



ストレスを認識することから
始まるアンチエイジング

CONVERSATION

[司会]

野出 孝一 氏 × 芳本美代子 氏

40代から意識した生活管理

野出 本日は、芸能活動30年を迎え、現在は女優として活躍されている芳本美代子さんをお招きしました。最初に、デビューから今日まで、どのように若々しさを保たれているのかお聞かせください。食事や日常生活で何か気を付けていることはありますか。

芳本 若いころは仕事のスケジュールが厳しかったので、食事や生活にこだわっていただけませんでした。日常生活に対する意識を持つようになったのは、40代になってからです。40歳を迎えて、「今

は元気でももう若くないのだから、少しは休もう」と考えるようになりました。それまでは、食べたいものを食べたい時に食べるのが体に一番よいと思っていましたが、食事に対しても意識するようになりました。

野出 若いときは適応能力が高いので、生活が少し不規則でも、食事が過食でも適応できます。ただ、私も最近では寝不足や食事の影響がすぐ体に出ます。やはり若いときと比べると、生活や食事をうまく適応させていかないと、体の調子が悪くなるのを実感します。

芳本 そうですね。少し意識して日常生活を過ご