

残り時間 楽しいことしかない



今健康や薬膳をテーマにした講演会やトークショー、イベントのお仕事が多いですね。薬膳のレシピも各方面に提供しています。薬膳の料理本もすでに5冊出しました。仕事の合間に放送大学の講義をオンラインで受けています。

《キャストやコメンテーター、バラエティ番組やクイズ番組などでは、知性派タレント》としておなじみ。平成22年、脳梗塞になった

病気がきっかけで

《聞き手 小川記代子》

た

《キャストやコメンテーター、バラエティ番組やクイズ番組などでは、知性派タレント》としておなじみ。平成22年、脳梗塞になった

タレント・薬膳研究家 麻木久仁子さん (62)



「学びは教科書を閉くだけでは足りない。登山でもダンスでもいい」と学びの楽しさを語る。――東京都渋谷区（いずれも酒井真大撮影）

あさき・くにこ 昭和37年、東京都生まれ。学習院大中退。在学中に芸能界デビュー。タレントや女優の活動を始め、司会やクイズ番組などでも活躍する。令和5年度から放送大学を受講しており、7年度も受講予定。フェイスブックやインスタグラムで薬膳レシピを公開中。



一人娘は結婚し、今は実母と2人暮らし。「母はすごく元気で、食事や洗濯、掃除もおおの。シェアハウスみたいです」

クイズや情報番組などから、今後は食を通して健康情報発信にシフトチェンジしていくと考えました。ただ、社会に発信するにあたって自分の土台を作りたい。そこで、オンラインやテレビなどで学べる放送大学で週科履修生になりました。卒業を目指す全科履修生は必修科目などが決まっているのに対し、好きな科目をいくつでも学べる制度です。一般大学ではハードルが高く、続かないと思います。

《令和5年4月に開始。前期後期で4科目ずつ受講します》
「石の上にも3年を」
「母はすごく元気で、食事や洗濯、掃除もおおの。シェアハウスみたいです」

放送大学を土台に

《何かを始めるときは土台を作るタイプ》
インターネットの動画からだつて学ぶことはできます。しかし、ネットの世界は玉石混交。情報過多の時代に取捨選択するためには、自分の地図を土台として持つていないと危険過ぎます。その土台を作るのに放送大学はベストでした。自分のようなシニアから卒業を目指す人、キャリアアップをしたい会社員までさまざまなお客を持ってきた若男女が学んでいます。

《薬膳の出合いも熟慮の末ではなかった》
病気がきっかけではあったのですが、何の気なしに薬膳の学校の資料を見ていたら、「誰でも見えますよ」とあった。偶然、翌日が暇だったのでフリと見学に行ったら楽しそで、その場で入学手続きをしました。どこに何が転がっているかわからない。腰を斬っておこなうのは必要です。

《楽しい後半戦には心身を整えておくことが肝要だという》
元気に見えても、60歳過ぎると辛い頃は体も心も違つて、疲れやすい。頑張った木に大きなダメージしてしまう。回復がこも難しくなり調整するのが大変。ちょっと調子が悪かったら病院に行く、薬膳をいれた。無理をしないのが大切です。

手放ししよう。若い頃は人生を切り開くために辛抱も必要ですが、シニアには時間がない。楽しいことを我慢して3年もあるなら、その3年で10個に手を出し、楽しんでほしい。嫌なことを頑張らない。やりたいことをやるのはシニアの特権です。「石橋をたたいて渡る」も手放さず。慎重に見極めて「もう時間はない。うまいかなかったやめればいい」。他人の評価も、本当に大切な人からの評価以外は気にしないことです。

《代としては、充実した後半戦のために、凝り固まった何かを手放す必要があるそうです。》
（記）

▶▶ちょっとひとこと
麻木久仁子さんの交流サイト（SNS）の料理写真が雑誌みたいにおしゃれ。「ご自分で撮影を？」と聞いたら、「フ

ードコーディネーターの学校に行つて、写真の撮り方も勉強したの」。学びの塊のような方です。

でも、「楽しんでやっている。我慢して頑張っているのではない」と言います。頑張りや我慢を美德として育った世

代としては、充実した後半戦のために、凝り固まった何かを手放す必要があるそうです。