

食の履歴書[®]フラワーアクティビスト
志穂美悦子さん入院きっかけ食事に
関心
残された人生体大事に

去 年の11月に、JA長生(千葉県茂原市)で食の(千葉県茂原市)で食の安全について講演をやらせていただきました。私はナチュラルフードコーディネーターという

資格を持っていて、自分の体に合ったお話をしました。私が食事に興味を持つようになったのは、2年前から。そもそも健康体で、病気をしな

がないんですね。小学校1年の時に風邪で4日間休んで以来、風邪をひいたことがないくらい。ですから、食べ物に気をつける必要がなかったんです。私は、女優時代に膝を大げがし、それが経年劣化というんで

しょうか、だんだん膝が変形してきたので、2015年に人生初の手術と入院をしたんです。入院生活、最初は楽しかったんですよ。人生の夏休みだ、と言った。でも動けないまま3週間、3週間とたつうちに、うつ状態になってしまいました。

それで私、もう絶対に入院は嫌だと思っただけです。年を取ると、これから病気になるって入院する確率が高くなります。それを防ぐためには「食」と感じ、勉強を始め、実践しました。

息 子の高校の後輩で、全員ちばで働く27歳の男の子も、丸々とした体形で階段を上ると息切れをすと言っていたので、食事を変えるよう言いました。すると、それだけで体重が15kg落ち、Hマークもなくなっていました。その子のおかげで、JA長生さんの講演につながりました。講演にはその彼も呼び出して「Before」「After」も示したの

で、説得力がありました(笑)。ただし、痩せるのが目的ではないんです。身体の数を度くしようとしたら、自然と体重も落ちたわけです。目的はあくまで身体の数の改善、体質改善です。動物性タンパク質をとるのをやめ、タンパク質を大豆などの植物性のものに換え、添加

しほみ・えつこ 1975年岡山県生まれ。73年のデビュー以来、アクションスターとして一世を風靡(ふうび)した。87年の結婚を機に芸能界を退く。2010年からフラワーアートの探求を始め、「世界らん展日本大賞」展示などで活躍。16年にJA長生と被災地支援のヒマワリプロジェクトを立ち上げ、ヒマワリを種から育て、花を通して被災地復興にも尽力している。

もともとコレステロール値が若干高めで、163くらいだったんです。それが退院直後に調べたら、197という人生一大事の数字をはじき出していた。そこで動物性タンパク質をとるのをやめてみただけです。するとみるみる数値が下がっていった。最終的には100以下になったんです。食事を変えただけで。

残 された人生が少なくなってきたから、身体を大事にしないとダメですね。身体は食べ物の蓄積、10年前に食べたものが今の身体をつくっているといえます。ですから思うんです。もっと早く食事の大切さに気がつければよかった。もっと早く膝の手術をすればよかった(笑)。