

健康を氣遣う友人も
増えたけど
一番変わったのは僕かも。
ファッションイラスト
島津由行さん

PROFILE

しまづよしゆき

YOSHIYUKI SHIMAZU



熊本県生まれ。雑誌・CF・
広告を中心に、多くのタ
レントやミュージシャン
のスタイリングを担当。
またファッションショーの
構成・選曲や雑誌のクリ
エイティブディレクショ
ン、服のデザインも手掛
ける。

Food & Drink



①



②

③

① ハイ・ゲンキ スピルリナ

粒の中に入れ、食事の際に一
緒に取ったり。玄米酵素にβ
カロテンや葉緑素を含むスピ
ルリナ（食用藻）を配合。顆
粒・90袋入り ¥4,800（玄米
酵素本社 ☎011-736-2345）

② 阿蘇の薬湯山人茶

出合いは地元・熊本のデパー
トの物産展。はと麦、熊笹茶、
びわ茶ほか39種類を配合し、
便秘にも効果大。自宅や事務
所の常備品。380g ¥1,620（清
香園 ☎0120-325-118）

③ えごま油

脂肪を減らす効果があるα-リ
ノレン酸が豊富。昔ながらの
「石臼式玉締め搾り」と手漉
き和紙で濾過して作られる国
産最高峰の品。100g ¥2,000
（鹿北製油 ☎0995-74-1755）

日に3本の仕事を入れ朝まで深
酒。そんな生活を続けていた
30代半ば、島津由行さんの顔が黄
疸の色に。病院で胆石が見つかり、
かかった鍼灸師から「脾臓が参って
いる」と言われました。そこで初め
て自分の体を氣遣うように。食事面
では揚げ物を排除。好物のパスタ以
外は小麦も極力避け、玄米食中心。
以来四半世紀、健康食も数々試して
きたそうです。近頃、手放せないの
は「阿蘇の薬湯山人茶」と玄米酵素
の「ハイ・ゲンキ」。「元米、緑茶好
きですが、これは漢方薬のような複
雑な味わい。脂肪分を流す効果があ
るらしく、あえて濃く煎れます。抗
酸化力が優れていると勧められた玄
米酵素は、癌を患った知人が自家製
酵素を取り始めたこともあり続けて
います」。ほかにえごま油やビタミン
B群も欠かさず、おかげで体調
は40代の頃より格段に改善。「通い
続ける鍼の先生によると、あのまま
だと長くは生きられなかったとか。
今は風邪も引かないのにね（笑）」

食べて体が実際に
どう感じるか、
それが大事な指標。
ロルファー
藤本靖さん

PROFILE

ふじもとやすし

YASUSHI FUJIMOTO



兵庫県出身。東京大学卒
業後、政府系金融機関に
勤務。その後大学院に
戻り、「心と身体の関係」
について研究を重ね、「ロ
ルファー」の国際認定資
格を取得。その理論と実
践の場としてスタジオ
「オールブルー」を主宰。

「自分の体の面倒は自分で見た
い」。その思いが現在の仕事
に至るモチベーションだったと語る
藤本靖さん。大学院で研究を重ね、
ボディワークで感覚を磨き、「食
べるセンス」を培ってきました。「食
物を取り込んでしばらく体に起こる
変化を内観します。その点、水は人
間に必要不可欠。差異も繊細なので、
自分のセンサーを確認する“ベース
ライン”には最適です」。ここ数年、
藤本さんが愛飲する水は「月のしず
く」。周囲にもファンが多く、飲む
と神経が調整され、楽になるという。
またアーユルヴェーダ由来のハーブ
ティー、「ヨギティー」も自宅に全
種類をストック。体調をリセットし
たい際、気分に合わせてセレクトし
て飲んでいきます。「コーヒーやお酒
も、体が欲すれば飲みますよ。巷の
健康情報に振り回されるよりも、飲
食を介し、絶えず自分の体と対話す
る。その姿勢こそ必要だと思いま
す」。ここにも“感じる力”を大切
にする藤本式が健在でした。



①



②

① ヨギティー

インドのヨガの名師、ヨギ・
バジャンが生みの親。100種
以上のハーブやスパイス、植
物を緑茶、ハーブティー、紅
茶に調合。効能別に全12種。

② 希望の命水

知人に紹介され、時々飲んで
いる。36種類以上のミネラ
ルが入って、飲んだ瞬間に頭
がすっきり軽くなる。1本（2
ℓ）が¥10,000と値は張るが、
個人的には効果を実感。

③ 月のしずく

和歌山の高野山麓の湧水「金
水」と、その後に発見された
温泉水「銀水」をブレンド。『ミ
ネラルウォーター完全ガイ
ド』（だいわ文庫）で5ツ星を
獲得。2ℓ×6本入 ¥4,800（ゆ
の里 ☎0736-32-2929）



③