



## 【ジム、プール、体操教室】

●出産後1年経つても体形が戻らず、30歳から女性専用フィットネスジムで1日30分の筋トレを開始。費用は月6500円。その後、また太ってきたので極限まで食事制限をしてみようとして、3ヶ月に1回5日間、日にコップ5杯の酵素ドリンクだけを飲む断食も始めました。こちらは1回2000円

(42歳・会社員)

## 【食事】

●保健所の筋トレコース(週5回)に月1万円。老化を感じて74歳から続けている

(90歳・年金受給者)

## 【スポーツ】

●異動で職場が近くなつたので自転車通勤(片道30分)を始めた。中古自転車に2万5000円、ヘルメットに7000円

(56歳・公務員)

## 【習い事】

●80歳を過ぎてから、ゲートボールを始めました。雨の日以外、毎日2時間やっています。道具代に1万5000円、試合の遠征費に約2000円。また、ひとり暮らしのため人と話す機会を持とうと、月に2、3回友人と外食しながらおしゃべりを。こちらは月に1万円くらいです

(83歳・年金受給者)

## 【その他】

●毎朝スロージューサーで、人参とレモンがメインのジュースを作り、家族で分け合つて飲む。野菜や果物を多く摂ることを意識していて、食材に月に約2万円

(48歳・専業主婦)

## 【習い事】

●45歳から続けている書道。1週1回、実母(90歳)がデイサ

(74歳・年金受給者)

●「ジム、プール、体操教室」

●ここ数年毎日摂っているのは、ブラックチョコ5個、ピーナッツ(渋皮が目的)25粒、有機JAS認証の青汁1包、小梅干し1個、赤ワイン(30㍑)、亜麻仁油(有機JAS認証)、蒸し大豆、納豆1パック、味噌汁、無農薬の玄米、卵1個。調味料(味噌、醤油、オリーブ油)はすべて有機JAS認証のもの。費用は月7万円

(72歳・年金受給者)

●『70歳が老化の分かれ道』という本を読み、68歳から女性専用フィットネスクラブ(週2時間)とレディースマージャン教室(頭のトレーニング用。週14時間)に通い始めた。10年以上飲んでいるブルーベリーサプリも合わせ、月に約1万5000円。また、心の癒やしに藤井風さんとの曲を聞く。CD・DVDの発売時に約6000~9000円

(69歳・年金受給者)

●心が健康になるよう、71歳でチエロに初挑戦。毎日90分くらい練習する。また、腰椎すべり症になつて水泳を始めたら症状が改善したので、今もジムのブルーで週3~4回、1時間半くらい泳ぐ。チエロに2万5000円。プールに2万円

●「ジム、プール、体操教室」

●出産後1年経つても体形が戻らず、30歳から女性専用フィットネスジムで1日30分の筋トレを開始。費用は月6500円。その後、また太ってきたので極限まで食事制限をしてみようとして、3ヶ月に1回5日間、日にコップ5杯の酵素ドリンクだけを飲む断食も始めました。こちらは1回2000円

(42歳・会社員)

●ここ数年毎日摂っているのは、ブラックチョコ5個、ピーナッツ(渋皮が目的)25粒、有機JAS認証の青汁1包、小梅干し1個、赤ワイン(30㍑)、亜麻仁油(有機JAS認証)、蒸し大豆、納豆1パック、味噌汁、無農薬の玄米、卵1個。調味料(味噌、醤油、オリーブ油)はすべて有機JAS認証のもの。費用は月7万円

(72歳・年金受給者)

●『70歳が老化の分かれ道』という本を読み、68歳から女性専用フィットネスクラブ(週2時間)とレディースマージャン教室(頭のトレーニング用。週14時間)に通い始めた。10年以上飲んでいるブルーベリーサプリも合わせ、月に約1万5000円。また、心の癒やしに藤井風さんとの曲を聞く。CD・DVDの発売時に約6000~9000円

●「ジム、プール、体操教室」

●出産後1年経つても体形が戻らず、30歳から女性専用フィットネスジムで1日30分の筋トレを開始。費用は月6500円。その後、また太ってきたので極限まで食事制限をしてみようとして、3ヶ月に1回5日間、日にコップ5杯の酵素ドリンクだけを飲む断食も始めました。こちらは1回2000円

(42歳・会社員)

## 婦人公論 女性の生き方研究所 vol.6

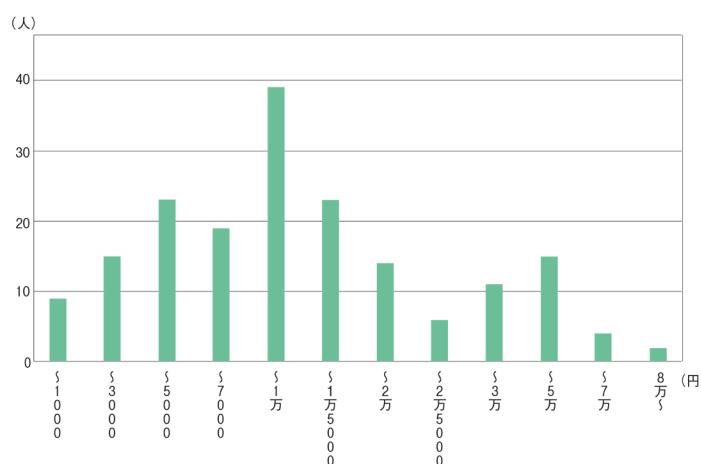
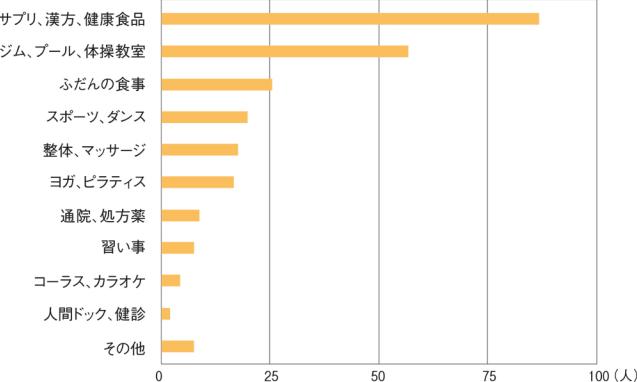
読者の「リアル」を大調査

## あなたの健康への投資度は? 前篇

Q

あなたが健康を維持するためにお金をかけていることは?

Q 1ヵ月でどのくらい?



創刊以来、「女性の生き方研究」を積み重ねてきた『婦人公論』。この連載では、読者のみなさまへのアンケートを通して、今を生きる女性たちの本音にせまります。今号からは新テーマ「健康への投資度」についての結果発表です。年を重ねることにその大切さが身にしみる「健康」ですが、維持する方法は人それぞれ。寄せられた回答の中から、まずは「お金をかけて取り組んでいること」を紹介しましょう。

## あなたの健康法、ハウマッチ?

【サプリ、漢方、健康食品】  
始めたきっかけや取り組み方には、その方の人生が垣間見えるようです。

※複数のことをしている場合は金額の多いもので分類しています。

人から見られ、また代えのきかない仕事のため、40歳頃から体のメンテナンスを始めました。サプリメントの摂取(NMN、乳酸菌、水素、リポソームビタミンC、ヘム鉄、DHA、レスチンなど)、ホットヨガ、美容クリニックで肌治療、自宅で美顔器使用など。1日約4時間、月に約8万円。(51歳・会社員)

78歳で夫と死別して、自分はもつと生きようと、青汁、DH A・EPAやロコモ予防のサプリ、野菜ジュースとヨーグルトを摂り始めた。月に約6000円

(45歳・パート)

●更年期対策として婦人科で処方された加味逍遙散を服用中。月に約5000円

(79歳・年金受給者)

●人から見られ、また代えのきかない仕事のため、40歳頃から体のメンテナンスを始めました。サプリメントの摂取(NMN、乳酸菌、水素、リポソームビタミンC、ヘム鉄、DHA、レスチンなど)、ホットヨガ、美容クリニックで肌治療、自宅で美顔器使用など。1日約4時間、月に約8万円。(51歳・会社員)

78歳で夫と死別して、自分はもつと生きようと、青汁、DH A・EPAやロコモ予防のサプリ、野菜ジュースとヨーグルトを摂り始めた。月に約6000円

(45歳・パート)

●人から見られ、また代えのきかない仕事のため、40歳頃から体のメンテナンスを始めました。サプリメントの摂取(NMN、乳酸菌、水素、リポソームビタミンC、ヘム鉄、DHA、レスチンなど)、ホットヨガ、美容クリニックで肌治療、自宅で美顔器使用など。1日約4時間、月に約8万円。(51歳・会社員)

78歳で夫と死別して、自分はもつと生きようと、青汁、DH A・EPAやロコモ予防のサプリ、野菜ジュースとヨーグルトを摂り始めた。月に約6000円

(79歳・年金受給者)

●70歳が老化の分かれ道」と思つたので(61歳・会社員)、自分を見つめる時間が必要だと思つたので(61歳・会社員)、自分が変わってきて、仕事以外で自分を見つめる時間が必要だと思つたので(61歳・会社員)

『70歳が老化の分かれ道』という本を読み、68歳から女性専用フィットネスクラブ(週2時間)とレディースマージャン教室(頭のトレーニング用。週14時間)に通い始めた。10年以上飲んでいるブルーベリーサプリも合わせ、月に約1万5000円。また、心の癒やしに藤井風さんとの曲を聞く。CD・DVDの発売時に約6000~9000円

●『70歳が老化の分かれ道』という本を読み、68歳から女性専用フィットネスクラブ(週2時間)とレディースマージャン教室(頭のトレーニング用。週14時間)に通い始めた。10年以上飲んでいるブルーベリーサプリも合わせ、月に約1万5000円。また、心の癒やしに藤井風さんとの曲を聞く。CD・DVDの発売時に約6000~9000円

●70歳が老化の分かれ道」と思つたので(61歳・会社員)、自分が変わってきて、仕事以外で自分を見つめる時間が必要だと思つたので(61歳・会社員)

『70歳が老化の分かれ道』と

## 【習い事】

●45歳から続けている書道。1週1回、実母(90歳)がデイサ

●紹介したコメントは個人的な体験・感想であり、食品や運動・施術などによる効果を示すものではありません