

あなたの健康誌

主治医

3月号

No.686 平成30年

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

平成三十年三月二日発行(毎月一回)日発行

第五十八巻 第三号 通巻六八六号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 **タレント** **保田 圭**

カタクリ

妊活はまず 体を温めることから



■ お客様

タレント

保田 圭 さん

プロフィール/やすだ・けい
1980年、千葉県生まれ。
1998年、「モーニング娘。」の第2期メンバーとしてデビュー。2001年、サブリーダーとなる。2003年、「モーニング娘。」卒業。以降、舞台やテレビドラマ、バラエティ番組などで幅広く活躍中である。2011年には「モーニング娘。」のOGで「ドリーム・モーニング娘。」を結成、翌年、日本武道館で公演。2013年、イタリア料理研究家の小崎陽一氏と結婚。

本日のゲストは、タレントの保田圭さんです。保田さんは、人気アイドルグループ「モーニング娘。」の第2期メンバーとして5年間活動し、その後はタレントとしておもにテレビでご活躍です。本日は自然薬アドバイザーの岡村勇吾先生とともに、「モーニング娘。」時代のお話、結婚生活のこと、そして待望の赤ちゃんを授かった喜びや妊活のお話など、いろいろ伺ってまいりたいと思います。

待ち望んだ妊娠に夫婦で号泣

横手 本日のお客様の保田圭さんは、現在はおじめてのお子さんを妊娠中です。予定日はいつですか。

保田 1月です。

横手 ではこの鼎談が載るのが3月号ですから、その頃はもうお母さんですね。今、お腹の赤ちゃんに話しかけたりしておられますか。
保田 結構話しかけていますね。お腹をポンポンとすると、足で蹴ってきたりします。ポンポンと返ってくる。

岡村 わあ、いいですねえ。

保田 ふふふ、女性ならではの特権ですね。
横手 2013年に結婚されて、2年目くらいから妊活（注：妊娠するための様々なケア活動）を始めたらしいのですが、何かきっかけがあったのですか。

保田 それまでは舞台とか、海外へいくお仕事があったのですが、それが一段落したので……。最初はもっと簡単に子どもを授かると思っていました。でも2年たったので、それで葉酸を飲んだり、体を温めたりして、とにかく体を整えるところから始めよう。

岡村 クリニックや病院で治療するにしても、ベースが整っていると授かりやすくなります。

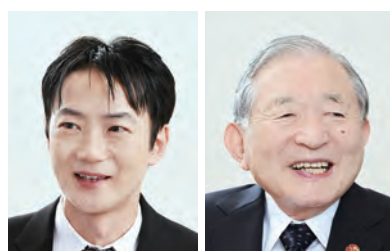
■ 聞き手

自然薬アドバイザー

岡村 勇吾 先生（左）

カポニー産業株式会社

顧問 **横手 久典**（右）





から、体を整えることはとても大切ですね。

保田 妊活を始めるまでは、体を温めなきゃいけないとか、バランスのよい食生活をするとか、そういうごく当たり前のことをやらずにきてしまったんです。そんなことに改めて気づかされましたね。

岡村 何をおいてもまず体を温めることが大事です。冷えは女性の天敵ですから。

横手 妊娠したとわかったときは、どんなお気持ちでしたか。

保田 すごく嬉しかったですね。夫もすごく待ち望んだ妊娠だったので、わかったときは二人で抱き合っただけで号泣しました(笑)。

結婚して変わったこと

横手 ご主人の小崎陽一さんはイタリア料理研究家でオーナーシェフでいらつしやいます。なれそめはどういうところから？

保田 私が夫のお店に料理を食べにいったのがそもそものきっかけです。

岡村 第一印象はどんなでしたか。

保田 とにかく料理が大変美味しかったですね。でも、まさか結婚することになるとは思わなかったです。客とシェフという関係が2〜3年あって、それからデートするようになったので。

岡村 実は僕の妻も圭さんのファンなので、ブログをよくみています。

横手 保田さんのブログを拝見すると、朝食は和食中心ですね。お食事で何か気をつけておられることはありますか。

保田 なるべく減塩、塩分の摂りすぎには気をつけています。

岡村 それはご主人のために？ それともご自身のために？

保田 私自身、結構しょっぱいものが好きだったんですが、とてもむくみやすかつたんです。それで、減塩を意識するようになって、お野菜を摂るようになったら、少しむくみが改善されてきたような気がします。

横手 お料理はお得意ですか。

保田 いえ、独身時代は全くしなかったのにお付き合いを始めたときに、最初に白状しました。「実は料理が苦手です」って。「家事もあんまり得意じゃないです」って。

横手 はっはっは。で、ご主人は何と？

保田 「家事も料理も僕は得意なので、大丈夫です」と(笑)。

岡村 でも、ブログの写真はすごくきれいでプロがつくったように完成度が高いですよ。

保田 いえいえ、ただ夫に喜んでもらえるような食卓をつくりたいと思って、食器の勉強をしたんです。食空間コーディネーターの資格を、わかりやすくいうとテーブルコーディネーターですが、その資格を取りまして……。なので、納豆を混ぜるだけとか、魚を焼くだけとか、シンプルな料理が多いので

すが、きちんと器に盛って、少しでも華やかにみせるようにして。あの写真をよくみていただくのと、「あれ？ モスク開けただけだな」とか、「納豆盛っただけだな」というのがわかると思うんですけど(笑)、まあ、きれいに盛りつけてちよつとごまかす、っていう。うふふふ。

横手 ご主人の反応はどうですか。

保田 喜んでくれてますね。まあ、不器用なりに一生懸命やってるんだなというふうにして、聞けば感想をいってくれますが、聞かないといわないです。

岡村 ご主人も時々お家でお料理されるんですか。

保田 すごく多いですね。料理すること自体がすごく好きみたいです。だから、私はほかの主婦の皆様よりも楽しってもらってると思います。



横手 結婚して、ご自分が変わったと思われることは？

保田 生活は本当に変わりましたね。私自身も、人ってこんなに変わるのかなというくらい、変わりました。胸張って見えることではないですが、家事もお料理もサボっていたので……。食事に関しても、私はお肉が大好きで肉中心だったんです。だから、お野菜とかフルーツを食べる習慣があまりなくて。でも結婚してから、自分の健康のためというよりも、夫に元気でいてほしいという気持ちから、ヘルシー志向になりました。食卓に出てくるもの、食べるものがすっかり変わりましたね。

小さい頃から歌うことが大好きだった

横手 保田さんは、千葉県富津市のご出身で、観光大使もされていますが、富津のよいところは、一言でいうとどこどころですか。

保田 海も山もあって自然が豊かなところですね。アクアラインが通ったので東京からも驚くほど近くなりましたから、日帰りのプチ旅行には最適です。ゴルフ場もたくさんありますし、マザー



牧場や鋸山のりやまもあるので、大人も子どもも、家族で楽しめます。

横手 その富津で、ご両親と弟さんと四大家族でお育ちになった。小さい頃はどんなお子さんでしたか。

保田 内気でしたね。積極的なタイプではなかったと思います。

岡村 でも、歌とか踊りとか、お好きだったのでしょうか？

保田 歌うことは大好きでした。母もすごく歌が好きで、カラオケの先生をやっていたんです。母の母、お祖母ちゃんも民謡が大好きな人でしたね。

岡村 カラオケの先生だったお母様は、どんなジャンルの歌を？

保田 演歌です。だから、私は小さい頃は演歌を聴いて育ちました。3歳のときに、「越前岬」っていう演歌を親戚の前で歌ったらしいです（笑）。

横手 やはり遺伝的に歌がお上手だったのですね。それで、

1998年5月に、テレビで行われたオーディションに合格されて第2期の「モーニング娘。」に選ばれたと。これはどういう経緯で？

保田 中学生くらいのときに、こんなに歌が大好きなだからこれが仕事になったらいいな、と思ったのが最初です。でもなかなか機会がなくて……。ちょうど「ASAYAN」という番組で「モーニング娘。」が一生懸命、手売り（注：コンサートや舞台のチケットを歌手や役者が自身で直接お客さんに売ること）してるのをテレビで観ていて、素敵なグループだなと思って応援していたら、つんく♫さんが「メンバーを増やそうかな」ってテレビでおっしゃっていて。それで、だったら応募してみようと思ったのがきっかけです。だから、人生ではじめて受けたオーディションが「モーニング娘。」のオーディションなんです。

岡村 自信はあったんですか。

保田 自信はなかったです。でも、やっぱり歌が好きという気持ちが強くて、それが自分を助けてくれたなと思います。ほかのことに自信がないけど、歌だけは自信があったので。私は練習するのが好きで、同じ曲を何度も練習して、録音して、自分で聴いて、ここをもうちょっとこうしたいと直したりしていたんです。だからとっても緊張しましたが、半年間練習した曲だから、もうやるっきゃない、と思って。

岡村 たくさん練習したことが自信に繋がった。これは内気な方がすごく勇気づけられるエピソードですよ。

横手 そうですね。保田さんは本当に努力家なのです。



「モーニング娘。」で5年間活躍

横手 第2期の「モーニング娘。」は、5千人の応募者のなかから保田さん、市井紗耶香さん、矢口真理さんの3人が合格されましたがこのとき、つんく♂さんが勝手にメンバーを追加したというので反発があったとか。

保田 まあ、反発があつて当然だと思います。一生懸命手売りしてやつとデビューできたと思つたら、3カ月後にメンバーを増やすといわれたんですから。

岡村 たった3カ月しか違わなくても、先輩なんですもんね。

保田 そうです。当時の私たちにはとてつもなくキラキラしてみえましたね。それまでテレビで観ていた人たちでしたから。

横手 実際に「モーニング娘。」になつてみて、いかがでしたか。

保田 とにかく歌だけは自信があるつもりだったんですが、実際に入つてみたら芸能界には歌の上手い人がたくさんいて、その自信もガラガラと崩されて(笑)。ダンスも全然踊れなかつたし、CDのジャケットとか写真撮影のときも、皆かわいい笑顔ができるのに、私だけ笑えなくて。これで私は本当にやつていけないだろうかと、悩みましたね。

岡村 それをどうやつて解決したんですか。

保田 年齢も出身地も皆バラバラなんだから、とにかく個性を見つけてなさい、と当時のマネージャーさんにいわれて。でも、その個性探しに3年くらいかかりました。ふふふ。

横手 「モーニング娘。」在籍期間は5年ということですが、この時期を保田さんはどんなふうに考えておられますか。

保田 とにかく濃い5年間でした。なかなか経験できない5年だったと思います。今思えば、すべてが非日常でしたね。夢だったNHK紅白歌合戦にも出していただきましたし……。得難い体験だったと思います。

横手 「モーニング娘。」を卒業されてから、元のメンバーの方とは会つたりするのですか。

保田 はい。今日もさつきランチしてきました。で、育児の話をしたりして。デビューしてから20年になるので、20年たつと会話も変わるんだね、って(笑)。昔は考えられなかつたことですから。

妊活中、妊娠中に活用したい自然薬

横手 最近は妊活している方がたくさんおられるようですね。

保田 そうですね。私は2年くらいで授かったのでラッキーでした。

横手 岡村先生、妊活中、そして妊娠中の方に何かアドバイスをお願いします。

岡村 先ほどもいいましたが、まずは体を温めることです。

保田 私もホットヨガにいったり、サウナにもよく行っていました。

岡村 さらに体のなかから温めることも大事です。温かいもの、根菜類を食べるといいと思います。それから、この松寿仙は、アカマツ、クマザサ、ニンジンというシンプルな処方の滋養強壯剤ですが、血流がよくなり体が温まり胃腸の働きもよくなります。またかぜもひかなくなり、体調不良を整えてくれるという服用者の声が多い自然薬です。われわれの体をいつもよい状態に保つてくれる恒常性維持を後押しする自然薬です。妊娠中に服用しても安全という試験結果も出ています。

保田 妊娠中にも安心して飲める薬っていいですね。

岡村 はい。とても安全性の高い薬です。それから、この新ササカールの主成分はボレイ(牡蠣の殻)ですが、ボレイには重鎮安神(じゅうちんあんじん)といって、不安定な神経を鎮めてくれて、自律神経のバランスを整え、睡眠のリズムをよくしてくれる作用があります。

保田 最近、私、お腹が重いからか、3時間おきくらいに目が覚めるようになって、あんまり眠れなくなってきました。

岡村 この新ササカールは副交感神経を優位にして、緊張をほぐす作用があるので、睡眠の質もよくなると思います。カルシウムの補給もできますしね。ですから、妊娠中の方が体調を整えるのにもいいと思います。

横手 精神を安定させて、リラックスできていくというのが一番大切でしょうからね。

岡村 そうですね。そして三つめが清香散。妊娠中はもちろん、妊娠中には強いお薬は飲めませんから、そういう時期にも、ほとんどの方に安心して服用いただけます。

かぜ薬としても、かぜの邪気を追い払って、咳を和らげ、喉の炎症を軽減してくれます。妊娠初期からの悪阻（つわり）に対してもご活用いただけます。またこれも、気の巡りをよくし、自律神経やホルモンバランスを整えてくれます。ですから、松寿仙と新ササカールと清香散、この三つで体を整えていただくいいと思います。特に松寿仙は血流をよくしてくれて抗酸化作用も強いので、産後の回復力も高めてくれます。そのうえ、母乳の出もよくしてくれて、乳腺炎の予防にもなりますよ。ですから是非続けてくださいね。

保田 はい、わかりました。

岡村 最後に、女性の体の回復に必要なトウキヤセンキュウといった生薬の入った、紫華榮があります。体を浄化する力と元気を補う力、この二つのことをいっぺんにやってくれ

る頼もしい薬なんです。産後に体のなかに残ってしまった要らないものをしっかり出してくれる。浄化して、そこから体を整えていく。元気を補っていく。ですから、最低でも1ヵ月飲んでいただくと、産後の回復が速いと思います。



横手 保田さん、最後になりますが、これからやってみたくいこと、抱負などありましたらお話しください。

保田 私は、妊娠を始めて、体を見直すとい

うことを考えるようになったんです。食生活もそうですし、今日いろいろ自然薬のことも教えていただいたので、口から入るものに対して真剣に向き合って、もっと勉強していきたいと思います。お仕事に関しては、いただいたものを一生懸命頑張りたいなと思います。

横手 そして、子育ても頑張る、と（笑）。

保田 はい、頑張ります！

横手 保田さん、岡村先生、本日はありがとうございました。

■ 鼎談を終えて

「モーニング娘。」というと、われわれの世代からすると「現代っ子」なのかなと思いましたが、保田さんは、何事にも努力されるという、よい意味で古風な、本当に真面目な方でした。きっと賢いお母さんになることでしょう。

この号が出る頃には、赤ちゃんを抱いていらっしゃると思いますが、お仕事と子育てを両立させて、充実した毎日を過ごされることを願っています。

次号ゲストは、
詩人・作家の
ねじめ正一さんを予定しています。