

今、連ドラの撮影で東京と大阪を行ったり来たりで、食生活が少し乱れているんですね。なので、1泊でもスケジュールが空いたら、東京→大阪の真ん中にある浜松の実家に途中下車して立ち寄って野菜をたくさん食べて帰ってきたり、食生活の部分では色々と気をつけているつもりです。代謝をアップさせるために、1日1回、納豆やお味噌汁など、必ず発酵食品を取るようにもしています。忙しくてなかなか家でご飯を食べたりすることは出来ないんですが、お味噌汁なんかはインスタントでもいいから毎朝必ず飲むんです。私は身体がとても冷え性なので、一日の始まりに身体を温める、という意味も含めて。

あとは、季節のもの……夏には夏の、冬には冬の野菜を取るように心がけています。冬に夏の野菜ばかり食べていては身体を冷やしてしまいますから。今の時期なら牛蒡や人参、蓮根、大根など、冬の野菜を外食の際でもオーダーするようにしています。サラダを食べる時でも、身体に艶が出ると言われているナッツ類を砕いて、野菜に振りかけて食べたりしますよ。

とにかく私の場合は、冷え性

躊躇せずに、

やりたいと思ったことをやる。

「興味」を止めないことが、

私の健康法です。

SAWA SUZUKI

鈴木砂羽

1972年静岡県生まれ。1994年に映画『愛の新世界』でデビュー。毎日映画コンクールスポニチグランプリ新人賞、キネマ旬報賞新人女優賞、ブルーリボン賞新人賞などを受賞する。同年、荒木経惟氏の写真集『Sawa』を出版し注目を集めた。その後も、映画、ドラマ、CM、舞台など幅広い分野で活躍。現在、NHK連続テレビ小説『だんだん』に出演中。6月には映画『劔岳 点の記』の公開が控えている。オフィシャルブログ「ボン風呂」が随時更新中。
<http://yaplog.jp/bon-blo/>



というのが頭にあるので、最近では冷たいものもほとんど飲まなくなりました。お風呂も大事。身体を温めるためという意味もあります。お風呂でもプールでもジャグジーでも、水の中に身をたゆたえているとすごく気分が安らぐんです。メンタルな部分の健康維持ですね。地元の健康ランドに31度の水風呂があつて、サウナに入った後少しぬるいその水風呂に入ると、本当に気分がいい。それを体験してからは、週に1回サウナで汗を流すことが日課になりました。自宅で入る時は、入浴剤を数種類用意して、お風呂で使えるDVDプレイヤーで映画を観たりしながら、1時間程度は毎日入っています。

身体を動かすという意味では、ウォーキングをするくらいかな。食生活であったり、お風呂であったり、そういった身近な部分で気をつけるようにしています。お酒も、気分がいい時は飲むし、飲みたくない時は飲まない。無理をしない生活が一番身体に優しいんじゃないかと。

それに、今やりたいことを躊躇せずに行うことも大事だと思う。私、アンチエイジングって「脳の若さ」を保つことじゃないかと考えているんです。全ての源は、知

的好奇心でしょ。見た目若いな、と思う人は、やはり色んなことに興味を持っている人や、すごく楽しいひとりの趣味を持っている人だったりするんですよ。私が「若いですね」と言われるのは、子供っぽい、ばかばかしいと思うことでも興味が湧いたらすぐにやってしまうからじゃないかと思う。自分が面白いと思つたことに對して、「この歳だからやらない」とブレキをかけてしまわないことが、若くいられる秘訣かな。おじいさんとかおばあさんでも、趣

味を持つてらっしゃるとか、その世界を極めてらっしゃる方というのは、張りがありますよね。スタイルやお肌の維持にお金をかけることも必要なんだけど、自分が好奇心を持ったものをとことん調べたり、極めたり、突き詰めていく。アンチエイジングってそういうことだと思つています。脳が若いと身体の細胞も若返ってくるはずだから。

とにかく忙しい今は、パラグライダーに乗って、仕事を忘れて大声で叫ぶ、というのが私の次の目標です(笑)。

外見的な若さを保つためには、
脳を活性化させることが一番大事

ヘア&メイク：吉野麻衣子
スタイリスト：宮下恵美子
衣装協力：ジャケット ¥61,950、ワンピース ¥38,850 (以上 PINKO / 隣
ビー・エム・ジェイ TEL: 03-5468-2018)、ネックレス ¥47,250、パン
グル ¥81,900、リング ¥27,300 (以上 e.m. / イー・エム PRESS ROOM
TEL: 03-3449-1192)

