



バブル時代は、食事は楽しみ。  
結婚して、子供ができて、  
食事は生活になりました。

RITSUKO SHIMADA

## 島田律子

1968年千葉県生まれ。国際線フライトアテンダントとして5年半勤務。「恋のから騒ぎ」(日本テレビ系)でタレントデビュー。現在はタレント・エッセイスト活動以外に日本酒造組合中央会認証「日本酒スタイリスト」としても活躍中。主な著書に「35歳は結婚適齢期」(アスコム)、「日本酒美人」(ぴあ)、「私はもう逃げない 自閉症の弟から教えられたこと」(講談社文庫)がある。

バブル世代ですから、あっちに美味しいイタリアンレストランができたとか聞けば食べに行き、こっちにフレンチができたとか聞けば食べに行き、20代は毎日が外食の生活をしていました。スチュワードを辞めてひとり暮らしをはじめても、自分ひとりの食事って、作るのが面倒だったり、かえって高かったりするので、結局、外食中心の生活は変わりませんでした。変わったのは35歳で結婚してからですね。家で夫と食事することが多くなりました。それまでの食事は人と会うことを楽しむためという面が強かったですね。結婚しても、もちろん楽しみではあるんですけど、その前に食事が生活になったと思います。

自分で食材を選んで作って食べるわけじゃないですか。本当にこれを口に入れていいんだろうかと食材を買う時から考えるようになりました。この食材によって肌とか髪の毛とかが作られているんですものね。いろいろな曲がり角を迎えていた時期でもありませんでした。ここでしっかり考えなければ40代を健康には迎えられない、と思ってました。もちろん主人にもよくないものは食べさせられない。中年になると、メタボの危険

ストレス解消は、日本酒を飲むこと。  
 熱燗での適量飲酒は、身体にも優しく最高の気分になれます。

とかもありますし、自分のことだけでなく夫のことも考えて食事をつくることも大きかったと思います。さらに子供がお腹の中にいるとき、「この子は私が食べるもので大きくなっているんだと実感しました。心臓が動きだしたり、手が動いたり。こんな小さな細胞が分裂してこんなに大きくなっていくんだ」と衝撃でもあり、感動でもあったんですね。生まれてから最初は母乳だけで育てていて、それでむくむくと大きくなっていくわけじゃないですか。母乳って、私の血だと思うのです。ですから血を分けていると感じてました。いまは5歳になって、スイーツを食べさせたいけど油とかバターを控えたたいなあと思ったらスイートポテトにするとか、白砂糖ではなくこれはハチミツで味をつけてみようとか気は使っていますね。

子供ができていちばん変わったのは睡眠です。結婚して、本当に時間がなくなつて、睡眠を1日4、5時間しか取れなくなつてしまったんですよ。顔はほろほろだし、何事にも集中できなくなつてしまって、自分のことができるのも子供を寝かしてからの2時間くらい。その生活を大きく変えることができたのです。子供を寝かしつ

けるのではなく、一緒に寝てしまふんです。そうすると、7時間くらい睡眠時間が取れるようになりました。気力も沸くし、ストレスも吹っ飛びます。

ストレスといえば、もうひとつの解消法は日本酒を飲むことですね。私、きき酒師の資格をもつてますし、日本酒スタイリストとして広報的な活動を行っているんですね。適量飲酒がいいことは科学的にも証明されているんです。日本酒だと1日2合くらい。日本酒は血管を拡張して、代謝をあげ

免疫力をあげます。必須アミノ酸も豊富です。今年の冬は熱燗にはまりましたね。身体が冷えなくなりますが、少しの量でふわつといい気持ちになります。ストレス解消効果は抜群です。

最後に、私の弟は自閉症で、そうした子をもつ家族の方などにお話ししたいと思います。まず、自閉症について、暗い子とかひきこもりのような誤解があります。それは間違つた認識です。自閉症は障害です。コミュニケーション能力や社会性が普通の人と違って

いるので、適応が難しいだけです。例をあげると、会話がおうむ返しになる、パニックを起こす、などが特徴です。

私自身も正直、向かいあえたのは、本（「私はずっと逃げない」）を書いてからです。父と母はずっとがんばってきたし、それにより夫婦のきずなは強まったと思います。そして、私も強くなれました。弟がいたから私たちは得るものがあった、今はそう思えます。逃げずに向かいあつてほしいです。必ず報われる時が来ます。

