

聞いた? 効いた!

ライフケアとセルフメディケーションの情報誌

2016
No.53

春

季刊誌

無料

Kiita

[キータ]

<http://www.kiita.net>

辰巳琢郎さん・辰巳真理恵さんに聞く—私の健康法

ポジティブシンキングな
好奇心旺盛親子

今年こそ、
花粉に負けない
目・鼻・口うるおい美人!

春の生活習慣病予防

高コレステロール

3高にNO!
高血糖
高血圧

髪にとり入れたい
植物や無添加の底ヂカラ

第16回 JAPAN
ドラッグストアショー開催!

日本フェンドラッグストア協会
JACDS
公認情報誌

辰巳琢郎さん・辰巳真理恵さんに聞くー私の健康法 ポジティブブシンキングな 好奇心旺盛親子

——まずは食事による健康法をうかがいました。

琢郎「本当に食べたいときに食べたいものを食べたいだけ食べる。こと。体が欲することに応えています。リンゴ一個食べる」と医者いらず」と言いますが、1日一個のみということも。酸化した油ものは苦手で、野菜や果物、お米が好きです。ご飯に合うおかずがいいですね。刺激物はあまり好みません」

真理恵「健康に関しての興味はいつももっています。最近はお豆乳がお気に入り、京都のお豆腐屋さんからお取り寄せして、毎日のように飲んでいきます。父と一緒にギトギトした油っこいものがあまり得意ではなく、食事の中心は和食です。ここ数年、イタリアと日本を行ったり来たりする生活ですが、肉じゃがや生姜焼きなどの和食中心で、ほぼ毎日自炊しています。イタリアでは日本の食材はなかなか手に入らないと思い、持ち込んでいましたが、最近、生姜やゴマ

などもスーパーや八百屋さんで手に入ることがわかりました。イタリアンも好きですが、パスタなどを食べ過ぎると、すぐに顔に出してしまうので気をつけるようにしています」

——お仕事ならではの体のメンテナンス方法は？

琢郎「コレ！と言ったことは、やってないんですよ。ただやはり人に見られる仕事なので、鏡を見ることが多い。自然に気をつけているのでしょうか。いつまでも若い気持ちで好奇心を持ち続けることが、私にとっては効果的です、脳が活性化されて。それとアンチエイジングに効果があると言われているDHEA（デヒドロエピアンドロステロン）などサプリメントも適宜飲んでいきますよ」

真理恵「のどを守るための必需品は、加湿器とマスクとのど飴です。一晩中、加湿器を入れていきます。あとは体力づくりです。体を動かすことは好きで、これまでフラやジャズダンス、

知的で紳士、才能の宝庫！辰巳琢郎さんと、父の舞台の影響から、オペラの道へと進んだ娘！真理恵さん。インテリジェンスな香りが漂うと思いきや？フレンドリーで明るく楽しい取材となりました。

取材文／恵南真樹 撮影／小池哲夫 ヘアメイク／釣谷ゆうき
スタイリスト／赤間幸・M y m i e

一昨年までは日本舞踊も習っていました。



でもイタリアと日本を行き来する生活のため通えなくなってしまう。通えなくなると、まっぴりやったり体を動かして、いきなりの自信がなくなりました。体調不良の原因にもなりますし、今年もダンスのレッスンを再開したいと思っています」

——最後に今後については？

琢郎「モノづくりが好きなので表（役者）でも裏（プロデューサー）でも挑戦し続けたいです。また囲碁を広めたいですね。直感力と思考力が鍛えられ、学校教育でも注目されています。まずは私も初

段にならなくては……」

真理恵「オペラだけでなく、ミュージカルやアニメの世界も大好きなので、クラシックの勉強は一生続けながら、これらを融合させたエンターテイメントをつくり、相互ファンが垣根を超えて、楽しめれば……それが理想です」

辰巳真理恵さんのキレイの秘密

「特別なことは何もやっていません。でもお化粧は、帰宅するとすぐに落とすようにしています。母が“本当に落ちてる？”というくらい簡単に落とせるので、入浴前に、再度クレンジング＆洗顔をします。お化粧を落とすことと保湿することを大事にしています。もしかしら一晩中加湿器をかけているので、それがお肌の乾燥を防いでくれているのかもしれないね」

プロフィール●1987年10月11日大阪府生まれ。医学部を目指していた高校2年生の春、父の出演する宮本亜門演出ミュージカル「キャンディード」に出会い音大音楽科志望へと180°の方向転換。東京音楽大学への入学を果たす。その後同大学院へ進み、音楽を学ぶ傍ら、ジャズダンス、社交ダンス、フラも習う。現在は、コンサートやオペラへ出演する他、コンサートの企画制作、TV、演劇、ミュージカルへの出演も精力的にこなす。2016年7月16日（土）開演14:00、7月18日（月・祝）開演14:00東京二期会オペラ劇場 宮本亜門演出「フィガロの結婚」（東京文化会館 大ホール）に出演予定。

辰巳琢郎さんのゲンキの秘密

「なるべく決め事をつくらないようにしています。予防医学でもストレスが万病の元と言うでしょう。1日3度の食事、睡眠時間など守るとすれば、そこにストレスが生まれます。ほしいときに食し、眠たくなったら寝る。自然にありのままに“明るいジジイ”として生きていきたいですね」

プロフィール●1958年8月6日大阪市生まれ。高校2年生のとき、つかこうへいの舞台上に感銘を受け芝居の道へ。京都大学文学部在学中に「劇団そばごまち」を主宰、役者、プロデューサー、演出家として活動。卒業と同時にNHK朝の連続テレビ小説「ロマンス」でデビュー。現在も一線で活躍する中、食通、ワイン通としても知られる。自ら企画した「辰巳琢郎の葡萄酒浪漫」（BSジャパン）は人気で、長者番組となっている。日本棋院評議員、観光庁アドバイザーも務める。NHK連続テレビ小説「あさが来た」では眉山栄役を演じ好評。