



聞き手／横手 久典

カポニー産業株式会社 代表取締役社長

本日のゲストは、女優の佐藤友美さんにお越しいただきました。佐藤さんは俳優座養成所第13期生として演技を学び、テレビ、映画で活躍されています。なかでもテレビドラマ「金曜日の妻たちへ」や「七人の女弁護士」では、ハスキーボイスと美しさでお茶の間のファンを魅了しました。

本日は、佐藤さんから、デビュー作のこと、演技のこと、健康のことなどお聞きいたします。なお、本日の自然薬アドバイザーは、山野雅宏先生にお願いいたします。

活発な少女時代

横手 佐藤さんは、名古屋の有名な料亭のお生まれだそうですね。どんな子ども時代でしたか。

佐藤 私は兄弟はいても一人娘で、名古屋は特に芸事が盛んといわれていますけれど、6歳の6月6日から、日本舞踊を習い始めました。

横手 ああ、習い事は、6月6日からといえますものね。

佐藤 西川流の家元、西川鯉三郎さんのところで、踊りを習ったんですよ。

横手 何かきっかけがあったのですか。

佐藤 うちが料亭で西川さんがご近所だったものだから、頼

まれて、本当はお泊めしないのですが、新橋の芸者さんをお泊めしていたんです。当時名妓といわれたまり千代さんとか、素敵な芸者さんたちを。それで憧れて日本舞踊を始めたみたいなんです。

横手 女の子らしいお嬢様だったのですね。

佐藤 それが実は、男の子ばかりの兄弟ですから、外で一緒に缶けりをしたり、いつも真っ黒で。学校ではソフトボール部だったり、スキーをしたり、むしろ活発な女の子でしたね。

横手 いつ頃から、女優を志したのですか。

佐藤 高校生のとき、演劇部に入ったんです。当時、俳優座の養成所は憧れのところでした。ただ、女の子ひとりだし、東京に行くのは絶対ダメだ、と父にいわれて。諦めて大学に行きました。

その大学の記念祭でシェークスピアを演じたとき、俳優座の講師だった方が偶然私をご覧になって「東京で勉強させたら伸びるん

じゃないか」と先生に進言してお帰りになったものですから、これはもう行かせてほしい、と(笑)。父は最後まで反対でしたけれど、母は好きなことをやったほうがいい、といってくれました。それで、受かったら行く、ということ。

横手 それで見事合格して、俳優座養成所の13期生になられた。同期には、どんな方が？

佐藤 細川俊之さん、残念なことに亡くなりましたけれど石立鉄男さん、あたしがかつと新克利さん、佐藤オリエさん、それから結城美栄子さん。

横手 錚々たるメンバーですね。当時の佐藤さんはどんな？

佐藤 私、優等生じゃなくて、好きな授業だけ出て、あとは近所のクローバーっていう喫茶店で油売ってました(笑)。

横手 はっはっは。それまでの反動で？

佐藤 たぶん。名古屋の頃は、父がうるさくて、帰る頃になると門の前に立っているんで

楽しく生きる



●お客さま●
女優
佐藤友美さとうともみ

さとうともみ/愛知県生まれ。女優。俳優座養成所第13期生。1967年、松竹の「さそり」で映画デビュー。都会的な美貌とファッションモデルのような容姿、ハスキーボイスで、映画、テレビで活躍。テレビドラマ「金曜日の妻たちへ」では多くの女性ファンを獲得した。1999年、映画「時雨の記」で、日本アカデミー賞最優秀助演女優賞を受賞。

す。ですから、もう自由になつて嬉しくて、夜遊びしましたねえ。
横手 六本木族の頃ですね。今の六本木とは違いますでしょ？
佐藤 雰囲気があって、飯倉片

町のキャンテイ（注・60年以降、文化人、芸能人が多く集まった伝説的イタリアンレストラン）には、本当に素敵なたちが集まっています。
横手 山野先生も、その頃東京にいらしたでしょう？
山野 ええ、私の場合は、新宿でしたが。歌声喫茶とかね。

横手 同年代としては懐かしい話ですね。

デビュー秘話

横手 佐藤さんの映画デビューは、松竹の「さそり」ですね。
佐藤 はい。私は、舞台よりもいずれば映像



の仕事がしたい、とどこかで思っていました。でも、そのお話がきたとき、裸になってもらいますよ、っていわれて。

それで、劇団の方と松竹までお断りに行っただけです。そうしたら、専務さんが「そんなこといわないで、ここで台本読みなさい」って。読んだら、すごく面白いんです。悪女なんですけれど、田舎から出てきた女の子が、一杯、はみ出して生きている話で、とつても魅力的な女性なんです。裸といつてもせいぜいスリッパ、ということもわかって。

横手 それで出演が決まった。

佐藤 すぐにカメラテストしましょう、といわれて、あつという間に決まりました。その日は夜中までポスター撮り。それから大船の旅館に泊まりっぱなしで、毎日睡眠時間は3時間。1か月、そういう生活をしました。

横手 それは大変でしたね。でも、お若かったから、元気だったでしょう？

佐藤 ええ。だけど、完徹2日はこたえましたね。最後、ト書きに「乾いた涙が流れる」とあつて、エンディングなんです。明け方、カメラを据えて涙が出るまで回してるんです。もう疲れきつてばあーっと涙が出て、OKが出ました。

山野 それこそ「乾いた涙」が出たんですね。

佐藤 私たちの仕事はかなりハードですけど、あのときは初めての映画で、主役でしたから。

演技の面白さ、むずかしさ

横手 舞台や映画、テレビでいろいろな役を演じていらつしやいますが、どんな役がお好きですか。

佐藤 デビュー当時は、アクティブな女の子が好きでした、こういうのをやりたいというビジョンをもっていましたから、それが可能になるまでは、どんな役にもチャレンジしました。40歳を過ぎてからは、やはり自分が共感できるものですね。無意味に人を殺したりするのは、ちよつと抵抗が出てきました。

映画はそうでもないのですけれど、テレビは面白いことにその人の生活も出るんですね。だから、いくら悪い役をやっても、あの人はほんとはいい人なんだ、つてすぐわかります。

横手 なるほど。

佐藤 テレビで悪役は、私はもう無理ですね。若いときはやりましたけど。私は花嫁姿がなくて、愛人とかが多かったです（笑）。

横手 男性ファンが多かったですよね。

佐藤 ええ、20代は。「金曜日の妻たちへ」をやってから、女性ファンが増えました。

山野 そうでしょうね。あの頃は、家内が一生懸命観ていましたから。いろんな方が出ておられましたね。

佐藤 ええ、楽しかったですね。脚本も面白かったですし。面白いものって、三拍子揃わないとダメなんです。脚本もよくて、演出もよくて、役者もいい。同世代の役者って、やっぱりどこかに競争意識があつて、表に出さなくても、そういうのがぶつかる面白いですよ。



横手 なるほど。そして1999年には、「時雨の記」で日本アカデミー賞最優秀助演女優賞を受賞されました。これはどういう映画で、どんな役柄だったのですか。

佐藤 中里恒子さんの原作を澤井信一郎監督が映画にしたもので、吉永小百合さんと渡哲也さんが愛し合っていて、私は渡さんの本妻役。

横手 あ、今度は奥さんの役を？

佐藤 ほんとなら私が愛人役なんですけど（笑）。初めて奥様の辛さみたいなのを味わいましたね。

横手 何か、泣くシーンがすごかった、という話ですけど。

佐藤 主人である渡さんが、吉永さんのところで倒れて、亡くなるんです。そこで妻の私が、吉永さんの家に行って彼女と対峙する。そこで、渡さんが吉永さんにあげた壺とか、大事な花器を、お庭の石に投げつけて、うわーって泣くんです。

山野 泣くのって、むずかしいでしょうねえ。
佐藤 それも、澤井監督は泣くのをリメイク（撮り直し）するんですよ。涙って一発勝負なんですけどね。

ほかの方たちはどうかわかりませんが、私は、泣くときって食べないです。午後一番だったらお昼を抜く。人間、満腹だったら泣けないんです。

山野 確かにそうかもしれませぬね。

佐藤 そう、ところが澤井監督は一発勝負の涙をリメイクするんですよ。もう1回やりましょう、って。これは辛かったですね。顔も崩れちゃってるし。そこにいくまでをずーっと撮っていて泣くんじゃなくて、もう壺は割っちゃってるから、ぶつける真似をして、もう1回泣くんです。そこだけ撮るんですよ。

山野 いやあ、泣けていわれてもなかなか泣けないでしょうね。女優さんって大変なんですよ。

横手 そういう演技の面白さ、魅力ってどういふところですか。

佐藤 むずかしい質問ですねえ。どこかテンションが上がっていますから、その緊張感のなかで味わう何か、でしょうか。

横手 役柄に入り込んで？

佐藤 役柄に入っているにしても、どこか醒めていなくてはずまいと思いますね。自分を、どこ



か俯瞰する目がないと。
横手 なるほど。俯瞰する目というのは、何にでも必要でしょうね。

健康で美しくあるためには

横手 撮影中に具合が悪いなんていったら、大変でしょう？

佐藤 ですから、やっている間に風邪をひいた、ということはないですね。

横手 それは、特に何かやっていたら、とか？

佐藤 やっぱ、緊張感なんじゃないでしょうか。

横手 日頃から体調を整えておくとか、そういうことはありますか。

佐藤 もちろん、いつもあるレベルは保っていないと。

やはり、まず健康です。以前は美のほうが先にありましたけど（笑）、今は健康で、それで美しいことですよ。

横手 はっはっは。佐藤さんの美と健康の秘密を、具体的に教えていただけますか。

佐藤 友達からもよく、教えて、とせがまれて、教えますけど、みんな1週間と続かないですね。私は、お風呂に入る前に、必ず30分の運動をするんです。

山野 ああ、それはすごい。

佐藤 まず、太極拳の前にやる、体をほぐして気を通すような単純な運動。手をぶらんぶらんさせたり、足首を回したり。それに足してスクワットとか、片足だけで立つ、というのをします。それから軽い、負担にならないダンベルをやって、そしてマットを敷いて柔軟運動をすると、だいたい30分はかかります。その後にお風呂に入る。

それから週に3回くらいパックするとか。これは当たり前なんですけど。

横手 面倒くさい、と思ったら続きませぬね。
佐藤 面倒くさい、はダメ、美しくありたいと願うなら(笑)。

三つの年齢、三つのリズム

横手 今、佐藤さんから、健康の秘訣、美しく容姿を保つコツを伺いましたが、山野先生から何かアドバイスをいただけませんか。

山野 最近、アンチエイジングという言葉が飛び交っていますから、老化防止についてお話ししたいと思います。

まず、年齢には3つあると思うんです。暦上の年齢、実年齢。それから生理年齢、内臓とか身体機能の年齢です。そして精神年齢、気持ちの持ち方、考え方ですね。

この3つの年齢に対して、対策は3つあります。これを3つのリズムとよびます。1つ

は食生活ですね。ここに絵(果物、ピーマンやトマト、カボチャなどの緑黄色野菜、鮭、エビやカニなどが描いてある)があります。こういった抗酸化食を摂る。

次に、運動のリズム。先ほど、毎日30分の運動と太極拳とおっしゃいましたが、これは大変いいですね。

佐藤 太極拳は、週に1回なんです。

山野 結構だと思えます。そして、休息のリズム。睡眠と趣味を楽しむ時間です。これは、精神年齢のために非常に大切ですね。

さらに付け加えて、骨の質をよくすることが重要です。

横手 お年寄りの骨折が増えていますからね。

山野 はい。骨量が十分にあれば骨折する場合があります。これは、活性酸素に侵されて柔軟性がなくなった状態です。骨の体積の50%がカルシウム、50%はコラーゲン。

特にご老人、糖尿病や高血圧など生活習慣病を患っている方は、活性酸素の影響でコラーゲンの間違った架橋「悪玉架橋」をつくりやすい。

骨量が十分でも「悪玉架橋」では強度は1/2……。

コラーゲンは熟年世代に人気ですが、摂取したコラーゲンを活かすには活性酸素対策が必要です。

●抗酸化食(緑黄色野菜・ビタミンC、カニ、エビ赤色素のスープ)

●骨の質(善玉架橋をつくる)をよくする食事として

ビタミンB6(ニンニク、ゴマ、ピーナッツ、マグロの赤身、肉類)

ビタミンB12(シジミ、アサリ、ハマグリ、レバー)

●葉酸(海苔、枝豆、パセリ、緑茶)

このような食事をお勧めしますね。骨質改善は年齢に関係なく効果がございます。運動とともに取り組んでください。

横手 若いときなら、活性酸素が発生しても解毒する力がありますが、だんだんそれが落ちてきますからね。

山野 ええ、ですから、食べ物はもちろん、自然薬で補うことが大切だと思います。松寿仙は特にお勧めですね。体を痛めつける活性酸素を解毒する力がありますし、血液循環、微小循環(末梢の循環のこと)、血流をよくする力がありますから。

佐藤 松寿仙、飲みやすいですね。これはいつ飲んだらいいですか。

山野 朝一番がいいですね。朝が一番血液が濃くなっていますから。

佐藤 じゃあ、朝起きたら、まず松寿仙。

山野 そうです。松寿仙とともに勧めたいのが、紫華栄とササカール。紫華栄は解毒、

免疫力増強にいいですし、ササカールは、骨強化や神経安定に作用するボレイ（牡蠣殻）の天然カルシウム剤です。

佐藤 松寿仙と一緒に飲んでいいんですか。

山野 はい。自然薬というのとは一緒に飲めませんし、使い方もその人に合わせて使えるんです。

横手 ところで、先ほどの山野先生のお話に、睡眠と趣味を楽しむことが大切、とありまし



たが、佐藤さんのご趣味は何ですか。

佐藤 太極拳と、それから、まだ始めて間もないんですが、ジャズコーラスかしら。阿木燿子さんと一緒にグループでジャズのコーラスをやっているんです。

山野 いいですね。

佐藤 今まで独りでいるのが好きだったんですけど、最近、いいグループって大事だなと気づいて。ですから、独りでわあーっと歌うのも好きですけど、みんなのハーモニーというか、響きあうのが、とっても気持ちいいんです。

山野 気持ちいいってことは、一番いいんですよ。

横手 山野先生は社交ダンスの競技選手と伺っていますが。

山野 はい妻をパートナーに社交ダンスの競技を楽しんでおります。音楽を聴きながら身体を動かすってとても気持ちのよいものです。競技ダンスの緊張感とは心身若返りの秘訣といえるかもしれません。コンペに向かって練習にも力が入ります。

ダンスを生演奏しめるようなしなやかなボディをつくるよう努力してまいります。

横手 最後に、これからやりたいことですか、抱負をお聞かせください。

佐藤 今も申しましたように、これからは、気持ちがよくて楽しいことをやる。やっぱり、

楽しく生きることです。

横手 ではそのうち、ジャズコーラスのステージを拝見できますね。

佐藤 いえ、できたら、自分独りでステージをしたいです（笑）。でも、それには体力がないとダメですねえ。

横手 いやいや、松寿仙をはじめ自然薬をお飲みになって、体力を維持して、ぜひその夢を実現してください。佐藤さん、山野先生、今日はありがとうございました。

●鼎談を終えて

佐藤友美さんは、映画やテレビで拝見するよりも、ずっと明るく気さくな方のように思いました。そして規則正しい生活をされ、体調を整えて、常にお仕事に備えていらっしゃる。

佐藤さんがいつまでも美しいのは、毎日欠かさずやっておられる運動など、努力に支えられた結果なのだと感じしました。「面倒くさい、はダメ」という一言が印象的でした。これからは、その健康法に自然薬を加えていただき、ますます美しく健康で活躍していただきたいと思えます。

★次号ゲストは、

医学博士 産婦人科医師の
池川 明さんを予定しています。