、日々の食生活を気にする事や、運動を心掛ける事に繋がるのではないのでしょうか。私のアンチエイジングの秘訣は、綺麗でいたいと切に願って、自分が無理せず続けられる事をするという事ですね。