



熊谷真実

女優。'79年NHK朝の連続ドラマ「マー姉ちゃん」にてデビュー。以後、TVドラマ、バラエティー、映画、舞台と多岐に渡り活躍。ジュニア野菜ソムリエやローフードマイスターの資格を取得し、キッチンヒーラーとしても活動の場を拡げている。

第9回

### 身体は食べ物でできている。

こんにちは！皆様お元気ですか？私はまたまた舞台の真っ最中！今回は着物を着て、舞台上で炉端焼きを焼いています。

舞台をしていると、身体は食べ物でできていることを実感します。身体が食べ物でできているんだなあと実感した事ありますか？夏にやった公演の時、巡業中に皆

んなと同じ行動をするのが楽しくて、一緒にラーメンを食べたりアイスクリーム食べたり、それこそやりたい放題の食事をしていました（笑）。差し入れのお菓子を

食べ、お弁当を食べ、楽しさにかまけて、誘惑に負けて、目で欲しいものを食べていたんですね。その結果、どうなったと思います？

太るのはまあ当たり前としても、皮膚がたるんできたのには驚きました。それまでアイスクリームや甘いもの（白砂糖を使ったもの）

は、ほとんど摂っていなかったのに、ほとんど摂っていなかったのに、反応も早かったようです（笑）。最初は目の下のたるみが直らない

い……、あれ？と思ってパックしても直らない。そこで、もしかしたら食べ物かも、と思って、普通の生活に戻った途端、目の下の

たるみが治り、体重が戻り、身体のたるさがなくなりました。ラーメンやアイスクリームを普通

に通に食べていたら、皮膚はたるみ

ます。糖分は肌にも悪いのですね。いくら上から塗っても体の中を綺麗にしなくちゃ肌は変わらないんだ！と久しぶりにご馳走三昧をしてよくわかりました。ちなみに私にとっては、ラーメンもアイス

クリームもご馳走であり、嗜好品です。では、私が普段の生活で食べているものは何でしょう？答えは

簡単、玄米を主食にした一汁一菜が基本です。舞台が続くときは、楽屋でご飯を作ります。楽屋に玄

米ご飯を炊く炊飯器、バイタミックス、電気のお鍋を持ち込んで楽屋で作ります。これだけあれば自宅の食卓と同じものが作れますよ

ね。日常を一汁一菜にしたら体調がよくなりました。朝は小松菜、りんごなど季節の

果物の入ったスムージーをいただきます。舞台の時は時間を決めず

食べたい時に食べます。今月は三時間喋りっぱなし動きっぱなしなので、食べたい時に食べるのが

合っています。玄米ご飯をお腹一杯食べると、不思議と甘いものが欲しくなくなるんです。さらに果

物の入ったスムージーを飲むと、1日分の糖分が取れるんですね。だから特別な甘いものを欲しがらないようになるんです。もちろん楽屋には差し入れのご

馳走が沢山来ますが、先ずは自分で作る。これが健康の秘訣でしょうか？今日は切り干し大根と玉ねぎをコトコト煮て、それをバイタミックスに豆乳と一緒に入れ、切り干し大根のクリームシチューを作りました。

玄米ご飯とごま塩だつて自分で作ったご飯ですから。あまり難しく考えず、自分の食べるものは自分で作りましょう。ベジィを参考に美味しいものを作ってください。

グルテンフリーにお砂糖も食べない、お肉は減多に食べないとなると、変わった人、みたいに思われるので、私の作ったものを食べてもらったりします。そんなときは皆さん、「美味しい」って言ってくれます！その褒め言葉も、

私のパワー！元気の源です！是非！自分でご飯を作りましょう！

1 このところ着物生活を続けています！2 舞台合間に、料理をササッと作っていただいています。3 楽屋に持ち込んでいる、私物のキッチンアイテム。4 楽屋で作った切り干し大根の豆乳クリームシチュー。



カラダ、ココロ、肌を酸化させない！ オイルを変えて体質改善！

# veggie

ベジィ  
vol.55

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



## カラダにいい オイル

体に効くオイル 癒し系オイル オイルの賢い選び方

グルテンフリーでハッピーホリデイ！  
ギルトフリーなクリスマス  
マクロビオティックおせち  
糖質オフな植物性ミルク



# Oil Change!