

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 137 Autumn.2019



## Healthy Salon

仕事を長く続けるためにも  
健やかな体を保ちたい

板谷由夏さん

## Healthy Kitchen

バインセオナム ベトナム編

## Healthy Column

日本古来の相撲技法で  
ゆる股関節&肩甲骨に!

## ヘルチェック information

10月はピンクリボン月間  
年に1度は乳がん検診を!

仕事を長く続けるためにも  
健やかな体を保ちたい



女優として映画やドラマに出演するかたわら、  
日本テレビ『NEWS ZERO』のキャスターとして、  
女性の視点を活かした報道にも携わった板谷由夏さん。  
今秋公開の映画『マチネの終わりに』では、  
颯爽としたキャリアアウーマン役を演じる。  
ファッション・ブランドのプロデュースも手掛ける板谷さんに、  
仕事やプライベートへの向き合い方と、  
大人のお洒落について語っていただきました。

夏さん

映画やドラマ、そして舞台にと幅広く活躍する、女優・板谷由夏さん。11月公開の映画『マチネの終わりに』（原作・平野啓一郎、監督・西谷弘）では、福山雅治さん演じる天才クラシックギタリストを担当する、レコード会社の敏腕ディレクターを演じている。

福山雅治さんと共演させていたのは、1999年のドラマ『パーフェクトラブ!』以来。「20年続けていれば、デビュー作で一緒にした福山さんに、また現場で会えるんだ」と感慨深かったですね。私は西谷監督がつくる世界観が好きで、もう一度、一緒にお仕事をしたいと思っていました。『マチネの終わりに』は、西谷さんの美意識が凝縮された作品。照明もきれいですし、パリやニューヨークの風景とも相まって、とにかく絵が美しいんです。

最近ではデジタル映画が主流ですが、あえてフィルム撮影を選んだところに、西谷さんの思いがあったんじゃないですね。「本番!」の掛け声とともに静まり返った現場に、フィルムが回るカタカタという音が聞こえてきた時は、(やつぱり緊張感があつていいなあ)と思いました。

今回の作品を一言で言うなら、大人のラブストーリーです。若い頃の恋愛って「会うことが全て」ですよ。でも大人になってみる

と、「3年間会えなかった人と恋に落ちる」というのも、なんとなくわかる。年齢を重ねたからこそ、「会えない時間こそが必要だった」と理解ができるわけです。遠く離れた場所、それぞれの生活を営みながら、じつくりと愛を育んでいく。そんなラブストーリーを、ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

## 人生の学びを得た ニュースの仕事

九州で生まれ育ち、子供時代は転校を繰り返した。

父が転勤族だったので、小学校の頃から常に「転校生」でした。当時の自分は必死でしたが、今思えば、それがよかったのかもしれない。どんな現場に行ってもすぐ溶け込めるのは、転校生としてのベースがあるから。小さい頃に培われた経験があるからこそ、今があるのかもしれない、と思うのです。

10代の頃からモデルとして活躍し、NHK『イタリア語会話』に生徒役として出演。大谷健太郎監督に見いだされ、99年『avec mon mari』で映画デビューを果たした。そのかわら、日本テレビの報道番組『NEWS ZERO』のキャスターにも挑戦し、11年間「LIFE」コーナーを

担当。震災、乳がん、虐待、子供の貧困などさまざまなテーマ取材した。

東日本大震災の時は、震災発生の2週間後に被災地入りし、2年間、月2回のペースで気仙沼に通いました。1日限りの取材ではなく、多くの方々との関係を育んだという意味で、自分にとっては大きな経験でした。震災の記憶が薄れゆく中、「震災を忘れないでほしい」という被災地の人たちの思いを、私たちはしっかりと受け止める必要を感じました。

乳がんの取材も印象的なことが多かったですね。乳房再建や、抗がん剤の副作用に悩む患者さんのための医療用ウィッグ、子供の患者さんへの告知の問題など、さまざまな切り口で取材しました。乳がん患者さんの中には、子育て中の方も多かった。「まだ死ぬわけにいかない。子供たちを守らなければ」というお母さんたちの強さに、頭が下がる思いでした。

ニュースの仕事を通じて、役者だけやっていては会えないような方たちに、たくさん会うことができた。人生の勉強をさせてもらったと実感しています。

板谷さんは2015年から、『SINME』というファッション・ブランドのプロデュースも手掛けている。コンセプトは、大人のための「普段着」。「いくつになっても

SINME (新芽は生まれる) というのがブランド名の由来だ。

このブランドのベースにあるのは、「シンプルな定番の服」。普遍的なものに対する憧れがあるので、ひとりでも多くの人に、長く愛されるものを作りたいのです。それに服というものは着方の工夫ひとつで、印象が全く変わるんですよ。似合うサイズや色、生地のは厚さは人それぞれなので、自分に合った究極の1枚に出会うまで、試着し倒してみたい。「私には似合わないから」とあきらめるのではなく、なんでもトライしていただきたいのです。

私が大人の女性にお薦めしたいのが、誰にでも似合うベーシックな服。ベーシックな服を着た時って、「自分」が出るんですね。顔がしわくちやでも、ヨーロッパの女優陣がかっこいいのは、年齢を重ねた魅力がにじみ出ているから。それと同じで、ファッションにも、大人の女性の魅力がにじみ出る。知らず知らずのうちにその人の「中身」が出るのが、ファッションの面白さなんです。

洋服作づくりをやっている一番楽しいのは、試着室から出てきた女性たちの顔が、パッと輝く瞬間です。メイクやお洋服って、魔法みたいなもの。皆さんの華やかな表情を見ると「この服をつくってよかったなあ」と思います。

女優

# 板谷由

Healthy  
Salon

ストレスの原因を紐解き  
早めに解消する

女優、ニュースキャスター、ファッション・プロデューサーなど、さまざまな仕事を手掛けるかわら、2人の男の子の母親として子育てもこなす板谷さん。ひとりで何役もこなしながら、好奇心の赴くまま活躍の場を広げてきた。

32歳でキャスターの仕事始めたので、それからの11年間で一番大変でした。毎日が必死だったので、その間の記憶があまりないんです(笑)。でも、大変だからといって断るのではなく、大変な方に突っ込んでいくのが私の性格。基本、なんでも楽しみたい方なんです！ものすごく悪いことが起こったとしても、何かしら抜け穴を探して、ポジティブな方を持っているのが好き。結局、不安より好奇心の方が勝ってしまうんですね。『自分内アンテナ』に引っかかるものも少しであれば、何でも挑戦してみたい。そういう性分なのかもしれません。

とはいえ、40代半ばにさしかかった今、とにかく気をつけたいと思っているのが「健康」です。健康やかな体をいかに保つか、この仕事を少しでも長く続けるためのベースになりますから。そのためにも「口から入るもの」は大切にしたいと思ひ、なるべく季節のもの

板谷由夏

元気をつくる!

myレシピ

- 人に会う  
いろいろな人に会って刺激を受け、自分の世界を広げる。
- 好奇心を持つ  
未知のことも恐れず、好奇心を持ってトライする。
- よく仕事し、よく遊ぶ  
仕事も遊びも楽しみながら、全力で取り組む。

心のアンテナに響くものがあるれば  
何でも挑戦してみたいのです

や、手づくりのものを食べるようにしています。

それから、基本的なストレッチも日常的に行い、その日のうちに溜まった疲れをほぐすようにしています。特にスポーツをしているわけではないのですが、夫と息子2人が空手をやっているの、試合の応援にはよく行きますね。空手は、見ているだけで元気になります。昔は私も剣道をやっていた

したから……やっぱ好きなんです。ね、心技体を追求する武道が。

とはいえ、多忙な毎日を送っていると、どうしてもストレッチが溜まりがち。そんな時は、「ストレッチが溜まっています！」と、口に出して言うようにしています。若い頃は「自分さえ我慢すればなんとかなる」と思い、ストレスを溜め込むことも多かった。でも、大人になった今は、ストレスを感じた

ら、早めにその原因を紐解き、ストレスを解消するようにしています。

若い時って体は元気だけれど、心をコントロールすることがなかなかできないです。でも、40数年生きてきて、心をコントロールする術はなんとなく身に付いた。だから、これからは容れ物としての体を大事にしてあげたい。そして、少しでも長くこの仕事を続けていきたいな、と思うのです。



Profile

いたや・ゆか

1975年福岡県生まれ。1994年より『PeeWee』専属モデルとして活躍。1999年『avec mon mari』で映画デビューし、ヨコハマ映画祭最優秀新人賞受賞。『パーフェクトラブ!』(フジテレビ系)を皮切りに、『ファーストクラス』(フジテレビ系)、『同窓生〜人は、三度、恋をする〜』(TBS系)など数多くのドラマや映画に出演。2007年〜2018年、『NEWS ZERO』のキャスターを務めた。大人向けファッションブランド『SINME』のプロデュースを手掛ける。2児の母。

映画『マチネの終わりに』

2019年11月1日(金)全国東宝系にてロードショー



マチネの終わりに



キャスト：福山雅治 石田ゆり子  
伊勢谷友介 桜井ユキ 木南晴夏 風吹ジュン  
板谷由夏 古谷一行  
監督：西谷弘  
原作：平野啓一郎「マチネの終わりに」  
脚本：井上由美子  
音楽：菅野祐悟  
クラシックギター監修：福田進一  
製作：フジテレビジョン アミューズ 東宝 コルク  
制作プロダクション：角川大映スタジオ  
配給：東宝  
matinee-movie.jp

©2019 フジテレビジョン アミューズ 東宝 コルク

旬のきのこ、プリプリのえび、シャキシャキのもやしの食感を楽しむ

# バインセオナム(きのこのお好み焼き)

／おうちで作る／  
ベトナム編

調理目安時間 ● 25分 1枚分 ● 534kcal(たれを含む)

## 材料(1人分)

生地 …上新粉 35g、小麦粉 10g、ターメリック 小さじ1/6、塩 少々、ココナッツミルク 30cc、水 60cc、細ネギ 1本  
きのこ(お好みで数種類) ……50g  
サラダ油 …… 適量 むきえび ……30g  
もやし ……100g 玉ねぎ ……30g

たれ …湯 40cc、さとう 15g、レモン汁(または酢) 小さじ2、ニョクナム(またはナンプラー) 25cc、にんにく・赤唐辛子のみじん切り 各少々  
添え野菜 …サニーレタス(適量)、香菜、にんじん(お好みで)

## 作り方

- ①ボウルに生地の粉類を入れて混ぜ合わせる。ココナッツミルクと水を加えてさらによく混ぜ合わせ、小口切りにした細ネギを加える。
- ②別の容器にたれの砂糖と湯を入れて混ぜ合わせる。残りのたれの材料を加えて、混ぜ合わせる。
- ③大きめのフライパン(または中華鍋)にサラダ油を熱し、食べやすい大きさの薄切りにしたきのこ、玉ねぎ、えびを1分間ほど強火で炒めて取り出す。
- ④キッチンペーパーなどでフライパンを

きれいにし、サラダ油を少量なじませて、①をひと混ぜしてから流し入れる。③の具を生地の半面に広げ、もやしをのせて、フタをして1分ほど中火で蒸し焼きにする。⑤鍋肌から生地の下へとサラダ油を回し入れ、フライパンの位置を変えながら、中火で約5分、生地全体をパリッと焼き上げる。⑥具をはさむように生地を二つ折りにして器に盛る。食べる際には、適当な大きさに切り分け、お好みで香菜やにんじんと一緒にサニーレタスで包んで、たれをつける。



【えび】血中のコレステロールを減らすといわれるタウリン、血行をよくする働きのあるビタミンE、旨味成分のグルタミン酸が含まれる。



【きのこ】糖質の吸収を緩やかにするといわれる水溶性食物繊維、グルタミン酸とともに「旨味の相乗効果」を生むグアニル酸が含まれる。

## ポイント

生地液の粘度が高く、フライパンが熱いまま流すとすぐに固まってしまいます。熱したフライパンを濡れ布きんにのせて少し冷ましてください。ひと混ぜした生地液を縁側から流し入れたら、手早く広げて、火にかけましょう。

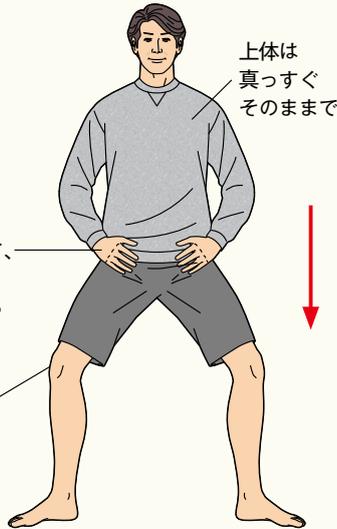
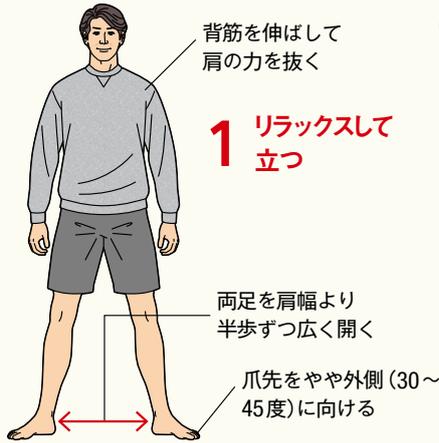
次号

ボルシチ  
ロシア編



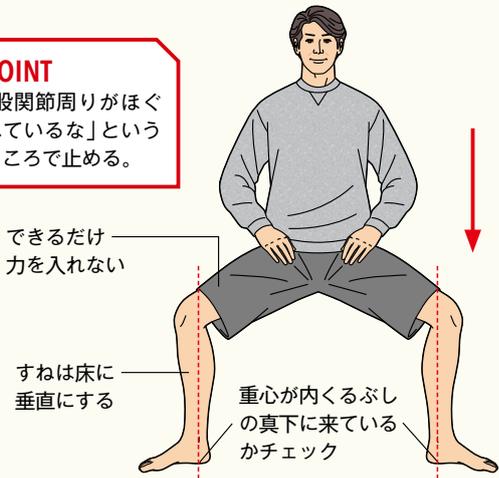
Adviser  
元・一ノ矢さん  
Ichinoya

1960年、鹿児島県生まれ。琉球大学卒業後、高砂部屋に入門。現在は高砂部屋の運営に携わりつつ、四股を基にした「シコトレ」の普及に努めている。



「上体を真っすぐ保つ」「膝が内側に入らないよう、爪先と膝の向きをそろえる」の2点に留意し、ゆっくと少しずつ腰を落としていこう。負荷を1点に集中してかけるのではなく、全身にばらけさせるイメージを持つ。

**POINT**  
「股関節周りがほぐれているな」というところで止める。



太ももに極力、力を入れないようにして「股関節周りがほぐれて気持ちいい」と感じるポイントまで腰を落とす。その際、すねが床に垂直になるようにしよう。疲れると型が崩れて膝や腰を痛めかねないため、回数は5回までに。

上下運動を  
5回 繰り返す

# 腰割り

股関節周りを緩める

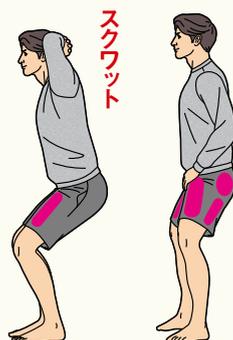
“理学部卒”の元理論派力士が直伝!  
**筋活** おとなの

# 日本古来の相撲技法でゆるる股関節&肩甲骨に!

インナーマッスルを強化する!

相撲の四股や腰割りはインナーマッスルを鍛える格好の体幹ストレッチ。力は全く必要なく、1日5分、「ながら」でできるのも利点だ。理論派の元力士に要諦を聞いた。

文/旗智優子 写真/吉澤咲子 イラスト/内山弘隆



腰割りとは似て非なるもの!  
最大の違いは鍛えられる位置。スクワットで鍛えられるのは太もも前側の大腿四頭筋が主なのに対し、腰割りはお尻の大殿筋や中殿筋、太もも後ろ側のハムストリングスなども含めた、股関節周りの筋肉を満遍なく鍛えられる。

「一生元氣な体を手に入れる」にはインナーマッスルの強化も欠かせない。

そこで、日本古来の身体技法・相撲の稽古を取り入れることを提案するのが、46歳まで土俵に上がり続けた元・一ノ矢さんだ。

相撲の稽古で重視する部位は、骨盤と大腿骨をつなぐ股関節と、背中から腰にかけてのさまざまな筋肉とつながる肩甲骨。「上半身と下半身の要であるこの2カ所を動かせば、一般的な筋トレでは鍛えづらいインナーマッスルの強化が可能だ。四股、腰割り、テッポウの相撲の稽古はどれもこの2カ所を動かすためのもので、格好の体幹ストレッチでもある。実践すれば足腰が丈夫になるほか、リンパや血液の流れも良くなり、凝りや冷えも改善するでしょう」。

コツは「頑張らない」こと。

「目的は、あくまで股関節と肩甲骨を緩めることです。心地よさを感じるポイントを見つけたら、それ以上負荷をかけない。疲れるまで繰り返すのも禁物です」。

正しい型で腰割りやテッポウを行うと、筋肉や体の軸が一直線にそろうという。「次第に全身のバランスも整ってきます。無駄な力みも抜けるため、関節を痛めるなどのケガもしにくくなります」。

## 股関節と肩甲骨を同時に緩める 肩入れ



**1** 腰割り3の姿勢から手を膝の上に置く



**2** ゆっくり左肩を入れる

**POINT**  
肩甲骨を背中から引き剥がすように伸ばす



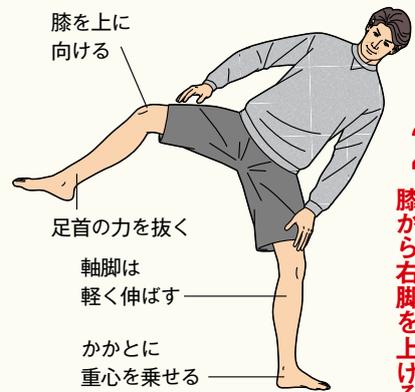
**3** 1の姿勢に戻し反対側の肩も行う

左右  
**3** 回ずつ繰り返す

## 股関節を機能させる 四股



**1** 腰割り3の姿勢から手を膝の上に置く



**2** 腰割りの姿勢を崩さずに膝から右脚を上げる

**POINT**  
無理して脚を上げない。股関節周りのインナーマッスルを意識



**3** 腰から一息に下ろす



**4** 1の姿勢に戻る



**5** 反対側の脚も行う

左右  
**3** 回ずつ繰り返す

軸脚の重心をかかるとすると、片脚を上げてふらつきにくい。脚は無理に高く上げなくてもOK。下ろす際は腰からストンと一気に。



膝が前を向いている



上体を前に倒し過ぎ

## 10月はピンクリボン月間 年に1度は乳がん検診を!

ピンクリボン運動は、乳がんの知識を広め、  
“乳がんの早期発見・早期治療”の推進などを目的に行われる世界的なキャンペーンです。  
ご自身と大切な人を守るために、定期的な乳がん検診を習慣にしてみませんか。

### 女性のがんで最も多い乳がん。早く発見できれば治る病気です

日本では、乳がんになる女性が30年で5倍以上に増え、女性で最も多いがんとなっています。成人女性であれば、年齢や出産経験などに関係なく、すべての人に乳がんのリスクがあります。

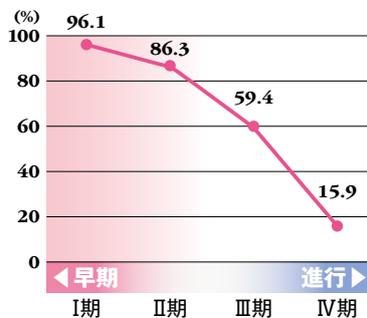
- 乳がんになる人は11人に1人
- 40~60代が発症のピーク

とはいえ、乳がんを**早期に発見**でき、治療をした人の**90%以上がほぼ完治**しており、「治る病気」ともいえます。また、自分で見つけられる可能性の高いがんでもあります。

ですから、早期に発見・治療ができるように、ぜひ定期的に乳がん検診を受

診し、自己触診(セルフチェック)を行って、ご自身と大切な人を守ってください。

乳がんの病期別10年相対生存率  
(2002~2005年診断例)



がん研究振興財団「がんの統計'18」より作成



若森洋子医師  
(ファーストブレイス横浜)  
外科専門医  
乳腺認定医  
マンモグラフィ読影認定医

早期発見には、年に1度の画像検査(マンモグラフィ、超音波検査)と定期的な自己触診の両方が欠かせません。



毎月の  
セルフチェックを

※セルフチェックでしこりや血性分泌物を自覚した場合は、検診を待たずに専門クリニックを受診してください。

### ヘルチェックの全センターで 2つの乳がん画像検査をご受診いただけます

乳がんの画像検査には、マンモグラフィと乳房超音波検査(エコー)の2つがあります。自治体の乳がん検診はマンモグラフィのみですが、どちらの検査が適しているかは一人ひとり異なるため、年齢や乳腺濃度のタイプに適した検査の選択・組み合わせが大切です。

ヘルチェックでは、すべてのセンター

で両方の検査をご受診いただけます。女性専用センター、女性フロア・エリア、女性専用デーでは、医師もスタッフもすべて女性で対応いたします。

今年6月にオープンした日本橋センターでは、画質に影響しない範囲で乳房への圧迫を減圧する、受診者にやさしいマンモグラフィ装置を導入しました。



またご希望の方には、女性乳腺外科医が検査結果の説明、乳がん検診に関するアドバイスを行っています(ファーストブレイス横浜、レディース新宿)。

#### 乳がん検査

- マンモグラフィ…6,600円(税込)
- 乳房超音波…5,500円(税込)

