



田村 亮

食事も運動も
自然体で楽しむ

これといった健康法を
意識しないまま還暦に

田村四兄弟の末っ子で、「正統派二枚目」として知られる田村亮さん。今年60歳になるはずだが、すらりとした体型や張りのある肌、軽い身のこなしなど、とても還暦には見えない若々しさだ。その田村さんに若さの秘訣を聞いてみた。

「なんでしょうねえ。うーん、若さや健康を保つために、とくに意識していることってないんですよ。この業界、若く見える人が多いですからねえ」

しかし、田村さんの話からは早寝早起きであること、「外食よりも自宅で家庭料理派」であることが伝わってくる。

**早寝早起きして
毎朝毎晩自宅で家庭料理**

田村さんの起床時間は毎朝五時〜五時半。「朝起きると、まず緑茶と梅干しですね。それから時間があるときは45分〜1時間程度自宅の近くをウォーキング。でも、毎日必ず続けるとは決めてないんですよ。早朝口



5:30	起床。緑茶と梅干しを食べて、ウォーキングへ
7:30	朝食(和食。納豆は欠かさない)
9:00	自宅を出発
10:00	楽屋入り。メイクなど本番に向けて準備
11:00~13:30	昼公演
14:00	昼食(奥様手づくりのお弁当)
16:00~19:00	夜公演
20:00	帰宅後、夕食(和食の場合は日本酒、洋食の場合 はワインを軽くたしなむ)
21:00	入浴、台本読みなど
22:00	就寝

(東京での舞台に出演した日)

わたしの
お気に入り



知人から楽屋見舞いにいただいた紀州梅干し。「この大きさなら毎朝1個、もう少し小ぶりのものだと、2個食べてます」

毎日口に入れる食べ物がいちばん大切。 曾祖母、祖母の知恵をいかしていますよ。

食事も運動も 楽しむことが大切

ケがある日や雨の日はやらないし、冬場なんか、かぜをひいたらそれこそ仕事に影響するし。毎日やると決めちゃうと、自分がつらくなるから」

そして、どんなに早い時間帯の仕事が入っていても、朝食はしっかりとする。

「朝は食べないとダメですね。ご飯にみそ汁に焼き魚といった和食です。それに納豆は毎朝必ず食べますね。とくに好き嫌いもないので、だされたものを食べる。食事はかみさんまかせですね」

夕食ももっぱら奥様の手料理で、和食・洋食・中華、さらにはフレンチやイタリアンまで、毎日バラエティに富んだ料理がテーブルに並ぶという。

「僕が言うのもおかしいけど、かみさんは料理上手(笑)。僕は成年なんですけど、成年生まれはうまい飯を食わせると尻尾振って帰ってくる“という言い伝えがあるんですよ(笑)。かみさんがどこかで聞いたらしいんだけどね」

最近の田村さんは長期公演の舞台が続き、1年先までスケジュールが埋まっている状態。この日も翌日から名古屋・御園座での公演に出発するため、荷物をまとめて名古屋に送った直後だった。

「朝の梅干しは一か月分荷物につめて送りましたよ。楽屋道具の中にバランスボールも入れておきました。今、自宅用と楽屋用

と二つもってるんです」

楽屋や自宅リビングにバランスボールを置いておき、気分が向いたときに乗ってバランスをとる。楽屋では昼公演と夜公演の合間に、自宅ではテレビを見ながらバランスボールの上に座ったり横になったり。

「これ、乗っかってるだけで腹筋を使うから、本当に疲れますよね。こうやって座ってるだけでもすごく腹筋を使うんですよ」

そういながらバランスボールに乗る田村さんは、心底リラックスした笑顔だ。その様子からは健康増進や若さを保つための努力や義務といった雰囲気はなく、あくまでも自然体に見える。

「栄養バランスやカロリーを気にするよりも、楽しく食事することがいちばんからだにいいと思うんですよ。そのほうが消化もいだろうし、栄養も身につくと思うし。お茶漬けとみそ汁と、さけの塩焼きだけでもいい。あくおいしかった、さあ仕事に行くぞ、と思えるのがいちばんですね」

● たむら りょう 俳優。1946年京都府生まれ。父は往年の大スター・阪東妻三郎で四兄弟の末っ子。長男・高廣さん(故人)、三男・正和さんも俳優として活躍。次男は会社経営。小学1年生で東京に移る。商社マンをめざし成城大学経済学部に進むも、在学中に映画デビュー。東宝入り後は青春スターとして人気を博し、その後も「最後の忠臣蔵」「暴れん坊将軍」などテレビドラマで話題を呼ぶ。

「朝の梅干しは一か月分荷物につめて送りましたよ。楽屋道具の中にバランスボールも入れておきました。今、自宅用と楽屋用