

輝くライフスタイルを応援する

# Healthy Life

No. 139 Spring.2020

## Healthy Salon

お客様の笑い声が  
最高のエネルギー源です

**久本雅美**さん

## Healthy Kitchen

そら豆のファラフェル 中東編

## Healthy Column

絶好「腸」度チェック

## ヘルチェック information

ヘルチェックに  
「日本橋センター」と「川崎センター」  
が新たに加わりました！





# お客さんの笑い声が 最高のエネルギー源です

劇団東京ヴォードヴィルショーを経て、  
柴田理恵、喰始らとワハハ本舗を旗揚げ。  
「マチヤミニ」と久本雅美さんは、  
時に過激ともいえる独特の芸風とパフォーマンスで、  
お笑いの世界を疾走し続けてきた。  
一昨年に還暦を迎え、新たな人生の節目を迎えた久本さん。  
笑いにかける思いと、無尽蔵のエネルギーの秘密について、  
稀代のコメディエヌに話を伺った。



## Profile

ひさもと・まさみ  
1958年大阪市生まれ。81年に上京し、佐藤B作率いる劇団東京ヴォードヴィルショーに入団。84年、柴田理恵らとともにWAHAHA本舗設立。舞台やテレビ、CMなど幅広い分野で活躍してきた。現在、日本テレビ『メレンゲの気持ち』、TBS『びったんこカン・カン』など数多くのレギュラー番組を持つ。

# 美

さん

取材・文/吉田耀子 撮影/齋藤久夫  
スタイリスト/前田みのる メイク/白井ユリ



## 笑いの原点となった ワハハ本舗時代

——お笑いの本場・大阪で生まれ、子供の頃から「人を笑わせる」のが大好き。2人の祖父から、笑いと役者の遺伝子を受け継いだ。

NHK『ファミリーヒストリー』に出演した時、祖父が父方・母方ともに村芝居の女形だったことがわかったんです。そのDNAを受け継いだせいか、皆を笑わせるのが大好きで……。ドリフターズの影響もあって、小学校高学年の頃には、自分でコントを書くようになりしました。友達を集めて練習しては、先生や生徒の前で披露していましたね。明るくって、クラスの中でも「面白い」といわれる存在でした。

そんな私を見ていて、母も「この子は、普通の就職はできな」と思ったんでしょう。「自分の個性を生かす道を見つけない」と言われ、短大時代は話し方教室にも通いました。当時はラジオのディスクジョッキー全盛時代。お喋りで、人に元気を与えるような仕事がしたいと思っていました。

その話し方教室である女の子と親しくなったのですが、「2人で漫才でもやってみる？」と言って、吉本興業主催のお笑い芸芸大会に出てみたくです。優勝賞品のシンガポール旅行に惹かれて……

そうしたら、なんと優勝しちゃったんですよ。でも、まさかその時は、自分がプロになるとは思わなかったですね。

その友人が東京で舞台女優を目指すというので、私も一緒に東京に遊びに行きました。その時、当時一番人気があつた佐藤B作さん率いるお笑いの劇団、東京ヴォードヴィルショーの公演を、たまたま見に行つたんです。そうしたら、すごく感動しちゃつたんですよ！お芝居で見せるお笑いの、あまりの面白さに衝撃を受けて、「私も舞台に立つて笑ってもらえる側になりたい」と思いました。その場で「この劇団に入る！」と心に決め、22歳の時入団したんです。

——人生の一大転機となる出来事が起こつたのは、3年後のことだった。柴田理恵、佐藤正宏ら仲間5人と一緒に東京ヴォードヴィルショーからスピニアウト。ワハハ本舗を旗揚げしたのだ。

東京ヴォードヴィルショーでは、本当にたくさんのお客を教えるでもらいました。でも、私のようなベーパーが舞台に出られるのは、1回の公演につき数分程度。劇団自体も「演劇志向」が強くなり、「とにかく笑いの芝居をやりたい」という若手との間でギャップが生まれたんです。それで、「新しい劇団を作ろう」ということになり、

若手5人と放送作家の喰始さんと、ワハハ本舗を立ち上げました。

喰始さんは、『巨泉×前武ゲバゲバ90分！』や『カリキュラマシーン』という伝説の番組でコントを書いた天才放送作家。独特のシュールな笑いの世界観を持つ一匹狼の喰始さんを、私たちは引き抜いたわけです。その時、喰始さんがこう言つたんですね。「これからの時代、役者には作家性がないといけない。だから僕、台本は書きません」「おいおい、ちよつと待てよ、放送作家だろ」って（笑）。喰始さんは舞台全体のコンセプトだけを決めて、「このシーンはどうすれば面白いか、自分たちで考えろ」と言うんです。それで、あーでもないこーでもない皆でワイワイやりながら、喰始さん監修の下で台本を作り上げていくわけなんです。

自分たちが面白いと思うことって何だろう、お客さんはどうすれば喜んでくれるのか——自問自答しながら舞台を作り、その結果がライブで眼前に叩きつけられる。この経験は、テレビの仕事をするようになってから、本当に役立ちましたね。テレビの世界って、瞬発力の勝負じゃないですか。ワハハ本舗の舞台で培った柔軟性やネタの引き出し、台本作りで磨いた作家性とその全てが、テレビという場で生かされたわけです。

## 「生涯現役」でいたいから 健康な体を作りたい

——85年、タモリが司会を務める人気番組『今夜は最高！』（日本テレビ）のレギュラー出演者に。下ネタ全開のはじけた芸風が人気を呼び、久本さんは一躍、テレビ界の寵児となった。

自分では「下ネタを売り物にした」つもりは1ミリもないんです。ワハハ本舗自体が下ネタオツケーで、「何でも笑いに変えていけばいい」という劇団でしたから。自分の笑いの表現の一つが、たまたまそういうスタイルだっただけなんです。

ただ、「女のくせに」とか「女を忘れてる」とか、ずいぶん批判もされました。「生理的にダメ」とか言われると、駆け出しの頃は落ち込みますよね。でも、そのぐらい強烈だったんでしょね。それが私の「個性」だと周りが認めてくれるまでは、ひたすら誠実に仕事をしていくしかない。ふてくされたって、マイナスのオーラしか出ませんから。

例えばレポーターの仕事なら、相手が気持ちよく話せるような雰囲気を作り、その人のいいところを引き出す。司会の仕事なら、自分が聞き手に回って相手を生かし、自分も面白いことを言わせてもらう。自分からのNGはないです

タレント・女優

# 久本雅

Healthy  
Salon

しね(笑)。バラエティの仕事なら、何を要求されてもイヤとは言わず、体当たりでぶつかっていく。その積み重ねでしたね。

「久本を使ってよかった」と言われたし、「なくてはならない存在」になりたい。そう思ってマインドを強くし、自分の人間性を磨いていくしかなかったですから。

——芸歴39年を経て、一昨年還暦を迎えた久本さん。人生の新たな節目を迎えた心境とは。

還暦を過ぎて、健康は大事だなと思うようになりました。若い時みたいに「酒を飲んでるときに水なんか飲むか!」「朝まで飲むぞ!」なんて無理。健康第一、体が資本、というのは痛切に感じますよね。

60代手前の頃は疲れ気味で、「これ以上エネルギーがもつだろうか。そろそろゆっくりしてもいいのかな」という考えが、一瞬、よぎったこともありましたが、でも、還暦を過ぎてみれば、今年は元旦から舞台をこなし、5月にはワハハ本舗の全体公演、10月には藤原紀香さんとダブル主演の舞台もある。なんか「やれるじゃん!」みたいな(笑)。これがまた、自信につながっていくんじゃないかなあ、と思いますね。

「生涯現役」でいたいから、週1回トレーニングで体調を整え、ケガをしない体作りを心がけていま



還暦なんて、まだまだ若造。  
60代でもっと深く吸収したら、  
80代は面白いだろうな、と。

す。休日もボーっとしているのが嫌いで、「この人に会って、あそこに行つて、あの舞台を見て」と、予定を詰め込んでしまいます。じつとしてられないんですよ。それが栄養になって、エネルギーをもらえますから。

最高のエネルギーの素なんです。つくづく、不思議だなあ、と思いますね。これからも舞台に立ち続けたいし、皆さんの前に立って何かを発信していけるような自分であり続けたい。先輩たちはガンガン輝いていますから、私なんかまだまだ若造ですよ。だから60代は暴れたいな、と思っています。今まで積み重ねてきた経験が咀嚼され、

自分の中から出てくるものが増えたわけですから。60代でもう一段深く吸収したら、80代は面白いだろうな、と思うんですね。今年5月から、ワハハ本舗の全体公演『王と花魁』が始まります。ワハハ本舗の全体公演は3年ぶり。日本の伝統的な和をテイストにしたパフォーマンスを、WAHHAHAWORLDで楽しんでいただければと思います。歌あり、ダンスあり、笑いあり——きつと、今まで見たことのない世界が、そこにあると思います。



前回公演から3年ぶりとなる、ファン待望のWAHHA本舗全体公演『王と花魁』。日本の伝統芸能を題材にした抱腹絶倒のエンターテインメントショーだ。

日時 2020年5月27～31日  
場所 なかのZERO大ホール。  
5月～7月、全国18カ所で開催。

## 私の活力チャージ法

### 🌸 アクティブに動く

休みの日も予定を詰め込み、外に向かっていく。

### 🌸 ライブ感を味わう

ライブ感たっぷりの舞台の仕事で活力をチャージ。

### 🌸 お客様の前に立つ

お客様の笑い声を聞くことが、最高の活力源。





外側はカリカリ、中味はホクホクの「豆コロッケ」

# そら豆のファラフェル

／おうちで作る／  
中東編

調理目安時間 ● 30分 1人分 ● 321kcal

## 材料(2人分)

そら豆……………11～12本分  
(薄皮つき、豆の正味150g)  
ベーキングパウダー……………小さじ¼  
おろしにんにく……………1かけ分  
おろし玉ねぎ……………30g  
塩、さとう……………各1g  
クミンパウダー……………小さじ½  
パセリのみじん切り……………大さじ1  
パクチーのみじん切り……………大さじ½  
とき卵……………30g 白ごま……………少々  
揚げ油、季節の野菜……………各適量

## 〈タヒーニソース〉

白ねりごま……………大さじ1と½  
プレーンヨーグルト……………大さじ1  
おろしにんにく……………少々  
レモン汁……………大さじ½  
塩……………少々  
さとう……………小さじ½  
クミンパウダー……………少々  
オリーブ油……………小さじ1

## 作り方

- ①そら豆はさやから出し、薄皮ごとフードプロセッサーにかける(つぶつぶ感が残る程度)。ベーキングパウダーを加えて混ぜておく。
- ②①におろしにんにくとおろし玉ねぎ、とき卵、塩、さとう、クミンパウダー、パセリとパクチーのみじん切りを混ぜ、15分ほどおく。
- ③②をひと口大のボール状に丸め、表面に白ごまを少し付ける。
- ④170℃の油で2～3分、表面がこん

がりするまで素揚げする。最初の1分はさわらず、その後菜箸で転がす。  
⑤タヒーニソースの材料を混ぜ合わせる。  
⑥食べやすい大きさに切った野菜とともに、④を器に盛り付ける。⑤のタヒーニソースを付けて食べる。  
※冷凍のそら豆を使う場合は、水っぽくなるので、①で薄皮をむいたもの150gをフードプロセッサーにかけ、②でパン粉を少々加える。



【そら豆】糖質や脂質をエネルギーに代えるビタミンB群が豊富。ビタミンB群は水溶性なので、ゆでずに、食物繊維が含まれる薄皮ごと火を通すとよい。

## ポイント

ファラフェルは豆で作るコロッケ、タヒーニはごまペーストです。ベーキングパウダーのふくらまし効果を引き出すために、材料を混ぜ合わせたら15分ほどおいてから揚げます。



次号

セルミ

(パプリカの肉詰め)  
ブルガリア編

あなたの「腸」は老化していませんか？

# 絶好腸度チェック

もともと腸はストレスの影響を受けやすい上、年を取ってくると便秘に悩まされたり、腸内ガスの悩みが増えたりする傾向にある。そして、便やガスの状態次第では、あなたの中で意外な病気が隠れていることも！自分の腸で何が起きているか、ぜひいま一度の確認をおすすめしたい。

## 問診票

- 1 10年前と比べて **便通の調子**が変わっている
- 2 なかなかウンチが出ないので、**5分以上いきむ**
- 3 **便秘**がちなので **下剤**を愛飲している
- 4 食べ過ぎたと思っても **ウンチは増えない**
- 5 たくさん食べても **太らないのが自慢**
- 6 食べ過ぎると **下痢**になる
- 7 年に数回、**おなかの同じところ**が痛くなる
- 8 排便したのに **すっきりしない**
- 9 ウンチのにおいが **以前より臭い**
- 10 最近グーっとおなかが鳴るほど **空腹感**を感じていない

### 免疫細胞が 一番多い臓器が「腸」

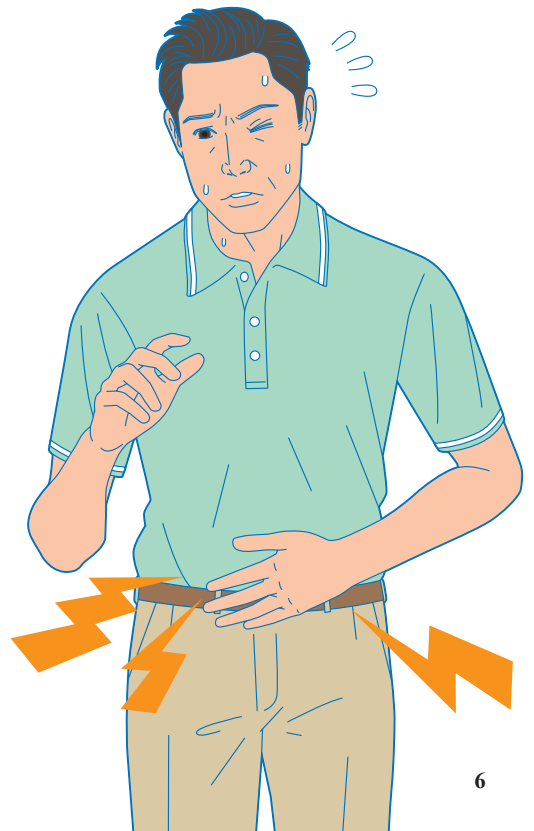
食べ物を吸収して排泄する器官というイメージが強い腸だが、多くのことが分かっている。

「食物という外界からの異常にさらされている臓器なので、免疫細胞が一番多い臓器です」と、東邦大学医療センター大森病院総合診療科教授の瓜田純久さん。同様に外部にさらされている皮膚や肺よりも多いというから驚きだ。

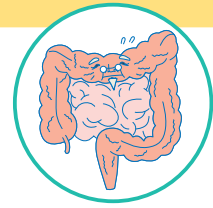
そのためさまざまなトラブルも起きやすいが、「腸は脳からの支配を受けつつ、自分たちの判断でも動いている。二重支配のため、動きが複雑で原因も特定しづらい。」

特に中高年になると、男女共に便秘が増えてくるので注意が必要。

「50代までは、男性は下痢気味の人のほうが比較的多いのですが、その後は体の老化







## あなたの「腸」でこんなことが起きているかも？

### 6 消化・吸収障害だが、糖尿病のこともある

消化・吸収障害とは、腸で本来吸収されるべき栄養がきちんと吸収されない状態のこと。1日に必要な分量以上のカロリーを摂取すると、水分吸収が追いつかないことも。糖尿病が原因の場合もあり、特に初期は自覚症状がないので、気が付かないうちに進行していることもある。

### 7 大腸憩室炎が隠れている可能性も

大腸憩室炎とは、腸壁が外に向かって飛び出した状態のこと。高齢者によく見られる。原因ははっきりと特定はできていないが、老化や便秘が原因だと考えられている。他の病気の検査で見られることも多く、特に自覚症状はないが、突然大量出血をすることもあるので要注意。

### 8 過敏性腸症候群など機能異常も疑って

緊張やストレスで、便秘や下痢、時にはその両方を繰り返すのが過敏性腸症候群。腸の機能自体に問題はないが、外部からのストレスによって自律神経が乱れると、唾液の分泌や胃の動きが止まり、腸の動きが活発になって起きるといわれている。できるだけストレスのない生活を送りたい。

### 9 腸内細菌のバランスの乱れも原因に

腸内にいる細菌を腸内細菌というが、その数は3万種類とも。善玉菌と悪玉菌、その時々で体への影響が変化する日和見菌に分けられ、これらのバランスが乱れると、腹部の膨張感やにおいのきつい腸内ガスなどの原因に。高タンパク質、高脂肪の食事を取り過ぎないことが予防になる。

### 10 腸の蠕動運動を妨げているかも？

小腸は8時間以内に新たにものを食べたという信号を受け取ると、蠕動運動を中断し、消化のための時間を確保する。空腹を感じていないというのは、消化活動に妨げられることなくスムーズな蠕動運動に専念する時間を、腸に与えていないからかも。

### 1 腸の老化が進んでいる？

腸の老化＝大腸がんというイメージがあるが、診断には大腸カメラ検査が必要。ただし、大腸カメラは大腸がんの有無は分かっても、下痢や便秘、膨満感などおなかの症状を引き起こす原因の特定は苦手。大腸カメラの結果を過信しないように。

### 2 直腸が肛門管内を刺激しているかも

加齢などで骨盤の筋肉(骨盤底筋群)が弱まると、肛門のすぐ上にある直腸を支え切れなくなり、直腸が肛門管内に入り込んでしまうことが。いきむと、その状態が悪化し、直腸が常に肛門を刺激して、便がなくても便意を感じるようになることも。長時間いきむことは避けるべき。

### 3 下剤の常用でさらに便秘が深刻化

数日便が出ないと、市販の下剤に頼る人も多しはず。市販薬を常用すると、体に耐性ができてしまって服用量が多くなる危険性がある。また、便秘の原因のなかには大腸がんなど重篤な病気が隠れている恐れも見逃せない。病気の進行が進んでしまうこともあるので、早めに病院で受診を。

### 4 消化管運動が衰えている証拠？

消化管運動とは、口から肛門までの食物の消化に必要な一連の流れを指す。消化・吸収できる量を超えて食べると通常は排便量が増えるが、増えない場合はこの消化管運動機能が低下している場合がある。

### 5 消化・吸収力が低下しているサイン

たまに「食べても太らない」という人がいるが、10代の頃ならまだしも、体が衰えてくる30代以降でこういう人は、胃腸の消化・吸収機能が衰えて、うまく栄養が体に取り込まれていない可能性がある。



に伴って男女共に便秘が増加傾向に。  
便秘と侮るなかれ。その裏に重篤な病気が隠れていることも多い。

「命に関わるものが大腸がんで、現在の日本女性のがん死因トップ。痔での出血だと思っていたら、実は大腸がんだったということも多いのです。血便があるときには、早めに受診したほうがいいですね。」

その他、下痢気味だったのが突然便秘になった、いつもより食べた日でも便の量が増えない、急に体重が減ったなどの場合にも、何か病気が隠れている恐れがあるので、瓜田さんは受診をすすめている。

ただし、「腸は気難し屋なんです」と瓜田さん。腸の調子が悪いからと検査を受けても、原因が見つからないということがままある。「日本の病院の検査は、がんを見つければ不調の理由は分からないとお手上げになるんです」。

腸は独自の神経ネットワークを持っており、脳からの影響を受けやすい。また、精神的なストレスも大いに関係する。腸に不調を感じたら、おなかのことだけでなく、脳や心の問題も含めて多面的に診てくれる医師を探す必要もある。

#### Adviser

東邦大学医療センター  
大森病院  
院長

瓜田純久さん

Urita Yoshihisa

1958年、青森県生まれ。東邦大学医学部卒業。関東労災病院消化器科に勤務後、地元・青森県で瓜田医院開業。13年間地域医療に従事した後、東邦大学医療センター大森病院総合診療科教授。日本内科学会総合内科専門医・指導医など。便通異常や腸内ガスにも詳しい。

# ヘルチェックに 「日本橋センター」と「川崎センター」 が新たに加わりました!

これまでの7センターに加え、日本橋と川崎の地に新たなセンターがオープンしました。  
オプション検査のご要望やアクセス等の利便性に合わせ、ご都合のよいセンターをお選びください。

## 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。



## アクセス良好です!

日本橋センターは地下鉄日本橋駅直結、東京駅からも徒歩5分、川崎センターはJR川崎駅から徒歩1分、京急川崎駅からも徒歩5分とアクセス良好。忙しいビジネスマンにもおすすめです。また、ご受診後のお食事やショッピングにも最適です。



2019年6月  
OPEN

### ヘルチェック日本橋センター



2020年2月  
OPEN

### ヘルチェック川崎センター



ヘルチェックの全9センターの詳細は、Web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!

