

食事の面で私が常に意識しているのは、日々自分の身体に「問いかける」ということ。例えば、お肉を食べた翌日というのは身体がすごく重い。消化するために身体が余分に「頑張っている」という感じ。そういう声が聞こえた時は少し調整をして、消化するのに負担が少なく、身体が消耗しない粗食を摂るようにしています。そして、腹7分目とか6分目とか、あまり「満腹感」を味わわないようにもしています。そうすると、お腹が空いて翌朝早く起きるんですね。起きたらご飯を炊いてお味噌汁を作って、ゆっくりお風呂に入ってから1日をスタートさせる。天気が良ければ散歩に行つて。仕事は毎日時間帯が違いますから、自分の中でそういう生活のペースを作るようにしているんです。

散歩といえば、丁度一年前に病気を手術したのをきっかけに、歩くことの大切さを再認識しました。朝歩くと、内臓が動き出すのが分かったりしますから、心がけています。例えば、銀行に行く時に、ふたつ先の銀行まで歩いて行ったり、買い物するにも、ふたつ向こうのスーパーまで歩いてりとか。目的を作って1時間くらいは毎日歩くようにしています。

あと、2年位前から友人たちとテニスを始めたんです。出来る時は週に1回、出来ない時は2週間に1回くらいのペースで。それも「部活のような」テニス。『エースをねらえ!』の岡ひろみを目指して(笑)、プロのコーチについて頂いて、楽しみながらも激しくやっています。

また10年前からやっている茶道も、私の心にとっていい栄養になっていきますね。四季の移ろい、焼き物やお花、そういったものに直接目と手で触れる機会が定期的に持てるということで、癒されるのを感じるんです。つい段取りを考えてしまう職業病のようなもの

に気付かされる、いい機会にもなりました。「目の前にあるものとの瞬間に向き合い、大切に積み上げていく」。そうった茶道の基本が、精神的な健康、ひいてはアンチエイジングにも繋がっているように思います。

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.5は、キャスター、司会、執筆活動など、幅広い分野で活躍する草野満代さんにお話を伺います。

MITSUYO KUSANO  
草野満代

1967年岐阜県生まれ。1989年NHK入局、リレハンメルオリンピック開会式実況中継、「NHKサンデースポーツ・サタデースポーツ」、「紅白歌合戦」総合司会などを経験する。1997年に退局後も、「筑紫哲也NEWS23」(TBS)、第39回「輝く日本レコード大賞」(TBS)、「探検!ホムンクルス」(TBS)などの番組で司会、キャスターとして活躍。落ち着いた語り口で、幅広い層から指示を集めている。

