

健康ってAなあ新聞

責任編集
長谷川勝士

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(全日本鍼灸学会会員)
放送作家(日本放送作家協会会員)
プロデューサー(町おこし・都市開発)



イラスト:
こまいちかこ

今月のクワイアメント

岡部まり(タレント・エッセイスト)

岡部まりサンとは20年来の友達だ。テレビ番組で「二緒してから妙に気が合った。毎週のように会っていたこともあるし、3年間「無沙汰の時期もある。が、会った瞬間「やあ、まりちゃん」「おひささ、はせぼん」。この「挨拶で時間の距離は気に縮まるのだ(彼女は私を「はせぼん」と呼ぶ。よみうりテレビの副社長でさえ私を先生と呼ぶのに)。しかも、20年前の可憐さ、ピュアなハートはそのまんま。

金曜の夜といえは「探偵ナイトスクープ」だ。岡部まりサンは泣きの西田局長をなだめ、暴走する探偵をいさめ、ゲストを立てる。そして、依頼人である素人さんの感性やこだわりに興味を持つ。それが、わざとらしくなく自然体で秘書役を演じているのである。いや、演じるのではなく楽しんでるとも言おうか。

岡部まりサンと私。やはり私の顔はデカイ!?



岡部まり・長崎県生まれ。女優、司会、さらに映画・音楽のコラメも多数。エッセイストとして「だから、ひとりが楽しい私」「女ごころを知りたい 貴方へ」など著書も多数。

は似合わない。なぜなら、自然そのものだから。どーしてそんなに自然でいられるの? 早速、問診開始。今回のクワイアメントは手こわいぞ。

まりサンのある日のメニュー

朝・この10年ほとんど2食か2食半
昼・ヨーグルト、ごはん、納豆、お味噌汁、玉子焼き、漬物、のり
夜・この日はお友達とイタリアン(スープ、パスタ、デザート)

長谷川院長の感想

やせるためには脂肪燃焼が不可欠。それがビタミンB群。糖質、脂質、たんぱく質をエネルギーに変え、余分な脂肪が蓄積するのを防ぎます。さば、いわし、うなぎ、そして納豆などが代表例。

まりサンのお食へのこだわりは「日のみで栄養だのサプリだのと、こだわらないこと」だそう。

人間の肉体の疲労回復に不可欠なアミノ酸には20種類あります。大きく分けると、体内で作る非必須アミノ酸と、体内では作られない必須アミノ酸があり、大事なのはこの必須アミノ酸で、毎日いろんな食品から摂取しなければなりません。最も身近で最も豊富に含まれているのが大豆食品です。若々しい肌を保つには必須アミノ酸はまさに必須! まりサンの若々しさは「納豆」にあったのです。でも、そんなまりサンにも苦手なものがあつたのです。

まりサンの健康危機一髪

肌が乾燥に弱いんです。冬の乾燥だけでなく、日常生活の中でも「乾燥状態」を感じると、即、家に帰ります。でも、スタジオの乾燥はシュッシュと水分を顔に吹きかければ大丈夫。長崎育ちの私は雲仙の温泉で大きくなったようなもの。あの湯煙、四季を通じての温泉の温もりが忘れられません。

東洋医学的治療

古くなった角質でふさがれた毛穴に皮脂がつまり雑菌が繁殖すると吹き出物になります。これを改善するには顔や手のツボをよく刺激するとよいでしょう。

■「下関(げかん)」

耳の前で頬の一番高いところの真下のくぼみ。

■「合谷(ごうこく)」

左右の手の甲のツボ。親指と人差し指の付け根の間で、やや人差し指側。

女性が気になる顔の肌荒れといえは「ニキビ」(ま、20歳を過ぎれば「吹き出物」といいますが)。東洋医学では脾胃という消化器がうまく機能していない状態をいいます。経絡治療では脾経、胃経のツボをハリやお灸で治療しますが、自分の指でもむことで刺激を与え、体調を整えることもできます。

肌荒れ注意報!

皮膚炎に最も影響があるのが乾燥です。乾燥すると皮膚の表面が傷つき、原因物質が浸透しやすくなります。さらに大敵なのが「汗」。例えば金属はイオンにならないと皮膚炎を起こしませんが、汗で容易にイオンになるのです。

神経の細やかなまりサン、肌もとっても敏感なですね。でも、ちゃんと自衛策をとって「美と健康」をキープしています。肌荒れや皮膚病の中で多いものの一つに「接触性皮膚炎」、いわゆる「かぶれ」があります。化学物質などが肌に触れると起きやすく、原因として多いものには化粧品、植物、金属(安物のネックレスはかぶれを起こし、ティファニーやブルガリではかぶれないのはなぜなのでしょう?)などが挙げられます。

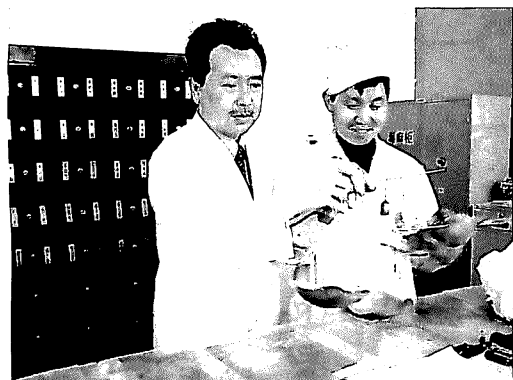
まりサンのおススメの一品

レンコンを軽く茹でスライスします。お酢を少し入れカテージチーズをあわせるだけで全てのドレッシングにあう簡単サラダの出来上がり。よく冷蔵庫に少しだけ残ってしまったドレッシングがありますよね。この料理は冷蔵庫の整理にもなるんですよ。ホームパーティーでは一番人気です。

お肌に大敵なのはやはりストレス。まりサンのストレス解消法は「探偵ナイトスクープ」に出ることだそうです。スタッフからも探偵からもやさしくされ、西田局長の温かみに触れると疲れも吹き飛んでしまふとか。大阪人の醸し出す大阪の空気がまりサンの感性にピッタリ合うようです。こう見えても料理名人のまりサンのおススメの一品をご紹介します。

最後にシアワセ観を聞いたところ、こんな答えが返ってきました。

「『霊心体三位』体の健康こそ一番の幸せです」



中国西安市国立病院の漢方薬調合室で