

# STORY

雑誌で実売No.1!

13周年記念号!

人衆のコート・ゆるっとコート・やっぱりダウン

新しい今年の  
コートを選びに結論!

特集

大ききしてお弁当作って、  
送って出して仕事へ…  
のこと考える  
が本当はない!! あなたへ

# 月、どんなに忙しくても シヤレに仕上がる 支17連発!!

しくて、シンプルなのに  
仕掛けを徹底説明

の救世主  
「コート服」の全貌

物足りない。  
の服を  
深しに

武藤京子さん

しぶりの「夜」に  
く服がない!

コート派さんへ贈る、傾向と対策  
とブーツとスカートで。  
は少し女っぽい

[ストーリー]

DECEMBER  
2015  
**12**

増刊  
**STORY**  
for  
**COUPLES**  
も同時発売!!



別冊付録

[第1付録]

the CARTIER  
DIAMOND BOOK

[第2付録]

STORY×Takashimaya  
Winter Beauty Book

**読もう!**  
**行こう!**

京都 × 光文社

連載 NIPPONの  
「和食遺産」を巡る旅  
京都編

「八寸」で京料理の  
美学を学ぶ

40代  
ゆるっと  
作りました!

デジタル通販マガジン  
**「セレSTORY」**  
第56弾!



即売の商品も、ご注意ください!

疑似更年期症状とは  
若いころからの長い  
お付き合いです。だから  
セルフコントロールは  
慣れっことなんです

女らしく妖艶でいて、ストイックで  
姉御肌。そんなギャップが魅力となり、  
人を惹きつけてやまない杉本彩さん。  
人一倍繊細な心身と付き合い合ってきたため、  
期せずして「更年期への備えは万全」だそう。  
若いころから体の声をすませてきた  
「助走期間」が奏功しているケースです。

新宿区荒木町にある  
Curry&Wine Koume は、  
私が考える美と健康への思  
いが詰まったお店。そこで  
スタッフと話したりする時  
間にパワーをもらえます。

杉本彩さん(47歳・女優)が語る  
「更年期」のクスリ 143

撮影/吉澤健太 ヘアメイク/長井かおり  
取材文/柏崎恵理 デザイン/豊田セツデザイン事務所



動物たちのために尽くすことは私の使命。現在は犬と猫、合わせて11匹と暮らしていますが、甘えん坊のでんじろうとはいつも一緒です。

完璧主義者で几帳面、自分を追い込む性格なので(笑)、ともしるとすぐに自律神経が乱れ、若いころから過呼吸などとずっと付き合ってきました。更年期障害もつまりは女性ホルモンの乱れによる自律神経の不調(※1)からくる症状。そういう意味では私はベテランなんです(笑)。いざ更年期がきても落ち着いて対処できると思っています。

## 自律神経の乱れがひどくなると迷走神経反射という症状が出るので気をつけています

杉本さんはモデル、グラビアアイドル、歌手を経て、女優、タレントとして幅広く活躍中ですが、私たちの印象に残っているのはバラエティ番組でアルゼンチンタンゴを踊るストイックで責任感の強い姉御肌なキャラクター。デビ

ユー時は男性を意識したセクシー路線だったかも知れませんが、今や同性が憧れる女らしさ、美の力リスマとしての人気を誇っています。そんな杉本さんがご自身の真面目で手が抜けない性格ゆえ、心と体のバランスを崩しがちで、若

いころから不調と闘ってきたというのは意外です。

最近、経験した最悪の状況は「迷走神経反射」(※2)という症状です。ストレスで交感神経が機能しなくなると血圧と心拍数が下がって失神してしまふんです。先日は仕事や動物愛護の活動などが多忙すぎて、自分の体力・気力の限界を超えてしまったようで、とうとう倒れてしまいました。適当にこなすことができないので、極限まで自分を追い詰めて、気づくと倒れている……の繰り返し(笑)。もうそろそろ「良い加減」といういい加減、を覚えなくてはならないと分かっているのですが、染みついた性分はなかなか変わりま

せんね。とはいえ、長年自分の体と向き合っていると、疲れが限界に近づいてきたことが分かるようになってきたので、客観的なもうひとりの自分が「そろそろだよ」と赤信号を送ってくれるようになりました(笑)。

日常生活でも、健康面にはなるべく意識を配るようになっています。食べることが大好きで、また自宅で料理をするうえで、食材を吟味するのも大好きで、今ハマっているのが京都・ごまの専門店、ふかほりさんの「金つきたてごま」。播らずに「搗く」ごまで風味の持続性が素晴らしく、総菜や味噌汁、お鍋、冷や奴、何にふりかけても美味しいんです。また京都のとようけ屋・山本さんの油揚げも良質のタンパク質が摂れる一品。冷凍もできるのでまとめ取り寄せて少しずつ使っています。そして私がプロデュースする新宿区荒木町にあるCurry & Wine Komeのカレー。カレーは体を温め、新陳代謝を促すメニューとして普段の食事にも多く取り入れているので、お店を開くにあたってカレーをメインにしようと思いい立ちました。動物性の食材を使用せず、玉ねぎとトマトの旨み、コクを最大限に引き出した「こうめカレー」や京生麩と厚揚げがアクセントになった「京生麩とおあげのドライカレー」が看板メニューです。小さいころにバレエ、大人になってからはラテンダンスをしていたので、基礎代謝が高いのか燃費が悪いんです。かなり一生懸命食べないと脂肪が落ち、女らしい体型を維持できなかったり、頬がこけたりしてしまうので、意識

## 杉本さんの元気の素



コラントツテの磁気内蔵ヒーローは、1日寝ただけで今まで苦しんでいた首肩の凝りが消え、3日で頭が暈のようになり、以来手放せません。



ラルリーチユレシーナは私のこだわりが詰まった究極の美顔器。コパルス、EMS、高周波、ゲルマ配合チツブレDという5つの高機能が肌を助けてくれます。



ビメンドの酵素ドリンクは朝食の前に飲むようにしています。なかなか普段の食事は補いきれない酵素を手軽に摂るので便利です。

して食事は量を食べることにしています。白米が大好きなので朝も和定食が基本。時間が無いときは塩むすび、たまにドーナツなどで血糖値も上げています。

○ このようにキープしている杉本さんのの女らしいスタイルは同性の憧れの的。痩せず、メリハリのある凛としたスタイルの秘訣は気になるところです。

○ 丁寧な食事と運動はもちろんですが、私が意識しているのは姿勢です。常にインナーマッスルを引き上げていい姿勢を作ることは地味な作業ですが、座っているだけで立っているだけ、歩いているだけでも、体に緊張感を保つのでヘンにお腹が出ないんです。息を吐いたときに使うインナーマッスルにアプローチし続けているのでそれだけでエクササイズ。正しく歩くだけで、ジワッと汗が滲んできます。家でもだらっと座っていることはありません。テレビを観ているときもインナーを意識し、手も何かしら動かしています(笑)。

○ そんな杉本さんが今、芸能活動の



## PROFILE

1968年7月19日、京都府生まれ。モデル、歌手を経て女優、タレントとして現在は幅広く活躍中。特に近年は動物愛護活動に尽力し、公益財団法人動物環境・福祉協会Evaを設立。理事長として全国で講演を行っている。11月24日には「公式認定記念 Eva 愛の調べ Dinner Party」(八芳園・ジュールの間)が開催される。http://www.eva.or.jp/\_p/3649/documents/merged.pdf



## 人一倍、心身ともに敏感。だから誤魔化さずに不調と向き合い、迷わず無理せず休む。そんな客観性が大切だと思います

○ ほかに最も力を入れているのが動物愛護活動。今年、公益財団法人動物環境・福祉協会Evaが設立から1年という異例の早さで内閣府から公益認定を受け、活動にますます弾みがつきました。

○ 辛い昔から自分の心と体の変化には敏感で、期せずして更年期への備えができていた私ですが、それでもどうしても疲れ切つて体が動かないこともあり。そんなとき、また起き上がるパワーをくれるのが動物愛護活動です。子どもころから猫が大好きで、大人にな

なってからはワンちゃんも施設から引き取るようになり、20年以上個人で活動してきました。明確にこの活動を使命と感じ、自分の人生をかけてやつていこうと覚悟が決まったのは財団法人を立ち上げてからです。今は活動を理解してくださる皆様のご寄付と講演料に頼って運営している状態ですが、今後はもっと認知度を高めて収益を上げ社会貢献できるようにしていきたい。どのようやり方が適切で正しい役割が果たせるのか、まだまだ試行錯誤の段階ですが、目標があるというのとはどんな年齢に差しかかっている、自分を奮い立たせる原動力になります。人間、ひとりでは何もできません。周りの方に助けていただきながら自分の大胆な部分で目標に向かって突き進み、繊細な部分で仲間を労わりながら、役割をも全うしていけたら幸せだなと思います。ときどき、もう47歳、まだ47歳、どちらなんだろうかと考えます。元気で動けるのはあと何年もないと思うともう47歳だと焦りますし、一方で何が正しい選択なのか迷うことも多々あって、そんなときにはまだ未熟な47歳、経験が足りないな

いなとも感じます。人の生き方はそれぞれ。ひとりりでたくましく命終わるまで生きていく方もいるし、私の場合はパートナーがいて幸せだと思える。そんなふうには自分の幸せのあり方をしっかりと自ら理解し、見据えて、ブレずにいらればどんな形も幸せだと思います。50代60代になると体の自由も少しずつ奪われて大変になっていくはずだから、心が迷っていると生きるのが辛くなるんじゃないでしょうか。私は30代のころの結婚ではいろいろな問題を抱えながら葛藤していました。当時は未熟だったこともあり、息苦しい考え方に縛られて、自分の気持ちを誤魔化しながら生きていました。今の夫と出会ってそれまでの自分の気持ち、生き方が正直ではなかったと気づいたり、最初の結婚から2度目の結婚に至る経緯でさまざまなことを学ばせてもらいました。そこから得たことは自分の幸せとは何かということに正直になること、自分の生き方は自分で責任を持って決めるということ。これさえ心にしっかりと持っていれば、60代になっても70代になっても健やかに毎日生きられる、そう思います。

### (1) 自律神経の乱れ

更年期に多いのは自律神経の乱れから起こる症状。更年期には月経周期が乱れ、女性ホルモンレベルが低下。性周期を作る源は脳幹部にあり、しかも自律神経調節の源と極めて近く、両者は密接に連動します。性周期の乱れにより自律神経調節の乱れが起こりやすくなるので、更年期に自律神経失調症の症状が発現しやすくなるそう。ただ、人によって交感神経亢進(緊張)症状が強かったり、副交感神経抑制の症状が強かったり、あるいは両方が重なったりします。もうひとつ重要なことは、大脳半球で起こる精神神経症状(不安やうつなど)が脳幹部の自律神経調節に影響を及ぼすことです。不安やうつ状態とともに自律神経症状や体性神経症状を伴うことはしばしば見られます。このような場合には、比較的重症の更年期障害となることが多いそう。早期に受診を。

### (2) 迷走神経反射

迷走神経反射とは、強い痛みや精神的ショック、ストレスなどが原因で迷走神経が刺激され、自律神経のバランスが崩れ、末梢の血管が拡張して血圧が下がり、脈拍が遅くなること。脳血流が低下したときには失神することも。症状としては徐脈、冷や汗、顔面蒼白、など。

コーヒー

ごま

油揚げ

京都・ごまの専門店、ふかほりさんの「金つきたてごま」は播らずに「搗く」のが美味しさの秘訣。味噌汁、お鍋、何にふりかけてもOK。京都のとうけ屋・山本さんの油揚げは一度食べたらほかには手が出せなくなる一品。かやくご飯や煮物の味が劇的にアップ。Buddyのコーヒーは紅茶派の私でもいただけるフレーバーが◎。



杉本さんの元気食材