

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.12 は、医療・美容ジャーナリストとしての  
活動のほか、ヨガインストラクター、  
翻訳家など、幅広い分野で活躍する  
宇山恵子さんにお話を伺いました。



KEIKO UYAMA

## 宇山恵子

1985年大学卒業後、産経新聞社、電通EYEなどに勤務。1993年、出産を期にフリーとなり、米国留学などを経て、2005年に美容と健康の情報を発信する『ウーマンヘルス研究所』(http://www.womanhealth-lab.com)を設立。医療・美容ジャーナリストとして新聞、雑誌、テレビ、インターネットサイトなどに執筆・出演。2009年2月、NPO法人 更年期と加齢のヘルスケア認定の『メノポーズカウンセラー』に合格。老人福祉の現場で書道講師としても活動中。2007年 LAVAスクール卒業後、ヨガの指導も開始。英語、フランス語で翻訳も行う。

私が最近、記事で頻繁に取り  
上げているのは、「加齢臭」のこと。  
これは、30代後半から40代くらい  
になると、男性も女性もなんと  
なく落ち込みを感じ始め、「もう  
いや、枯れていくのはしょうが  
ない」と自暴自棄になって、身  
なりも整えなくなり、臭いもお洒落  
も気にならなくなっていくのが  
根源。  
加齢臭はもちろん、「老いる」  
要因の全てはそこにあるんです。  
アンチエイジングのメソッドは色々  
ありますが、根底に自分への愛情と  
自分への関心とか、自分を高める  
という意識がないと、そのノウ  
ハウを使うエネルギーがなくなっ  
てしまふ。だから私は、アンチ  
エイジングを成功させるためには、  
小さな成功を重ねるようになら  
なければいけません。  
私が自身で実践していること  
としては、「一年一資格」という  
ノルマ。何の役にも立たない資  
格でもいいから取ろうと、4年前  
にヨガのインストラクターの資格  
を取って、そのあと「メノポ  
ーズカウンセラー」という更年期  
医療の資格を取り、今年には書道  
を、と。それで作品を書いて展  
示会に出したら、21世紀国際書  
展で優秀賞を頂いて、今度特別  
養護老人ホームで書道の教師を  
するお話が来たりして……。自分  
に課した小さな努力が実ったこと  
で、仕事とか人脈とか世界が  
広がって、生活も健康的に張  
りが保てています。  
食事の面では「自分のための食  
事」を作ることをお勧めします。  
私くらいの世代の人たちって、自  
分への褒美イコール外食みたい  
になってしまつて、マダムラン  
チで食べ放題などに行つてしま  
うんですけど、自分の舌を鋭敏  
にするためにも、出汁の味を  
楽しむお料理などを家族の栄  
養とかを気にせず、自分のラン  
チで作ってみてもいい。特に更  
年期に入ると、味覚は健康の  
バロメーターにもなるので、  
いつも同じような味付けじゃな  
くて、いろいろバリエーション  
を変えてみるとか、お取り寄せ  
で、ちょっとお高めな素材を送  
ってもらおうとかいうのもいい  
と思いますよ。  
あと、私はサプリメントを50  
種類常備しているんです。毎日  
食べているものをチェックして、  
その都度、飲み替えをしています。  
足りないものを補充すると身体  
が喜ぶ感じがしてすっきりしま  
す。  
食事にしても運動にしてもサ  
プリにしても、そんな風に「自  
分の身体の声に敏感になる」こ  
とが、アンチエイジングには最  
も大切な要素だと思いますね。