

あなたの健康誌

# 主治医

1 月号

No.660 平成28年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト  
Sie Sind Der Hausarzt  
あなたこそ主治医

平成二十八年二月二日発行（毎月一回）二日発行  
第五十六巻 第一号 通巻六六〇号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優 風間トオル

特集 健康長寿県・長野の秘密と原動力

アカマツ

# と明日はない

俳優  
お客様 **風間トオル**さん

かざま・とおる / 1962年、神奈川県生まれ。俳優。東京デザイン専門学校卒業。専門学校在学中に、サーファー雑誌「Fine」にスカウトされてモデルに転身。その後、ファッション雑誌「メンズ・ノンノ」の専属モデルとなり人気を博す。1989年、テレビドラマ「ハートに火をつけて！」で俳優デビュー。数々のドラマに出演し、トレンド俳優としてブレイクする。テレビドラマ、ドキュメンタリー番組のほか、映画、舞台、ラジオなど、様々なジャンルで活動。最近出演した映画「ゆずり葉の頃」は、2015年のモスクワ国際映画祭招待作品。



## 独り暮らしを始めた高校時代

**横手** 風間さんは、神奈川県川崎市のご出身です。高校時代から独り暮らしをされていたようですが……。

**風間** はい。5歳くらいのときに、両親が離婚しまして。オフクロが新しい人を見つけて出て行って、少したったらオヤジもいなくなりました。子どもだったので詳しいことはよくわかっていないんですが。それで、祖父母に育てられたんです。

**横手** ほう。

**風間** 高校生のときにおじいちゃんが亡くなったんですが、子どもの頃から自活したい、自分で稼いで生活したい、と思っていたので、アルバイトしてもよい高校生になったこともあり、独り暮らしを始めたんです。  
**横手** アルバイトをしながら高校に行くのは大変だったでしょう。

**風間** ええ、1日2時間くらいしか寝てなかったと思います。

**中村** まあ！

**横手** 食事は自分でつくっておられた？

**風間** 食事は、アルバイト先で食べさせてもらってました。賄いっていうんですかね。

**中村** ああ、賄い料理ね。

**風間** そういう、ご飯が出るところを選んでアルバイトしてましたね。

# 今日頑張らない



よこて ひさのり  
間き手 横手 久典  
カポニー産業株式会社  
代表取締役社長

今月のゲストには、俳優の風間トオルさんをお迎えしました。風間さんは20代のはじめ、ファッション雑誌「メンズ・ノンノ」のモデルとして有名になり、その後、俳優デビュー。90年代に数々のトレンドドラマに出演し、人気俳優となりました。今回は自然薬アドバイザーの中村茂美先生とともに、モデルになったいきさつや最近のお仕事のこと、健康のことなど、いろいろお話を伺っていきたいと思います。

**横手** 経済的にも時間的にも厳しい生活をされていて、その頃の楽しみは何でしたか。  
**風間** そうですね、やっぱり、学校にいて友達に会うことでした。

## スカウトされてファッションモデルに

**横手** 高校卒業後は、東京デザイン専門学校に進まれました。

**風間** はい、サーフィンのボードのデザインをやりたくて。

**中村** サーフインがお好きだったんですか。

**風間** ええ、中学生くらいのときから海に通っていましたね。

**横手** その頃、スカウトされてモデルになったそうですが、それはどういういきさつで？

**風間** アルバイトしていた喫茶店というか、お店に、「Fine」という雑誌が撮影にきたんです。その店の雰囲気がとてもよかったので、撮影に使わせてくれというので、それで、撮影の人たちがきたんですが、ボクはあんまり興味がなくて厨房のほうに引っこんでいたんです。

**横手** ほう。

**風間** そうしたら、撮影担当の方が、「ここにカクテルを置いたらきれいなんじゃないか」、そして「カクテルをつくってほしい」と厨房に入ってきてられて、そこでスカウト

されたんです。

**横手** やっぱり目立ったのでしょうね。

**中村** そうですよ、かつこよかったんですね。

**風間** いろいろ（笑）。その「Fine」がサーファー雑誌というか、波乗り専門誌だったんです。それで、「海の撮影があるから、帰りは海で遊べますよ」といわれて。いつも海に行くから、交通費が浮くじゃないですか。

**中村** ははは、そうですね。

**風間** そうしたら、お昼も食べさせてくれるっていうんです。あ、お昼も食わしてくれるんだ。そしたらバイト料もくれるって。え、お金もくれるんだ、と思ったら、こんなにいいバイトはない！と。

**中村・横手** はっはっは。

**風間** 担当の女性スタッフもとても雰囲気



のいい方だったので、それもあって、心配ないなと思って。それで、「じゃあ、お願いします」と返事したんですが、何をすることもよくわからないでいったら、ファッションのページだった。それがモデルになるきっかけでしたね。

## トレンディ俳優となって大ブレイク

**横手** その後、男性向けファッション誌「メンズ・ノンノ」で有名になりましたね。

**風間** 最初の雑誌をやっているうちにいろんな仕事ができるようになって、それで「メンズ・ノンノ」の専属にならないかといわれたんです。

**中村** あの頃、風間トオルさんと阿部寛さんが大変な人気だった。

**風間** 「メンズ・ノンノ」が創刊された年は、二人でよく出ていましたね。

**中村** 醤油派とソース派というのがあった、というのを当時20代前後、今は40代くらいになった女性から聞きましたよ。

**横手** ほう、どっちがどっちなんですか。

**風間** えーっと、ボクは醤油といわれていて、阿部君がソースだったかな。

**横手** はっはっは、なるほど。それで、俳優になろうと思われたのは、どうして？

**風間** いや、俳優になろうなんて全く思っただけです。モデルもそうなんです

……。 「メンズ・ノンノ」の仕事をしているときに、阿部君と二人で対談のページをもったんです。毎回、いろんな女優さんをゲストに招いてお話しをするんですが、浅野ゆう子さんがいらしたときに、「役者をやってみない？」と誘われたのがきっかけです。

**横手** ああ、それが、浅野ゆう子さん主演のテレビドラマ「ハートに火をつけて！」での俳優デビューに繋がったわけですね。

**風間** はい。でも最初は興味がなかったですし、できないだろうと思ったのでお断りしたんです。でも、「今度ご飯食べにいきましょう」と何度も誘っていたので、何度も誘っていただけというの何かの縁だと思って、じゃあ、ちよつと挑戦してみようかという気持ちになって役者を始めたんです。

**中村** ほんとにご縁ですね。モデルになられたときも、俳優のときも、いつも何かに導かれるような感じですよのねえ。

**風間** でも、最初にドラマに出たときは何もわからず、見たひと皆がズッコケたっていうような、そんな演技だったんです。

**横手** はっはっは。しかし、それ以降、90



年代のトレンディドラマに次々出演されて人気が沸騰したわけですからね。

**風間** どんどんお仕事をしてただけで、演技の練習をする暇もないくらいでしたので、現場で自分で勉強したっていう感じですね、見よう見まねで。だから、当時の現場の方には、多大な迷惑をおかけしたんじゃないかと思うんです（笑）。

**横手** 大ブレイクしたときの心境というか、お気持ちはどうなりましたか。

**風間** うーん、何か他人事という感じでした。気がついていたら街中に自分のポスターが大きく貼ってあったりして、あれ？ すごいなあ、何だかボクじゃないみたいで、自分のことという実感がなかったです。

**中村** ふうん、そういうものなんですか。

**風間** ボクの生活自体はそんなに変わったわけではなかったんです。

**横手** では、一番嬉しかったことは？

**風間** 一番嬉しかったこと……、そうですね、やっぱり自分のお金でお腹いっぱいご飯が食べられるとか、好きなものが食べられるとか、そういうのは嬉しかったですね。

**中村** ああ、大変な思いをされたから……。それにしても、高校時代から自活されて……。その独立心は見上げたものですね。



## 映画「ゆずり葉の頃」のいま

**横手** 風間さんは、シリアスな役からコミカルなものまで、何でも演じられますが、役になりきるほうですか。それとも客観的に外から役を眺めて演じられるほうですか。

**風間** さあ、どっちなんですかねえ、もう一生懸命やるだけなんです（笑）。でも、いろんなシチュエーションを考えて、こういう人だったらどんなふうにご飯を食べるんだろうとか、どういうふうに歩いたりするんだろう、というようにところから考えて人物像を組み立てていく感じですかね。でもあんまりガチガチにはしていかないで、現場での相手との呼吸が大事だと思っているので、いつでも崩せるようにはしています。

**横手** 昨年5月に公開された映画「ゆずり葉の頃」に、八千草薫さんの息子役で出演されたそうですね。

**風間** はい。そのときは、八千草さんがどのくらいの歩調で歩いて、どういう息づかいなのかなどというところを感じるように努めました。ボクは息子として何十年も一緒にいるわけですから、もう身についているはずですからね。自然に同じ歩調で歩けるとか、そういうところから入っていかうかなと思ってやりました。

**横手** なるほど。「ゆずり葉の頃」というのは、亡くなった岡本喜八監督の奥様の中みね子さんが、77歳で初監督された作品だったか？

**風間** そうです。岡本監督がご存命のときはずっとプロデューサーとして監督を支えてこられて、今回はじめて監督された。

**中村** 美しく歳を重ねた女性の生き方が描かれた素晴らしい映画だと思いますね。

**風間** みずみずしく気品にあふれた、素敵な大人のラブストーリーだと思っております。

**中村** 八千草薫さんは、どんな方ですか。

**風間** 穏やかでとても素敵な方ですよ。お着物の立ち姿が凛としていて、やっぱり美しいなあと思いますよね。

**横手** モスクワ国際映画祭の特別招待作品にもなったとか？

**風間** はい。ロシアの方もすごく感

動してくれたみたいで。「自分が歳をとったときにこんなラブストーリーが自分のなかにあったらいい」って、年配の方だけでなく、若い方も絶賛してくれたんですね。ロシアの方に「心に沁み込めた」といつていただけとは思っていませんでしたので、やっぱり世界共通なのかなあと思いました。

## 松寿仙で血管を守ろう

**横手** 風間さんは環境問題にも関心があって、海岸のゴミを拾ったりされると聞きましたか……。

**風間** 犬を連れて海にいったときは、袋をもっていつてそれにゴミを入れたりしてい



ました。子どもの頃から自然が好きで、自然にふれる時間も多かったですし、だからゴミとか落ちていると気になるのかな。

**横手** お仕事にいかれるときも、マイボトル持参なのではないですか？

**風間** まあ、そのほうが便利ですから。いつでも飲めますし。

**横手** お料理されるときも、野菜でも何でも全部使って、ゴミを出さないそうですね。

**風間** 皮は剥く必要がないと子どもの頃から教わったので。芽は食べるな、とはいわれませんでしたね、ジャガイモの（笑）。

**中村** ほほほ、お祖父さん、お祖母さんからいい教えをいただいていたらしいんですね。

**横手** 考え方も生活も非常に健全な風間さんですが、そろそろ中年といわれるお歳になって。

**風間** もう、すっかりなってますよ（笑）。

**横手** 実践されている健康法とかがありますか。

**風間** 運動はしていますね。週に3回くらい



走ったり、体幹トレーニングを受けたりしています。

**横手** いいですね。お食事は？

**風間** 暴飲暴食はしませんが、結構いっぱい食べてます。

**横手** じゃあ、胃腸は丈夫なんですね。どこも悪いところはなさそうですね、疲れがなかなか取れないなんてこともない？

**風間** ないですね。

**中村** 体型もスリムで健康的な感じですね。ねえ。若々しいし。ただね、今、活性酸素というのが問題になっているのでしょうか？

**風間** はい、よく聞きますね。

**中村** 細胞を錆びさせる活性酸素。人間が呼吸をしている限りスポーツをしても増えるし、ストレスがかかっても増えるし、添加物の多い今の食環境では活性酸素が大量に増えます。また年をとると活性酸素は増えてきます。これを除くことが重要になってきています。この松寿仙には、活性酸素を除く抗酸化作用がすごくある。それが科学的にも証明されているんです。

**風間** あ、この緑ですね。何が入っているんですか。

**中村** アカマツバとクマザサと薬用ニンジンが入っています。クマザサは山で自生しているものから、太陽の光をいっぱい浴びて、それこそ抗酸化作用がすごくあるんですよ。

**風間** なるほど。

**中村** そして血液をきれいにして、流れをよくします。歳をとると血管がもろくなるとい



いますよね。心臓から出る血管の径は3cmくらいで太いのですが、毛細血管というのは髪の毛よりも細い。一番細いところは髪の毛の20分の1くらいで7 $\mu$ m。

**風間** へえ、それで血液がよく通りますね。

**中村** それをしっかりと流すのが、この松寿仙です。

**風間** じゃあ、ちょっと飲んでおこう（笑、松寿仙を飲む）。あ、クセがなくて飲みやすいですね。

**中村** そう、ぜひ飲んでください。細胞を錆びさせないためにも、今から続けて飲んでいただくといいと思いますよ。抗酸化作用の働きで、血管を守り、細胞を守り、血液の流れをよくしてくれます。

**横手** 中村先生、風間さんは若々しくて健康