

美人の秘訣

井川 遥さん× 「体に優しいフード」 で徹底インナービューティ



いがわはるか/女優。76年東京都出身。特技は料理。6月にシネ・アミューズ他全国で公開の映画「目の海」では美しい女性の役に挑戦。女優としての新たな顔が映る! 映画「ヒナゴン」もシブターイメージフォーラムで7月公開予定。

井川さんの「美人の素」をチェック!



手作りの玄米&五穀米おにぎり
ナチュラルハウスで玄米と五穀米を購入。自分でミックスして炊いたごはんをロケの日など、おにぎりとして持参。「1日すべて外食はつらいから、塩をつけなくてもほんと美味しい!」

小岩井生乳100%ヨーグルト
なめらかプレーンタイプのもを選ぶのが井川さん流。朝食に必ず食べるため、常にホームバッグで常備。「酸味も少なく食べやすい。整腸作用の効果も大きい!」



肉エキス入り酒粕飲料
りんご果汁と肉エキスのみでつくられた健康食品。3~5倍に薄めて飲む酒粕タイプ。本場紀州樽からエキスを抽出。胃腸1キロからわずか20グラムしかとれないのだそう。効きそう!



とことん自分 に合う食べ物 を探します

幸せの瞬間は「素材がギュッと詰まっている!」って感じた時

「樹海」を舞台に、それぞれが抱える人生の断片を4つのエピソードで語る映画「樹の海」に出演する井川さん。役どころは、不倫相手と愛しすぎた妻、ストーカー行為によってキャリアを失い、ひっそりと駅の売店で働く映子という女性。樹海で聞くと、なんだか怖い気がするのですが……。

「それが撮影していても全然怖くないんです。空気がとってもきれいだからひんやりしていて、緑が深くて、水も湧き出ていて、奥深い生命力を感じます。」

感じる場所。善に敏感な毎日でしたな」
そんな井川さんの元気の源は「体が喜ぶ食べ物」なのだそう。

「自然の味がギュッと詰まったものが大好きで、幸せな気持ちになります。人の美しさはまず体内、そして内面から! 中でも食材で言うと、雑穀類が豊富なプロソコリ、蒸かすだけで簡単に美味しいさつまいもには目が無いです。食べていて安心感が生まれてきます!」

やっとな出会った究極の健康食品

以前上野で観た演じた徳原涼子さんに教えてもらったという「肉エキス入り酒粕飲料」を完

備しているという井川さん。

「涼子ちゃんが飲み続けて、血液がサラサラになった返ってきたお医者さんに言われたら聞いてくれは信憑性があるなと(笑)。水で割って飲むんですが、これが美味しい! 黒酢とかサプリとかは折を繰り返してきた私が、この1年欠かさず飲んでます。また夏はフラットフェイユを作り置きしておくことも。冷たいものは喉を通りやすいし、冷蔵庫で保管しておくのが便利です。また食事療法として徹底してしまおうとダイエットにしようとして、食へるごとの、喜び、を感じるために無理をせず、食と上手に付き合っていくことが、私にとって究極のテーマなのかも(笑)。」

