



水を飲んで
体の中から若返る
Part 1

体の声を聞き、 体調に合わせて おいしいと感じる水分を 摂りたいですね

ジュディ・オングさん

女優、画家、エッセイストとして、多忙な毎日を送るジュディ・オングさん。
どんなに忙しくても、きれい元気なキープできる秘密は、
「毎日飲むお水」にあります。

取材・文／浦上泰栄 撮影／森浩司

漢方の考えが、今の健康を
育んでくれました

いつまでも健康と若々しさを保ちながら、
年を重ねたい。そう願いながら、新しいサプ
リメントだ、美容法だと情報を追いかけるば
かりで、自分に合った健康法をなかなか見定
められない……こんな悩みを抱える人にとつ
て、ジュディ・オングさんの健康に対する毅
然とした考え方は実に参考になります。

「漢方医の家に生まれて、子供のころは食事
のたびに、「口内炎ができているからきゅうり
を食べなさい」とか「のどが痛いときは揚げ

物はダメ」と言われて育ちました。食べ物の
重要性をごく自然に学んだので、成長してか
らも食事にはかなり気を遣っています。おか
げで、以前病気をしたときも回復するまでが
すぐ早くつたんですよ。新しいものに挑戦
することも必要ですが、健康の基本はやはり
医食同源ではないでしょうか。食に対する意
識を高め、体のバランスを整えることを、私
たちはもつと大事にするべきだと思います」

そんなジュディさんだけに、水を飲むこと
に対しても独自の考えを持っています。
「人間の体の約6割は水分で、水分が不足す
ると肌から潤いが失われ、血がドロドロにな
って病気を引き起こす原因になります。私に
とって水を飲むことは生活の基本。水筒にお
水を入れて持ち歩き、中国茶や青汁などもい
ただいて、毎日1・5リットルくらいの水分
を摂るようにしています。さらに、飲むとき
は漫然とではなく、いろいろな工夫をしてい
ますよ」

え？ コップにお水を注いで飲む、ただ、
それだけではダメなのでしょう。

「せっかく体に必要なものを摂り入れるのに、
それだけではもったいないでしょう？ まず
飲み物の温度ですが、常温か温めたものにし
ます。漢方では冷たいものは体を冷やし、代



ジュディ・オング
台湾生まれ。11歳のとき、
日米合作映画で女優デビュー。
その後、多数の映画やテレビドラマに出演。
画家、エッセイストとしても活躍中。



「目の乾きを改善する菊茶と、
肌をきれいにして、イライラした
心を静めてくれるバラ茶は必需品ですね。
青汁は、セロリと、ハチミツなどの
甘みを加えると、おいしくいただけます」

●『自然回帰水』☎0120-120-849(タイセイ)
<http://www.kaikisui.co.jp>

謝が悪くなると言われていますし、また、キンと冷えたお水がいきなり入ってきたら、内臓が驚いてしまいますから。朝起きたらすぐに60〜70度のお湯をいただきますが、眠りから覚めたばかりの胃や腸を優しく動かすには、これくらいの温度がちょうどいいんですよ」

ゆっくり少しずつ飲むと 水分が全身に行き渡ります

「どう飲むかも大切です。たとえば、今日はあまり水分を摂ってないからと、大量のお水を一気に飲むとしても、体の奥まで浸透してくれません。こまめに水分を補給し、飲むときは、鉢植えに水をやるように、少しずつゆっくり……がいいですね。半身浴で汗とともに老廃物を出しながら、水分を補給するのも効果的。肌が元気になるですよ」。表情豊かに語るジュディさんの肌は陶器のように滑らかで、全身からみずみずしい空気感を漂わせています。まさにエイジレスな美しさ！愛飲しているのは、『自然回帰水』。専用の浄水器で水道水を濾過して、天然水の成分に近づけたもの。

「そのまま飲んだり、お茶を入れたり、料理にも使っています。この水で料理をすると、

味がまろやかになるんです。父が「この水はおいしい」というので浄水器をプレゼントしたら、気に入って愛用してくれてるみたい」

水がおいしいと感じることが 健康のバロメーター

水分の補給は大事、とわかっていても、年齢を重ねると、のどの乾きに気づきにくくなるし、トイレが近くなるのがイヤだからと、水分を避けてしまいがちです。

「トイレに行くのは人間としてごく普通の生理ですから、恥ずかしがらずにきちんとお水を飲みましょうよ（笑）。現代は住宅の気密性が高くなり、電気製品もたくさん使われて、ますます体が乾燥しやすい生活環境になっています。特に冬から春にかけてのこの時期は、意識して水分を摂ることが必要です。お水を飲むのが苦手なら、お茶やおみそ汁、スープなどで水分補給してもいいのでは。

とはいえ、「今日はお水を飲みたくない」と感じたら、無理に水分を摂らなくてもいいと思います。体がそれを欲していないのだし、漢方には「水毒」という考え方があって、余分な水分は体に負担をかけると言われていいますから。何ごとも体調に合わせて……が肝心。

そのためには1日1回、自分の体と対話する静かな時間を作りましょう。体の状態をよく知り、常に「ああ、お水がおいしい」と感じられる健康な自分でありたいですね」

ジュディさんの水分の摂り方

3つのポイント

冷たい水ではなく、常温か温めて飲む。

一気に飲まないで、こまめに飲む。

お水だけでなく、中国茶やおみそ汁などでも水分補給を心がける。

半身浴をしながら、水分をゆっくり補給。
肌のコンディションがぐっとよくなります。