

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.9 は、川柳作家として
日本全国でその魅力を発信する
やすみりえさんにお話を伺いました。



RIE YASUMI

やすみりえ

1972年兵庫県神戸市出身。大学卒業後本格的に作句を開始。恋をテーマにした川柳が幅広い世代から共感を得る。文化庁国語審議会委員。「言葉について考えるワークショップ」では全国を巡り、子供たちに、川柳作りを通して日本語の魅力を伝える活動も。最近ではテレビやフォーラムのコメントーターとしても活躍。現在、『笑っていいとも!』（フジテレビ系）などの番組に出演中。主な著書に『ハッピーエンドにさせてくれない神様ね』（新葉館出版）などがある。

私は料理が趣味なので家でもよく作るんですが、外食も大好き。気づけば「夜は外での食事の方が多かった」という週もあります。なのでその分、朝・昼には手作りのものを食べるよう心がけているんです。ここ最近実践しているのは、1日1回必ず豆類を取る、「豆豆生活」。大豆をひじきと煮たものや、サラダにもレンズ豆やひよこ豆を混ぜて食べたり。豆乳も毎日飲んでいるんです。キッカケは、ジムでエクササイズをしている時に、あまりの筋力のなさに愕然として……。ジムのインストラクターから、筋肉をつけるためには豆類がいいと聞いて以来、習慣になりました。外食の際にも、なるべく豆を使ったメニューをオーダーするよう心がけていますね。それと、「ネバネバ系」。納豆はもちろん、オクラや山芋なども、なるべく多く取るようにしています。

食生活において心がけているのは、1日のトータルでバランスを取るようにすること。豆やネバネバ系を必ずどこかで取ったり、夜に外食の予定が入っている時は、朝・昼は少なめにしたり。

ジムに行くようになったのは、30代に入って少しずつ体重が増え、最初は1・2キロ増だったのが、段々と気になりだしてきまして（笑）。ジムでは、ゆっくり走る有酸素運動とストレッチ、バランスボールなどを中心にエクササイズしています。多く通った方が効果があるかと思いい、以前は毎日毎日通っていたのですが、トレーナーから「適度に休まないと、筋肉は増えない」と助言されて、それからは連日トレーニングをやめました。今通っているのは、女性専用のジム。インストラクターも女性ばかりなので、女性目線で、食べ物やレシビのアドバイスをしてくれますから、初心者にもお勧めですよ。

とにかく、「何でも、いい方向に考える」というのが私の身上。「ひとつため息をついたら、3つ楽しいことを考える」という生活をしています。また、私の仕事である「句を詠む」という作業は、自分や周囲を客観的に見られるという点からもメンタルケアに役立つというようです。

今、子供から70代のお年寄りまで、様々な方に句を詠むことの魅力をお伝えしていますが、そうして色々な世代の方々に会ってお話をするとするのは、本当に楽しくて新鮮な体験です。私にとっては、仕事が一番のアンチエイジング法と言えるのかもしれないですね。