

CITYLIFE  
interview  
シティライフ インタビュー

「美」を磨くには  
毎日欠かさず努力をすること

年齢不詳、よしもとのセクシー姉さんタレント誕生

— ナイスボディのサルサが大ブレイク中ですね

別にウケを狙って始めたわけではないんですよ。パンチ番組「あらびき団」(TBS)での私のサルサダンスが、なぜか笑いを誘っているらしいんですが、私、サルサが大好きなので踊っているだけ。美への関心は、30代前半に体重が57キロまで増え「これはいけない」とダイエットを開始。すると食生活や運動、メイクにまで関心が広がり、あれこれ研究し始めたんです。例えば納豆が肌にいいと聞くと、自分の体を実験台に食べてみる。次に効率よく納豆の栄養を

吸収できる料理を考案。さらに、どんな肌の状態のとき、どのくらい食べるか、どのくらいを検証。結果は、納豆は完全食で毎日食べるということが分かりました。

また、太ももを細くしたいと思うとジムに行くとトレーナーにアドバイスを受ける。でも、言われたことを鵜呑みにはしないんです。筋トレマシンも負荷を少し変えるだけで効果が劇的に違うこともありますから、自分が納得するまで試行錯誤を繰り返す。かといってダイエットがストレスにならないように食べたいものを自由に食べ、翌日に玄米と高野豆腐など粗食

で調節するという具合。私の美容、ダイエットは、我慢しない、そして、よしもとのすから、お金をかけないところが、(笑)

「美」は一日にして成らず  
べっぴん塾で元気になる

— それにしても、ベッコのおなかはどうやって維持しているのですか?

おなかには、少々のことではへこみません。へこんでいる方は相当な努力をされているはず。私の場合、腹筋は夜、寝る前に最低300回、毎朝ジョギングもします。時間がなくとおっしゃる方が多いのですが、時間は誰にも平等に与えられていますから、どう活用するか。私は歯を磨きながら、かかとを上げていますし、車の運転中、赤信号になったら顔のストレッチをしています。

「美」は一日にして

面白くて元気が出る、美人になれる!  
シルクさん出演のおもな舞台

◆シルクのべっぴん塾vol.13 テーマ「ダイエット」  
4月11日(日) 14:00開演  
よしもとのホール大阪(大阪市中央区難波千日前)  
料金2000円(前売り) ※3/1発売開始 ※女性限定  
問:チケットよしもと <http://ent-yoshimoto pia.jp>  
TEL.0570-036-912

◆第2回沖繩国際映画祭  
詳しくは<http://www.oimf.jp>

若手芸人の噂によれば、母世代!?  
この美貌と若さとスタイルには驚く。  
最近、人気番組『あらびき団』(TBS)で、セクシーな衣装のサルサダンスを披露。美のカリスマぶりが、注目の的だ。名漫才コンビ「非常階段」のシルクから、「よしもとの美容番長」シルクへ——。30代から研究を重ね磨き上げたという「美」のヒミツに迫ってみよう。

文/渡部せつ子 写真/岸 隆子

PRESENT for you

日頃のご愛読に感謝して読者の方にプレゼント! アンケートに答えて応募してね。みなさんからのたくさんのご応募、お待ちしております!

応募方法 はがきもしくはホームページの応募フォームから応募ください。

●記入事項…希望商品記号、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、TEL、下記アンケートの回答。(※アンケートの回答は掲載させていただきます場合があります。匿名希望の方はその旨をお書きください)

【アンケート】

①もうすぐ春の到来ですね。あなたが住む街の近くで、おすすめのお花見スポットを教えてください。

②ピクニック体験やドジ話、感動的な話など、どんな事でも結構です。身近なお話を教えてください。

●はがきでの応募先…  
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ「プレゼント」係

●ホームページからの応募先…  
<http://www.citylife-new.com>

●締切り…毎月号25日必着  
※締切りが早いものがある場合は、各欄に表示していただいておりますのでご確認ください。

※商品直送の場合には提供先(当選者の住所、氏名、TEL)をお知らせ致します。ご了承の上ご応募ください。※個人情報は弊社にて厳重に管理し、お問い合わせに対する回答、アンケート・コメントの情報集計、プレゼント商品の発送以外には使用いたしません。

A 飲むサラたまちゃん (190g 14缶入 1ケース) 6名

デコボンの産地として有名な、熊本県南の芦北地方。JAあしがたでは、水にさらさないで食べられる甘いサラたまねぎとビタミン豊富なデコボンをブレンドした、すっきりと飲みやすい健康飲料「飲むサラたまちゃん」を発売。

JAあしがた農業協同組合 TEL.0966-82-2272  
<http://www.ja-ashikita.or.jp/>

D Grilled Green 和ッフェ 宝塚店 ディナータイムbuffetご招待券 (お一人様1,984円相当) 10名

「お好きなものを、お好きなだけ」をテーマに、真心込めて作られた、60~80品の料理がずらりと並ぶ。ヘルシーな和惣菜の他、目の前で調理してくれる実演コーナーも人気。また、デザート類やドリンクも30種類以上と充実。

宝塚市中筋6-121-1 TEL.0797-89-7225  
営/11時半~15時(土日祝は11時半~15時半)、18時~22時(土日祝は17時半~22時) 不定休

B トーマス新シリーズDVD2枚セット (ウイズ・トーマス きかんしゃトーマスとおとしごと&ダンス!!、きかんしゃトーマス キャラクター大図鑑〜トーマスのなかま大集合!!〜) 2名

今年で65周年を迎えるきかんしゃトーマス。この記念すべき年、4月24日より新作の長編作品「きかんしゃトーマス 伝説の英雄(ヒロ)」が全国の劇場にて公開予定。これらを記念して新作DVDを2枚セットでプレゼント。

<http://www.thomasandfriends.jp/>

E ラフィネ・オリジナル セルフリフレクソロジーセット (フットクリーム30ml フットオイル30ml セルフリフレクソロジーの説明書「HOW TO」付) 3名

体と心を解放させ、贅沢なリラクゼーションのひと時を過ごせる、「ラフィネ 河内長野ノバティ店」が、南海電鉄河内長野・近鉄河内長野駅から直結する商業施設、ノバティながの北館にオープン。これを記念したプレゼント。

河内長野市本町24-1 河内長野ノバティF  
TEL.0721-54-6121  
<http://www.bodywork.co.jp/search/detail/600410/>

C 天然温泉水 櫻岳 (お湯がく) 10L 10名

活火山温泉水「櫻岳」は、世界有数の活火山・桜島の麓で湧き出した天然の温泉水。硬度・クラスター値が世界最小レベルで、カラダのすみずみまでうるおう。ゆっくり口に含んで、やわらかい口当たりを味わってみて。

株式会社櫻岳 お客様相談室  
☎0120-475-032

F-1 キリンゼロ(生) 350ml缶 1ケース 2名

まるやかなうまみ、爽快なほどごしを実現した発泡酒。3/3新発売 ※これはお酒です。20歳以上の方の応募にのみ。

F-2 キリン100(サウザン) 350ml缶 1ケース 2名

硬度100(仕込み水)がうみだした、飲み飽きない新感覚の新ジャンル商品。3/17新発売 ※これはお酒です。20歳以上の方の応募にのみ。

キリンビール株式会社 <http://www.kirin.co.jp>