

冒険大好き、美容・健康もつと好き

今月のゲストには、女優の野村真美さんをお迎えいたしました。数々のテレビドラマ、映画でご活躍の野村さんは、中東やインドなどにひとり旅をされる冒険好きの方とお聞きしています。本日は、自然薬アドバイザーの宮川季士先生とともに、女優になったいきさつや、海外旅行のお話、健康のことなど、いろいろな伺ってまいります。



お客様

女優

野村 真美 さん

プロフィール/のむら・まみ

1964年、神奈川県生まれ、女優。

高校在学中にホリプロスカウトキャラバンで関東地区代表となり、1985年、日本テレビ「ママたちが戦争を始めた」で女優デビュー。1988年、読売テレビの朝の連続ドラマ「花らんまん」に主演、以後、NHK大河ドラマ「春日局」、TBS「渡る世間は鬼ばかり」など、数々のテレビドラマ、映画に出演。趣味は、登山、旅。カラーセラピー・ディプロマの有資格者。

聞き手



自然薬アドバイザー

宮川 季士 先生



株式会社和漢薬研究所
代表取締役社長

脇屋 敷 正樹

自分がやりたいと思ったら、やらせてあげるのは自分

脇屋敷 野村さんは、旅番組にも多く出演されていますが、プライベートでも登山をしたり、海外へひとり旅をしたりするのが大好きだそうですね。

野村 はい。もともと旅が好きなんですけど、とにかく冒険がしたくて。30代前半くらいから、どうせ生きていけるなら、やりたいと思うことはできる限りやろうと思うようになったんです。自分がやりたいと思ったら、やらせてあげるの自分しかいない、と。

脇屋敷 なるほど。

野村 すべてが決まっている旅ではなくて、冒険に出たかったわけです。はじめてのそんな旅は、ネパールでした。1週間ひとりですらぶらして。それからエジプト。カイロを1週間ぶらぶらしてピラミッドにいったり。オーストラリアのエアーズロックに登りたいと思って、ひとりでケアンズからいったり。

脇屋敷 いつもおひとりですか？

野村 いえ、今はいかなくなっちゃった中東のヨルダン、イスラエル、シリアを友達と二人で1カ月くらいまわったこともありま。砂漠に泊まったり、結構いろんなことをやっているんですよ。

宮川 行動的なんですね。

野村 子どもの頃に、世界七不思議みたいな



本を読んで、エジプトのピラミッド、イスラエルとヨルダンに挟まっているデッドシー（死海）、イースター島のモアイ像、この三つをみてみたいと思っただけです。デッドシーは、イスラエル側とヨルダン側と、2回、あの湖に浮かびましたよ。

脇屋敷 へえ。最近はどこにいらっしやいましたか。

野村 最近韓国なんです。まず遠いところからいかなないと、思っただけですが、いつかみたらハマってしまつて。で、韓国語の勉強もしているんです。

宮川 それはすごいですね。

野村 日本人でその歳で？ っと思われちゃうかもしれませんが、ゆくゆくは韓国でも仕事をしたいと思っただけです。韓国のエンターテインメント界で。今までの既成概念で考えたらありえないことですが、でも、とてつもなく素晴らしい贈り物っていうのは、思いもかけないところからやってくる、と私は思っているんです。

脇屋敷 いいですねえ。

野村 チャンスは準備のあるところに行く、

つていうじゃないですか。だから最低限の準備として密かに韓国語を習ったりして（笑）。

シベリアの村でマイナス52℃を体験

脇屋敷 2012年、「所さんの世界ビッグ

リ村！」という番組で、世界で一番寒い村といわれるロシア連邦のサハ共和国、オイミヤンコ村にいらっしやったそうですね。

野村 ええ、シベリアですね。マイナス72℃がギネスに登録されています。私がいったときが一番低いのがマイナス52℃でした。普通でマイナス48℃かな。

宮川 どんなどころなんですか。

野村 飛行機で1回乗り換えて、そこから陸路を3日間かけていったんです。冬だったの



で雪のうえ、アイスバーンを走れるような車で。村にお店は一応1軒あって、でも物資がそんなにないから、皆さん助け合っただけ。私たちが温かく迎えてくれて、言葉は通じなくても熱い交流ができたという、すごく思い出深いところです。

宮川 泊まる場所はどんな？

野村 ホテルでもモーテルでもない、おばあちゃんがいる二部屋の平屋建ての家に泊まらせてもらいました。お風呂とかないんですよ、家のなかに水道がないから。

脇屋敷 水道がない？ 凍ってしまうから？

野村 ええ。だから、週に1回運ばれてくる水がタンクに貯められているんです。お風呂は、小屋があつて、そこでお湯を沸かして大きな洗面器で髪の毛を洗ったり、体を洗ったりするんです。トイレも、家から50mくらい歩いたところにありました。

宮川 夜なんか大変じゃないのかな。

野村 夜中にトイレにいきたくなったら、ダウンを着て帽子をかぶって手袋をしていく。真っ白な雪の道を、星をみながらいくんです。ああ、星がきれいだなあって。そうしたら、そこにシベリアンハスキーがいて。

脇屋敷 それは本物のシベリアンハスキーですね(笑)。そこで、どんなことを感じられましたか。

野村 もしここで365日生活するとしたら、と想像しました。水道がなくてもお湯を沸かして体を洗えるし、お料理も美味いし。ボルシチとかね。パンも焼いてくれました。家のなかは20℃くらいで温かいし、星はきれいだし……。私、どこでも生活できるなと思いました。

内向的だった女子高生時代

脇屋敷 横浜のご出身で、学校も中学・高校と女子校を卒業されたそうですが、ハマっ子らしい活発な女の子だったのでしょうか。

野村 いいえ。基本的には体育会系なんです。が、今とはちよつと性格が違いまして(笑)、とても内向的で、人前で手を上げて喋るなんてほとんどしたことがなかった。多分中身は今と変わらないはずなんです。自分を表現することができない人だったんです。

宮川 へえ、意外ですね。

野村 だから、昔と今では別人です、私。



脇屋敷 はっはっは。しかし、そんな引つ込み思案な女の子が、高校在学中にホリプロのスカウトキャラバンに応募して、関東地区の代表に選ばれた。これはどなたが応募されたんですか。

野村 15歳のある日、ふと、人とふれあいたいと思っただんです。で、その瞬間に「私、女優になろう」と。

脇屋敷 そうなんです。

野村 中学時代に器械体操をやっていたので、将来は体育大学にいつて中学の体育の先生になろう、とかそんなことを思っていたのに、ある日突然、人とふれあいたい、イコール女優と思っただんです。それで、父親に「パパ、女優になりたいから、劇団に入りたい」といったんです。3回手をつけて頼んだんですが、ダメだと。じゃあ、自分でやるしかない。それで、当時一番有名だったオーディションが

ホリプロスカウトキャラバンだったので、それに応募したんです。

脇屋敷 そして見事、関東地区の代表に選ばれたわけですが、そのときのご家族の反応は？

野村 何もいみませんでした。止めても無駄だと思っただけでしょうね。

女優を続けてこられたのは……

脇屋敷 そして1985年、二十歳のときに、日本テレビの金曜劇場「ママたちが戦争を始めた」で女優デビューされました。1988年に、読売テレビの朝の連続ドラマ「花らんまん」に主演、89年にはNHK大河ドラマ「春日局」に秀頼の正室、千姫役で出演。20代前半で順調にキャリアを重ねてこられた。

野村 「花らんまん」という帯ドラマの主演をしたとき23歳だったんですが、二十歳でデビューしたとき、決めただんです。3年間やってこれというものに出会わなかったら、私は女優をやめて銀座にいこう、と。

脇屋敷 えっ、銀座？

野村 はい。銀座にいつてホステスになって、ゆくゆくはママになろうと。子どもの頃から本が好きで、思春期の女学生のように、五木寛之さんとか渡辺淳一さんとか半村良さんとか、夜の銀座の話を読んでいたので。

宮川 へえ。

野村 そうしたら、ちょうど23歳の誕生日を

迎えたその10月に、ヒロインを探しているとい

うことで、プロデューサーが京都に会いにきてくれたんです。映画の撮影中で京都にいたので。そこですぐに決まったんです。だから、これは神様が私に、夜の銀座ではなく女優を続けなさいといっているんだな、と思って。

脇屋敷 なるほど。

野村 だから「花らんまん」で初ヒロインになったことは、人生が右にいくか左にいくかの大きな転換点だったんです。

脇屋敷 そして橋田壽賀子さん脚本のTBSドラマ「渡る世間は鬼ばかり」に、四女の菓子役で1990年から20年以上出演されましたね。その後のスペシャル番組にも出ておられますが、20代半ばで出会ったこのドラマは、ご自身にとってどんな番組ですか。

野村 これがあったから女優を続けられた、という、私にとって大切な作品ですね。私もともと人前で何かをするのが苦手なタイプだったので、こういう長いスパンでレギュラーをさせていただいたことで、いいときも悪いときも自分を再生できた。つまり、1本で終わったら、そこでうまくいかなかったらもうダメじゃないですか。失敗したままで終わっちゃうでも長い間レギュラーでできたことで、うまくいかないときも救われた。自分自身、成長できたと思いますし、女優をずっと続けていくための導きとなった作品なのかな、と思います。

老化防止の鍵は血液と骨

脇屋敷 野村さんは、カラーセラピー・デイプロマの資格もおもちで、健康に関心が深いとお聞きしていますか。

野村 そうなんです。私、自称健康オタクなんです。健康イコール美容だと思っているので。それで30歳くらいのとき、「まず血液だ」と思ったんです。血をきれいにしたら何かが変わると思ったんです。それで、10年間、お肉を食べない生活をしまして。

宮川 今は食べているんでしょう？

野村 はい。40歳でまた食べ始めたら、お肉の美味しさを再認識して食事が楽しくなりました。で、とにかく血をきれいにしようと思った「血の時代」のあとが、「骨の時代」。カルシウムを摂りました。最近やるとテレビで骨のことが話題になってますが……。骨粗鬆症はもちろん、美容にも大きな影響があると思うんです。頭の骨が痩せたら皮がたるむ。そういうことを勝手に研究しています（笑）。

宮川 はははは、しかしおっしゃるとおりです。大切なのは、血液と骨。

脇屋敷 健康は血液から、といえますからね。
宮川 そう、この松寿仙は、アカマツバとクマザサと朝鮮ニンジンの三つの生薬からつくられた自然薬で、微小循環改善作用、つまり毛細血管まで血流をよくする作用と、血管を



劣化させない抗酸化作用があるんです。

野村 私も10年以上前から、抗酸化が一番だと思っているんですよ。老化は酸化からくるシミ、シワ、たるみもね。酸化させない体をつくるのが、健康、そして美容にもいいと思います。

宮川 そのために抗酸化作用のある緑黄色野菜を摂ることがいいんですが、食事のなかからだけで摂取するのは困難ですからね。松寿仙を毎日飲んでいただくと思います。

野村 はい、飲みます。松寿仙とご縁ができて嬉しいです。

脇屋敷 松寿仙には、抗酸化作用だけでなく、血をきれいにして血流を改善する作用もあるんですよ。

野村 なるほど、飲むと体が温かくなりますものね。血の巡りがよくなる。

宮川 それから、野村さんが大切だとおっしゃった骨ですが、この新ササカルという薬は、ボレイイといって牡蠣の殻からつくられたカルシウムなんです。

野村 天然のカルシウムなんです。

宮川 ええ、漢方ではボレイイには安神作用、つまり精神安定作用があるといわれているんです。骨粗鬆症の予防になるだけでなく、就寝前に飲むとよく眠れますよ。

野村 私も睡眠はしっかりとるようにしています。そうでないと次の日がまわらないし、惰性になる。私は一日一日を精一杯生きたいと思っっているわけです。もう、今日が最後の日だと思っくらしいな感じなんです。

脇屋敷 一日一生ですね。

野村 そう、一日一生。今、この瞬間を生きたい。だから、どうしても熱くなる(笑)。

脇屋敷 はっはっは。きっとそれが野村さんの若さの秘訣ですね。もう一つ、免疫力を上げる紫華菜という自然薬があるんですよ。

野村 免疫力を上げる。いいですね。

宮川 シコンやトウキ、ヨクイニンなど8種

類の生薬でつくられたもので、毎日飲むと免疫力が賦活されます。また、疲れた日の夜に飲むと、翌朝疲れが残りません。

脇屋敷 では最後に、野村さんがこれから目指すこと、実現したい夢、そのためにやっておきたいことなどありましたら、お話しください。

野村 一つは、先ほどお話しした、韓国で仕事をしたいということ。それから自分で美容サプリ的なものをつくりたいと思っています。



それから、パン屋さんもやりたい。私、パンづくりをちょっと習ったことがあるんですよ。でも日本ではなくて、発展途上の国で、女性の自立のためのパン屋さんをつくる。名前はローマ字で「PANYASAN」。今までいろんな国にいつて、大変な思いで暮らしている人たちをみて、思ったんです。女性が自分でお金を稼ぐ、人生に希望をもつ、そういつきつけになるようなパン屋さん、自立を助けるためのパン屋さんをつくる。それをいつかやりたいと思っています。

脇屋敷 野村さん、宮川先生、本日はどうもありがとうございました。

〈鼎談を終えて〉

野村さんは、バイタリティーに溢れた情熱的な方です。活発で明るく、行動的で、いろいろな夢をもっておられます。

そうした夢を実現し、女優として益々活躍するために、また「自称健康オタク」といつわれるようにご自身の美容、健康を追求するために、松寿仙をはじめとする自然薬を是非お役立っただきたいと思っいます。

次号ゲストは、俳優の

芦田昌太郎さんを予定しています。