



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

巷で囁かれている
「遅咲きの噂とは!？」

「よろしく願います!」
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。本格的に肌向き合
い始めたのは、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。忙しき
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!」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、プ
ラ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。

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。

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」

「次第に周囲からも『綺麗に
なったね』と言ってもらえる機
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れ
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。

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。
「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。

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/吉國るみ
スタイリスト/柴田一宏(Dragon Fruit) ヘアメイク/菅長ふみ

食材の組み合わせで
疲労回復をサポート

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。

[TOPIC]

疲労回復

Healthy
Kitchen
Menu File
13

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

Kanako Shimizu

監修

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・国際中医師

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



今の肌に何が必要か 今の体に何が必要か

「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
化から今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
ことですね。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
は、翅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」

リバウンドさせない！
続けるために諦める

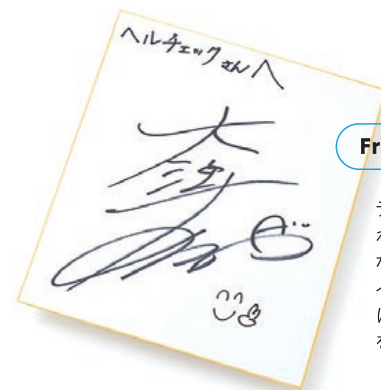
「近年、輝きを増した」と言わ
れている大沢さんですが、実際
にお話をうかがうと、とても
自然体。肩の力が抜けたしな
やかな雰囲気、無理したりス
トイックに頑張つて変わったと
いう印象はありません。
「美容を通じ、人生経験も積ん
で、私には80点がちょうどいい
と気づいたんです。完璧を求め
ると、できない時のリバウンド
も大きい。だからこそ『今日は
これでOK』と、いい意味で諦め
ることも必要だと思うようにな
りました。完璧より継続！
頑張るよりも楽しむ！」
年齢を重ねるほどに、ケア
に手をかけた分だけ結果とし
て返ってくるようになった、と
大沢さん。お話しいただいた
「嬉しい変化を実感できる肌
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
に楽しみながら続けるための
ヒントになってくれそうです。



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
アイディアも満載です。



From ◆ Akane Osawa

デビュー当時から数回交
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。

03.

HINT

“やらないこと”を決めて
脳の負担を減らす

02.

HINT

小さな“好き”を日常に
取り入れる

01.

HINT

1日1分、何も考えない
時間をつくる



「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。

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”に触れる時間をつくりましょう。

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つくりましょう。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。

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!

脳疲弊度テスト

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	1	0
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：重度疲弊

☑ 11〜20点：中等度疲弊

☑ 0〜10点：軽度疲弊

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。



Healthy

Column

医師監修

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、長く寝ればい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。



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から対応。



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月以降の受診分から対応。

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。



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)