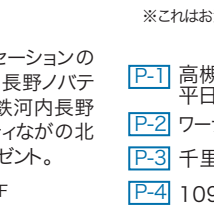
CITYLIFE interview
シティライフ■インタビュー

「美」を磨くには毎日欠かさず努力をすること

タレント（よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属）
シルクさん

シルク　大阪外国語大学（現：大阪大学）外国語学部英語学科卒業。小学校からの同級生「ミヤコ」とともに1984年漫才コンビ「非常階段」を結成。新人賞を総なめにする活躍を見せるが96年、ミヤコの死去によりタレントに。近年は美容ネタ、ダイエットネタで知られ、「シルクのべっぴん塾」などで人気を博す。TV『あらびき団』（TBS・MBS）、『ロンドンハーツ』（EX・ABC）などで抜群のプロポーションを披露。“よしもとの美容番長”との呼び声が高い。
ホームページ　http://silk.vivian.jp/
公式ブログ「べっぴん日記」　http://silk.laff.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。
最近は、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。

年齢不詳、よしもと一のセクシー姉さんタレント誕生

――ナイスバディのサルサが大ブレーク中ですね

別にウケを狙って始めたわけではないんですよ。バラエティ番組「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、どのくらい食べるといいのかなどを検証…結果は、納豆は完全食で毎日食べるといい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って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、よしもとですから、お金をかけないところがミソです。（笑）

「美」は一日にして成らず！べっぴん塾で元気になろう

――それにしても、ペッタンコのおなかはどうやって維持しているのですか？

おなかは、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しているはず。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。時間がない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」は一日にして成らず！1日10分でも毎日続けることが大切で、すぐに変化がなくても欠かさずに3年続ければ、必ず引き締まってきますよ！

最近は、私の経験を聞きたいという声を頂き、「シルクのべっぴん塾」（囲み参照）を開いているんです。毎回、高校生から70代、80代までの女性が参加してくださっています。内容は顔のダイエットに関することや骨盤矯正体操、10歳若く見られるメイクだったり、私の日頃の研究発表みたいな感じ。みんなで一緒に踊ると元気が出ますよ！

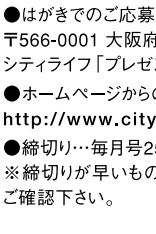
漫才コンビ非常階段の12年が糧「ボディの引退」はまだまだ

――芸人になったきっかけや、外大時代の北摂での暮らしについて

外大を目指したのは通訳か映画の字幕を作る仕事に憧れていたからです。人前に出るより書くほうが好きで、高校時代はラジオの深夜放送の投稿マニア。大学2年生のときの学園祭でコントの台本を書いたんですが、演じてくれる人がいなくて、幼なじみで、後に相方になるミヤコと一緒に舞台へ。そのとき、舞台でウケる味をしめたみたい。

学生時代はミヤコと一緒に吹田市の関大前に住んでいました。ミヤコが亡くなるまで12年間漫才ができたことが、何より今の私のベースになっています。先日、「第2回沖縄国際映画祭」（3月沖縄にて開催）の企画で沖縄へ行き、小学生と一緒に映像を作りました。子どもって純粋で色々質問してくるの！最後まで「何歳？」と聞かれ続けたけど、これだけは企業ヒミツ（笑）。このおなかがいつまで維持できるか、限界に挑戦しますからネ！

〈取材を終えて〉キレイで本当に、おなかはペッタンコ。さっそくお勧めの納豆を大量調達しましたが冷蔵庫に眠ったまま。シルク姉さんのたゆまぬ努力と、探究心旺盛で、真面目な人柄に感服しました。



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）1400開演
よしもと∞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回沖縄国際映画祭
詳しくはhttp://www.oimf.jp

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ご応募ください。

●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く場合があります。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ビックリ体験やドジ話、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。

●はがきでのご応募先…
〒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ご応募先…
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、各欄に表示していますのでご確認下さい。

※商品直送の場合には提供先に当選者の住所、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

デコポンの産地として有名な、熊本県南の芦北地方。JAあしきたでは、水にさらさないで食べられる甘いサラダ玉ねぎとビタミン豊富なデコポンをブレンドした、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あしきた農業協同組合　TEL.0966-82-2272
http://www.ja-ashikita.or.jp/

B トーマス新シリーズDVD2枚セット　2名

（ウィズ・トーマス きかんしゃトーマスとおしごと&ダンス!!、きかんしゃトーマス キャラクター大図鑑～ソドー島のなかま大集合!!～）

©2010Gullane(Thomas) Limited.

今年で65周年を迎えるきかんしゃトーマス。この記念すべきこの年、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/

C 天然温泉水　櫻岳（おうがく）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

D Grilled Green　和ッフェ　宝塚店ディナータイムブッフェご招待券（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

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リフレクソロジー」付）　3名

体と心を解放させ、贅沢なリラクセ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1F
TEL.0721-54-6121
http://www.bodywork.co.jp/search/detail/600410/

F-1 本紙P.31掲載 キリンゼロ〈生〉350ml缶 1ケース　2名

※これはお酒です。20歳以上の方の応募に限ります。

F-2 本紙P.31掲載 キリン100[サウザン]350ml缶 1ケース　2名

※これはお酒です。20歳以上の方の応募に限ります。

P-1 高槻ロコ9シネマ・高槻ロコ9シネマ プラス平日招待券（共通）
P-2 ワーナーマイカルシネマズ平日招待券
P-3 千里セルシーシアター招待券
P-4 109シネマズ箕面平日招待券
シネマ各ペア5組

とびだせ/まほろば君// ◆深夜、なんとなく目が覚めて、それから眠れなくなった。考えると怖い夢を見たような気がする。トイレに起きた主人が「寝れないのか」と言うので「うん、なんか怖い夢見てん」と言うと「お前は小学生かっ！」。（吹田市　それだけかいっ）

文／渡部せつ子　写真／岸 隆子