

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、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「あとちょっと!」って30分やってへとへとなるより、気づいたら2時間歩いている「こんなところまで来てた!」というほうが素敵ですよ。

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ごくよくやらせていただいています。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、自分へのご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」と思っていて、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。すごく楽しみなんです。