

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 123 Spring.2016



ドクターに聞く  
健康サポート Q&A  
栄養の偏りが招く、  
飽食時代の「新型栄養失調」

いいとこ新発見！ 街めぐり  
爽やかな春の風に吹かれて  
昔の面影を残す  
新宿三丁目界隈のスポットへ

ヘルチェック information  
Web問診スタート!

## Healthy Salon

「好き」に正直でいることで  
新しい道がひらけてくる

とよた真帆さん

# 「好き」に正直でいることで 新しい道がひらけてくる

親しみやすいキャラクターと、凛としたたたずまいで、ますます輝きを増すとよた真帆さん。  
ストイックな仕事への向き合い方とは対照的に、好奇心おう盛な性分を生かして、気になったことはとことん探求するのがストレスフリーの秘訣だとか。  
デビュー当時から現在まで、とよたさんのみずみずしい美しさと感性を支える気持ちの持ちように迫りました。

# 真帆さん

17歳でモデルとしてデビュー。スラリとした長身と凛とした美しさで、瞬く間に売れっ子に。数々の仕事を獲得し、パリコレクシヨンへ出演するなど、まさに順風満帆なキャリアをスタートさせる。しかし、10代後半での渡仏中は、華やかな舞台を経験できた半面、世界で闘う厳しさを目の当たりにする日々だった。

私がモデルデビューした頃は、日本はバブルの絶頂期。あり余る仕事があり、どこか仕事に対して甘い部分があったと思います。

そんな時、来日していたアニメス・ベーンさんから「パリに来てショーに出ないか」と誘われたんです。その翌年には渡仏し、パリの事務所に所属したのですが、ここにはヨーロッパはもちろん、ニューヨークやメキシコなど世界中のモデルが集まり、オリエンタルの私がぼつんと一人いる状況。東洋のモデルということが一つの個性になるとはいつても、世界のトップモデルと競い合うには相当なキャラクターが必要で

173センチとショーモデルとしてはそれほど身長が高いわけではなく、突出した個性があるわけでもない。この先バリに残ったとしても私には太刀打ちできない世界だと、自分自身の将来を冷静に判断し、帰国を決めました。

でも、「何事も経験したことは

プラスになる」と考えるのが私の信条。簡単に仕事を得ることができない環境にしばらく身を置いたこの期間があったから、プロの厳しさが改めて学べました。このことは、その後の人生にとって、とても大きかったですね。帰国後は、仕事に対する取り組み方が変わりました。

### モデルから女優へ 自分で決めて築いた道

ただ、モデルの仕事には常に新鮮さが求められます。そんな中で年を重ねても活躍を続けられるのは一握りしかいない。自分のやりたいことを見つめなおし、この時もモデルの仕事は22歳まで、ときっぱりと自分で線を引きました。子供の頃憧れていたお芝居の世界に踏み入れる決心をしたのです。

22歳で女優に転身。今でこそ、

モデルから女優への転向はよくあることだが、当時のとよたさんは珍しい存在だった。モデル仲間やカメラマンなどフレンドリーな仲間にも囲まれた環境は一変。ドラマの撮影現場は「体育会系のノリで、朝から怒号が飛び交うことも多い」世界。「モデル出身者に何ができる」という容赦ない視線が浴びせられたこともあった。

当時のドラマの現場には新人に演技を覚えてくれる優しい雰囲気はありませんでした。正直、3年

ほどは辛かったですね。たとえ私の演技について「下手だな」と心の中では思っている、あえて言うてくれる人なんて、なかなかいない。それなら、自分でベテランの方の作品を観て学ぶしかないと、少なくとも年間200本の映画を観ようと自分に課しました。ビデオを借りてきては、あらゆる役者の演技に集中し、その人の芝居のどこに感動したのかと自問自答する。特に感動したシーンでは一秒でも見逃すまいと、画面に釘付けでした。

その頃、いただいた仕事には、常に新人という精神で一作、一作試されているのだという気持ちで臨みました。それは、必ず見ていてくれる人がいると信じていたから。実際、その後の私の転機もそうして起こったんですよ。

### 真剣にがんばる姿は 必ず誰かが見ていてくれる

30代で人生の転機が訪れる。後に公私にわたってパートナーとなる映画監督の青山真治さんとの出会いである。そのきっかけは青山さんが偶然にドラマでとよたさんの演技を観ていたこと。青山さんからオファーを受けた、映画『月の砂漠』（2001年）への出演は、とよたさんにとって女優としても一人の女性としても大きな転換期となった。

長塚京三さんと、父と娘を演じたある深夜のテレビドラマで、私自身、非常に追い込まれたシーンがあったんです。リビングで最初はいかに会話をしていた父娘が解するという20分の長いシーンを1カットで撮影するというもの。20分もの会話の応酬の後、最後に涙を流すという高度な技術を要する演技は、何度でもできるものじゃない。だからこそ全身全霊で撮影に臨みました。

その時の芝居を当時助監督だった青山がたまたまテレビで観ていて「この女優といつか仕事してみたい」と思ってくれたそうです。それが、カンヌ国際映画祭にも出品された『月の砂漠』への出演につながったのですから、つくづく人の頑張りって誰かが見てくれるものですよ。

青山と初めて一緒に仕事をした映画『月の砂漠』の撮影はとても印象的で特別なものに感じました。集まってくる役者やスタッフがみんな職人気質。緊張感をもって芝居をしていて誰一人ゆるんでいない。常に現場には神聖な空気が流れているんです。もともと青山の作品が好きで信頼していましたから、撮影中もどんな風に仕上がるんだらうと想像し、ワクワクできる幸せな時間でした。

映画監督と女優。表現者同士の

女優

とよた

とよたまほ

Healthy  
Salon

結婚生活はぶつかり合うことも多いのでは聞かれることもありませす。でも、初めて一緒に仕事をした時に彼の心の孤独さに触れて、サポート役になりたいと思った。家庭を温かい場所にするのが作品に影響し、彼の作品を豊かにすると思っただけです。その気持ちはずっと変わらないから、今も衝突することは無いんです。それよりも、青山と結婚したことで、女優として彼に恥ずかしい思いをさせられない、とこれまで以上に仕事に真面目に向き合うようになりました。それに、青山が結婚後に女性心理をより深く描けるようになったと評価していただいている声を聞くとうれしいですね。

### 待っているよりも自分で幸運をつかみたい

2人でテレビの音楽番組を観ていた時、なにげなく口ずさんだ私の歌声は、青山にとって、結婚10年目にして大きな発見だったようです。ある構想でジャズシンガーの浅川マキさんのような声を必要としていたようなのですが、ちょうど私の声がぴったりで。この出来事がきっかけで2013年に初めて彼が演出する舞台で歌ったのですが、それ以来歌うことに夢中。最近では、週に2、3度カラオケに行ったり、ボイストレーニングに励んでいるんですよ。



健康には食事が大切。  
自分で野菜を作り  
料理研究家の夢も  
実現したい

絵画や写真は個展を開くほどの腕前で、京友禅の絵師としても活躍する多才ぶり。日常生活に目を

移せば、10年間続けている加圧トレーニングやウォーキングに加え、「心からかわいいと感情を開放できる」という5匹の愛猫たち、手芸、石集め、歌……好きなことを存分にするのが、ストレスを溜めずに健康を維持する秘訣だと語る。私は、とにかく好きなことに熱量が強いみたい。先日、ドラマで一緒に演じた岡田浩暉さんに、歌うことが楽しいと熱弁していたら、その後岡田さんのライブでゲストとして1曲歌わせてもらおうことになり、岡田さんは私の歌を聞いたことが

なかったのに「あの情熱で何か1曲歌ってください」って(笑)。

お膳立てをしてもらうのをただ待っているだけではラッキーはやってこない。自分が興味のあることを人に伝えていくことで、ご縁がつながっていくものだと思うんです。それと、健康のためにはやはり食べることも大切。大好きな酢を使って作り置きしている酢タマネギや酢大豆は、毎日の食卓に欠かせません。蜂蜜を入れるなど、自分の好みにアレンジすれば、酢がそんなに得意じゃないという人も食べやすくなるんじゃないでしょうか。将来は野菜作りもやってみ

たい。自分で作った野菜を使った料理研究家になる、という夢ももっているんですよ。

50代を目前に迎えて思うのは、気の多い私が生きてきたことが将来一つずつ花開けばいいなと。だから年を重ねても、自分の好きという気持ちに正直でいたい。私の周りを見回してみると、30代の友人が圧倒的に多いんです。彼らとのエネルギーがちょうどよく合うみたいで(笑)。先輩風をふかせるのではなく、学ぶべきことは学び、若い感性から刺激を受ける。これも私がいつまでも、明るく、元気に生きる上で、大切に行っていることかもしれません。

### Profile

とよたまほ  
学習院女子高等科在学中にモデルデビューし、1986年にアニエスb.のモデルとしてパブリックレクレーションなどに出演。その後女優に転向し、1989年「愛しあっているかい!」(フジテレビ)でデビュー。以降、多数のドラマや映画、舞台に出演。また芸術への造詣が深く、写真や絵画の個展を開いたり、京友禅の絵師として着物のデザインを手掛ける。最新刊『とよたまほの作り置き酢タマネギ&酢大豆おいしいレシピ』(主婦の友社刊)が好評を博するなど多方面で活躍。





# 栄養の偏りが招く、飽食時代の「新型栄養失調」

回答者

ヘルチェックレディース横浜  
小山久美センター長

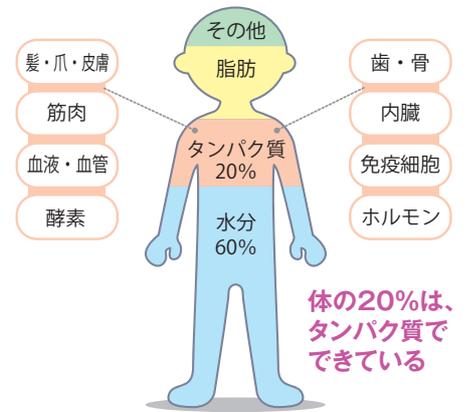
BMIや体型にかかわらず、低栄養状態となるケースが増えています。この「新型栄養失調」の原因や対策について、ヘルチェックのドクターがお答えします。

**Q** 3食きちんと食べているのに「栄養失調気味」と言われたのですが……。

**A** 最近増えている「新型栄養失調」と思われます。これは、さまざまな病気や不調の原因となります。

「新型栄養失調」とは、カロリーは足りていてもタンパク質やビタミン、ミネラルが不足している状態です。特にタンパク質の不足が大きく、筋肉や血液・血管、免疫細胞、臓器の材料となる栄養が不足することで、血管や臓器が脆弱になり、脳出血などの血管疾患のリスクを高めます。また、筋肉の脂肪化を招くことで代謝も低下することから、骨粗鬆症やサルコペニア、生活習慣病の発症や悪化にもつなが

ります。さらに、免疫力の低下から、風邪を引きやすい、治りにくいなどの症状も見られます。その他、集中力や行動意欲も低下することから、やる気が起きない、いつも疲れているなどのうつ症状のような精神的な不調も、栄養状態が影響している場合があります。このように、「新型栄養失調」はさまざまな病気や不調の原因となります。



**Q** 忙しい朝や昼の食事は軽め。その分は夕食で補えば大丈夫ですか？

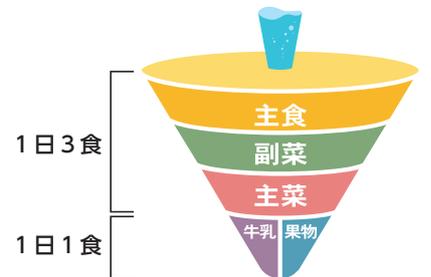
**A** 主菜(おかず)抜きの食事は、タンパク質不足、栄養不足につながります。

夕食はバランス良く食べていても、朝食はパンやシリアルにフルーツ、ヨーグルトだけ、昼食はサンドイッチやおにぎり、麺類や丼ものだけで済ませていませんか？ また、お酒を飲む、お菓子を食べる代わりに、ご飯やおかずを抜く方も多いようです。そうした食生活が日常化すると、タンパク質が不足し、栄養も偏ります。「タンパク質は納豆や豆腐など植物性

必要なタンパク質量が足りないことも。植物性タンパク質は、肉や魚などの動物性タンパク質に比べて「アミノ酸スコア」(必須アミノ酸9種類のバランス)が低く、体内のタンパク質の合成量が少なくなるからです。タンパク質は必ず毎食取り、できれば3食とも主食(パン・米・麺類) + 副菜(野菜、きのこなど) + 主菜(肉・魚・卵・大豆)をバランス良くそろえるようにしましょう。

食事はバランスが大事

主食 : 副菜 : 主菜 = 3 : 2 : 1



※厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より改編

ドクターの一言

「体は、毎食の栄養を積み重ねてつくられます。カロリーばかりに気を取られず、タンパク質も適度に取って、栄養が偏らないようにしましょう」(小山)

【新宿】

## 新宿三丁目周辺

# 爽やかな春の風に吹かれて 昔の面影を残す新宿三丁目界隈のスポットへ

お祭りに巨大なお地藏様、そして演芸場に老舗和菓子店。新宿三丁目周辺には、昔の面影が多く残っています。そんな歴史と文化を感じられるスポットをご紹介します。



① 花園神社



② 花園万頭



④ 末廣亭



⑤ 太宗寺

駅周辺の喧噪から一歩離れた新宿三丁目の交差点から東側（四谷寄り）の地域は、かつて「内藤新宿」という宿場町でした。新宿三丁目の交差点付近が、当時の青梅街道と甲州街道の分岐点（追分）で、東南角の歩道路面にある「新宿元標ここが追分」という案内板にその名残をとどめています。

当時は周囲に田畑が広がるのかな風景で、江戸っ子が飲菜や参詣のために訪れていました。宿場名は、この地に広大な屋敷を構えていた内藤家に由来します。その下屋敷の立派な庭園は、明治以降は農業試験場、後に皇室の専用庭園となり、第二次世界大戦後に「新宿御苑」として市民に開放されました。玉藻池のある日本庭園は、下屋敷時代に玉川上水を利用して造られた庭園「玉川園」の一部です。

新宿の総領守としてこの地を守ってきたのが、①「花園神社」です。江戸時代、大火で焼失した社殿の再建のために、見せ物や踊りの興行を開催したことから芸能と

縁が深く、境内には歌手や俳優などの信仰があつい「芸能浅間神社」があります。毎年5月には例大祭を開催。2016年は「表」の年にあたり、2基のおみこしが靖国通り、新宿通り、明治通りを練り歩き、初夏の新宿に活気をもたらします。

道路の向かいにある②「花園万頭」は江戸時代から続く和菓子店で、新宿界隈でも有数の老舗の一つです。お店の2階には甘味処「花園茶寮」もあります。

晴れた日にぜひ訪れたいのが、「新宿マルイ本館」の屋上庭園③「Q-COURT」です。周囲のビルに遮られることなく、広い青空を楽しめます。

映画館や劇場、ライブハウスなど文化の発信地として発展してきた新宿には、今も落語や漫才、曲芸など伝統的な庶民の笑いを味わえる④「末廣亭」が残っています。

ビルの中のレトロな木造2階建ての建物は必見。ほぼ毎日昼夜興行で大勢の芸人が出演します。途中

# 探訪スポット



## 1 花園神社

江戸以前から新宿の総鎮守で、寛永年間(1630年代前後)に尾張藩下屋敷内の花園跡に移転し、花園社と呼ばれるようになったのが社名の由来。5月の例大祭、11月の酉の市のほか、餅つき、節分、盆踊りなどの日本の風土に根差した四季折々の伝統行事、骨董市や演劇興行も催されている。2016年の例大祭は、5月27日(金)～30日(月)。みこしの渡御は29日(日)。  
新宿区新宿5-17-3



## 2 花園万頭

天保5年(1834年)に加賀前田藩の城下町・金沢で創業し、明治時代に東京へ進出。新宿の地で誕生した「花園万頭」(数量限定販売)のほか、「ぬれ甘なつと」や季節の和菓子も。「花園水まんじゅう」(右ページ写真)は、6月～8月(予定)に販売される季節限定商品。

新宿区新宿5-16-15 ☎03-3352-4651  
 ◎☎9:00～19:00 ㊦㊧㊨10:00～18:00  
 (花園茶寮は開店10:30 L.O.閉店1時間前  
 ㊩火曜日)



## 3 新宿マルイ本館「Q-COURT」

「2014都市のオアシス」にも認定された屋上庭園。英国風を基調とした個性的な作りが特徴で、古典的な整形形式庭園「薔薇の園」、芝生と草花の「木漏れ日の庭」をはじめ、「門出の庭」「早春の庭」「実りの庭」の5つのスペースで、趣の異なる緑の環境を楽しめる。

新宿区新宿3-30-13 ☎03-3354-0101  
 ◎☎☎11:00～21:00 ㊦㊧11:00～20:30  
 ㊩不定休



## 4 末廣亭

明治30年(1897年)創業の演芸場で、建物は昭和21年(1946年)築の堂々たる和風建築。場内には椅子席のほか、畳敷きの棧敷席もあり、ゆったりと演芸を見ながら江戸情緒に浸れる。通常興行では、昼・夜とも10日ごとに出演者が変更になる。

新宿区新宿3-6-12 ☎03-3351-2974  
 ◎通常興行 昼の部:12:00～16:30、夜の部:  
 17:00～21:00  
 ㊩通常興行 一般3000円(当日券)



写真協力:新宿観光振興協会

## 5 太宗寺

慶長年間(16世紀末)創建の浄土宗の寺院で、信州高遠藩主の内藤家の墓所を営む。銅造地藏菩薩坐像は、「江戸六地藏」の3番目として正徳2年(1712年)に造立された。境内には、閻魔像と奪衣婆像が安置される閻魔堂のほか、塩かけ地藏、切支丹灯笼、新宿山ノ手七福神の布袋尊像なども。閻魔堂のご開帳は毎年1月16日と7月16日。

新宿区新宿2-9-2



でも入場・退場できるので、ふらっと立ち寄るのに最適です。  
 もう一つ訪れたいのが、内藤家の菩提寺でもある「太宗寺」。江戸に入る街道の各入口には地藏菩薩像(江戸六地藏)が置かれました。太宗寺でも、1712年に造立された高さ2・67mの大きなお地藏様が、今も新宿の街と人々を

見守っています。その左手には、「内藤新宿のお閻魔さん」として庶民の信仰を集めた5・5mもの大きな閻魔大王と奪衣婆が並ぶ閻魔堂があります。  
 新緑が目にも優しく、爽やかな風が心地よい春の新宿の街を歩いて、リフレッシュしてみたいかがでしょう。



新宿地区のヘルチェック

### 新宿西口センター

新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F

### レディース新宿

新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F

## 健診がより便利にスムーズに Web問診スタート!

ヘルチェックでは、皆さまにより快適にご受診いただけるよう、  
2016年1月よりWeb問診を導入しております。  
Web予約、Webカルテと合わせてぜひご利用ください。

### 1 Web予約

希望の日時と施設が  
予約可能

時間や場所を気にせずに、いつでもお申し込みができます。年代や性別に応じたオプション検査を選択できるので、検査内容の詳細な説明と合わせてじっくりご検討いただけます。



### 健診が便利になる ヘルチェックの Webサービス

### 2 Web問診

事前入力で当日の受付が  
スムーズに

受診の前にWebから問診票にご回答いただくことで、受診当日の受付時の確認事項を軽減することができ、スムーズにご案内ができるようになりました。



### 3 Webカルテ

数値変化は  
グラフでわかりやすく

検査結果をWebで閲覧できます。ログインにはIDとパスワードが必要なため、セキュリティ面も万全。健診結果報告書の保管場所を忘れても、Webで閲覧できるので安心です。



ヘルチェックでは、検査精度の向上や検査項目の充実を図るとともに、  
ご予約から受診前の問診回答、健診結果の確認までの一連のサービスをWebでご提供しています。  
便利で手軽な各種webサービスを、ぜひご利用ください。

