

Healthy Life

2026 | NO. 147

Healthy Salon

「好き!」と「楽しい!」こそ
何より強い原動力になる

大沢あかねさん



Healthy Kitchen

からだを
ととのえるひと皿
[TOPIC] 疲労回復

Healthy Column

そのだるさ、脳が原因かも?
心も体も軽くなる
リセット習慣

ヘルチェック Information

健診結果をもっと身近に
スマートフォンアプリ
「NOBORI」で手軽に管理

タレント

大沢あかねさん

Akane Osawa

「よろしくお願ひします！」
 明るい挨拶でスタジオ入りした大沢あかねさんの姿に、その場のスタッフたちが息をのみました。そして、誰もが「あの噂は本当だった」と思ったのです。
 8歳で子役として芸能界デビュー。ティーン誌では専属モデルとして読者からカリスマ的人気を集め、バラエティ番組では持ち前の明るさで存在感を発揮。結婚・出産を経て、近年では舞台やドラマでも俳優として高く評価されるなど、幅広く活躍を続けてきた大沢さん。40代となった今、ここにきて「急に綺麗になった」と改めて評判になっているのです。
 美容に関しては、「遅咲き」を自認。本格的に肌と向き合いた始めたのは、3人目出産後の育児中だった36歳の頃でした。子どもたちが最優先で、自分のことはいつも後回し。忙しさに追われる毎日の中、ふと鏡に映った「疲れ切った顔」に愕然

「好きー!」と「楽しい!」こそ何より強い原動力になる

自ら試し、実感した「意味のあるケア」の数々をまとめた美容本『遅咲き 肌管理オタク 美容に全振り』が話題。タレント、俳優、イベントでは三児の母として多忙な日々を送る大沢あかねさんに、年齢にとられず、自分が好きな自分になる秘訣をうかがいました。

巷で囁かれている「遅咲き」の噂とは!?

「テレビや雑誌では当時の仲間が変わらずキラキラと輝いているのに、久しぶりに見た鏡の中の私はシワもくすみもひどくて。このままじゃいけないと一念発起、本格的に美容に取り組みもうと決めました」

「どんどん変わっていく!」
 嬉しい手応えと相乗効果

美容に本腰を入れると決意したものの、時間がないことに変わりはありません。そこで目をつけたのが、唯一ひとりになれる入浴時間でした。「どんなに忙しくても、一日の

としたと言います。

「テレビや雑誌では当時の仲間が変わらずキラキラと輝いているのに、久しぶりに見た鏡の中の私はシワもくすみもひどくて。このままじゃいけないと一念発起、本格的に美容に取り組みもうと決めました」

「大好きなお風呂の時間を有効活用できたことが、義務ではなく楽しみとして続けられている最大の理由ですね」

「一年ほど経つと、長年悩み続けてきた肌トラブルも落ち着き、ケア中の手触りやメイクのりにも嬉しい変化を感じられるように。」

「次第に周囲からも『綺麗になったね』と言ってももらえる機会が増えて。やってきたことは無駄じゃなかったと、美容も自分自身もますます好きになりました。遅咲きの分、伸びしろも大きかったみたいです(笑)」

終わりに必ず湯船に浸かる習慣は続けていました。その時間をまるごと美容のために活用できないかと考えたんです」
 バックやマッサージから始め、現在ではよもぎ蒸しセットも導入。入浴中にできるケアを少しずつ増やしていったそう。
 「大好きなお風呂の時間を有効活用できたことが、義務ではなく楽しみとして続けられている最大の理由ですね」
 一年ほど経つと、長年悩み続けてきた肌トラブルも落ち着き、ケア中の手触りやメイクのりにも嬉しい変化を感じられるように。

「次第に周囲からも『綺麗になったね』と言ってももらえる機会が増えて。やってきたことは無駄じゃなかったと、美容も自分自身もますます好きになりました。遅咲きの分、伸びしろも大きかったみたいです(笑)」
 肌の変化を実感すること
 で、さらに新しいケアも積極的に試してみたく、なるという好循環。メイクやファッション、ダイエットへの意識も高まり、趣味や仕事へのモチベーションもアップ。こうしたさまざまな相乗効果が、大沢さんの「溢れ出す魅力」を力強く後押ししているようです。

Profile

大沢あかね
 1985年生まれ、大阪府出身。8歳で子役としてデビュー後、テレビ・ラジオ・イベントと幅広く活躍。2024年上演の舞台『ハリー・ポッターと呪いの子』、2026年日本テレビ系ドラマDEEP『多すぎる恋と殺人』での演技にも注目が集まる。日本テレビ『ヒルナンデス!』木曜レギュラー。三児の母。夫は芸人・劇団ひとり氏。

撮影/五十嵐真 取材・文/吉園るみ
 スタイリスト/柴田一宏(Dragon Fruit) ヘアメイク/菅長ふみ

Healthy Salon ... My Positive Routine

心と体に 私のポジティブルーティン

Case / 01

たっぷり泡洗顔でやさしくリセット

私の洗顔は、たっぷりの泡を顔に乗せるだけ。こすらずに泡にまかせる洗顔法で、肌に負担をかけずに汚れを落とします。

Case / 02

1日の始まりはヨーグルト&フルーツ

朝の楽しみは、季節のフルーツをカットして入れたヨーグルト。夏は抗酸化力の高いキウイやスイカを意識して選んでいます。

Case / 03

子どもたちと一緒に「さあ寝よう!」

子どもが寝た後の自分時間も楽しみですが、「今夜はみんなで早く寝ちゃおう!」なんて日も大好き。睡眠は肌にも体にも重要です。

暑さで疲れがたまりやすいこの時期は、食事で栄養を上手に摂ることが大切です。「たらこに豊富に含まれるビタミンB1は、ねぎに含まれる香り成分のアリシンと組み合わせることで吸収が高まり、疲労回復に役立ちます」と管理栄養士の清水加奈子さん。「さらに、トマトやレモンに含まれるビタミンCは、疲労の原因となる活性酸素を抑え、体の回復をサポート。食材の組み合わせを意識して、暑さに負けない体づくりを目指しましょう」

POINT



たらこのほか、豚肉にもビタミンB1が豊富。にんにくやにらにも、アリシンが含まれています。組み合わせを変えて、アレンジを楽しむのもおすすめです。

食材の組み合わせで疲労回復をサポート

[TOPIC] 疲労回復



からだを ととのえる ひと皿



たらことトマトの冷やしうどん

【材料:1人分】

- うどん(冷凍)1玉
- たらこ1/2本
- トマト小1/2個
- 白だし、水各大さじ1
- A オリーブ油小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り)1本分
- レモン(くし形切り)1切

【作り方】

1. うどんは表示通りに電子レンジで加熱し、氷水で洗って水気をきる。たらこは薄皮から身を取り出す。トマトは乱切りにする。Aは混ぜる。
2. 器に1のうどんを盛り、たらこ、トマトをのせ、Aを回しかける。万能ねぎをちらし、レモンを添える。

清水加奈子さん 監修
Kanako Shimizu

管理栄養士・調理師・
フードコーディネーター・
国際中医薬膳師・国際中醫師

女子栄養大学短期大学部食物栄養学科卒業。乳飲料メーカーの研究所を退職後、フリーに。多数のメディアで美容と健康に関する企画の監修、レシピ提案、栄養指導などを行う。監修書に『太らない食べ方 新装版』(エイ出版社)他。

撮影/小林大介 取材・文/入江由記

美容も健康も
まずは現状を見極め
理解することから



今の肌になんか必要か
今の体になんか必要か

「肌の声を聞け」。これは、美容の楽しさを日々実感する大沢さんが大切にしている言葉。「肌と向き合い続けること。目で見て手で触って、些細な変化から必要なものを見極める。その積み重ねが大切だと

思うんです」
そうした向き合い方、意識の持ち方は、美容だけに限った話ではないのかもしれない。「例えば、健康全般にも言えることですよ。趣味のダンスで体を動かしたり、野菜をたくさん摂れる和食中心の食生活なども全て繋がっています」
ジュニア和食マイスターの資格を持つ大沢さん。最近では、麺などを取り入れた腸活料理教室に通っているそう。
「元々好きなことではありましたが、自然と体が喜ぶ選択ができていると感じます。健康なくして綺麗はありませんから」
さらに、大沢さんが10代の頃から受けてきた人間ドックや定期健診も、「体の声を聞く」手段のひとつと言えそうです。「総合的な健康診断以外にも、婦人科や腸内フローラなど、個別の検査もまめに受けます。今のところ診断結果に問題はありませんが、毎年正しく体の状態を見極めて、いつでも適切なケアを選べるようにしておきたいと思っています」

「近年、輝きを増した」と言われている大沢さんですが、実際にお話をうかがうと、とても自然体。肩の力が抜けたしなやかな雰囲気、無理したりストイックに頑張るって変わったという印象はありません。
「美容を通じ、人生経験も積んで、私には80点がちょうどいいと気づいたんです。完璧を求めると、できない時のリバウンドも大きい。だからこそ『今日はこれでOK』と、いい意味で諦めることも必要だと思っようになりました。完璧より継続! 頑張るよりも楽しむ!」
年齢を重ねるほどに、ケアに手をかけた分だけ結果として返ってくるようになった、と大沢さん。お話しいただいた「嬉しい変化を実感できる肌と体との向き合い方」は、健康的な生活を意識したい私たちにとっても、我慢や無理をせず楽しむながら続けるためのヒントになってくれそうです。

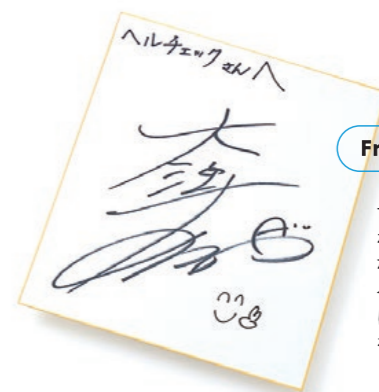
リバウンドさせない!
続けるために諦める。



Information

『遅咲き 肌管理オタク 美容に全振り』(ワニブックス)

40歳から急な美人化、で話題の大沢あかねさんが実践する、美肌のためのマイルールが詰まった一冊。忙しい毎日の入浴習慣を最高の美容時間に変えるアイデアも満載です。



From Akane Osawa

デビュー当時から数回変わって現在のスタイルになったという大沢さんのサイン。ニコニコマークのほかに、ちょっとしたメッセージを添えることも多いそう。

そのだるさ、脳が原因かも？ 心も体も軽くなる リセット習慣

POINT

まずは脳を
休ませることから



疲れているからといって、長く寝れば良いわけではありません。休んでもスッキリしないのは、脳疲労のサインかも。「現代人は情報過多に加え、効率重視の生活や、ながら行動で五感を使う機会が減り、脳が回復しにくい状態にあります」と話すのは、心療内科医の横倉恒雄先生。「脳は心地よいと感じたときに本来の働きを取り戻します。やる気や前向きさは、快によって引き出されるのです」疲れを回復し、前向きに過ごすためにも、脳をリセットする時間を習慣にしましょう。

教えてくれたのは

医師
横倉クリニック院長
横倉恒雄先生
Tsuneo Yokokura



Adviser



CHECK

脳の疲れを
チェック!

脳疲労度テスト

ここ2~3週間の状態について、あてはまる数字を選んですべて足してください。

2=ほぼYES 1=どちらでもない 0=ほぼNO

症状	YES	準	NO
① 気持ちが沈んで憂鬱な気分になる	2	1	0
② 夜の眠りが浅い、朝早く目覚めてしまう	2	1	0
③ 自分を必要以上に責めてしまう	2	1	0
④ 普段から寝つきが悪い	2	1	0
⑤ 食事を美味しくないと感じる	2	1	0
⑥ 以前楽しかったことが楽しく感じない	2	1	0
⑦ 会社の人や友人との付き合いが面倒	2	1	0
⑧ 便秘になりやすい	2	1	0
⑨ ぼんやりして決断が鈍くなっている	2	1	0
⑩ 体を動かしていないのに疲れを感じる	2	1	0
⑪ 外出が億劫に感じる	2	1	0
⑫ 仕事や家事が面倒に感じる	2	1	0
⑬ 時々やたらと不安になる	2	1	0
⑭ 本を読んでもすぐに理解できない	2	1	0
⑮ イライラすることが度々ある	2	1	0

☑ 21~30点：重度疲労

☑ 11~20点：中等度疲労

☑ 0~10点：軽度疲労

中等度以上の方は、不眠などの影響が出ている可能性が高く、注意が必要です。



01. HINT
1日1分、何も考えない
時間をつくる

02. HINT
小さな“好き”を日常に
取り入れる

03. HINT
“やらないこと”を決めて
脳の負担を減らす



疲れが抜けない、眠りが浅いと感じるときは、何も考えず、呼吸に意識を向ける時間を作りましょう。ゆっくり息を吸って吐くだけでも、副交感神経が働き、心と体がリラックスモードに切り替わります。スマートフォンや考えごとからいったん離れるのは、1分ほどでも十分です。忙しい人ほど、“何も考えない時間”を持つことが、脳の回復を助けます。

食事をゆっくり味わう、好きな香りを楽しむ、きれいな景色に目を向ける。こうした“心地よい”と感じる体験は、五感を刺激し、脳をリラックスさせます。五感（視覚・味覚・触覚・嗅覚・聴覚）は脳と密接につながっており、刺激することで脳の疲れをやわらげることができます。忙しい毎日では、“味わう”余裕を失いがち。意識して、“小さな好き”に触れる時間を作りましょう。

「あれもこれも」と考え続ける状態は、脳にとって大きな負担に。判断や選択が増えるほど、脳疲労は蓄積します。そんなときは、“やること”ではなく“やらないこと”を決めるのが効果的です。「明日できることは今日はやらない」と線引きするだけでも、思考の負担は軽くなります。すべてを完璧にこなそうとせず、“余白を残す前提”であえて手放し、脳を休ませましょう。



健診結果をもっと身近に アプリで手軽に管理

いつでもどこでもスマートフォンから、
ヘルチェックの健診結果を
医療情報管理アプリ「NOBORI」でご確認いただけます。
ぜひ日々の健康管理にお役立てください。

※2026年4月以降に受診された方からご利用いただけます。



スマートフォンアプリ NOBORI でできること

健診結果の
確認から活用まで
スマホで楽々!



過去5年分をまとめて管理

ヘルチェックで受診された直近から過去5年分の健診結果を確認でき、健康状態の変化を把握しやすくなります。



PDFの
閲覧・印刷も可能

健診結果はPDFでも閲覧可能。紙が必要な時は印刷して使えるので安心です。

※2026年4月以降、アプリ利用開始時の受診分に対応。



MRI画像を
確認できる

MRI(脳・乳房)の画像もアプリで閲覧可能。通院時にもその場で提示できます。

※2026年4月以降の受診分に対応。

ご利用の手順など、
詳しくはこちらから



NOBORI にまつわる疑問にお答えします
ヘルチェックのFAQ(よくあるご質問)



※健診コースやサービスの利用設定、ご所属の会社様や健康保険組合様との契約状況により、NOBORIでの健診結果の閲覧が対象外となる場合は、紙の健診結果を発行いたします。スマートフォンをお持ちでないなど、アプリで健診結果をご確認いただけない場合も、問診時にその旨をご登録いただければ紙で発行いたします。

HEALTH
CHECK

ヘルチェック

総合健診センターヘルチェック

Web予約



実際の空き状況を見ながら
ネットで簡単予約!(24時間受付)

Search ヘルチェック | Q



電話予約



0570-012-489

【受付時間】
月曜～土曜/8:00～16:30
(祝日も受付)

HealthyLife N0.147

発行: 総合健診センターヘルチェック
制作: 株式会社 日経BP
編集: 入江由記、藤島麻衣子(LINUS)
デザイン: 藤田あやみ(unlittle)