

# 瀬戸内寂聴さん

あなたの健康法はなんですか？



Profile センラウチイヤクチョウ

作家、僧侶。1922年徳島県生まれ。

『夏の終り』で女流文学賞、『花に問え』で

谷崎潤一郎賞など著書多数。「源氏物語」を

現代語訳。73年に得度、

97年文化功労賞、06年文化勲章を受章。

蛭子真〔P62〕63〕 森山雅智〔P64〕67〕

ヘアメイク 尚司芳和〔P64〕65〕

スタイリング 市原みちよ〔P64〕65〕

昨年末に脊椎を圧迫骨折し、初の入院を経験した瀬戸内寂聴さん。ベッドで静養する毎日を経て、改めて健康の有り難味を感じたといいます。まだ完治には至らないものの、その旺盛なエネルギーは変わらず。脳の活性化のため、今も肉類はしっかりといただきます。「調子の悪いときや風邪のひき始めは、断食で治してしまいます。53歳でも膜下出血を起し、半身に麻痺が残ったときも、半年間の玄米菜食で完治させました」

日課だった「青竹踏み」ができない現在のもっぱらの健康法は、お酒。「喉にいい花梨酒や、疲れたときの冬虫夏草酒、ほっと一息つく梅酒など、ここには本当にたくさんのお酒があるの（笑）。ひと口いただくだけでふわっと疲れがとれるのね。私の一番の元気の源です」

常に心掛けていることは、笑顔。「仏教の言葉で、和顔施」といいますが、誰に会ってもやさしい表情を見せることで相手の心は和みます。人の気持ちを穏やかにさせたり気分良くさせることは、自他共に幸せになるための秘訣です。つらいときでも、声を出して笑ってみると体の中に空気が入って、コンクリートのように固まった胸の中に風穴が通ります。笑えば何とか助かるんですよ、人間は」

冬虫夏草と洋棗のお酒は、今日ばかりたびれたな、というときに。きれいなガラスの酒器でいただくのが寂聴流。「たとえお菓でも、美しい器に注いでいただくと、ぐっと楽しくなります。効き目も違うのではないかしら」

## 「二日一酒」が元気の源です



**美肌の秘密は「お酒の入浴剤」**  
もう何十年も続けている習慣が、酒風呂。  
「体があたたまるし、肌もつるつるに。風邪も、これで治してしまうの」。玉の肌（1・5ℓ）  
937円 ①千代菊 ☎058-1391-3131

### 庭の梅を使ったお手製「梅酒」

毎年たわなに実る、京都・寂庵の庭の梅を使った自家製の梅酒。「直前まで仕事をしていて神経が高ぶって眠れない、そんなときにちよつと一杯。気持ちよく眠りにつきます」

