



ジューデイ・オング

バランスのよい食生活で
健康を保つ

若い頃から自然と
身についた薬膳の知識

いつまでも若さと美しさを保ち続ける女性として、名前をあげられることの多いジューデイ・オングさん。「魅せられて」の大ヒットから二七年の歳月が流れていることを、思わず忘れてしまう若々しさだ。また、ジューデイさんといえば代々漢方医を務める家に生まれ、薬膳を日々実践していることでも知られている。

「子どもの頃から、薬膳は毎日の生活のなかに溶け込んでいました。お花の歌を覚えるのと同じような感覚で、こんな体調のときはこんな食事」と覚えていきましたね」

漢方の世界では、人のからだを「温体質」と「寒体質」に大きく二つに分けて考える。「寒体質」は女性に多く、ジューデイさんもちらかといえば「寒体質」なので、日頃から冷たい食べ物・飲み物はほとんどとらないという。

「冷たくなければならないデザートもありますから、そういうものをくださったときはいただきます。でも、夏でも冷たいものをわすつと飲んだりはしませんね。からだの中に熱がしっかりと備わっているということは、五臓が動いているということ。だから、それを



9:00	起床
9:30	野菜たっぷりの朝食後、身支度を整える(この日は来客があったので、朝の散歩は中止)
12:00	自宅を出発
13:00	事務所にてインタビューを受ける
16:00	出演したアメリカ映画「アメリカン・パスタタイム」の試写会とパーティ、プロデューサーや関係者とのディナーに出席
22:00	帰宅
23:30	就寝

わたしの
お気に入り



歌手として活動するようになってから、のどの炎症を抑える菊茶を愛飲。「コンサートやレコーディングだと2時間3時間と歌い続けますから」

大切なのは、からだのバランスを保つこと。
まず食べ物のバランスから整えるといいですね。

妨げるようなことはしないほうがいいみたいです。とくに女性はね」

外食の前後に 野菜と海藻をたっぷり

とはいえ、仕事柄、外食の機会も多い。そんな日は、朝でかける前や夜の帰宅後などに、できるかぎり野菜や海藻類を食べるそう。

「外食は炭水化物とたんぱく質がほとんどですから、家で野菜をたっぷりいただくようにしています。海藻類もすごくいいですね。毎朝食べるとシミにも効きそうです。サラダでもいいし、おみそ汁でもいいです。昆布のんにく炒めなんて、とてもおいしいですよ。豚肉や鶏肉と煮てもいいですね」

ここで、ジュディさんならではの薬膳の知識がいきる。

「海藻というのは寒涼性食物。ですから温熱性食物のんにくや鶏肉と合わせると、温寒どちらにも偏らないバランスのとれたメニューになるんですね」

自分の細胞と毎朝 しっかり会話を交わす

食事面だけでなく、愛犬との散歩も大切な健康法の一つ。朝、自宅から公園まで、競歩感覚で約40分間ウォーキングするのが日課だ。

「早足で歩くとウォーキング・ハイの状態

になり、気がからだ中に回ります。それに発汗することはとても大切ですね。発汗したあとは必ず拭くこと。後頭部から下の部分が汗をかいたまま冷えると、肩こりや頭痛をおこすことも。ですから、必ずハンカチ持参です」

そして、帰宅後はしっかり朝食をとる。ジュディさん自身、料理を作ることが大好きで、自分用と愛犬用の食事を手早く用意するそう。

「自分で作ったほうが、何を食えばいいのかわかるんですね。朝起きたとき、その日の体調がわかるじゃないですか。今日はシャキツとしたサラダがいいとか、今日は具だくさんのおみそ汁がいいとか。それを守るのがいちばんからだにいいですね。自分の細胞としっかり話をして、朝食をいただくんです」

自分の体質を知り、偏りのないバランスのとれた食生活を毎日心がける。それを実践し続けることで健康と若々しさが保てることを、ジュディさん自身が堂々と証明しているように見受けられた。

●じゅでい おんぐ 女優・歌手。台湾生まれ。3歳で来日し、11歳で女優デビュー。その後、テレビドラマ・映画・舞台に多数出演。16歳で歌手デビュー。1979年には「魅せられて」が大ヒットし、日本レコード大賞を受賞。25歳で始めた木版画では日展で毎年入選をはたし、2005年には特選を受賞。世界各地で個展を開くなど、その才能は高く評価されている。また、ボランティアにも意欲的にとりくむなど、芸能活動以外にも多彩なジャンルで活躍中。