

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

[ヘルシーライフ]

No. 138 Winter.2020



## Healthy Salon

日本人が失ったものは  
全て落語の中にある

# 三遊亭円楽さん

## Healthy Kitchen

ボルシチ ロシア編

## Healthy Column

医者が教える太らないための  
正しい食べ方10カ条

## ヘルチェック information

ヘルチェック川崎センター  
2月4日(火)オープン

# 日本人が失ったものは全て落語の中にある

大学在学中、故・五代目三遊亭圓楽に弟子入りし、「三遊亭楽太郎」として、『笑点』大喜利のレギュラーに。その得意即妙な回答が受け、一躍、お茶の間の人気者となった。1981年真打に昇進し、2010年「六代目三遊亭円楽」を襲名。「博多・天神落語まつり」をプロデュースするなど、落語界をリードするキーマンの一人として活躍中だ。二度の大病を経て、見事な復帰を遂げた円楽さん。これまでの落語家人生と、落語にかける思いを語ってもらった。



# 円楽さん

## 2度の大病を経験し 新境地を開拓

——子供の頃から落語が好きで、青山学院大学では落語研究会に所属。在学中に付き人を務めた五代目三遊亭圓楽に誘われ、20歳の時、一門に入門した。

入門して、つくづく落語の難しさを感じましたね。落語は芝居と違い、声のトーンだけで老若男女を使い分けなきゃいけない。同じ噺でも演じる人によって、味も違えば作り方も違ってくるわけです。いろんなお師匠さんたちと出会うたびに、新しい気づきがありました。僕は器用だから、言われたことはできちゃうんですね。でも、誰も褒めてくれなかった。27歳で『笑点』に出るようになり、テレビで売れちゃいましたから。世間で売れた人が嫌いだし、大して勉強もしていないから、「あいつの

落語の高座を務める円楽さん。今は病院で定期的に検査を受けながら、多忙な日々を過ごしている。



横浜にぎわい座にて 撮影：加藤威史

芸は……」と言われちゃうわけです。売れ始めた頃は忙しくて稽古ができない。持っていた噺も少ないし、テレビでは漫談をやったりと、横道に逸れてばかりいた。ある時、師匠に怒られたんです。「お前は忙しい、忙しくて茶坊主じゃあるまいし。そうやって消えてくん」だ。それが悔しくてね。

自分で言うのもなんだけど、器用で天才型だから、切羽詰まらないうちやらないのね。ちゃんと稽古するようになったのは、50歳を過ぎた頃。独演会をやるようになり、あらためて勉強する必要に迫られたんです。落語家である以上、高座にかけた噺が破綻することほど、恥ずかしいことはない。高座で恥をかきたくないから、「しやうがねえな」ってんで、稽古するわけなんです。

——1981年『三遊亭楽太郎』として真打に昇進し、2010年『六代目三遊亭圓楽(圓楽)』を襲名。順風満帆だった円楽さんを病魔が襲ったのは、18年9月のことだ。初期の肺がんが手術を受け、高座に復帰。翌19年7月には、検査で脳腫瘍が見つかった。

その2カ月半ほど前から、高座で、何を喋っているのかわからなくなるのがあったんです。知り合いの医者に相談したら、心療内科を受診することを勧められました。それで主治医に連絡し、心療

内科の診療とMRI検査を受けることになった。検査が終わり、病院の窓口で会計をしていると、看護師さんが来て、先生が戻れと。脳腫瘍が見つかったんですね。

4週間程入院して、ステロイドの点滴治療と放射線治療を受けました。8月11日から国立演芸場の高座に出て、1カ月ぶりに復帰したんですが、『浜野矩随』を演り始めたから、なんとセリフがほとんど出てくる。うれしかったですねえ。トントンいつたら早くなり過ぎたので、矩随がおっかさんの元に戻ってくるところで、グツと感情注入して、ゆっくり演ってみたんです。後で(三遊亭)小遊三さんから言われました。「病気になる前よりうまくなったんじゃないか」。「なわきやねえだろう」って(笑)。

ともかく、高座のスケジュールは入院前に決まっていたから、休むわけにいかない。だから、疲れて呂律が回らなくなると、病気のせいにするわけ。「これ、私のせいじゃないんですよ。脳がイタズラするんです」「芸人である前に、俺は病人なんだからね」ってね。

とはいえ、世の中には同じ病気と闘っている方がいっぱいいる。そういう人たちから、「テレビで元気に活躍している円楽さんの姿を見ると、励まされます」と言われると、「やっぱり死ねえなあ」と思いますね。

## 忘れられない 師匠たちとの出会い

——先代からの指名で名跡を継ぎ、六代目として後進の育成に努める円楽さん。07年からは、東西の大物落語家が集まる「博多・天神落語まつり」のプロデューサーも務め、落語界全体の活性化のために力を尽くしている。

僕は自分のポジションを心得ていて、「名人」の域まではいかないようにしているんです。わかりやすく面白い話、聞かせる話、ホロツと心に響くような話を大事にしたい。自分では暗い噺や難しい噺は演れないけれど、そういう演目が必要な時は、得意な人を集めてくれるといい。

要は「ブレイジングマナージャー」なんです。東京の落語界は、松竹や吉本のような事務所形式ではありません。芸人が中心となって全方位外交をしながら、落語の祭りをあちこちで作りたい。まだまだ落語を「敷居が高い」と感じている人は多いですからね。

落語には舞台照明もセットも衣装もいらぬ。それなのに、噺を聞いているだけで、映像がありありと浮かんでくる。こんな芸、世界広しと言えども、他の国にはありませんよ。こんな芸が日本で創られ、受け継がれてきたこと自体、すごいことじゃないですか。その

落語家

# 三遊亭

Healthy Salon

すぎに、日本人は気がついていないんです。

義理人情、近所つきあい、おせっかい、大家さんの小言——日本人が過去に置き忘れてきた良いものは、落語の中に全部ある。「お隣さんが困ってんだからさ、なんとかしてあげようよ」という世界が、そこにはあるわけです。

ところが、戦後の日本は似非民主主義を受け入れ、偽物の合理主義によって、他人との縁がズタズタに断ち切られてしまった。今、家庭や町内、地域や日本全体がズタズタになっています。年間約2万人もの自殺者を出している文化国家なんか、おかしいですよ。

でも、解決策がないわけではない。それは「よい落語を聞くこと」です。落語の世界には悪人がいないし、いたとしても「馬鹿だね、この野郎は」と洒落のめす、柔らかい笑いです。

笑いが健康にいい効果をもたらすことは、医学的にも証明されています。でも、ただ笑うだけじゃなくて、柔らかい心、人を許せる心を持つことが大事。イライラする自分がいるから、ストレスが溜まるんです。心を開いて、人が多少、自分の心に土足で入ってきて、腹を立てないだけの精神力を養うことが大切です。

人をつなぐものは「笑顔」と「言葉」。僕はたくさんの師匠たちに



まず、相手を好きになる。  
その思いを素直に表現する。  
それが人の心をつかむ極意。

可愛がられて、ここまで来た。よく「円楽さんは、人の心をつかむのがうまいですね」と言われますが、相手を怒らせないよう、相手の心の中にスッと入る方法があるんです。「あいつはゴマすりだ」と言う人もいますが、ゴマをするには大変な手間がかかる。相手をよく知らなきゃ、相手の心の中に

入っていくことはできませんから。僕は人に好かれようと努力するし、「この人は、こういうくすぐり方をする」と喜んでくれる」というのがわかる。生前の（立川）談志師匠にも、ずいぶん可愛がってもらいました。他のお弟子さんたちが「あの師匠がなんで？」と不思議がっているから、「あんなたち

が避けるからだだよ」と言っていました。「楽太、なんで俺のところに来るんだ？」と談志師匠に聞かれたら、「好きだから」と言っちゃおう。まず相手のことを好きになり、「好きです」というオーラを素直に出す。人の心をつかむ秘訣があるとしたら、そこじゃないかな。それが身についたのも、小さい頃、貧乏で苦労したからでしょうね。僕が育った東京・両国の下町は、みんなが互いに助け合う、落語の世界そのものでした。落語には、今は日本から失われてしまった、大切なものがいっぱい詰まっています。日本人の忘れ物を探しに、落語に足を運んでもらいたいですね。



私の根っこ

人に好かれたいという思い。

六代目  
三遊亭円楽



『流されて円楽に  
流れつか圓生に』  
(竹書房刊)  
著者：六代目三遊亭円楽  
発売：2019年10月  
価格：1,800円(税抜き)

#### Profile

さんゆうてい・えんらく  
本名：会 泰通(あい・やすみち)  
1950年2月8日横浜生まれ、東京・両国育ち。1970年4月青山学院大学在学中、五代目三遊亭圓楽に入門。1979年放送演芸大賞最優秀ホープ賞受賞。1981年3月真打昇進。2007年11月より毎年「博多・天神落語まつり」をプロデュース。2010年3月六代目三遊亭円楽を襲名。

深紅色の**ビート**入りの煮込み料理で、ほっこり温まる

# ボルシチ

／おうちで作る／  
ロシア編

調理目安時間 ● 50分 1人分 ● 406kcal

## 材料(4人分)

牛すね肉…… 400g  
 ビート(水煮) …… 120g+汁100cc  
 ローリエの葉…… 1枚  
 赤ワイン …… 大さじ2  
 コンソメの素(固形) …… 2個  
 ベーコン …… 40g  
 にんにく …… 1かけ  
 玉ねぎ …… 1/2個  
 トマト …… 大2個(または水煮1缶+さとう小さじ1)  
 にんじん …… 中1本  
 じゃがいも …… 1個  
 セロリ …… 1/2本  
 キャベツ …… 1/4個(150g)  
 塩 …… 小さじ1  
 さとう …… 小さじ2  
 こしょう …… 適量  
 サワークリーム …… 大さじ4

## 作り方

- 鍋に水1000ccとローリエの葉、赤ワイン、コンソメの素を入れ、火にかける。
- 牛すね肉をひと口大に切り、塩小さじ1/2、こしょうをふる。フライパンに油小さじ1/2(材料外)を熱し、牛すね肉の表面をさっと焼き付ける。
- ①の鍋が煮立ったら、②の牛すね肉、粗く切ったベーコンを加え、中火で煮込む。
- 空いたフライパンに油小さじ1(材料外)を熱し、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒め、鍋に加える。

- 皮をむいて粗く切ったトマトを鍋に加える。③よりも水の量が減っていたら足す。
- 牛すね肉を30分ほど煮込んだら、ひと口大に切ったじゃがいも、1cm角の拍子木切りにしたにんじんとセロリを鍋に加える。
- 約8分後に、塩小さじ1/2、さとう、ひと口大に切ったキャベツを加えて2分ほど煮込む。1cm角の拍子木切りにしたビートと汁を加えて、ひと煮立ちさせる。
- 器に盛ってサワークリームをのせ、好みにパセリ(材料外)をちらす。



【**ビート**】レッドビート、ビーツともよばれる。ほうれん草と同じビコ科(旧アサガオ科)。赤色を出す色素ベタニンには、抗酸化作用があり、疲労回復の効果が期待できる。



【**にんじん**】オレンジ色を出す色素β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強化する。皮の内側に多いので、皮は薄くむくか、皮ごと調理するとよい。

## ポイント

肉を煮込んでいる間に、野菜を硬い順に切って加えていけば出来上がり。生のビートなら、40分ほどゆでて、ゆで汁100ccとともに加えます。「2日目のボルシチ」も美味。

次号

ファラフェル  
中東編



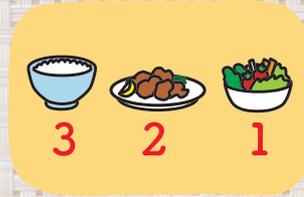
# 食べ方10カ条

血糖値を急激に上げたり、下げたりしない食べ方を覚えれば、太りにくい体に。イライラ、疲労感などの不快症状も軽減する。

## 其の一

**野菜→タンパク質→糖質の順に食べる**

消化を遅らせて  
血糖値の上昇を緩やかに  
最初に繊維質の多い野菜、次に消化に時間のかかる肉や魚などのタンパク質、最後に糖質を食べると、血糖値が急には上がりにくくなる。同じものを食べても、先に糖質を食べると一気に血糖値が上がりがり、肥満につながりやすい。



## 其の二

**回数を増やして、ちよこちよこ食べる**

血糖値が安定して  
太らない

肥満を防ぐには、血糖値の振れ幅を小さくすることが重要。同じ量を食べるなら、多数回に分けて食べたほうが、1回の食事は減り、血糖値が大きく上がらない。結果として肥満を防ぐ。

## 其の三

**水を1日2ℓ飲む**

それだけで血糖値が下がり  
新陳代謝が上がる

水をたくさん飲むと、血液中の糖の濃度が薄まり、血糖値が下がる。新鮮な水を飲めば、細胞の新陳代謝も促進される。「健康のために水はどんどん飲んで、体内の水分を入れ替えましょう」。

## 其の四

**糖質の配分は朝3・昼5・夜2**

活動する日は糖質多め  
夜は控えめが鉄則

糖質の摂取は、活動してエネルギーを消費する朝と昼に集中させ、あとは寝るだけの夜は主食をとらなくてもいい。「糖質の配分を朝5・昼5・夜0にするくらいの気持ちでいて、やつと3・5・2に落ち着くのではないだろうか」。



## 其の五

**果物は朝に少量食べる**

ビタミンが有効活用され  
果糖が消費されやすい

果物の果糖は、ブドウ糖よりも体ため込まれやすい性質があり、夜に食べれば肥満のもとだ。1日の始まりである朝食に少量食べることで、果物に含まれるミネラルやビタミンが最大限有効活用され、糖分も消費されやすくなる。



## 急

激が上がったり、下がったりしないように血糖値をコントロールする、病気にならないための食べ方とは何か。AGE牧田クリニック院長・牧田善二さんにポイント聞いた。

まず重要なのは、1回の食事の食べる順番だ。ポイントは消化に時間がかかる野菜とタンパク質を先に食べること。ご飯やパンなどの糖質は最後に食べると、食後の血糖値上昇は緩やかになる。また、食べる量と同じなら、「食べる回数を増やしたほうが、1回当たりの食事が減り、血糖値は安定して、太りにくくなる。1日のパフォーマンスも上がりやすい」。1日1食ダイエットや断食は、その直後は体重が落ちても、血糖値を激しく変動させ、「長期的に見れば太りやすく、不健康な体をつくってしまう」と言う。

朝昼夜の糖質の配分も大切な。理想は「朝3・昼5・夜2」。活動する朝は多めにし、あとは寝るだけの夜は控えめが鉄則だ。

エネルギーを使わない夜はおかず中心にし、主食は食べないか、ごく少量にすれば、糖質は脂肪として蓄えられにくくなる。

果物は、ミネラルやビタミンが

写真/中本浩平 イラスト/千野エー 文/福島安紀

# 医者が教える 太らないための正しい

## 其の六

**一口で30回噛み、30分かけて食べる**

**満腹中枢が働き**

**食べ過ぎないで済む**

よく噛むことで、食べ物が唾液に含まれる消化酵素と混ざり、消化が促進される。30分以上かけてゆっくり食べると、脳の満腹中枢が働き、適量で満足感が得られるメリットもある。早食いは食べ過ぎにつながり、肥満のもとだ。



## 其の八

**寝る4時間前までに夕食を終える**

**食べてすぐ寝ると消化不良に**

肉や魚が消化酵素と混ざり胃に送られ、十二指腸で中和され、小腸で吸収されるまでには4時間以上かかる。消化が終わる前に寝ると、胃がもたれる。また、食後の活動量が少ないのでブドウ糖が脂肪に変わりやすい。



## 其の九

**夜はおかず中心に**

**タンパク質豊富なつまみと主食抜きが理想**

「主食抜きの夕食は、酒飲みなら簡単です」。焼き鳥(塩)、刺身、冷や奴といったタンパク質豊富な食べ物をつまみに、糖質の少ないワインや焼酎を飲めばいい。ただし、締めラーメンや鍋物の後の雑炊はNG。

## 其の十

**発がん性が疑われているものは食べない**

**防腐剤・発色剤、加工肉、焦げた食品は避けて**

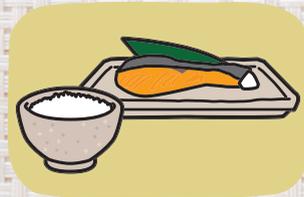
特に発がん性が疑われているものが、防腐剤、次亜塩素酸などの殺菌剤、ピスタチオに使われることがある防かび剤、加工肉。焦げたものにも発がん性物質が含まれるので、避けるのが無難だ。

**炭水化物は脂質と一緒に食べる**

**魚や肉の脂質をとる**

**オリーブオイルを絡める**

パンやご飯、麺だけの食事より、脂質と一緒に食べたほうが血糖値は上がらない。「最も血糖値が上がりにくいのが、オリーブオイルなどの脂質と一緒に食べたときです。中華焼きそばなどには、酢を入れるのもお勧めです」。



豊富で、健康にいい食品ではあるものの、ブドウ糖以上に脂肪として蓄えられやすい果糖が多い。そのため、「夜寝る前には食べずに、朝に少しだけとるのがお勧め」。

さらに、食事の時間帯も重要だ。消化にかかる時間は、糖質で約2時間、肉・魚は約4時間。寝る4時間前までに夕食を済ませないと、消化不良に陥り、就寝中に気持ちが悪くなったり、胃もたれを起こしたりして、眠りが浅くなりかねない。

忙しいビジネスパーソンには早食いの人も多いだろう。だが、一口で30回噛み、30分以上かけて食べれば、脳の満腹中枢が正常に働き、余計に食べることがなくなる。

また糖質は脂質と一緒にとると、血糖値の上昇が緩やかになる。イタリヤで健常者を対象に行われた研究では、パンだけを食べるより、バター、オリーブオイルといった脂質と一緒に食べたほうが、血糖値の上昇は緩やかだった。なかでも、オリーブオイルとパンと一緒に食べた群が、最も血糖値の上昇を抑えられた。日本人が対象の研究でも、主食のみより、主食と油脂を使ったおかず、野菜と一緒に食べたときのほうが、血糖値は上がりにくいことが分かっている。

# ヘルチェック川崎センター 9つ目のセンターが2月4日(火)にオープン

予約  
受付中



神奈川県川崎市川崎区日進町1-11 川崎ルフロン8F

## 快適にご受診いただけます!

プライバシーに配慮し、男女別専用エリアを採用。女性エリアでは、医師を含めすべて女性スタッフが対応いたします。また、人間ドックや生活習慣病健診をはじめとする各種健診はもちろん、ご要望の多い上部内視鏡検査などの各種オプション検査も毎日ご受診いただけます。



男女別  
専用エリア

## アクセス良好です!

JR川崎駅から徒歩1分、京急川崎駅から徒歩5分とアクセス良好で、天候の悪い日の受診にも大変便利です。人気&話題のショップやレストラン、スーパーマーケットやフードコートがそろった「川崎ルフロン」の中にあり、ご受診後のお食事やショッピング、ご家族との待ち合わせにも最適です。



JR川崎駅  
徒歩1分



川崎センターの詳細は、特設Webページでご覧いただけます。



電話

東京 (03) 3345-7766 神奈川 (045) 453-1150

受付時間: 月曜~土曜 8:00~18:00 (祝日も受付)

Web  
予約

パソコンでもスマホでも、  
いつでも簡単に利用可能!

ヘルチェック

検索



公式SNS  
アカウントでも  
情報配信中です!

