

目標があって楽しめる健康法。
それが長続きする秘訣です。

MAIKO KAWAKAMI

川上麻衣子

1966年スウェーデン生まれ。1980年、NHKドラマ人間模様『絆』でデビュー。同年、『3年B組金八先生』第2シリーズに出演し、人気を博した。以降、テレビ、映画、舞台と幅広い分野で活躍。最近ではガラス工芸にもその才能を発揮し、デザインや製作、Webサイトでの販売も行っている。2009年は、9月に大宰治生誕100年記念公演『津軽』（津軽鉄道「芦野公園駅」特設会場にて公演）が、11月には『第三回川上麻衣子グラスデザイン展』（西麻布ギャラリー MITATEにて）などが控えている。

<http://www.anan.ne.jp/kawakami/>

半年くらい前から、健康のため毎朝ジョギングをして、時間がある時は半身浴もするようになったんです。すると、その後何を食べるかというのがすごく気になるようになって。本などを読んで探しているうち、現代の食生活においては、定期的に食事を抜いた方がいいという考え方があることを知りました。それ以来、朝はりんごジュースを搾ったジュースを飲むだけにしています。本当は、半年に1回くらい断食道場に行って体験してみたいとも思っているんですが、なかなか時間もないので。でもこれは、私の身体に合っているらしく、朝しっかり食べていた時に比べて、今は身体が少し軽い感じがします。朝はジュースだけ、お昼を一番しっかり食べて、夜は早め早めに、7時くらいまでには食べるようにしているんです。仕事があっても、9時以降はもう食べる時間ではないという認識でいます。早い時間から家に居る時は、5時頃ご飯を食べて、8時に寝てしまおう、ということもあるくらい（笑）。

以前は、マクロビオティックに凝っていたこともあったんですが、今はその知識を基に、手軽に出来る範囲で取り入れていこうと考えています。例えば、朝搾る

ニンジンなんかは、ジュースにものすごく滓が残るんですね。これをうまく利用できないかと思い、蓮根を搗ったものを加えてお団子にして焼いたり、ニンジンケーキを作ったりしています。これが意外と美味しいんです。そういったことをきっかけに、自然にできる範囲のマクロビオティック——蓮根とか牛蒡などの茶色い野菜を常備しておいたり、お米を十穀米にしたり、小麦粉も砂糖も茶色いものを使ったり、ということを実践するようになりました。

また、お芝居の公演などでは、朝から晩まで劇場に入っていたりで、天気がいいのか悪いのか分からない、なんていうこともありま。なので、朝走るなどしながら太陽を1日1回浴びることも心がけていますね。家でも、私の寝室は朝日があく当たる場所なので、カーテンを閉めずに寝て、日の出と共に起きるんです。寝るのが遅くても、とにかく一回起きて太陽光を浴びるとい癖をつけると、体内時計が合ってきて、すごく身体が楽になってきました。太陽のリズムで生活すると体調が変わりますよ。

朝走ったりするようにしたのは、ずっとうつ伏せで寝ていたの

が、ある日腰が痛くてうつ伏せに寝られなくなったことがきっかけ。それを、通っていたジムのインストラクターに相談したら、「腹筋が落ちたんです」と言われて、慌てて運動をするようになったんです。去年の7月に始めたゴルフにはすっかりはまっています。今は季節もすごく気持ち良くて、コースに出て終わった後そのまま、レッスンブ口が付いて練習したり。ジムにも行きますが、ゴルフのように目標があって楽しめるものが私にはよ

り合っているみたい。そうして楽しみながら身体を鍛えていると、はつきりと、衰えていたところが鍛えられているのを実感できるんです。やっぱり、ジムでもゴルフでも、人に付いてやるというのは大事なことだと思いますよ。そこに先生が居る、というだけで意識が全く変わってきます。「なるほどな」と思うところはたくさんありますし、指摘されて気づくことが、生活の上でもとても大切なことだったりもしますから。



太陽のリズムと共に生活する。
身体はそれだけで、楽になるんです。