



# 秋野 暢子

毎日汗をかくことで  
ストレスも体外へ

ダイエットから学んだ  
規則正しい生活ルール

女優の仕事以外に、ダイエットに関する本の出版や講演も多い秋野暢子さん。出産を経ても、20年前と同じプロポーションを保っている。

「ダイエットはただやせればいいのではなく、快適な日々を過ごせるからだを維持することが大切です。このことに気づいたのは、20代前半に無理なダイエットをして、自分自身が体調をくずしてしまったから。ダイエットは最終的に健康にたどりつかなくてはいけないと思うようになりました」

それ以来、守っている生活ルールが「早寝早起き、バランスのいい食事、運動」である。おかげで、大きな病気をしたことはないという。

「朝は目覚ましを使わなくても六時に目が覚めてしまうんです。早起きをすると二日を有意義に使えますよ。夜は自然に眠くなるので、娘と一緒に八時に寝てしまうことも(笑)。寝不足は、イライラの原因になるし、集中力も欠けてしまうと思います」

子どもにもやさしい  
ひと工夫した料理

子どもの成長のためにも、食事はとくに大切だと考えている秋野さん。どんなに仕事が忙しくても料理は手抜きしない。

「献立は野菜、豆、海藻などを組み込んで、



6:00	起床
6:30	朝食(和食がベース)
7:30	運動(5kmジョギング、ピラティス)
10:00	仕事へ
12:00	昼食
17:00	帰宅
18:00	夕食
19:30	入浴
20:00	ベッドに入る(娘と読書や会話を楽しむ。いちばんのリラックスタイム)
21:00	就寝

わたしの  
お気に入り



納豆菌をドリンクにした「ポリグル」、煮だした豆はご飯と一緒に炊いてもいい「大豆茶 黒豆茶セット」、久高島の海水100%の「SOの塩」。

## 将来の元気な自分を想像すれば、 運動を続けることも苦にならないと思いますよ

### 運動を習慣づけるには 長いスパンで考える

早起きの秋野さんは、運動が朝の日課。「5kmのジョギングとピラティスをしています。それ以外にも仕事の合間や休日には、ジムでキックボクシングやボクシング、夜は筋トレをすることも。とにかく一日一回は汗をたくさんかくようにしています。汗をかくと気持ちがいいし、ストレス解消になるんです。運動は代謝をよくするためのいちばん簡単な方法じゃないかしら」

もちろん、このような運動メニューを、最初から実行していたわけではない。

「いきなりハードなトレーニングをするのは無茶！ たとえば、五分のウォーキングを翌日は六分にするなど、少しずつ増やしていくのが、続け

栄養のバランスをとるようにしています。あとは低農薬や減農薬など、できるだけ安心な食材を使うこと。基本的には娘のリクエストに応じていますが、トンカツなら油で揚げずに衣をつけてグリルするなど、カロリーを抑える工夫をしています」

旅番組などで出張も多い秋野さんは、日本各地の食への関心も高い。二年前立ち上げた自身の通販サイトでは、全国で出合ったおしくてからだにいい食材や食品を販売している。右ページで秋野さんが手にしているミックスバイス「デユカ」もその二つだ。

「いきつけのフランス料理店『ブティ・ボワン』のシェフが考えたブレンドなんです。ごまやクミンシード、コリアンダーなどが入っていて、代謝をよくしたり、便秘解消など、からだへの効能も考えられていますよ。うちでは、オリブオイルに入れてパンにつけたり、チャーハンに入れて大活躍しています」

味や効能だけでなく、料理にいかせることもセレクト基準になっている。

るポイントです。つらいと感じたら、運動量を減らしてもいい。無理をしないことが大切です」

加齢による基礎代謝の低下もふまえて、今は若いころより運動量が増えているという。

「病気になるからだをつくるのは自分自身です。歳をとっても毎日元気で楽しいと思える自分を想像すれば、運動を続けることも苦にならないと思いますよ」

### 信頼できる医師の アドバイスも必要

ポジティブな考え方で、規則正しい生活を楽しんでいる秋野さんだが、専門的なことはかかりつけの婦人科医に頼っている。

「年に二度の定期検診。二か月に一度は血液検査をしています。どんなに健康な生活だと思っても、糖質が少し足りないといわれたり、自分では判断できないこともたくさんあります。健康なうちから、ホームドクターを見つけておくと、体調の微妙な変化にもすぐ気づいてもらえるでしょう」

ホームドクターも秋野さんの体調には太鼓判を押している。秋野さんの血液の状態は、病院では健康な人の模範例として紹介されているそうだ。

### あきの ようこ 女優。大阪府出身。

1974年、NHK銀河テレビ小説「おおさか三月三年」でデビュー。NHK朝の連続テレビ小説「おはようさん」の主役で注目を集め、数多くのドラマや映画、舞台で女優の活動を続ける。現在は、MBS毎日放送「みかさつかさ」よみうりテレビ「情報ライブ ミヤネ屋」などのバラエティー番組や旅番組の司会、講演など幅広く活躍中。「秋野暢子のキレイにやせる本」をはじめダイエットや美容に関する著書も多数。通販サイト「秋野暢子がえらぶ、あーいいモノ！」では健康食品やダイエットグッズなどを販売している。