

新川優愛 衝撃スクープ! ビキニも独占

奇跡のランジェリー

真野恵里菜「ベッドSEXY」甘い吐息が

最上もが



ドキッ! 濡れた下着

美しすぎる防災士
初ヘアヌード
美人女医プロボクサー
「ノーガード手ブラ」

FLASH



小平奈緒に捧ぐ
「怒れるねこ」写真館

FLASH 2018/3.13
特別定価 430YEN No.1460

誌上で詳細解説「歩数」より「歩き方」が大切だった
寿命を縮める「一日二万歩」

雲隠れ姿キャッチ!
清宮幸太郎黄金ルーキー力の源
これが「場外弾連発の背筋」だ
佐川国税庁長官が棒に振った
夢の「10億円」天下りライフ



世界のED対処法ベスト50
白シヨウガの根を飲む(ウガンダ)、新割り(韓国)...

副島隆彦×高永喆 トランプ分析の第一人者と元韓国国防省情報分析官が緊急討論
6月決行! 米軍が北朝鮮を爆撃
南北融和は五輪とともに終わる
高橋一生15歳年下女優と合鍵「おこもり愛」
森川葵

岡田紗佳
眩しいぜ! 役満BODY

RaMu
圧倒的おっぱい
元アイドルリング!!!
倉田瑠夏
再始動SEXY

イ・ボミ
独占グラビア



感じる吐息

真野恵里菜

いよいよ発売される話題の写真集から
ついに解禁された大胆カットを本誌独占掲載!

FLASH





Profile

まのえりな 26歳 '91年4月11日生まれ 神奈川県出身 '06年デビュー。女優として数々の映画やドラマ、舞台に出演。最新映画「坂道のアポロン」が3月10日に公開。そのほか最新情報は、Twitter(@erina_mano)にて

写真◎栗山秀作

真野恵里菜写真集「ERINA」は
ワニブックスより3月6日発売

発売記念イベントが3月4日(日)11時から
大阪・紀伊國屋書店グランフロント大阪店、
14時30分から名古屋・星野書店近鉄パッセ店、
19時から東京・ブックファースト新宿にて開催



高橋一生

これほどまでの「完全防備」では、誰もその正体に気づくまい。2月上旬のある日の午後、目深に被った黒い帽子とマスクで顔を覆うと、高橋一生(37)は自宅マンションから迎えるワンボックスカーに乗り込んだ。その夜である。一人暮らしの主を待っているはずの部屋には、灯りが煌々

とともっていた。数時間後、仕事を終えて帰宅した高橋をその部屋で迎えたのが森川葵(22)であることもまた、誰にも気づかれていなかった。「ブレイク俳優」「理想の彼氏」「結婚したい相手」――。近年、数々の芸能人ランキングで1位を総なめにする男が心を許し、素顔を見せるのは、15歳

年下の若手女優だったのだ。「12年に尾野真千子、13年に田中麗奈との交際を報じられたが、当時は今ほど知名度はなく、人気女優の彼氏という扱いだった。だが、いまや抱かれたい男No.1と呼び声も高い。気軽にかけられず、プライベートでも人目を気にしている」(芸能プロ関係者)

高橋は森川を残したまま、仕事へ向かう日も。日が暮れると、主がいなくなる部屋に灯りがともる



15歳年下

女優 森川葵 と

合鍵

「おごもり愛♡」

抱かれない男ナンバーワン俳優が
新居マンションで「週3回」会うお相手

高橋の仕事中、森川は近所のスーパーへ。買い物を終えると、両手に荷物を提げ、足早に部屋に戻った



緊急
討論!

トランプ分析の第一人者

元韓国国防省情報分析官

副島隆彦 × 高永喆

コウ ヨン チョル

南北融和は五輪とともに終わる

米軍は北朝鮮爆撃を 6月に決行する!



「平昌五輪とともに南北融和は幕を閉じる」と副島隆彦は言い切る。「それは米中、そしてロシアの3大国で話がついている」と。トランプ当選を当てた男・副島隆彦が、元韓国国防省で北朝鮮情報分析官を務めた高永喆と緊急討論! 恐ろしいことに「6月、北朝鮮の先制攻撃後に爆撃」で2人の見解は一致した。大予言は、再び当たるか?



副島 オリンピックが終われば、南北融和ムードは一変して戦争モードにガラリと変わる。

トランプ大統領誕生を予言し、的中させた評論家・副島隆彦氏が言い切る。この言葉に、元韓国国防省情報分析官の高永喆氏が応じた。

高 その兆候は五輪開催中からありました。「ワシントン・ポスト」によれば、ペンズ米副大統領と金正恩の妹、金ヨソジョンと正が秘密会談する合意があった。直前に北朝鮮が中止を申し入れてきたというのですが、じつはアメリカが、北朝鮮が対話を拒むように仕向けたのです。

ペンズ副大統領は、北朝鮮に撃沈された韓国の哨戒艦「天安」の慰霊碑の前で、北朝鮮を「ならず者国家」と非難した。こうしたアメリカの挑発に乗った北朝鮮が、対話を拒否したのが真相だというのである。

高 これで北朝鮮は、アメリカの攻撃を回避できるラストチャンスを失ってしまった。イバンカが五輪閉会式に出たが、この流れは変わらないでしょう。私は米軍が北朝鮮を空爆する可能性は90%に高まったとみています。

副島 私は去年の4月に「爆撃は来年の4月だ」と予言しましたが、2カ月先の6月に延ばしました。その理由は韓国の文在寅大統領が金正恩にべつたりとくっついて「民族統一」という大きな球を世界政治に投げ込んだからです。しかし、アメリカはこれ以上、待たない。一年もかけて、ものすごいお金をかけて準備してきたわけです。韓



公開中の映画「リバーズ・エッジ」の舞台挨拶を終え移動する森川。今後出演作が控える若手人気女優だ



2月上旬、高橋の部屋から外出する森川。戸締まりは合鍵で

留守をまかされる親密ぶり
年の差を超え愛を育む

別の日の昼過ぎには、小さな荷物を抱えてマンションを訪れた

そのとおり、2人が一緒に出かけることはない。高橋の自宅マンションで「おこもりデート」が定番だ。

森川は'10年、「ミスセブンティーン」のグランプリに輝きモデルデビューを果たした。その後、女優に転じ、映画、ドラマに多数出演。'16年4月から1年間、笑福亭鶴瓶(66)がMCを務めるトーク番組「A・S・T・U・D・I・O」(TBS系)の8代目アシスタントを務め、今クルには「賭ケグルイ」(TBS系)、「明日の君がもっと好き」(テレビ朝日系)と2本の連続ドラマに出演中だ。

**アイスが結んだ年の差愛
カメラが縮める2人の距離**

2人が急接近したのは、一昨年10月に放送された森川の主演ドラマ「プリンスとメゾン」(BSプレミアム)での共演だ。キューピッドになったのはなんと、「アイス」だった。撮影現場で森川が「アイスを食べたい」と話していると、甘いもの好きの高橋が森川にアイスを買ってきたのだという。

「これをきっかけに打ち解けたようだ。以来、森川は高橋にぞっこん。高橋がゲスト出演した回の「A・S・T・U・D・I・O」では「一生様、大好きなんです!顔が好きです(笑)。どタイプなんです、私!」と大興奮。本番後も目を♡にしたままだった(制作会社関係者)

まもなく交際に発展すると、高橋の趣味に変化があった。高橋は昨夏、雑誌のインタビューでカメラを始めたことを告白。森川は20台以上のカメラを

コレクションする収集家である。本誌は高橋のマンションを訪れる森川の姿を何度も目撃している。2人一緒に部屋で過ごすだけでなく、高橋の留守中にも森川は合鍵で訪れ、その帰りを待つことがしばしばだ。高橋は昨年11月に、現在暮らす新居マンションを購入したが、翌月の大晦日、高橋が「紅白歌合戦」に出演したその日の昼間にも、森川は部屋を訪れていた。それから多いときには週に3回も訪れ、ほとんど出かけることなく部屋で過ごしているのだ。

高橋が映画の舞台挨拶で不在だった別の日の夕方、森川は、高橋と同じように黒い帽子を被ってマンションを出ると、一人で近くのスーパーへと向かった。首に巻いているお気に入りのマフラーは自らの手編みだ。買い物を終えると、両手いっぱい袋を提げて「帰宅」。合鍵でマンションへと入る様子は手慣れたものである。

超アプローチに落ちた「一生様」だったが、年の差愛は順調な様子。これからはカメラを提げて堂々とデートしてみては?

写真・田中昭男、伊藤 修、谷川周平、梓沢真弓

ファッションには強いこだわりが。女性にも?

国の文在寅大統領が何を言おうが、6月に爆撃するでしょう。それが大國政治というものです。

高 私も、ほぼ同じ考えです。北朝鮮は南北の対話路線を採る一方で、アメリカを標的とする核ミサイルは手放さないと言いつづけている。アメリカがそれを許すことはありません。いま、米海軍全体の6割の艦船が西太平洋に展開しています。嘉手納、横田、三沢、岩国、そして韓国・烏山の米軍基地は輸送機、戦闘機、戦略爆撃機で満杯になっている。空爆が近づいている証拠です。アメリカは「本気」だということです。

「パールハーバー」方式で北朝鮮に先に撃たせる

副島 アメリカは攻撃する前に、北朝鮮にミサイル一発くらいは撃たせるとしていますが、どうですか？

高 北朝鮮がグアムかハワイ近海にミサイルを着弾させたら、アメリカは「待たなしのチャンス」として空爆する口実ができるわけです。相手を挑発して、先に攻めてくるように仕向ける。それがアメリカのやり方です。「パール・ハーバー」がまさにそうでした。副島 攻撃の直前に、どうしてもやらなければならないのは国連決議です。総会決議までは無理でも、40〜50カ国が参加する拡大安保理で「北朝鮮の核・ミサイル開発は世界の脅威だから軍事行動をとる」と決議する。それを遅くとも4月までにやるでしょう。私は当初、「4月空爆」説でしたが、国連

1 (一斉爆撃) をかける。2千発以上のトマホーク巡航ミサイルで核関連施設をはじめ、700力以上のターゲットをピンポイント攻撃するのです。標的情報は偵察衛星、U-2偵察機、最先端の無人偵察機グローバルホークで24時間監視している。さらにエシユロン(通信傍受システム)で北朝鮮の有線・無線の通信を傍聴して暗号解読までしている。私が韓国国防省にいた当時と比べて、いまは格段に精度の高い情報分析ができるのです。こうした複数の情報をクロスチェックしながら分析するので、最長で24時間以内に、相手の攻撃の兆候がわかる。その段階で先制攻撃するのです。

副島 米軍は北朝鮮の核関連施設を空爆で破壊した後、すぐに撤退する。そして中国・人民解放軍が北朝鮮に進軍し、制圧する。その兵力は多くても20万人。おそらく1週間以内に平壤を押しさえるでしょう。

中国が北朝鮮を制圧した後、金正恩体制を崩壊させて、金漢率の政権を作らせる。漢率は、マレーシアの空港で暗殺された金正男の長男です。指導者を取り替えることで、この戦争は一カ月以内に収束するはずだ。

高 でも、彼はまだ22歳と若い。新体制のトップは、金正恩の叔父にあたる金平一だと思えますね。金平一はフィンランド大使、ポーランド大使を経て、いまはチェコ駐在大使です。

では、権力の座を追われた独裁者はどんな末路を辿るのか。



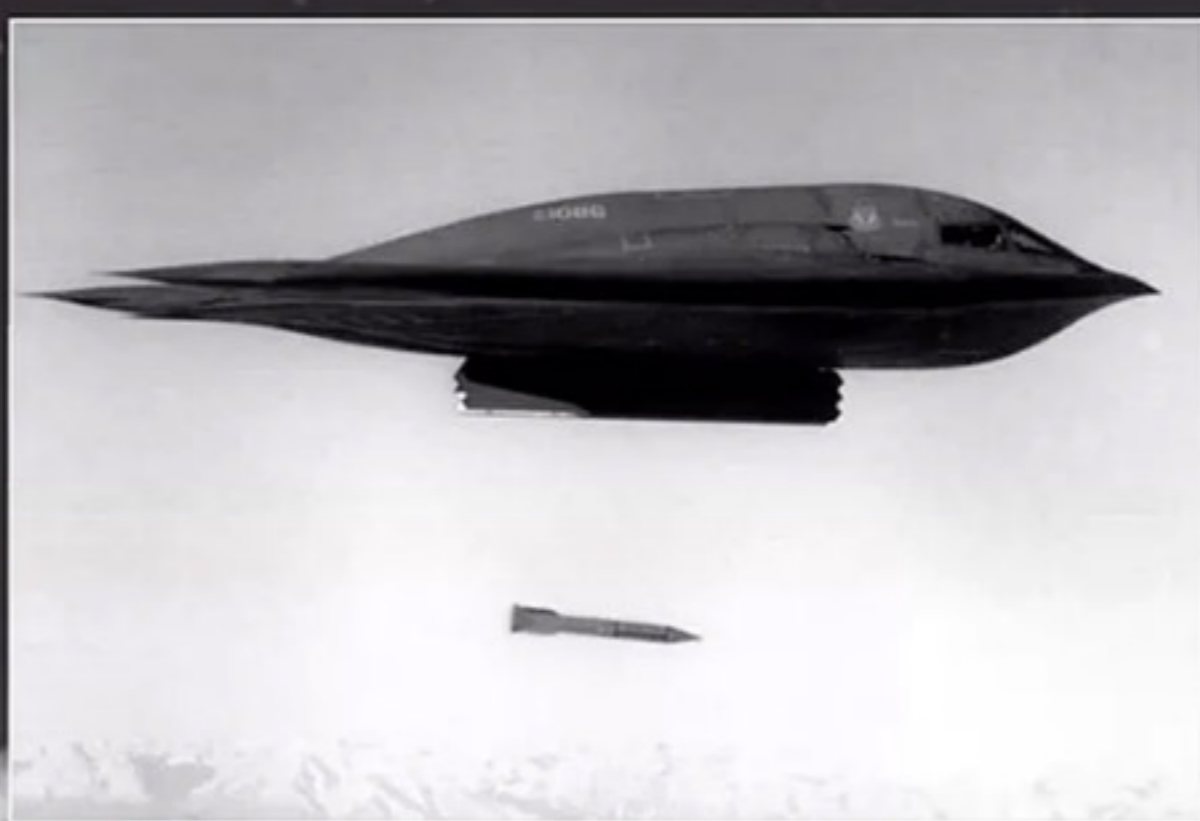
トランプの「アメリカ・ファースト!」とは「国内問題優先主義」。北朝鮮問題も1カ月で片づけたい

平一か漢率か…北の次なる新体制は…?



副島氏は金漢率を新体制のトップとみるが、22歳とまだ若い。現在はワシントンに保護されている

高氏は金平一を緊急の新体制のトップとみる。金正日の異母弟で、現在は北朝鮮のチェコ駐在大使だ



米軍が使用するバンカーバスター爆弾は、通常兵器としては最高の破壊力を誇る。地下50メートルまでの分厚いコンクリートを買通してそこで爆発する



北朝鮮からの先制攻撃後は、即座にバンカーバスター爆弾での700カ所におよぶ一斉爆撃で米軍は反撃

標的700カ所以上への一斉爆撃で、北朝鮮には反撃の余力もない

昨年11月29日に発射実験をおこなった新型ICBM「火星15」。米東海岸までを射程に収める「北の命綱」だ



文在寅副大統領(前列左)と、金正恩の妹・金与正(後列右)との会談は北朝鮮側が拒否して実現せず

北朝鮮は米国との対話のラストチャンス放棄した



文在寅韓国大統領(後列左)は、北を救おうと融和ムードを演出。しかし、国内から批判の声も多い

米軍の北朝鮮爆撃は6月!

北朝鮮爆撃は6月! 米、中が金正恩体制破壊を決定する日は光文社より3月1日発売 定価(本体1400円+税)

副島隆彦

「米軍の北朝鮮爆撃は6月! 米、中が金正恩体制破壊を決定する日は光文社より3月1日発売 定価(本体1400円+税)」

決議の段取りを考えれば「6月空爆」ということになるのです。

戦争となれば、韓国、そして日本にも多大な犠牲が出るとの予測もある。だが、両氏は明確に否定した。

副島 今回はラージ・ウォー(大きな戦争)にはならない。マネー・ド・スモール・ウォー(管理された小さな戦争)を急いでやって、アメリカはさっさと撤退する。被害を最小限度にする。

高 アメリカのマティス国防長官は、「ソウルや東京に被害が発生しない、民間人が犠牲にならない作戦計画はある」とははっきり言っていますね。

副島 「朝鮮半島有事の際、日本で40万人が死ぬ」と大真面目に言っている評論家がいるが、はっきり言っておく。日本に核ミサイルは飛んで来ない。いたずらに不安になる必要はないのです。高 今の戦争は最先端の電子攪乱戦です。サージカル・アタック(外科手術的攻撃)といいますが、外科手術の前に麻酔を打つように、北朝鮮の通信網、コンピュータ・ネットワーク、そして電力施設を麻痺させてから空爆に踏み切らなくてはなりません。

副島 北朝鮮は反撃してこないんですか？

高 反撃の余力はありません。米軍は最初から最大のサルボー・ファイヤ、

金正恩ファミリーはロシアか中国に亡命

副島 金正恩はロシアにルートがあるからプーチンが逃がすでしょう。北朝鮮のロシアとの国境近くに、ロシアのウラジオストクに行く高速道路があつて、下がトンネルになっている。そこに線路が敷いてあつて、金正恩の家族をそこから逃がすという説があります。

高 私は中国だと思えます。中朝国境の三池淵というところに、中国につながっている高速道路があるんです。ふだんは閉鎖されていてほとんど使っていない。有事の際に金正恩一族がその道路を逃げて逃げるためにあるといわれています。

米軍の空爆開始から北朝鮮の新体制移行、その背景にある大國間の思惑——副島氏の新著「米軍の北朝鮮爆撃は6月! 米、中が金正恩体制破壊を決定する日」(光文社刊)には「北朝鮮処理」のシナリオが詳細に描かれている。

副島 韓国の文在寅大統領が同じ民族として北朝鮮との統一を願う気持ちはよくわかる。でも、それは無理なんですよ。「北朝鮮処理」のシナリオは、米中にロシアを加えた3大國の間で、すでに話がついているんです。それに抗うことはできない。それが国際政治の冷徹なリアリズムなんです。

これはたんなる予測ではない。まさしく近未来を言い当てる「予言」なのだ。

※文中一部敬称略



「あ、人気者発見！」 そだね

五輪で活躍したカーリング女子で浸透した北海道弁は、早くも流行語大賞の目玉候補に。人気にあやかるうと、街ゆく有名人たちも「そだね」と言っていたとかいないとか!?

深田恭子(35)が子作りに一生懸命。「隣の家族は青く見える」(フジテレビ系)で、夫役の松山ケンイチ(32)と妊娠に励む妻を好演中の深キョンをキャッチした。松ケンとは大河ドラマ『平清盛』(12年)以来の夫婦役だけに、息もピッタリ。とはいえ、本誌が気になるのは、彼女のプライベートのパートナーだ。が。 「16年にKAT-TUNの亀梨和也と熱愛報道があったが、昨年は深夜に大沢たかおら、知人との深夜ディナーを

目撃されている。誘いは絶えないようだ」(スポーツ紙記者) 人気者の深キョン、この日は八景島シーパラダイスでの野外ロケ。カメラが回っていない場面ではダウンを着こみ、ヒーターで暖をとる姿が。 「ビールを持ってレストランを走るシーンでこぼしてしまった。だが、監督に照れながら謝る姿がかわいくて、皆許してしまった」(制作関係者) 現場を温めたのは、ヒーターよりも深キョンの笑顔だった。

深田恭子

ビールをこぼしちゃって…35歳の今もかわいさは「金メダル級」

朝7時に現場入りした深キョン。スタイリストと談笑し、リラックスした表情を覗かせた

23時を回った山手通り。シトロエン2CVから飛び出し、駆けていくHey! Say! JUMPの山田涼介(24)の姿があった。ドラマ「もみ消して冬〜わが家の問題なかったことに〜」(日本テレビ系)のロケの一幕だ。昨年末はグループデビュー10周年を迎え、「紅白歌合戦」に初出場。嵐に続く人気グループの筆頭格として、本人の意気込みは大きいという。

「朝ドラ女優の波瑠や、20歳近く年上の小澤征悦にも怖気つくことなく、積極的に場を盛り上げている」(制作関係者) 存在感は、もみ消し、ご無用!?

りょう

隠しきれないオーラをまとうって各駅停車で

眼鏡にマスクと変装をしていますが、ただ者でない美女オーラがピンピンに漂っている

山田涼介

将来のシャニースを背負う筆頭格の志

兄役の小澤征悦(43)との共演シーンを撮影。カットがかかれば、皆集まって和気あいあい

お昼前の都内某所、黒ジャケットに細身パンツのいでたちで闊歩するスタイル抜群の女性が。ひとときわ目立つ美貌の主は女優・りょう(45)である。

「夫は人気バンドBRAHMANのボーカル、TOSHII LOW。'03年に結婚し、2人の子供をもうけた今も、おしどり夫婦として知られている」(音楽評論家)

働くママは急いでいるのだろうか、小道を足早に駅へと向かっていく。ほっとひと息、ホームで腰かけたのもつかの間、電車が来るとまた人目を避け、各駅停車で都心から離れていった。

23日、バーバリー柄の裏地がついたコートで羽織り出勤する佐川氏



雲隠れ姿
キャッチ!

佐川国税庁長官が棒に振った 夢の「10億円天下りライフ」

名門企業に天下ってきた先輩長官たち。だが、この男には許されない――。

退官後も悠々自適! 「国税庁長官」経験者の再就職先!			
氏名	就任年月	企業団体等・役職	退官後の総収入
迫田英典	'18年 1月	TMI総合法律事務所 顧問	約2千万円
中原 広	'17年 2月	㈱シグマクス 取締役	約9千万円
	'16年 10月	信金中央金庫 顧問('17年10月に専務理事)	
林 信光	'16年 9月	㈱工ボック 顧問	約6千万円
	'16年 6月	㈱国際協力銀行 代表専務取締役	
稲垣光隆	'15年 9月	日本生命保険相互会社 特別顧問	約7千万円
	'16年 6月	同 岩田合同法律事務所 特別顧問	
古谷一之	'15年 1月	TMI総合法律事務所 顧問	約1億1千万円
	'14年 10月	三井住友信託銀行 顧問	
川北 力	'13年 4月	内閣官房副長官補	約4億円
	'14年 10月	損害保険料率算出機構 副理事長	
加藤彦彦	'13年 6月	伊藤忠商事㈱ 取締役	約7億8千万円
	'13年 4月	TMI総合法律事務所 顧問	
石井道遠	'12年 11月	三井住友信託銀行 顧問	約3億4千万円
	'12年 10月	一橋大学大学院法学研究科教授	
牧野治郎	'13年 6月	トヨタ自動車㈱ 社外取締役	約2億1千万円
	'12年 4月	アイシン精機㈱ 顧問	
福田 進	'12年 1月	㈱デンソー 顧問	約3億1千万円
	'11年 10月	キヤノン㈱ 顧問('14年3月に社外取締役)	
木村幸俊	'11年 4月	四季㈱ 監査役('15年3月に取締役)	約2億3千万円
	'11年 1月	㈱証券保管振替機構 代表取締役専務(同年6月に社長)	
大武健一郎	'10年 9月	㈱ドリームインキュベータ 専任特別顧問	約10億円
	'10年 2月	東日本銀行 顧問(6月に同行副頭取、'11年4月に頭取。'16年4月に同行は横浜銀行と経営統合し、「コンコルディア・フィナンシャルグループ」を設立、副社長に就任)	
寺澤辰磨	'09年 8月	経済産業研究所 上席研究員	約4億3千万円
	'14年 6月	新日鐵住金㈱ 監査役	
森友学園	'09年 11月	日本損害保険協会 副会長	約4億3千万円
	'08年 7月	損害保険料率算出機構 副理事長	
森友学園	'15年 6月	東京海上日動火災保険㈱ 監査役	約4億3千万円
	'12年 7月	日本不動産研究所 顧問(同年11月に代表理事 理事長)	
森友学園	'10年 12月	日本興亜損害保険㈱ 顧問	約4億3千万円
	'10年 8月	㈱ニトリHD 顧問	
森友学園	'08年 9月	内閣官房副長官補	約4億3千万円
	'07年 9月	日本損害保険協会 副会長	
森友学園	'16年 8月	大蔵財務協会 理事長	約4億3千万円
	'08年 7月	同 日本関税協会 監事	
森友学園	'08年 7月	㈱商工組合中央金庫 副理事長(同年10月に代表取締役副社長)	約4億3千万円
	'06年 9月	損害保険料率算出機構 副理事長	
森友学園	'16年 10月	日本租税研究協会 参与	約4億3千万円
	'15年 5月	㈱キリン堂HD 社外取締役	
森友学園	'14年 12月	㈱シイエム・シー 取締役	約4億3千万円
	'08年 5月	ベトナム簿記普及推進協議会 理事長	
森友学園	'08年 4月	大塚製薬㈱ 顧問(同年7月に同社持ち株会社大塚HD副会長)	約4億3千万円
	'05年 7月	㈱商工組合中央金庫 副理事長(同年10月に代表取締役副社長)	
森友学園	'11年 6月	横浜銀行 代表取締役頭取('16年4月に同行は東日本銀行と経営統合し、「コンコルディア・フィナンシャルグループ」を設立、社長に)	約4億3千万円
	'07年 7月	在コロンビア大使	
森友学園	'04年 7月	都市再生機構 理事長代理	約4億3千万円

※金額は本誌取材を基に算出した推定額。退任している役職も含む

国税庁前では「佐川長官は辞めろ!」とデモが盛り上がりつつある。それでも徹底して逃げ回っているのには、理由がある。

「佐川氏の任期は'18年7月まで。基本的には、国税庁長官任期は1年で、年収は約2千200万円。退職金も7千万円前後に上るとされています。その後、長官が関係する団体に天下りすることは慣行になっています」(政治部記者)

生涯収入の平均額を わずか数年で稼ぐ

官僚として栄達した者に許される「天下り」。それを示したのが、右ページの表だ。歴代国税庁長官が退官してから現在まで、再就職したさまざまな団体を、わたる。ことで得た収入を推定した。

「寺澤辰磨コンコルディアFG代表取締役社長が国税庁長官だったところから、天下りへの批判が強まり、有力な

都内の閑静な住宅地にある瀟洒な邸宅。2月23日朝、あの男が出てきた。

「国会で説明しないのですか?」

「……」

本誌の直撃に一瞬微笑み、そのまま無言で車に乗り込んだのは、佐川宣壽・国税庁長官(60)である。

この邸宅は、「週刊文春」3月1日号で報じられた「1億円豪邸」だ。佐川氏は財務大臣秘書官時代に、過去に国税局に差押えられ、競売物件となっていた土地を不動産会社を介して購入。1億円近い相場よりも大幅に安く土地を手にしたという。財務官僚は、競売物件や差押えの情報を得やすい立場にあるため、物議を醸している。佐川氏は、森友学園への国有地売却問題での国会

答弁が、虚偽だったとして、野党から証人喚問を求められている真っ最中だ。

国税庁長官就任以降一度も記者会見を開かず、マスコミの目から逃れたいのか、自宅を離れホテル住まいに。

天下り先が減ってはいます。とはいえ、国税庁長官クラスになると、再就職先は一般企業の顧問、業界団体幹部または金融機関の役員などまだまだあります。団体に違いはありますが、一般的に報酬の水準は1千500万円前後となっています」(経済部記者)

労働政策研究・研修機構の統計によれば、大学・大学院卒業後にフルタイムの正社員となり、60歳まで勤めた場合の生涯賃金(退職金含む)の平均は、2億8千万円。一方、天下り先を渡り歩くだけで10億円も稼ぐ者もいるのだから、なんとも納得がいかない。

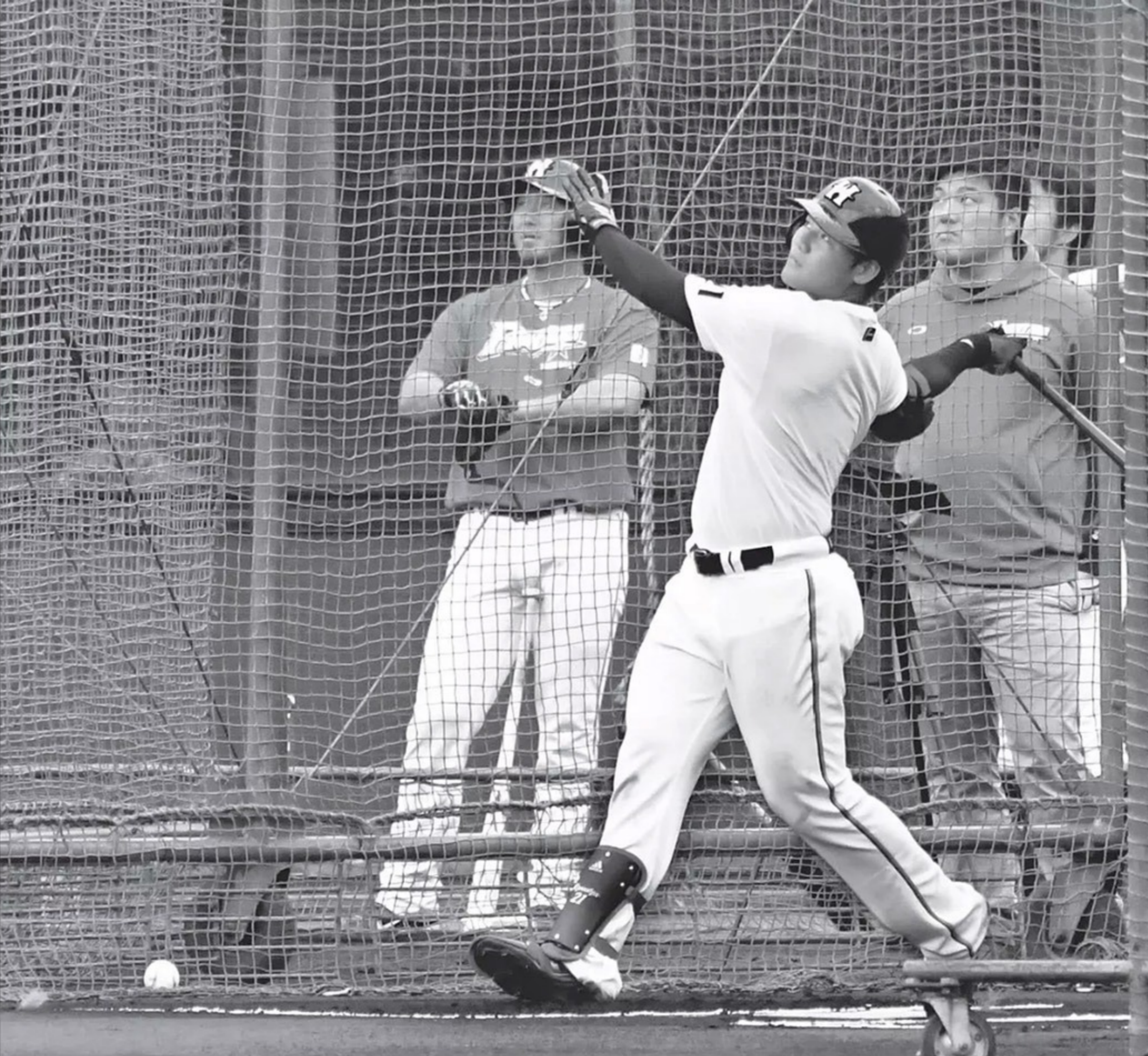
だが、佐川氏は夢の「天下りライフ」を謳歌できそうにない。内閣参事官時代に天下り規制に関わった高橋洋一・嘉悦大学教授はこう指摘する。

「'07年に国家公務員法が改正されて以降、省庁内での再就職あっせんは原則禁止に。再就職先は、基本的に自分で見つけなければならなくなりました。通常、退官から2年は業界団体の顧問や大学教授職で、待機しますが、近年では次官経験者ですら顧問で足踏みしている状況があります。それなのに、世間に注目されている佐川氏を受け入れると、再び天下り批判が強まり、ほかの官僚の再就職にも影響が出る。そう考えると、なかなか佐川氏を受け入れにくい。民間団体も同じように考えるでしょう。佐川氏が再就職先を見つけるのは難しくなっています」

世間に憎まれる男、佐川。明日はどっちだ。

清宮幸太郎

頭上注意!!
強打者がいます。
場外球に注意下さい。



清宮がフリー打撃をおこなった際に、ライト場外にはご覧のような看板が。横で見守る中田は、あまりの飛距離に見とれていた

場外弾連発の背筋

「やはりバッティングとなると惹きつけるものがある。見ていてこんなに楽しくなったのは、大谷翔平の新人時代以来だよ。しかも、今日使ったボールは二軍用で、少し傷んでいるため飛距離が出にくい。それでこの結果だからね。ものが違うよ」

21日、長年日本ハムを担当する記者は、興奮気味に清宮幸太郎の屋外での初フリーバッティングを振り返った。それもそのはず、57スイングで、場外弾5発を含むホームランは14本を数えた。

じつは今キャンプ、各スポーツ紙は記者を増員して臨んでいた。

「狙いは清宮一本。巨人並みに記者を4人も投入した社もあったほど。同時期に平昌五輪があったが、「清宮ファイバー」で五輪を吹っ飛ばすんじゃないか」と期待していた。ところが、新人合同自主トレで右手親指を怪我した影響でフリーバッティングは禁止。守る、走るだけでは絵にならず、記者の数を減らすなど、各社紙面作りに頭を悩ませる日々が続いた」(同前)

それはファンの数にも影響していた。斎藤佑樹(29)が入団した11年の春季キャンプには、連日数千人の観客が詰めかけた。斎藤が練習で移動すればファンも移動する、まさに「民族大移動」状態で、ガードマンたちは大忙しだった。

ところが、「打たない清宮」をファンも知るところとなり、しかも調整遅れで、練

習試合の打席に立つことができない。球団サイドが期待していたファイバーは脆くも崩れ、一日100人程度の日もあった。

こうした実情に、栗山英樹監督(56)も頭を悩ませていた。

「じつは沖繩のキャンプが始まったところ、幸太郎はアリゾナに連れていかないで、沖繩・国頭村の二軍キャンプでゆっくり調整させていけば、もう少し違った結果になったのかもしれない」と、自虐的に話していたが、本音だろう」(同前)

しかし、いざバッティング解禁となれば非凡な才能を見せるのが清宮。翌22日のフリーバッティングでも、51スイングで12本の柵越え。場外弾は前日と同じ5本だった。

「清宮の身長は184センチだが、目の前で見るとそれほど大きくは感じない。しかし、背中の広さ、肩の筋肉の盛り上がりは相当なもので、とても現役高校生の肉体じゃない。清原や松井の新人時代も見ているが、上半身の大きさは彼らより勝っている。しかも太腿も太く、筋肉がすごい。あらためて高校通算111本塁打の源は、この肉体にあると感じた」(球団関係者)

2日連続場外弾で完全復活をアピールするも、直後に急性胃腸炎に見舞われた清宮。「栗山監督は開幕DHでの起用を決めている」(同前)という。3月30日の札幌ドームでの開幕戦、超満員のファンの前でプロ第1号は生まれるか。



写真・田中昭男



背中の「力」は
メジャー級!!

これが高校通算111本塁打のパワーの源となった背中だ。脇腹の贅肉はちよびり気になるが、背中の広さ、肩周辺の筋肉の盛り上がりは、とても現役高校生とは思えない

羽生結弦 (フィギュアスケート)

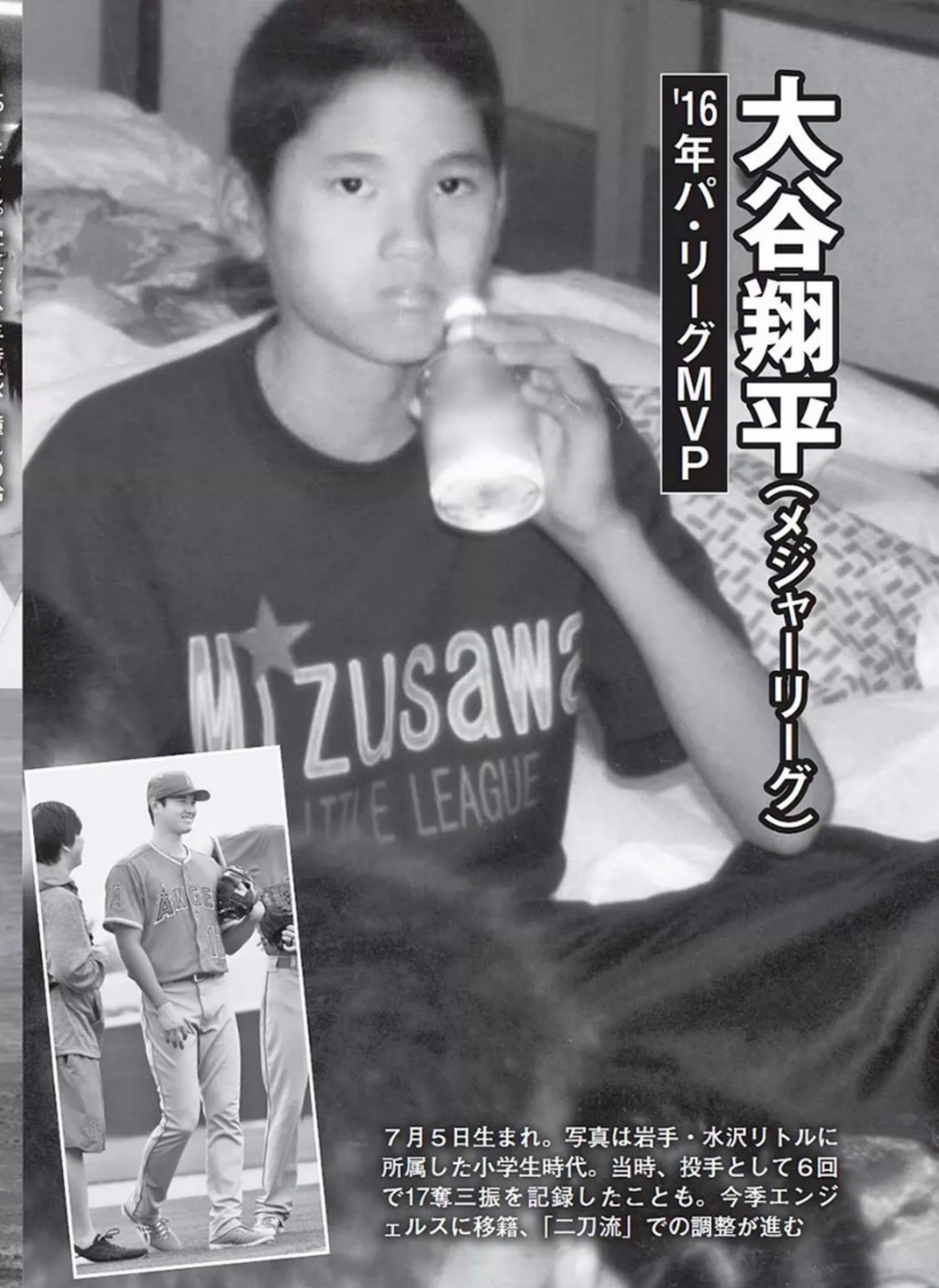
'14年ソチ五輪 金
'18年平昌五輪 金



12月7日生まれ。写真は14歳のとき、全日本フィギュアでの演技。このときは8位だった(優勝は織田信成)。いまや、多くを語る必要もないフィギュア界のスーパースター

大谷翔平 (メジャーリーグ)

'16年パ・リーグMVP



7月5日生まれ。写真は岩手・水沢リトルに所属した小学生時代。当時、投手として6回で17奪三振を記録したことも。今季エンジェルスに移籍、「二刀流」での調整が進む

ベイカー 茉秋 (柔道)

'16年リオ五輪 金



9月25日生まれ。写真は少年時代、憧れの鈴木桂治選手と(家族提供)時事。リオ五輪では90kg級で金メダル、東京で連覇を狙う

瀬戸大也 (競泳)

'13年世界水泳 金



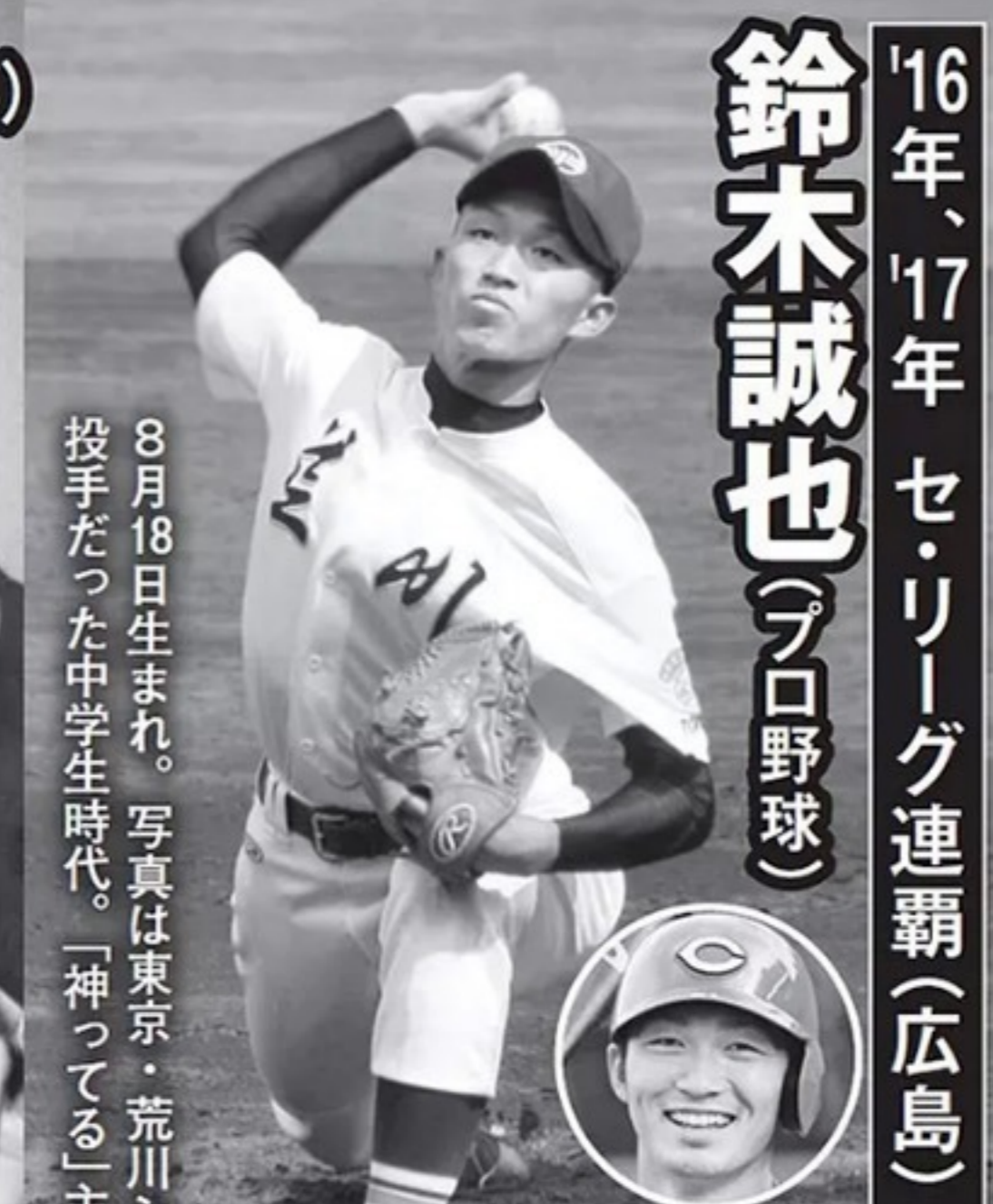
5月24日生まれ。写真は昨年10月の結婚式で。妻は元飛び込み選手の馬淵優佳(本人提供=時事)

土性沙羅 (レスリング)

'16年リオ五輪 金



10月17日生まれ。写真は9歳のころ、吉田沙保里(右:当時21)と記念写真(両親提供=時事)



鈴木誠也 (プロ野球)

'16年、'17年セ・リーグ連覇(広島)

8月18日生まれ。写真は東京・荒川シニアで投手だった中学生時代。「神ってる」主砲だ

この世界的アスリートは、みんな'94年組!

もうニッポンの未来は 黄金の 羽生結弦世代 1994年生まれ にまかせよう

イチローが日本球界初のシーズン200本安打を達成し、日本人女性初の宇宙飛行士・向井千秋さんが宇宙へ旅立った'94年。いま大活躍の、世界レベルのアスリートがこの年に誕生している。代表的な存在が、平昌五輪で連覇を達成した羽生結弦(23)。優勝後には、松岡修造(50)のインタビュで「連覇のためだけに、幸せを全部捨てよう」と思いました。「今この幸せをいらない」とか、身近にある欲しいものを、すべて捨て去ってきた感じですよ、23歳とは思えないストイックさを覗かせた。メジャーに挑戦するエンゼルスの大谷翔平(23)は自らを「羽生くん世代」と語っている。現在キャンプ中の大谷の様子取材した記者はこう話す。

「練習中はチームメイトに自分から話しかけることもありません。松坂大輔や松井秀喜の初キャンプ時は、憧れのメジャーに来たんだ! という高揚感を感じ取りましたが、大谷は日本ハムのころと変わらず、淡々としている。環境の変化に動じない姿には驚いた」

「ゆとり世代」が意外と 逆境に強い理由

彼らの強さの秘密はどこにあるのか。教育評論家の尾木直樹氏(71)は「日本のスポーツ界がグローバル化したことが大きいでしょう」と賛辞を贈る。「'94年はインターネットの黎明期で、彼らは子供のころから、ネットで国際情報を得ることができました。水泳の萩野選手はマイケル・フェルプス選手を目標として、多種目にわたり挑戦し、メダルを獲得しています。野球の大谷選手も二刀流に挑戦し結果を出している。視野を世界に広げ、大きなスケールで目標を設定したことが、偉業の達成につながった」

'94年生まれは「ゆとり世代」。ゆとり教育の旗振り役だった、元文部官僚の寺脇研氏(65)はこう評価する。

「ゆとり教育は『それぞれのいいところを伸ばす』という考え方。それが浸透し、ひとつのことに打ち込むという生き方が許される社会になってきたと感じます。週休2日になったことで、好きなことに打ち込む時間も増えた。その成果がこうして現われている」

羽生は五輪直前の怪我を克服し奇跡の復活を果たした。前回ソチ五輪を逃した高木美帆が今回、勝利をつかんだ。「ゆとり世代」は意外と逆境に強い。

「『人それぞれ』という考え方が精神の根底にあるので、怪我や不調があっても不安を覚えても、『自分は自分のやり方でいいんだ』と強い意志を持つことができる。精神的な強さがあったからこそ、再チャレンジができた(寺脇氏)

前出の尾木氏が期待をこめて語る。「相対評価でなく、絶対評価を取り入れた教育を受けたこの世代は、他人ではなく、自分との戦いに挑む。五輪制覇を果たして、目標を失ってもおかしくないにもかかわらず、羽生くんは四回転アクセルに挑戦すると宣言しています。自分と戦い続ける彼らは無限に進化するはずですよ」

高木美帆 (スピードスケート)

'18年平昌五輪 金



5月22日生まれ。写真はヒップホップダンスの発表会で(パレエ&ダンス内衫提供)。ダンスのセンスはスバ抜けてはいなかった(優勝は織田信成)。いまや、多くを語る必要もないフィギュア界のスーパースター



新しい魅力と野心に溢れた才能を求めます。

日本ミステリー文学大賞

第22回 作品募集

新人賞

正賞 シェラザード像
副賞 500万円

2018年5月10日締切 [当日消印有効]



募集要項

種目 ● 広義のミステリーで、日本語で書かれた自作未発表の小説。

枚数 ● 400字詰原稿用紙換算で350枚から600枚まで。

発表 ● 2018年10月下旬 (予定) の選考終了後、発表。「小説宝石」2018年12月号誌上に結果・選評を掲載。

賞 ● 正賞 シェラザード像
副賞 500万円

宛先 ● 〒171-0014 東京都豊島区池袋3-1-2 光文社ビル内 光文文化財団文学賞係

※詳細はホームページをご参照ください。

主催/光文文化財団
tel. 03-3986-3024
http://www.kobunsha.com

彼らはこんな人生を歩んできた!

1994年	0歳	●誕生
1995年	1歳	●阪神・淡路大震災(1月) ●野茂英雄、ドンファン入団(2月) ●オウム真理教による地下鉄サリン事件(3月)
1996年	2歳	●Yahoo! JAPANサービス開始(4月) ●アランタ五輪 有森裕子「自分で自分を褒めたい」(7月)
1997年	3歳	●「神戸連続児童殺傷事件」で14歳少年逮捕(6月) ●サッカー日本代表、ジョホールバルでW杯初出場を決める(11月)
1998年	4歳	●羽生結弦、スケートを始める ●長野五輪 スキージャンプ団体が日本が逆転金メダル(2月) ●サッカーの中田英寿、セリエA・ペルージャに移籍(7月)
1999年	5歳	●高木美帆、スケートを始める
2000年	6歳	●シドニー五輪 女子マラソンで高橋尚子が金メダル(9月)
2001年	7歳	●萩野公介、水泳を始める ●小泉純一郎内閣が発足(4月) ●マリナーズに移籍したイチロー、シーズンMVP(10月)
2002年	8歳	●大谷翔平、野球を始める ●ソルトレークシティ五輪 日本は銀1個、銅1個(2月) ●ゆとり教育スタート。学校は週休2日に(4月) ●小泉首相、北朝鮮を訪問。拉致被害者帰国へ(9月)
2003年	9歳	●朝青龍、モンゴル人初の横綱に(1月)
2004年	10歳	●アテネ五輪 北島康介が2冠「チョー気持ちいい」(8月) ●イチロー、シーズン262安打のメジャー記録(10月) ●羽生結弦、全日本ノービスBクラスで優勝。初の金メダル(10月) ●新球団・東北楽天ゴールデンイーグルスが誕生(11月)
2006年	12歳	●ライブドア事件で堀江貴文氏を逮捕(1月) ●トリノ五輪 荒川静香が金メダル(2月) ●第1回WBCで日本が優勝(3月) ●夏の甲子園、斎藤佑樹「ハンカチ王子」ブーム(8月)
2007年	13歳	●米国で初代iPhoneが発売になる(6月)
2008年	14歳	●高木美帆、女子サッカーU-15日本代表候補に ●「ゆとり教育」の廃止へ方針転換(2月) ●北京五輪 北島康介が2大会連続2冠「なんも言えねえ」(8月) ●リーマン・ブラザーズ倒産。「リーマン・ショック」(9月)
2009年	15歳	●第2回WBC、日本が連覇(3月) ●民主党政権奪取、鳩山由紀夫内閣発足(9月) ●ヤンキースの松井秀喜がWシリーズMVP(11月)
2010年	16歳	●バンクーバー五輪 高木美帆が15歳の中学生で代表に(2月)
2011年	17歳	●東日本大震災。羽生結弦、大谷翔平も被災(3月) ●サッカー女子W杯でなでしこジャパンが優勝(7月)
2012年	18歳	●東京スカイツリー開業(5月) ●ロンドン五輪 日本は史上最多のメダル38個(7、8月) ●藤浪晋太郎の大阪桐蔭高が甲子園春夏連覇(8月) ●レスリング吉田沙保里に国民栄誉賞(11月) ●自民党が政権奪還。第2次安倍内閣発足(12月)
2013年	19歳	●長嶋茂雄氏と松井秀喜氏に国民栄誉賞(5月) ●2020年五輪開催地が東京に決定(9月) ●羽生結弦、グランプリファイナルで初の金メダル(12月)
2014年	20歳	●ソチ五輪 羽生結弦が金メダル。高木美帆は選出されず(2月) ●羽生結弦、尿管管遺残症で緊急入院。手術を受ける(12月)
2015年	21歳	●スポーツ庁設置。初代長官は鈴木大地氏(10月)
2016年	22歳	●リオ五輪 萩野公介、ベイカー・萊秋、土性沙羅、川井梨紗子らが金メダル(8月)
2018年	24歳	●平昌五輪 羽生結弦、高木美帆らが金メダル(2月)

ゆづの母はカリスマ店員 『羽生世代』の親

羽生結弦の父は、中学の教師。野球部の顧問をしていたこともあり、羽生にも野球をすすめたが、息子が選んだのは姉と同じフィギュアだった。母・由美は以前、自宅に近い百貨店の紳士服売り場で主任を務めたカリスマ店員だった。かつては由美が羽生の衣装を全部手作りしていた。現在、母はカナダ・トロントで羽生と暮らし、食生活をサポート。父と姉は日本で留守を守る。



谷。右投げ左打ちを教えたのも父だ。大谷以上の父子鷹が鈴木誠也。東京・荒川区で喫茶店を経営していた父・宗人(53)は毎日子供の打撃練習につき合い、「平成の星一徹」とテレビで紹介された。父の口癖は「勉強するくらいなら練習しろ」で成績は体育と社会を除きオール1。でも猛練習で、息子を四番打者に育てた。こうしてみると「親世代」はスポーツ教育に熱心な家柄だが、高木美帆の父で会社員の愛徳(60)、母・美佐子(55)はともに、スポーツはかじる程度。弁当作りや車での送り迎えもあえてしなかった。それでも姉・菜那(25)と姉妹そろって金メダリストに育つたのだから、子育てはわからない。

皇族からアイドルまで この人たちも同年

学習院大学を退学され、ICUへ入学。前例にとられない秋篠宮家の佳子さまは12月29日のお生まれ。'94年生まれは、スポーツ界以外にも傑物揃い。大胆な挑戦に挑んだ二階堂ふみ(9月21日生まれ)、『ZIPP』の司会を務める川島海荷(3月3日生まれ)の女優陣。「ももいろクローバーZ」の百田夏菜子(7月12日生まれ)と歌手の家入レオ(12月13日生まれ)は高校の同級生だ。入人は高木美帆と友人で、五輪前にも手紙のやり取りをした。フィギュアの村上佳菜子(11月7日生まれ)は昨年4月で現役引退。最近ではバラエティ番組での活躍が光る。

'94年生まれの名前トップ5	
1	健太
2	翔太
3	拓也
4	翼翔
5	翔
1	美咲
2	愛萌
3	愛美
4	愛遥
5	

※明治生命調べ

意外! '94年生まれの運勢を占うと

波に乗っている'94年世代。だが四柱推命や九星気学を用い、これまで4万人以上を占ってきた波羅門によると、いま運勢は必ずしもよくはないという。「去年から今年にかけては怪我や病気の相が出る運勢的に苦しい周期に入っています。にもかかわらず、羽生たちが活躍できたのは、悪い運気をはねのけるほどに努力を重ね、自分との孤独な戦いに打ち勝ったからにほかなりません。彼らは六白金星というブラインドの高い星のもとに生まれている。自分に厳しく、責任感が強いのがこの年生まれの方の特徴。教育者、指導者など、人を育てる職にも向いています」

入社1年め「キャラ捕獲ゲーム型」の部下には

'94年生まれの多くが大学を卒業し、働き始めたのが昨年4月。あなたの会社にも、羽生世代の新人社員がいるかもしれない。公益財団法人日本生産性本部は彼らを、「キャラクター捕獲ゲーム型」と評している。ネット、SNSを駆使して情報収集し、スマホを片手に奔走西走。「情報収集能力と、どこへでも出向くフットワークのよさをぜひ仕事でも発揮してほしい。このゲームのよさに、ポーターレスに世界を股にかけて活躍してほしい」と期待する。

一方で、上司には「こう警鐘を鳴らす。初めは熱中して取り組むが、飽きやすい傾向も(早期離職)。モチベーションを維持するために新しいイベントを準備して、飽きさせぬよう注意が必要だ(やりがい、目標の提供)。ああ、面倒くさい! '94年世代の正しい操縦法とは? 前出の寺脇氏に聞いた。

「おじさん世代が飲み会に誘っても、彼らは帰ってしまふ。マイペースともとれる行動を疑問に思うかも知れませんが、この世代は『人それぞれ』『自分のやり方で頑張る』という意識を持っている」

羽生も先輩選手の外食の誘いを「また今度と断わり続け、ついに『今度っていつ?』と聞かれると『引退してからです』と答えたという。

「以前は、画一的な教育をして全員に同じ能力を要求し、不得意なこととも人と同じようにできるようになれ」と求めてきた。だが今は、得意





14日になる20分ほど前、帰宅するためにタクシーを待つ2人。大沢の顔には大きなマスクが

2月13日、会食を終えて寿司屋から出てきた。大沢の知人と別れると、コンビニで氷を買ってこんでいた



大沢樹生

ガラスの40代



5日、バーに入る2人。開店時間前に入店し、個室を利用。行きつけとなっているようだった

2週続けて逢瀬を

バレンタインの火遊び

妻子ある元・光GENJIと炎上女優の熱い夜



直撃した目も黒のコーディネートが特徴的だった大沢。慌てた様子で電話をかけながら立ち去った

紙袋を持って微笑む女性は、数多くの芸能人と浮き名を流してきた。炎上女優・濱松恵（35）。3人は、寿司屋に入り2時間ほど会食。店を出てお開きかと思いきや、大沢と濱松は2人きりに。寄り添うようにタクシーに乗り込み、そのまま都内のマンションへ向かい、裏口から入っていった。さてこの2人、どんな関係にあるのか。

「2人が会うマンションは、大沢さんの事務所です。いつもそこで会っている」と濱松さんは言っていました。初めて2人で食事に行ったのは18年の正月明け。それから、何回もデートに行く仲間になっていました。バレンタインデーの前には、「プレゼントを用意したの」とはしゃいでいましたね。濱松の友人日付が変わろうとする時間に、マンションの裏口から出てきた2人。濱松の手には、紙袋はなかった。

大沢は既婚者だ。'94年に光GENJIを脱退後、女優・喜多嶋舞と結婚するが、'05年に離婚。間に生まれた長男との父子関係をめぐり、喜多嶋と繰り広げた裁判は話題を呼んだ。その後'08年に一般人の女性と再婚し、'14年に娘を授かっている。最近、家族で仲よく遊ぶ様子をブログに投稿している。そんな彼のデートの真相を聞くため、2月下旬、濱松を直撃した。

「すみませんけど、なにもお答えできません」と言うばかりだったが、同じ日に、大沢を直撃すると……。

「深夜まで濱松さんと一緒にいたが。濱松さんは友人です。寿司屋には数人で行きまして、2人ではない。事務所には、社員もいました。いまだき、ありえないです。絶対に2人で会っていません」

しかし、本誌は2月5日にも2人の逢瀬を目撃している。小一時間ほどバーで一緒に飲み、別々にマンションへ向かっていった。先にバーから出た大沢は、何度も後ろを振り返る警戒ぶりである。部屋の明かりは、ついたり消えたりを繰り返していた。

「5日と13日は、事務所と弊社社員などを合め4人で打ち合わせをしておりました」「男女の関係など断じて「ごいません」と回答を寄せた。濱松の事務所は、「プライベートは本人にまかせておりますが、大沢さんの事務所と同様の見解です」と答えた。

「ガラスの十代」を歌った大沢も、あと1年もすれば50代。火遊びは、ほどほどに。



新川優愛

奇跡の色気、ありのまま

本誌グラビア初登場！
鮮烈ビキニから初ランジェリーまで完全独占スクープ！

▼この端を一筆に切り開いて、驚くべきこと

写真・伊藤 修

さて、二月も明日で終わり、三月に突入です。今の私は三月といえば
雑祭くらいしか思い浮かびませんが、食堂で働いている頃は、
三月といえば年度末でした。四月始まりの手帳を買って、
来年度の有給休暇をどのように割り振るか、計画を立てるのが楽しみでした。
毎年その手帳を買っていた駅前の本屋さんで昨年閉店しました。
近頃は馴染みの店が次々になくなって、寂しい限りです。
雑祭には桃の花を浮かべた日本酒を飲みたい私が、
今週のお悩みを伺いましょう。

連載
第195回

元祖

「食堂のおばちゃん」作家・山口恵以子の人生相談

私なんかに相談すんな!



「ご飯の〰名脇役〰となる
資格を持つのは、
「植物性のおかず」だと思います。

お悩み 会社の女社長（五十代）は、
気に入らないことがあるとす
ぐ「アホ」と言い、LINE
でも「すぐ報告せよ、アホ」と書いて
くる。パワハラだ。会社を辞めよう
と考えているが、ひと泡吹かせてやりた
い。我が社が文春砲の標的になるよう
な有名企業でないのが残念だ。（三十
五歳・会社員・匿名希望）

お答え お気持ちはよくわかりま
す。私もあなたの決意を支持
します。

前にも書きましたが、人間、一矢報
いることが出来れば、かなりの打撃を
受けても立ち直ることが出来ますが、
やられっぱなしで終わると、いつまで
も傷口が開いて完治しません。だから
今後のために、辞める前に是非とも、
強烈な最後っ屁を噛ましてやりなさ
い。

会社組織は別に文春砲を撃ち込まれ
なくても、国税局の査察や労働基準監
督署の指導が入ったりすると、結構ビ
ビりますよ。
あなたにお勧めなのは、その社長の
暴言をICレコーダーに録音し、
LINEの文面を保存してパワハラ
の証拠資料を揃えた上で、訴えること
です。
その社長が雇われなら何らかの処分

が期待できます。オーナーなら処分は
なくとも、本人の威信が傷つきます。
あなたに続いて次々と裁判に訴える社
員が出れば、精神的にはかなりのダ
メージを被るでしょう。もしかして心
療内科に駆け込むかも。
そして、何よりあなたを褒めたいの
は、退職の決意をなさったことです。
そこに至るまでには筆舌に尽くしがた
いこともあったのでしょうか、よく決
心なさいました。

辞めるからこそ最後っ屁も可能なの
です。もし引き続き会社に残りたいの
であれば、結局は泣き寝入りになりかっ
たかも知れません。
あなたの勇気を讃え、新しい挑戦の
成功をお祈りします。

お悩み 中学の同窓会で「ご飯の最高
のおかずは何か」で激論した。
明太子・納豆・卵・海苔・梅干
し……さまざまな意見が出るなかで、最
終的にちりめん山椒に支持が集まった。
この結果、納得がいけますか？（五十
二歳・食堂経営・食堂のおじちゃん）

お答え いいえ、絶対に納得できま
せん！
私は常々、「ご飯とおかずの
関係は「ご飯を美味しくするおかず」
と「おかずを美味しくするご飯」の二

つがあると考えています。ちりめん山
椒は後者だと思っております。

一つの舟に二人の船頭が要らないよ
うに、一つの舞台に二人の主役は要り
ません。主役はあくまで一人、この場
合はご飯です。おかずはご飯を引き立
たせる脇役に徹するべきなのです。

ズバリ申し上げますが、ご飯の名脇
役となる資格を持つのは、植物性のお
かずだと思います。動物性のおかずは、
それ自体にスター性があるため、ご飯
のストリートな美味しさを邪魔する
思うのです。

チャーハンを考えて下さい。ご飯と
おかずが渾然一体となって世界を作
り、ご飯そのものの美味しさは背景に
退いています。生姜焼きとご飯の関係
は典型的な「おかずを美味しくするご
飯」でしょう。

ご飯はそれ自体が非常に美味な食
物です。炊きたての銀シャリがあれば
余計なおかずは要りません。海苔・梅
干し・納豆・漬物など、植物性のお
かずはご飯の美味しさを邪魔しない名
脇役です。言い換えれば、ご飯が美味
しくないと植物性のおかずはみじめ
です。

ちなみに私の一番大好きなご飯のお
かずは、醤油（&海苔）です。

YAMAGUCHI EIKO
1958年、東京都生まれ、早稲田大学文学
部卒。就職した宝飾会社が倒産し、派遣の
仕事をしながら松竹シナリオ研究所基礎科
修了。丸の内新聞事業協同組合（東京都千
代田区）の社員食堂に12年間勤務し、14年
に退職。13年6月に「上海」文藝春秋
が松本清張賞を受賞。毒母ですが「なにか」
（新潮社、「トコトコ」）（文藝春秋）、「見
（徳間時代小説文庫）ほか好評発売中







新川優愛 奇跡の色気ありのまま



▶この端を丁寧に切り開いてご覧ください

PROFILE

しんかわゆあ 24歳 '93年12月28日生まれ 埼玉県出身 女優、モデルとして活躍。'15年より「non-no」専属モデルを務める。最新出演ドラマ「SICK'S 恕乃抄〜内閣情報調査室特務事項専従係事件簿〜」がParaviにて4月から配信予定。初主演するオトナの土ドラ「いつまでも白い羽根」（東海テレビ・フジテレビ系全国ネット）が4月7日（土）23時40分から放映開始するほか、出演する舞台「法廷の銃声」が5月25日から6月3日まで公演される。そのほか最新情報は、公式Twitter (@yua_staff) にて

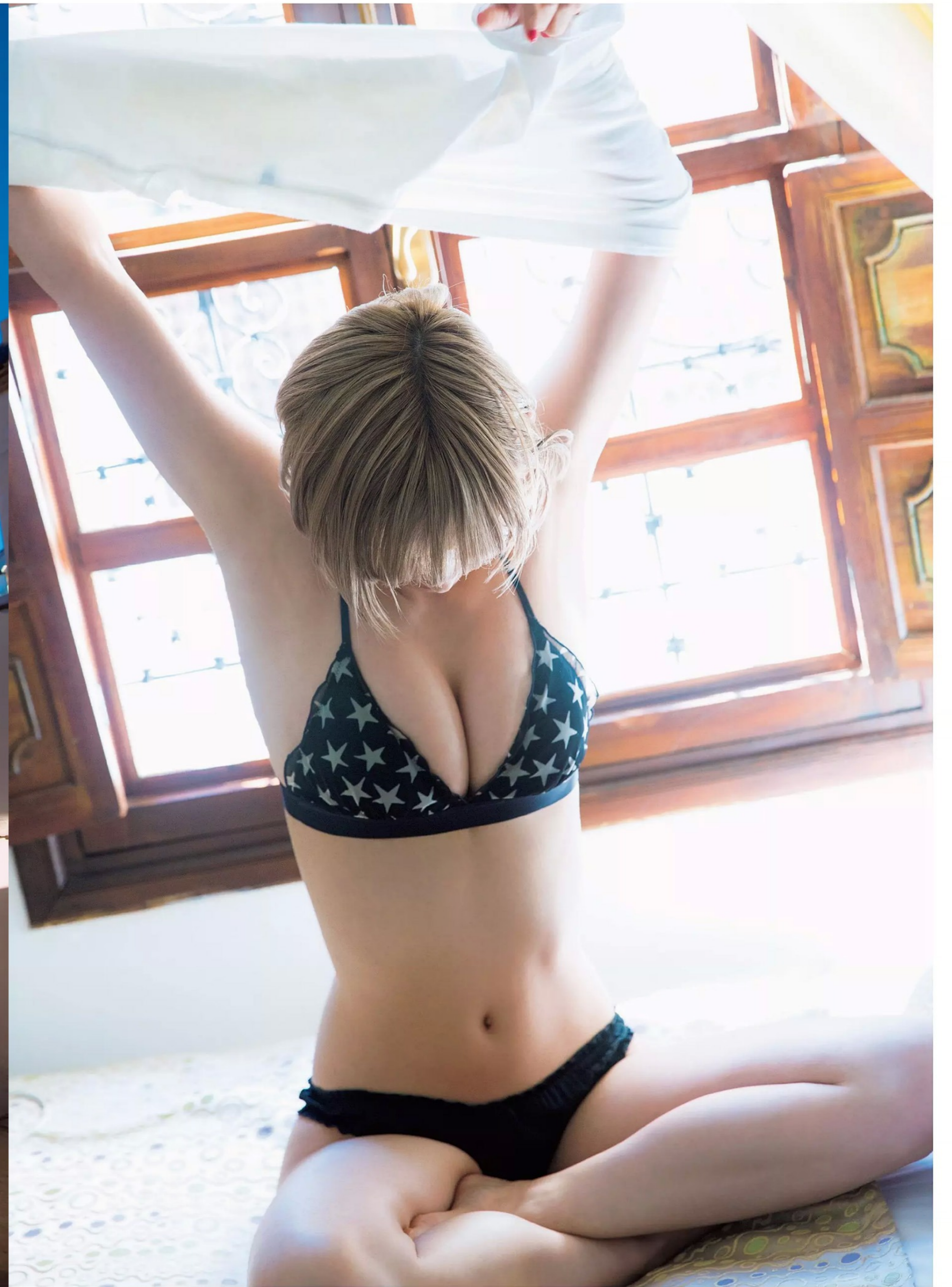
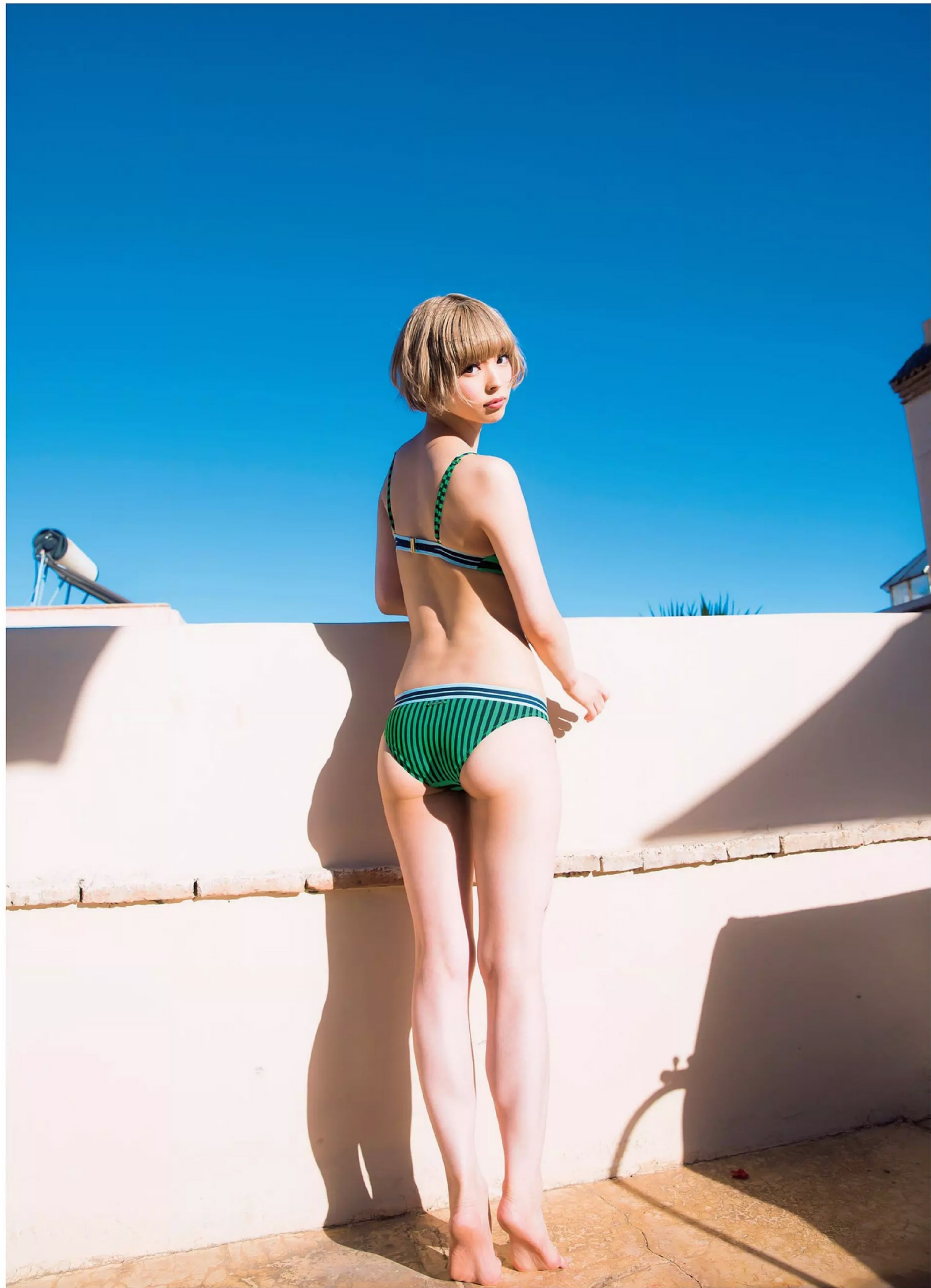
写真◎遠藤優貴
新川優愛写真集「Atlas」はワニブックスより3月24日発売
写真集発売記念イベントが3月24日（土）13時から東京・福家書店新宿サブナード店にて開催



元でんぱ組・incのエース！
最新写真集から下着姿を含んだ
オール未公開カット

「せとび」が「独」で「ク」キニ
最上もが







本誌初撮り下ろし



圧倒的 おっぱいフェチ

「乳教祖」と呼ばれる
個性派Hカップに大接近!

RAMU



Moga Mogami

もがみもが 2月25日生まれ 東京都
出身 T162 '11年デビュー。'17年
8月にアイドルグループ「でんぱ組inc」
を脱退。最近では放送中の月9ドラマ「海
月姫」(フジテレビ系)にも出演するなど、
女優業にも動いている

写真●桑島智輝
写真集「MOGAMI」は集英社より発売中



RULE 2
トイレの便座は一回拭く

外にいるときは、仕事が忙しかったりしていくらメンタル的に限界がきていたとしても、絶対に便座を拭くことを欠かしません！でも自宅では、便座カバーをつけられちゃって...なすすべなし！ なんですよね。



RaMu のセブンルール

RULE 1
朝シャワーを欠かさない

夜と朝の一日2回、小学生のときからずっと続けています。人の頭皮のにおいが苦手なんです。自分がそのにおいとイヤになってしまうので、休みの日もシャワーを浴びています。朝浴びないときはずっと眠いまま。ちゃんと目が覚めません(笑)。





RULE 6 月イチで1万円分服を買う

お給料をもらったら、1カ月に1回、自分の洋服を1万円分買います。胸も大きいし、実物を着ないとサイズ感がわからないので、お店に行きます。いろいろ見て買い漁る感じ。ちょっと黒系とか、ボーイッシュなものが好きですね。



RULE 4 予想外の表情を作る!

グラビアのお仕事のときは、「RaMuは絶対この表情をしない」というのを思い浮かべながらやっています。いつもの表情だったら、それは皆さんが見慣れたものになっちゃいますからね。だから常に、予想していない顔を作るように心がけています。



RULE 7 爬虫類、虫を愛す

いま飼っているのは、ヒョウモントカゲモドキ、フトアゴヒゲトカゲ、コーンスネーク、フクロモモンガ、あとマダガスカルオオゴキブリも。爬虫類の餌だったデュビア(ゴキブリ)から、奇虫も好きになりました。



RULE 5 毎日必ずSNSを更新

毎日、私の*今、を必ず発信しています! 現在、さまざまなSNSが存在していますが、私もTwitter、Instagramを始めて、この瞬間のRaMuを皆さんにお届けしています。ぜひチェックして楽しんでください。

RaMu

らむ 20歳 '97年7月31日生まれ
T148・B90(H)W58H80。女子高生のときに動画サービス[Vine]に投稿する映像が話題を呼び、同年代の女のコたちから圧倒的な支持を得る。爬虫類や虫を飼うことでも知られる。最新情報は、Twitter (@dpandaramu)にて

写真●青山裕企

スタイリスト・KAN
ヘアメイク・大西麻理子

PRESENT 直筆サイン入りチェキ

抽選で各1名様にRaMu直筆サイン入りチェキをプレゼントいたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業・希望するチェキ①～③のどれかひとつ・RaMuのこんなグラビアが見たい!というご意見を明記のうえ、〒112-8011(住所は不要)光文社 FLASH編集部[RaMuチェキプレゼント]係までお送りください。締切りは2018年3月6日(当日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。*雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。いただいたハガキの個人情報は、抽選と賞品の発送のみに使用させていただきます。



応募券
FLASH
1460号
RaMu

RULE 3 一日の始まりは Twitterから

起きて最初にやることと思ったら、ファンの方々からの反応をエゴサーチ(笑)。朝以外でも、事あるごとにやっています。スマホを持ったら、とりあえずTwitterをチェック。そのあとでLINEで友達に連絡をしたりします。



バブルなカラダ、沸騰中!

岡田 紗 佳

Sayaka Okada

モデルにしてプロ雀士。
唯一無二の「役満ボディ」が
眩しいぜ!







家政婦はエロかった！

元アイドルリング!!!メンバーがグラビア再始動！

倉田瑠夏

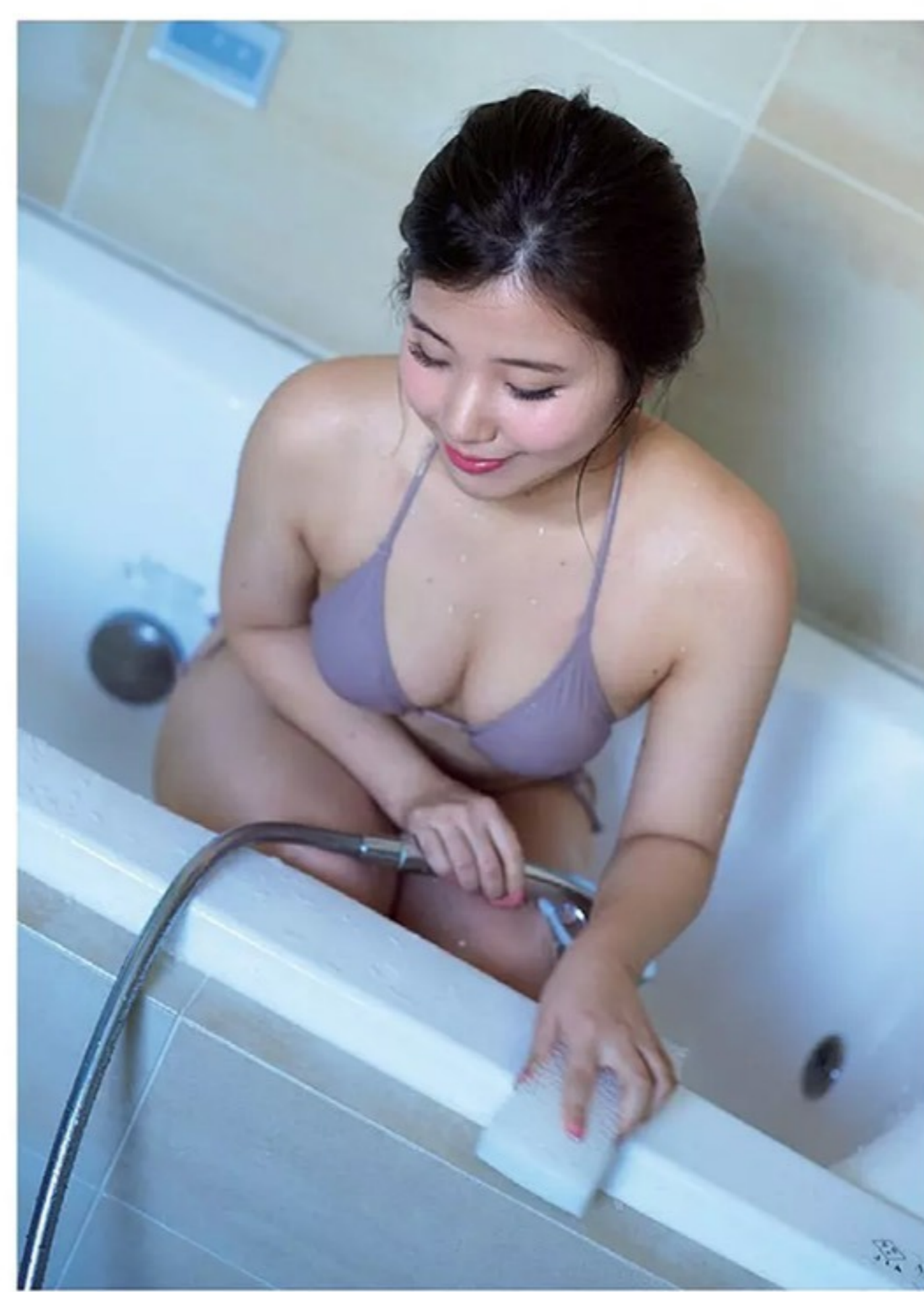
保育士の資格を目指して勉強中の彼女による妄想撮り下ろし企画

Sayaka Okada

おかださやか 24歳 '94年2月19日生まれ
東京都出身 T170・B85W58H83 ファッション誌「non-no」専属モデル。バラエティ番組を中心に活動しつつ、日本プロ麻雀連盟所属の女流プロ雀士としても活躍している。そのほか最新情報は、公式Twitter(@sayaka_okada219)、Instagram(@sayaka_okada)にて

写真◎中山雅文
スタイリスト・設楽和代
ヘアメイク・mahiro







PRESENT 直筆サイン入りチエキ

抽選で各1名様に直筆サイン入りチエキをプレゼントいたします。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業・希望するチエキA、Bのどちらかひとつ・好きなコスプレ衣装は何?を明記のうえ、〒112-8011 (住所は不要) 光文社 FLASH編集部「倉田瑠夏チエキプレゼント」係までお送りください。締切りは3月6日(当日消印有効)。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。*雑誌公正競争規約の定めにより、この感覚に当選された方はこの号のほかの感覚に入選できない場合があります。いただいたハガキの個人情報は、抽選と賞品の発送のみに使用させていただきます。

応募券
FLASH
1460号
倉田瑠夏

お掃除に疲れた彼女は、
ワインセラーでハメを外して…

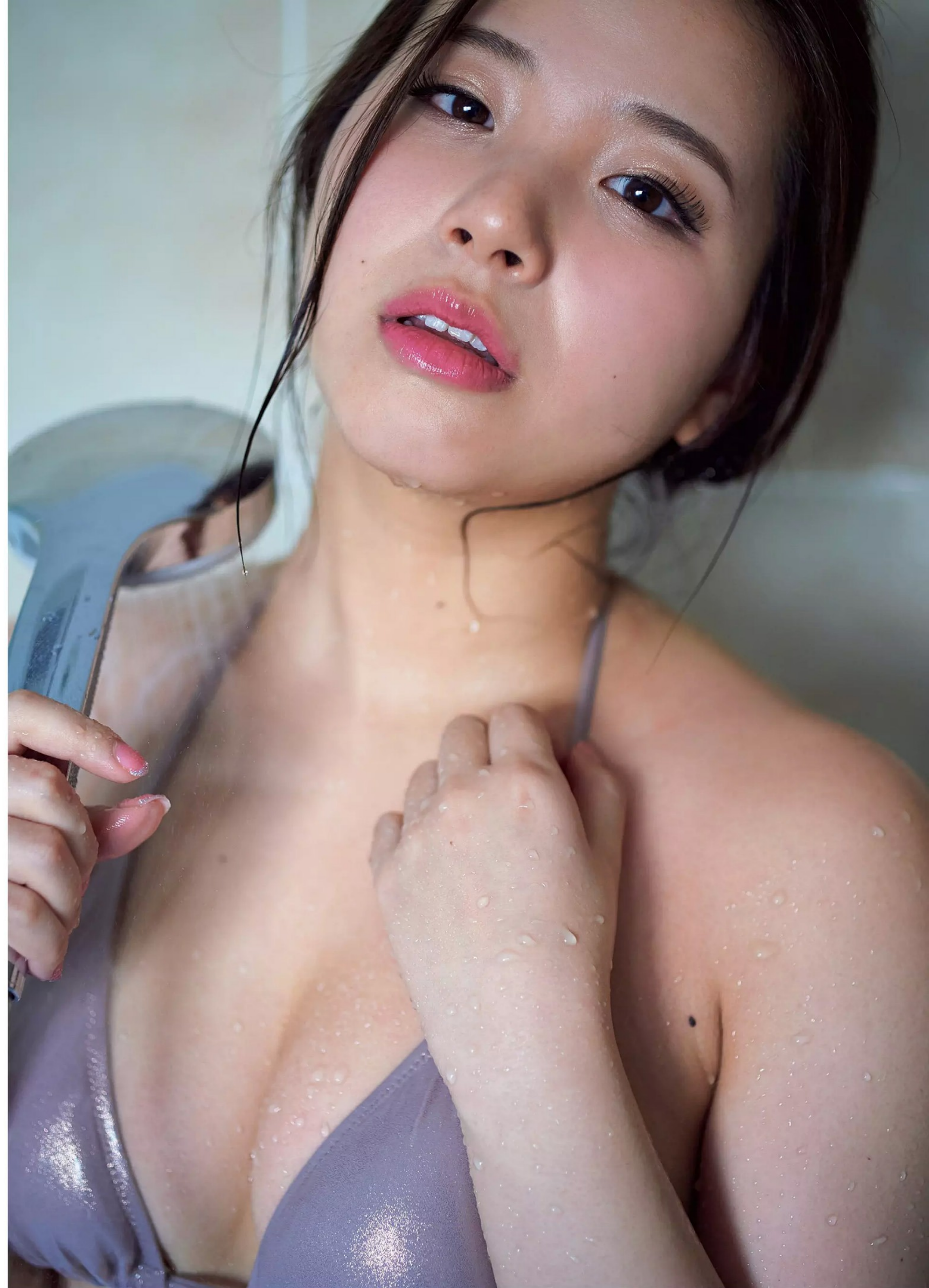


Profile

くらたるか 21歳 '96年8月4日生まれ 大阪府出身 T161・B87W64H89 O型 '10年~'15年までアイドルリング#22号として活動。アイドルのほか、バラエティ、グラビア、舞台などで活躍。DJ LUKAとしての顔も持つ。昨年末、5年半ぶりのイメージDVD『LUKA is back!!』をリリース。AmazonのDVD売れ筋ランキングで1位を記録した。舞台『続・魔鏡ドナー〜アーティフィシャルダイアリンズ〜』(4月11日から15日まで新宿村LIVEにて公演)に二ノ宮椿役で出演

写真◎岡本武志
スタイリスト・米丸友子
ヘアメイク・まめ。(Mamere)

FLASHデジタル写真集が3月下旬発売予定!





アルゼンチン サプリでもお馴染みの伝統飲料 20
マテ茶
 世界遺産「イグアスの滝」周辺のアルゼンチン、ブラジル、パラグアイなどで生産。抗酸化や脂質代謝作用があり、精力回復に有効だ ★★

オーストラリア 22
ペニスを縦に2つに切り裂く古来の儀式
陰茎切開
 アボリジニはペニスを動物の形に似せ、野生の力を得ようとした。「現代は摩擦の快感を高めるために、身体改造する人も」(前出・石原氏) ★

ブラジル 21
60歳を過ぎても「現役」でいられると言ひ伝えが
カツアバ
 アマゾンに自生するココノキ科の低木。葉や枝、樹皮に含まれるアルカロイドやタンニン類、非麻薬性コカインが男性ホルモンを活性化 ★★



ペルー 23
日本のコンビニでも買える代表的「精力剤」
マカ
 インカ帝国の時代から、薬用ハーブとして使われてきた。心因性EDに効くアルカロイドや、血流を改善させるデキストリンも豊富 ★★★★★

南米編 インカ、アンデスの秘術が現代に生きる

「日本人は、精子生成に不可欠な亜鉛が慢性的に不足しています。当院では亜鉛製剤を処方することが多いですが、これらの食材なども試す価値があります。科学的根拠が薄くても、自分に向いたものが見つかるかもしれません。エクササイズや運動も、血流が改善される効果が期待できます」
 渋谷三丁目クリニック院長の古市昌之氏はこう語る。
 「食材は、多くがサプリメントとして販売されています。サプリは健康食品ですが、輸入品のなかには、日本では未承認の医薬品になるものもあります。副作用にも注意が必要です」(同) リスクを知り、味方につけよう。

吸引器具自体は19世紀から存在した!

イギリス 14
費用は1式4万円 日本で30万人が使用
バキュームデバイス法
 ペニスに吸引器具を装着し、根元をバンドで圧迫させて勃起させる。欧米では一般的なED治療法。医師の処方不要で、ネットで買える
 日本でも「VCD式カンキ」が厚労省認可。販売・元気爽快ほか

スウェーデン 16
太陽光を浴びるだけで男性ホルモンが生成
日光浴
 北欧では一般的な健康法。日光浴で体内に生成されるビタミンD量は、男性ホルモンのテストステロン量と比例することがわかっている ★★★★★

ドイツ 15
前立腺肥大に有効だと独保健省の認可がある
カボチャのタネ
 漢方でも強壮効果が認められている。ペポカボチャという品種の種は前立腺肥大の予防治療薬としてドイツ保健省から認可されている ★★★★★



スウェーデン オイルマッサージの元祖 5
スウェディッシュマッサージ
 少量のオイルで、筋肉や骨格に沿ってマッサージ。体はほてり、疼きはじめる。一般の夫婦間でも広くおこなわれている ★★★★★

五輪閉幕... それでも男たちの戦いは続く

2020年、全世界のED人口は、3億2200万人に達するという。紀元前から、男たちはEDと戦いつづけ、勝負はいまだついていない。今回は、そんな苦闘の歴史を紹介。その対処法の多くは、いまでも役に立つ!

世界の「EDイッテQ!」50選
 古今東西の精力回復秘伝の奥義!



アメリカ 3
「断食」で血管の老化が改善するという論文も
ファステイング
 体の本来の機能を回復させるファステイング(断食)。ペニスの毛細血管の硬化を防ぎ、長寿遺伝子を活性化させるという説もある ★★★★★

アメリカ 1
「牡蠣食べに行こう」はSEXの誘いの隠語
亜鉛
 精子生成に効果が高く、欧米では「セックスミネラル」と呼ばれる亜鉛。牡蠣は、この亜鉛のほかに、良質のタンパク質も豊富 ★★★★★

イタリア 4
日本でもお馴染みだが発祥は古代ローマか
金冷法
 精子を作る細胞は熱に弱く、陰のうを冷やすことで精子の生成量が増す。日本でも、医師監修の陰のう冷却シートが販売されている ★★★★★

ロシア 2
数年に一度しか採れず「幻の薬蜜」といわれる
アラリエ
 朝鮮人参と同じウコギ科の樹木の花から採れる蜂蜜。ビタミンB6、ミネラル、ポリフェノールが豊富で、強壮作用が強い ★★

オランダ 6
精子を作るために理想的な体温になる
ノーパンにスカート
 パンツをはかずにスカート状のボトムスをはくと、睾丸の温度が3度下がることをエラスムス大医療センターのコンパニエ博士が実証した ★★★★★

ハンガリー 7
虚弱体質の改善や精力増強に各国で重宝
うずらの卵のスープ
 同国では、新婚カップルにはうずらの卵のスープを出す伝統がある。媚薬のような効果があるといわれているためだ ★★

アメリカ 18
日本でもメジャーな肛門引き締め運動
ケーゲル体操
 失禁防止のための筋力を鍛える療法として導入された。PC筋(恥骨尾骨筋)を鍛え、骨盤から膀胱、前立腺周辺の血行を促進する ★★★★★

イタリア 17
川端康成「眠れる美女」に描かれた特殊な世界
シュナミティズム
 裸の処女と添い寝する回春法。古代ローマのクラウディウス帝もおこなった。日本で流行する「ソフレ」=添い寝フレンドはその変種!? ★

フランス 19
抽出エキスは化粧品に! 亜鉛も豊富な高級食材
アーティチョーク
 和名はチョウセンアザミ。フランス、イタリア料理では一般的。精力増強に効果があるといわれ、媚薬に使われていたことも ★★



イスラエル 12
日本でも最先端のクリニックが導入
体外衝撃波治療
 ペニスの血管は細く、動脈硬化が起こりやすい。低衝撃波をペニスにあて、海綿体の血管機能を再生させる。治療費は1回約3万円 ★★★★★

イギリス 10
「血流がよくなる」と現在も信奉者が多い
ホットタオル法
 '70年代にロバート・チャーサム医師が提唱。適温の湯にタオルを浸し、絞ってペニスを包む。一日1回、5分間隔で3、4回繰り返す ★★

アメリカ 8
皮には実の2倍の有効成分が含まれる
スイカ
 漢方でも利尿効果が謳われるが、注目はシトルリンという成分。パイアグラと同様、血流促進効果があり、勃起力アップに有効 ★★★★★

ドイツ 13
欧米では医薬品として100億円単位の市場
イチョウ
 イチョウ葉エキスに含まれる薬効成分が、陰部の血流改善にも有効とされる。ただし、日本では食品扱いで、効果に否定的な調査もある ★

ドイツ 11
NASAも採用する王道メンタル訓練法
自律訓練法
 '30年代に開発されたリラクゼーション技法。「腕が重たい」「暖かい」と心の中で唱えると、緊張がほぐれる。心因性EDに有効だ ★★★★★

ドイツ 9
生真面目な国民性だが現在はネットで沸騰中
スワッピング
 '15年の調査では、ドイツ人の浮気率は世界4位(45%)。「スワッピングも盛んで、専門誌の多さは衝撃でした」(ジャーナリスト・石原行雄氏) ★



韓国 痛そう！自分でペニスに注射 48
陰茎海綿体注射療法 血管拡張薬をペニスに注射して、勃起を促す。日本では医師による施術になるが、韓国では自分で注射することが一般的だ ★★★

日本 乳首への刺激だけで射精できるように 49
乳首に鍼 「乳首の性感を高めることで精力増大、勃起力アップを図れます。乳首にシール式の置き鍼を貼ると効果絶大です」(A.V男優・森林氏) ★★

韓国 2000年の歴史を持つ韓国を代表する強壮剤 45
朝鮮人参 オタネニンジン、高麗人参とも呼ばれる。必須アミノ酸のアルギニンが血流を改善し、男性機能を高める。抗酸化作用も強い ★★★

韓国 平昌五輪中は販売自粛でも実際は売っていた 43
犬肉 韓国や中国では日本のうなぎのように精がつくものとされている。「中国の犬料理店が並ぶ街には、遊里があります」(前出・石原氏) ★★

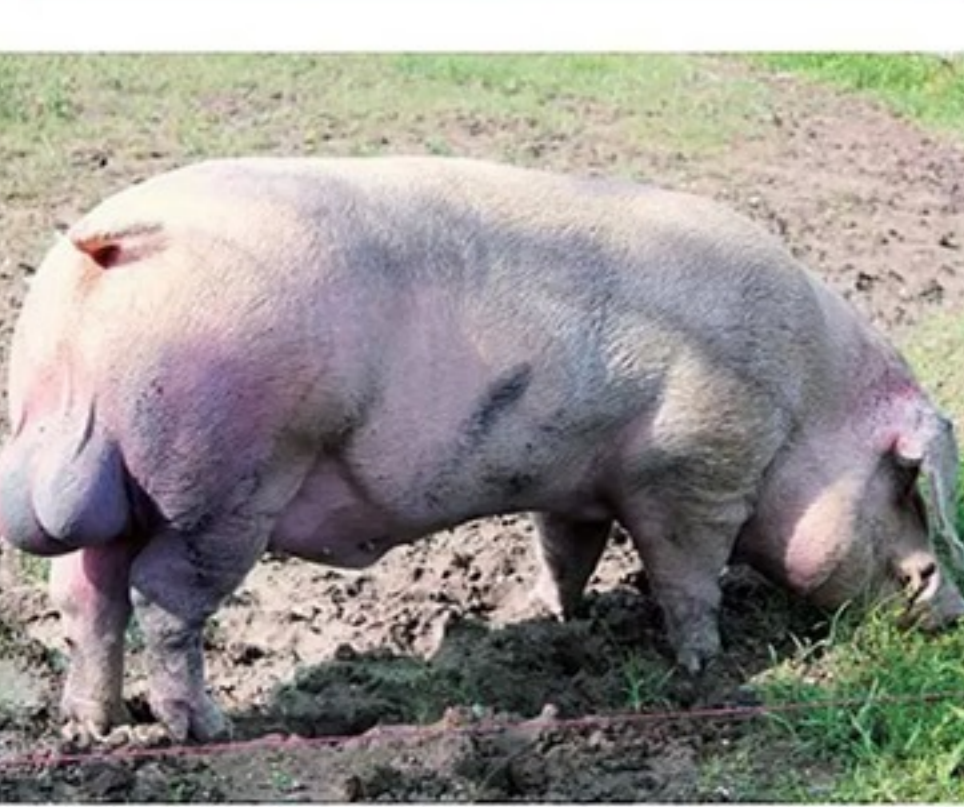
韓国 腰回りの血液循環を活性化させる荒業 49
薪割り 李氏朝鮮王朝の精力増進法。12年、米国の大学のポリビア・チマネ族への調査では、1時間の薪割りですトステロンが50%増加した ★★★

マレーシア 販売禁止品のため食べてはいけません 50
ウミガメの卵 絶滅危惧種だが、一度に約100個の卵を産み、強精作用が高いと珍重される。「同国でも販売禁止ですが、普通に安く売っています」(前出・石原氏) ★

中国 生え替わったばかりの鹿角を乾燥させたもの 46
鹿茸(ろくじょう) 鹿の幼角。中国最古の薬物書「神農本草経」にも強壮・強精作用があると記され、現在も日本では第三類医薬品として利用されている ★★★

中国 シール式の家庭用お灸で十分な効果が得られる 40
肝経・腎経へのお灸 「精力減退に効く「太衝(肝経)」と「太谿(腎経)」に、シール式の台座灸でお灸を試みましょう」(東洋はり灸整骨院・石丸院長) ★★★★★

中国 仕事の合間に1回3分精力アップは待たなし 37
指圧マッサージ たとえば手の甲の付け根に、手首を反らせると出来る横じわの中央の窪み「陽地」は、精力増強に効くツボ。空いた時間で精力アップだ ★★★★★



中国 日本では、刺身にニンニク醤油、が定番 47
豚の睾丸 漢方には「同類同食」という考え方があり、牛や馬の睾丸を精力増進のため食べる。とくに多産な豚は睾丸が発達し、必須アミノ酸が豊富だ ★★

日本 言わずと知れた大定番歴史は1000年以上 44
長芋 平安中期の「医心方」には、「陰萎不起(いんなえたたず)」と、すでにEDに関する記述があり、長芋が効くこと記されている ★★★★★

マレーシア 栽培困難な稀少種だがサプリは手軽に買える 41
トンカットアリ 熱帯雨林の稀少植物。根を煎じて飲むと、生殖機能の回復を促進。性欲増進剤、強壮剤として使われてきた。筋トレ用のサプリに ★★★★★

心に余裕が出来るSEXに集中できる

「東洋医学のED対策は肝機能と腎機能の強化が基本です」
 こう語るのは、東洋はり灸整骨院院長・石丸昌志氏だ。

「肝機能はストレスと血流、腎機能は生命力と関わります。それらを改善させれば、精力も回復するでしょう。自宅でも、肝経、腎経の原穴(40参照)にお灸をすれば効果的です」

なかには荒っぽい治療法もある。作家の石丸元章氏は、自分でペニスに注射を打つ陰茎海綿体注射療法を試したことがあるという。

「10時間以上、痛いくらい効ちっばなでした。バイアグラとは桁違い。ただ、あまり長時間、勃起状態が続くと、海綿体の毛細血管が壊死してしまふ。私には効きすぎました」

A.V男優の森林原氏が実践している方法も、少しハードルが高そうだ。「乳首は第二の性感帯。その乳首の中心には「乳中」というツボがあり、そこに市販のシール式の鍼を貼るのです。自分も試したら、性感がアップしました。半年も続けたら、乳首への刺激だけで射精できるようになったという知り合います。あとはヒンズースクワット。SEXの直前にやると、血流がよくなるので、勃起力が高まるんです」

EDは余計な不安を生む。これだけの対処法を知っていれば、不安は少しは軽くなるはずだ。

東アジア編 漢方、歴史 鍼灸、伝統医学が認めた勃起術



中国 へその下を意識して腹式呼吸で内臓改革 42
丹田呼吸法 へその下約10cmの内部にある「丹田」を意識して腹式呼吸。横隔膜の運動で内臓が活性化し、ホルモンの分泌が活発になる ★★★★★



韓国 腰回りの血液循環を活性化させる荒業 49
薪割り 李氏朝鮮王朝の精力増進法。12年、米国の大学のポリビア・チマネ族への調査では、1時間の薪割りですトステロンが50%増加した ★★★

タイ 男性が男性に施すタイ式睾丸マッサージ 34
ジャップカサイ ペニスにはふれず、睾丸と周辺のリンパをマッサージ。本来は男性が男性に施術する。勃起力アップ、腎機能回復も ★★★★★

中国 原材料は子供の「尿」尿療法は絶えることなし 35
秋石 童尿に石膏を加え、固体化した漢方が「秋石」。勃起力の改善に効き、中国の王たちが服用した。飲尿は日本でも流行。現代でも実践者は多い ★

日本 「しなくてもいいときは勃起する」という人に 36
ノン・エレクト法 心療内科医の阿部輝夫氏が93年に開発した行動療法。膣内挿入や勃起をあえて禁止し、プレッシャーを除去。自然の勃起力を回復 ★★★★★

中国 仕事の合間に1回3分精力アップは待たなし 37
指圧マッサージ たとえば手の甲の付け根に、手首を反らせると出来る横じわの中央の窪み「陽地」は、精力増強に効くツボ。空いた時間で精力アップだ ★★★★★

タイ 近年、日本に大量上陸タイの黒ショウガ 38
クラチャイダム 抗酸化作用があるフラボノイドを11種類も含有し、アルギニンが勃起力回復に有効。「ペニス増大」を謳うサプリも多いが、根拠はない ★★



中東・中央アジア・アフリカ編 人口急増中の男性元気エリア

イスラム圏 中東の多くの国では妻は4人までOK 30
若い女性を妻に 「中高年が回春のため10代、20代の女性を3、4人めの妻とするのを何例も見てきた」と、現地で技術顧問を務めた日本人の回顧録にある ★

チベット 喉の振動が生殖腺を刺激し、活性化させる 25
低い声で話す 喉のチャクラと生殖腺のチャクラは密接な関係にある。低い声を出せば、低音の振動が喉のチャクラを刺激。生殖腺のチャクラに波及する ★

インド 精子を増やす働きも！インドのバイアグラ、アシュワガンダ 24
アシュワガンダ 伝統医療、アーユルヴェーダで利用されてきたナス科の低木。睾丸の重量増加や、精子の生成促進効果も。日本では第三類医薬品 ★★★★★



インド 成長ホルモンの分泌と股間の血流を改善 31
ヒンズースクワット かがむときに踵を浮かせ、腕を振って反動で伸び上がる。力道山のライバルのインド人レスラー、ダラ・シンが日本に伝えた ★★★★★

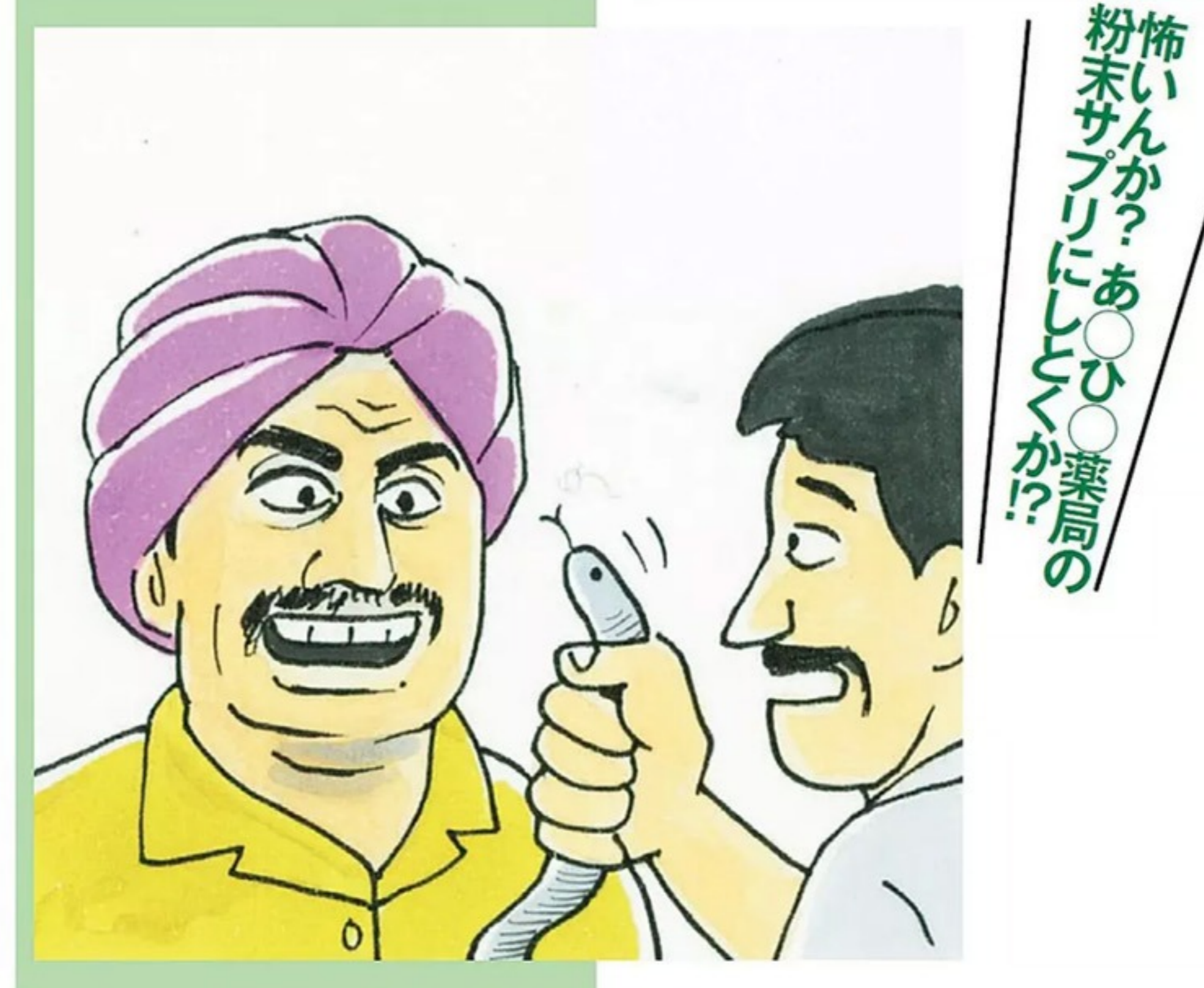
西アフリカ地域 粗悪な海外製品も多く厚労省が注意を喚起 32
ヨヒンベ 高さ30cmになるアカネ科の高木で、抽出した成分(ヨヒンビン)は精力剤として日本の製薬会社も販売。粗悪な輸入品に厚労省は注意を喚起 ★

アラブ地域 しごき伸ばしてサイズ&硬さアップ 26
ジェルキング 中東の伝統的なペニス増大エクササイズ。親指と人差し指で半勃起状態のペニスの根元を挟み、亀頭を擽るようにマッサージする ★★★★★

インド 苦さのなかの甘みが「効き目」の証しだ 33
毒蛇の胆 日本でも精力剤販売店の定番。胆汁は鮮やかな緑色が特徴だ。内臓や胆のうの働きを高め、睾丸の働きをよくするといわれている ★★

インド 陰茎で石を上げる姿が象の鼻のように見える 28
エレファント・サドゥー ヒンドゥー教の苦行僧・サドゥーは、重い石をペニスの根元に結びつけて持ち上げる。血行促進や精力増進に有効と紹介されているが… ★

ウガンダ 絶滅危惧種に指定されたアフリカの魔法のハーブ 27
強壯根 サハラ以南に自生する植物(mondia whitei)の根。白ショウガとも呼ぶ。精力増大に有効で、バイアグラと似た効果があるとの研究も ★★



トルコ 男を救う果物、として中近東では重宝される 29
ザクロジュース 含まれる成分の植物性エストロゲンには血管拡張作用があり、精液の濃度を高める効果があるという。トルコでは有名な強精食材だ ★★

異色の美女SEXY——①



大学病院に在籍する現役の産婦人科医であり、プロボクサーとしても活躍する高橋怜奈医師。グラビアデビュー戦でここまで見せた！

世界初！女医 & プロボクサー
 無防備クリニック！
 高橋怜奈

FLASH



適度な運動は性欲を増進させます!

脊柱起立筋からヒップライン。鍛え上げられた盛り上がりは、「筋肉標本」のようだ。

世界初となる「現役女性医師」と「プロボクサー」という肩書を併せ持つ高橋怜奈医師。初のグラビア撮影で、トップレス&手ブラに挑戦した。

「ボクサーとしてのデビュー戦は昨年12月4日の後楽園ホール(扉写真)。惜しくも判定負けでしたが、次の試合に向けてトレーニングを続けています」

産婦人科医として、高橋医師は女性の性の悩みに答えることも多い。

「17年、米ノースカロライナ大が、『激しいトレーニングと性欲の低下』の関連性を発表しました。たしかに、月に200^キ走るランナーなどは、性欲を増進させるテストステロンを使い切ってしまう。ですが、適度な運動はテストステロンを増加させ、積極的にSEXを楽しめるようになるんです。私ですか? ご想像にお任せします(笑)」

スクープ初脱ぎ!!

橘 亜実 異色の美女SEXY-②

美人すぎる防災士 初グラビアでヘアヌード



女医&プロボクサーの
磨き上げたカラダを初公開!



PROFILE
たかはしれな 33歳 '84年10月
9日生まれ 東邦大学医学部卒業。
現在は都内大学病院の婦人科に在
籍。日本産科婦人科学会専門医。「女
医+(じょいぶらす)」所属。趣味はベ
リーダンス、バックパッキング

写真◎木村哲夫
ヘアメイク・村井政章

▲この端を1センチ切り開いて覗いてください



異色の美女SEXY-③

音市美音

OICHI MIO

圧倒的な透明感とスレンダーボディで
話題の美女が、ついにヌードに。
26歳を迎えた「おいつちゃん」の
磨きがかかった美しさを見よ。

伝説のモデル美女と
添い寝ヘアヌード

▲この端を丁寧に切り開いてご覧ください



美人すぎる防災士
初グラビアでヘアヌード

防災士II災害を防ぐ資格 ふだんは講演会など行う

「04年10月、新潟県中越地震で被災しました。住んでいた家は半壊し、2年間の仮設住宅生活。その経験があつて、私は防災士の資格を取りました。防災士とは、災害から身を守るために、ふ

だんからどのような備えをすればいいのかを、皆さんに教えることができる資格です。災害に遭ったときに少ない水で調理できる真空パック調理法などを、講演会などで教えています。『まさか自分は被災しないだろう』と都合よく考えてしまうのを災害心理学で「正常性バイアス」といいます。そう

いう人ほど、災害に遭ったとき、逃げ遅れてしまったりするんです」
一方で地元・新潟でタレント業をしていて、今回を機に、女優を目指すという。「男性ですが、菅田将暉さんのようにいろんな役ができる、カメレオン女優になりたいです。まさか自分が脱ぐとは思ってなかったですが笑」。

PROFILE

たちばなあみ '84年10月14日生まれ 33歳 新潟県出身 T158・B79W60H84 地元新潟でモデルなどのタレント業を務める傍ら、防災士の資格も持つ。テレビドラマ「炎の天狐 トチオンガーセブン」(UX新潟テレビ21)にヒロイン・ミッチー山古志役で出演し、今夏公開予定の映画「スケバンクノ」で主演を務めることが決定するなど、このグラビアを機に、今後は女優を目指していく

写真◎田中 巨
スタイリスト・福田晴美
ヘアメイク・米澤和彦



▲この端を丁寧に切り開いてご覧ください



三日二万歩は 寿命を縮める！

まさかの真実

これが効率的に運動できる「ノルディックウォーキング」

「一日二万歩のくらい歩いたら健康といえるかな？」
「いや、二万歩はちょっと」
「そんな、誰もが信じて疑わない健康の常識。じつはとっても危険だったのだ！」

POINT⑤
後ろに大きく腕を振る
腕を後ろに大きく振って、ポールで体を押し出すように歩く。腰の回転が少なくなり、足腰の関節を痛めずに歩くことができる。ポールの使用は長距離の歩行にも適している

POINT①
視線は25メートル先をキープ
歩くことに集中すると自然に猫背になってしまいがちだが、遠くを見ようとするだけで猫背にならず、背筋を伸ばすことにつながる。新幹線の車両1両分の長さがちょうど25メートル

POINT②
胸を張り、背筋を伸ばす
背筋が伸びていないと、深い呼吸ができず、腕とポールをしっかり振ることができない。逆に後ろに反りすぎると、腰にいけない負担がかかり足を大きく踏み出すことができなくなる

POINT③
つま先を上げてかかとから着地
かかとから着地しようと意識することで、自然と大股で歩くことができる。また、太ももを上げて歩くようになるので、ハムストリング（太ももの裏の筋肉）を鍛えられる

POINT④
できるだけ大股で歩く
大股で歩くほどウォーキング効果も上がる。ここで指摘しているポイントはすべて、この大股歩きを目的にしているといってもいいほど。ポールを正しく使えば自然と大股になる

大切なのは「歩数」よりも「歩き方」！
距離を稼がなくても健康になれるウォーキング術があった！

PROFILE
おいちみお 26歳 '92年2月10日
生まれ T160・B80W54H80
'11年にkawaii*専属でAVデビュー。
'18年3月、2年半ぶりに待望の新作で復帰する。そのほか最新情報は、公式Twitter (@archeioichi) にて
DVD『伝説美女復活 絶対的美少女が絶世美女になって帰ってきた』（アイデアポケット）は3月19日発売予定

伝説のモデル美女と
添い寝ヘアヌード





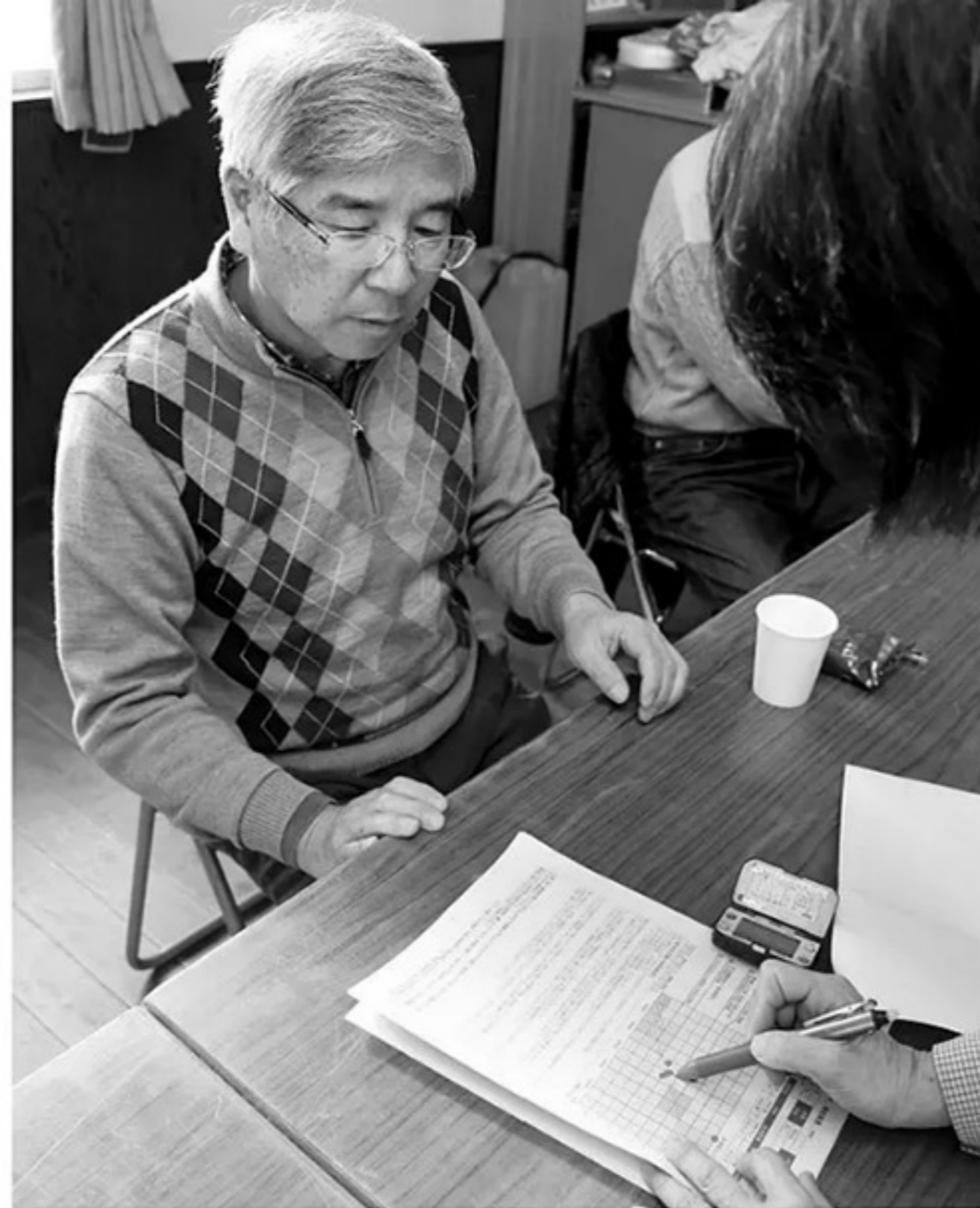
ポールはストラップで手に装着。グリップを握らず、腕が伸びきるまで後ろに押し出すようにする



「3分とはいえ早歩きをすると、息が切れたり、心拍数が上がったります。これは、筋肉の中に乳酸がたまるのが原因です。でも、ゆっくり歩きをすることでしばらく筋肉を休ませると、乳酸が代謝されて息切れや動悸も収まってくる。そうすると、また歩こうという意欲が出てくるのです。インターバルを取ることで、一日15分

くり歩き」にはどんな意味があるのか。

群馬県中之条町では高齢者に活動量計を配布し、運動と身体機能のデータを収集。高齢者の健康管理に役立てている



「そろそろ、何か運動しなくちゃな」と、健康診断の数値を見るたびに溜息をつく読者も多いのではないだろうか。巷に数ある健康法のなかでも、お金も道具も不要とあって、人気がウオーキングだ。いまやウオーキング人口は、全国で4千万人以上といわれる。ウオーキングというと「一日一万歩」を目標とする人も多いはず。だが、この「一万歩」が、逆に命を縮めるとしたら…。群馬県中之条町では、65歳以上の全住民5千人を対象に、24時間365日の生活行動データを「00年以降、15年以上にわたって収集・分析してきた。この研究の結果、「一日一万歩」は健康を害する可能性があることがわかってきたのだ。たとえば、40代の男性経営者のケース。メタボ対策としてウオーキングを始め、運動に目覚めてしまった。次第にランニングへ移行し、ついにはトライアスロンの大会へ出場するまでになった。ところが、練習中に突然、手足がしびれ、太ももの裏側やふくらはぎに痛みが出るようになった。医師による診断は、無理を重ねた結果の動脈硬化だった。

「歩きすぎれば膝の関節に故障が起こりやすくなります。また免疫力が低下したり、逆に老化が進んだり、という事例が報告されているんです」（中之条町役場保健環境課の唐澤伸子課長）

また、70代の老舗旅館の女将は長年、朝5時に起き、夜9時まで旅館内を歩き回る生活を続けてきた。一日の歩数は一万歩以上。しかし、これだけ歩いてきたにもかかわらず、骨粗鬆症になってしまった。「たくさん歩くといっても、実際は着物を着て静かに歩いていました。運動の強度が足りなかつたんですね」（同前）

やりすぎても、足りなくてもだめ。「ほどの運動」がいいということだ。ではいったい、どの程度のウオーキングがベストなのか。中之条町の研究では、健康に歩くための「黄金律」を示している。それが「一日8千歩、20分の早歩き」だ。

「一日8千歩、20分の早歩き」が、ほとんどの病気の予防につながるという結果が出ています。逆に8千歩以上歩いても、効果はほとんど変わりません。もちろん、個人の年齢や体力によって数値は変わりますが、大切なのは量（歩数）と質（強さ）のバランスなんです」（唐澤氏）

「インターバル速歩」で20歳若返る！

信州大学大学院スポーツ医科学講座の能勢博教授が、バランスのいいウオーキング法として提唱するのが「インターバル速歩」だ。3分間の早歩きと3分間のゆっくり歩きを、一日5セットおこなう。歩数は5千歩程度で十分だ。

「週4回、5カ月続ければ、体力が最大20%向上するという結果が出ています。これはちょうど、年齢が20歳くらい若返ったこの速歩を無理なく実践でき、毎日続けることが可能になるんです」（同前）

楽に歩き出せて健康効果抜群の方法とは

より健康増進効果が大きいウオーキング法として、最近、注目を集めているのが、両手に2本のポールを持って歩く「ノルディックウオーキング」だ。

「普通のウオーキングは、ほとんど下半身しか使いませんが、ノルディックウオーキングはポールを大きく振ることで、二の腕や背中、肩甲骨の周囲など全身の90%の筋肉を使います。だから、同じ距離を歩いても、消費カロリーが約2割上昇するんです。短時間でより効果の高い全身運動ができるので、一日20分を週3日持続すれば十分、効果はあります」（日本ノルディックウオーキング協会事務局の荒川純マスタートレーナー）

正しい歩き方は、7割の写真をご覧いただきたい。実際にやってみると、運動の強さのわりには意外にも楽に歩き出せる。「ノルディックウオーキングはポールで体重を分散していますから、下半身の負担、とくに膝や腰の負担を和らげるんです。でも、歩き終わってみると「今日はすごい歩いたな」という感覚になります」（同前）

荒川氏によれば、脊髄を損傷した高齢男性が手術後、ノルディックウオーキングでリハビリを始めたところ、普通に歩けるようになった事例もあるという。

「リハビリからスポーツ選手の基礎トレーニングまで、いろいろな方の体力作りに適していると思います」

今回、紹介したウオーキング法はいずれも無理なく、効果が期待できるものばかり。これなら三日坊主も克服できる？



こちらが「インターバル速歩」のやり方。3分間、ちょっときつく感じるくらいの早歩きを続けて（右）、そのあとに3分間、ゆっくり歩く。これを一日に5セット、計30分おこなう。早歩きときは腕を大きく振り、できるだけ大股で歩くよう意識するのがポイント。立ち止まって休むより、ゆっくり歩くほうが、体力の回復は早い

column

「年を取ったら肉を食うな」のウソ

メタボ気味だからと、脂っこいものを控えて肉より魚、野菜を中心の食事に——そう考えている人は少なくないはず。だが「中高年にとっては、そんなステレオタイプな考え方が危険」と指摘する研究者がいる。東京都健康長寿医療センター研究所の熊谷修氏は「むしろ50歳を過ぎたら肉を毎日食べるべき」と言う。

「私たちは老化にともない、体から骨と筋肉が減って栄養失調になっていきます。この誰も逃がられない体の虚弱化で、病気のリスクが高くなります。メタボだ、ダイエツトだと言っている場合ではありません。肉を食べ、老化を遅らせることがなにより大事なんです」

なぜ、魚よりも肉なのか。

「良質なたんぱく質と脂質を同時に摂取できるのが、肉なんです。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、人の体内ではエネルギーになりにくいのに、肉に含まれている飽和脂肪酸という脂質は、エネルギーに転換されやすいのです。食事で摂ったたんぱく質を体の組織に同化変換するためには、多くのエネルギーを必要とします。食事の量が減るシニア世代にとって、より効率的に体の組織を作ることができるのが、肉食です。また肉食には、抑うつと認知機能低下の予防効果があることがわかっています」

長寿大国といわれる日本だが、ここまでの平均寿命が延びた理由は、戦後の「食事の変化」にあったという。

「戦後の45年間で、日本人の平均寿命は約30歳、延びました。医療の進歩だけでは、ここまで延ばすことはできません。それまでの日本人の食事に肉が加わったこと、つ

10食品群チェックシート

	合計	海藻類	果物	芋類	緑黄色野菜	大豆製品	魚介類	油脂類	牛乳	卵類	肉類
1日目											
2日目											
10日目											

- 量にかかわらず、1日のうちひと口でも食べたら○をつける
- ごはんやパンなど主食は3食摂ることを前提とする
- ひとつにつき1点。10日間の平均を出し、9点以上なら安全圏。3点以下なら、老化がとて早く進みやすい食事パターン
- 肉類は牛豚鶏以外のハムなどの加工品も含む
- 牛乳はヨーグルトやチーズなどの乳製品も含む
- 油脂類は炒め物・揚げ物の油、バターなど

出典：熊谷修ほか、地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連「日本公衆衛生雑誌」50(12) 2003



スイーツライター

ミスター黒猫さん(40代)

家族：独身

尊敬する人：諸葛孔明



運営会社の制約や制限のある記事を書かなければいけないと思つた黒猫さんは断つた。それでも担当者からは粘り強く何度も連絡が来た。それで、会うだけ会つてみることにした。話を聞けば、ラーメン、カレー、餃子などそれぞれの分野の専門家が記事を書くというので、スイーツ担当の依頼。注文は一切なく、好きに書いていいとのこと、おもしろそうなので承諾した。ちょうど同じ時期、勤めていた損害保険会社に突然合併話が持ち上がった。社内に動揺が走り、自らの将来も不透明になってしまった。残つても難しいと考え、早期退職を願

最初は趣味でブログを書いていたんで、さんが増えてきて、記事の依頼も来るようになりまして。でも、仕事も忙しいし全部断っていました。ビジネスとして始めたのは3年前から。そのころからウェブ媒体が盛んになってきて、大手のサイト運営会社から、新しいグルメサイトを立ち上げるので、と連載を頼まれました。

黒猫さんが昨年訪れたカフェやスイーツ店は約千店。朝は喫茶店のモーニング、昼はカフェのランチ、夕方にスイーツ、夜は焼き肉など、すべて外食。営業マン時代も時間が空くと喫茶店に行つた。「3年前までの山手線沿線の喫茶店ならほとんど知っていた」というのだからすごい。

スイーツのなかで主流はパンケーキで、女子に人気があります。私のキャッチフレーズは「日本一パンケーキを食べる」ということ。去年は1年間で約500皿。一日1皿は絶対食べ、土日にパンケーキ仲間女子たちと一緒に食べるときは、一

限られた人が見ることの多いブログと違い、一般の人の目にふれるので、いい反応も悪い反応も返ってくる。それが刺激になって、どのように書き、撮影したら喜んでもらえるのかわかるようになりました。すると依頼が増え、今はサイト運営会社4社に週1回の連載を持ち、ほかに単発の記事も書きます。代理店の仕事は休業中ですが、取材経費なども出ますから、普通に通っていただけます。これ以上忙しくなると食べ歩きの時間がなくなってしまいますので...



「実際に食べて美味しかったことしか記事にしません。それがポリシーで、ファンの方々はそこを評価してくれているのだと思います。転機となったグルメサイトのアクセス数は3年連続1位で、トップ賞をもらいました。」

仕事とは別にツイッター、インスタグラムと忙しい。美味しさがこぼれるような写真が楽しい記事だが、一時は20キロ太つた。米を一切断ち、体重を元に戻し、今もキープしている。ミスター黒猫は、自分の記事と写真にそれこそ命をかけている。

スター黒猫とは、スイーツライターとしてのペンネームである。昔から食べ歩くのが好きで、サラリーマンだった12年前、食べたものや美味しかった店などを記録しておこうとブログを始めた。役付きの会社員で名前や顔を出せなかつたので、当時飼っていた黒猫にミスターをつけてペンネームとし、猫の被り物をつけた。実際、店を訪れるときも、顔は知られていないほうがなにかと都合がいい。

連載の記事を書くことが、ライターとしての最初の仕事になりました。粘り強くすすめてくれた担当者に出会わなければ私の転機はなく、代理店をやりながら、今もブログだけを書いていたいと思います。

に出た。そして、独立して損害保険の代理店を作つた。転機が二つ重なつたが、黒猫さんは結局、ライターという新しい道を選んだ。

昨年食べたパンケーキ約500皿。ネットで評判のスイーツライター、ミスター黒猫とは!?

パンケーキにこだわるのは、パンケーキは注文してから焼かれるところにある。作りたてのアツアツのスイーツが食べられることはあまりない。それが贅沢だ。また同じ店でも、人によつて焼き方が異なると味が違う。同じものはまず出ない。それがおもしろいし、奥が深い。最近は一人で食べている中年男性も増えている。

FLASH

日に何軒か行きます。すると、500皿ぐらいになってしまいます。



辛坊治郎

ウソ

アホアホ! 食い倒れ!

連載第296回 受給開始から約12年生きると「トントン」。本音は「高齢者が年金をもらわずに死んでくれると助かる」

「長生きするとむっちゃ得」支給開始年齢繰り下げで厚労省が目論む年金改革

久々に年金問題です。きっかけは今年2月16日、政府が高齢者対策の指針である「高齢社会対策大綱」を決め、そのなかに「70歳を超えても公的年金の受給開始時期を選べる制度」の検討が盛り込まれたことです。年金の受給

70歳まで我慢すると42歳で年金月額アップ

それにしても年金制度って、重要なわりには基本的な構造が理解されていませんよ。その理由は、厚生労働省が、年金の仕組みや現状が国民にバレるのを恐れているからなんじゃないかと思えます。こう言うには理由があった、現在の年金制度の骨格が決まった2004年の年金制度大改正を受けて、私は『誰も書けなかった年金の真実』という本を出版したんです。

そうしたら、いきなり厚生労働省に呼びつけられ、「こんな本を読んで、年金制度に不信感を持つ人が掛金を納めなかつたりするんです。辛坊。みたいな人が年金制度を破壊するんです」って怒られたんです。

この本、今読み返しても、一点の誤りもない「名著」です。つまり厚生労働省は、年金について本当のことを言う記者クラブに所属している記者は、「大本営発表」しか伝えず、結果的に多くの国民にとって年金制度は「巨大なブラックボックス」になってるんです。すでに、年金掛金を長年納めて年金受給権を獲得している人々が平均寿命

開始を遅らせるのが損か得か。これは65歳が迫っている人にとっては喫緊の課題ですし、その日が遠い人にとっても、制度変更の結果、年金の持続可能性がどうなるかは人生を左右する重大課題です。わかりやすく解説します。

まで生きた場合、いくら支給総額になるかなんて簡単に計算できませんよ。これがいわゆる国が抱える年金債務です。ところがこの額について聞かれると、厚生労働省は「日本の公的年金は積立制度じゃありませんから、『年金債務』という考え自体存在しません」なんて答えます。

私に言わせると「ふざけんな!」って話ですが、年金積立金は近年の株高で順調に運用されていて、ついに過去最大額の10兆円余りになっています。ところが国が負っている「年金債務」は、その10倍ほどの金額で、現在の積立金では3年ほどの支給しかできないんです。なんでこうなってしまったかというところ、今の高齢者の現役時代に、老後の支給に必要な額の掛金を徴収してこなかったからです。

そのしわ寄せは、全部現役世代にのしかかっています。近年現役世代が労使で負担する掛金の大半は、右から左に高齢者に渡されて消えています。今後、高齢者と現役世代の人口バランスが今のまま維持されれば、何も問題はありませんが、実際には高齢者の比率がど

んどん高くなることは疑いなく、そうすると、その比率の変動に合わせて支給額を減らさないと制度が崩壊してしまいます。

年金支給額は「マクロ経済スライド」という、誰が聞いてもわからない言葉で、ひそかに毎年支給額を引き下げることが決まっています。現役世代が存在する限り、年金がまったくなくなることは理論的にあり得ませんが、30年後の年金額は相当惨めなものになります。ちなみにこの制度ができた2004年に「マクロ経済スライド」を、「お先マックラ経済スライド」とテレビで言って、厚生労働省に激怒されました。

さすがにここへきて厚生労働省も、今のままでは将来の年金支給額が相当減りそうだと認識しはじめ、あの手この手で制度防衛に乗り出しました。そのひとつが、支給開始年齢を遅らせることです。ちょっと前まで、公的年金の支給開始年齢は60歳で、私はそれを目標に働いてきました。

ところがたいした議論もなく、この年齢が65歳に引き上げられてしまいました。民間の保険会社がこんなことしたら絶対に詐欺で訴えられます。ところが、この策でも制度が持たないと知っている厚生労働省は、さらなる支給開始年齢引き下げを画策中なんです。現在65歳の受給開始年齢を自主的に繰り下げると、将来の年金月額が、ひと月支給を遅らせることに0.7割上がり、一年丸々遅らせると、0.7割×12

カ月で、将来の年金月額は8.4割上昇します。70歳まで5年間年金受給を我慢すると、42歳年金月額がアップするんです。これは損か得か?

話を単純化するために、年金が100万円(年額)だとします。受給開始を一年遅らせると失うのは100万円ですが、その代わり翌年以降、年額8万4千円増えます。失った100万円を取り戻すのに必要な年月は100万円÷8万4千円で、およそ12年です。

2年遅らせるとどうなるか? 当面失う額は200万円ですが、その代わり、もらいはじめた年から年間16万8千円受給額が増えます。元を取るために必

「富裕長命老人」を増やすだけ

厚生労働省が今回の制度改革で狙っているのは、まさにこれです。年寄りになるほど人間は欲張りになりますし、自分の寿命についても楽観的に見ますから、経済的にゆとりのある高齢者ほど、「長生きするとむっちゃ得」な年金受給の開始年齢繰り下げに踏み切ります。

現行制度では70歳までしか繰り下げられませんが、たとえば「一カ月遅らせると0.7割受給額アップ」という制度のまま75歳受給開始を選ぶようにすると、年金月額は65歳受給開始に比べて84割も増えます。たとえば65歳で月額10万円の年金月額が、75歳以降死ぬまで18万4千円になるってことです。もちろん75歳+12歳=87歳を超えて生

きないと総額では損することになります。希望的観測にとらわれた裕福な高齢者は当然これを選ぶでしょう。男性の平均寿命は約80歳ですが、これはあくまでも新生児の寿命で、65歳での平均余命は男性で約19年あります。つまり平均で84歳で死ぬってことです。この場合、75歳で年金受給を開始した男性の多くは、「損益分岐点」の87歳に到達しないうちに死にます。差額は国が丸儲けです。

厚生労働省としては、「そうやって高齢者が年金をもらわずに死んでくれると助かる」「やがてみんなが受給開始年齢を遅らせる時代になったら、現在の65歳支給開始制度自体を見直す」ということなんですね。

でもね、私はこれは「浅知恵」だと思います。そもそも65歳以上で年金をもらわずに生活できる人って少数派ですから、70歳より後での受給開始を選ぶ人ってそんなにいないと思います。

また、経済的余裕のある人は健康状態がよくて長命であると考えられますから、制度変更は結局、高額の年金を長期にわたって受給する「富裕長命老人」を増やすだけで、年金財政にとって得になりません。さらに、この連載で何度も書いたように、近々ガンが

薬で治る時代が来ると、平均寿命は一気に伸びます。そんな時代に、年金受給額が「1・84倍」なんて老人を続々生み出したら、現役世代にとっては、それこそ「お先マックラ」でしかないでしょう。

等々、今回の改革の方向性はどの角度から見ても「アホ」としかいいようがありません。現役世代の皆さん、皆さんが考えているよりずっと、将来は暗いかもしれないですよ。

写真・長谷川新

3月1日、辛坊治郎の最新刊が発売!

辛坊治郎 Shintaro Hashimoto

禁断! 禁断! 禁断! 禁断! 禁断!

「こんなこと書いたら日本中を敵に回す本」

年金安倍政権 医療原発 北朝鮮問題 東京マスコットが報じない ニュースの真実

「FLASH」で連載中の「ニュース食い倒れ!」をまとめた政治・北朝鮮の暴走・役所のアホな規制まで、東京マスコットが報じない「ニュースの真実」を辛坊が斬りまくる!

この本の中には、既存のニュースが絶対に伝ええない日本の真実があります。ペンをめくるたびに、頭に血が上るかもしれません。

光文社 定価(本体1,000円+税)



PM 8:00

コンビニ食でもOK！バランス食で体調を整えろ！

多忙な年度末、尿酸値アップが気になるシーズンを乗り切る知恵を伝授！

いよいよ年度末に突入。仕事が忙しくなる一方で花見や歓迎会、季節もやって来る。こんなときはどうしても食生活が乱れがちだし、コンビニ食も多くなりがちだ。ところで写真写しには最近ちょっと気になることが。じつは昨年の健康診断で尿酸値が高かったのだ。これが血糖値だったらあわてて病院へ駆け込むところだけど、尿酸値に対する知識がイマイチなく、心に引っかかってはいるのだが、そのまま放置していた。そこで今回、専門医の先生に相談して、コンビニ食に関するアドバイスをもらったのだ。

「尿酸値の場合、痛風の発作が起きてから健康診断の結果を見直してみたら、数年前から数値が高かったという人が多いですね」
こう語るのは両国東口クリニック理事長で、尿酸値やプリン体についての著書も多数ある大山博司先生。「幸いなことに写々丸は今回が初めてなのですが…」

避けるという人が少なくないので、魚卵自体にはそれほどプリン体が多いわけではありません」
「ええっ、そうなんですか？」
「また肉と魚だと魚のほうがプリン体が少なく、とくにステーキなどはプリン体が多いと思っ方が多いですが、実際はその逆が多いというのもよくある勘違いです。たとえばエビやホタテの入ったシーフードカレーは肉系よりも高いプリン体量になっています」
「なるほど」

「尿酸値を抑えるには一日のプリン体の摂取量を400mg以内にするのが目安です。とはいえプリン体量が表示されている食品はほとんどなく、いちいち計算できませんので、多い少ないを頭に入れておいてバランスをとることが大事です。尿酸値が高くなるのもっとも大きな原因は生活習慣ですから、きちんと対策をとれば数値は改善されますよ」
「要はバランスなんですねっ！」
「そう、バランスのとれた食事というのは、ひと言で言うと、色が多いこと。丼物やカレーなどの一品料理はどうしても単色になりがちですよ。そういう料理ばかり食べているということは肉や魚などばかり食べているとい

うことでもあるので、色をひとつの目安として緑や赤の色を意識してとると、自然とバランスよく食事ができるようになります」
「やっぱり野菜をきちんととらないとダメだということですね」
「あとヨーグルトや牛乳などの乳製品は基本的にプリン体を含まないだけでなく、尿酸の排出を促す効果もあるといわれていますのでいいですね」
「他に何かアドバイスがあれば…」
「尿酸値が高い場合はあまり強度の高い運動をすると、かえって数値が上がってしまうので、ウォーキングやラジオ体操程度が有効です。オフィスや駅で一階から二階へ行くぐらいなら階段を使うというのでもいいでしょう。また単純ですが、水分をたくさんとるとで血中の尿酸濃度を下げることができま。す。といってもジュースや清涼飲料水に含まれる果糖の摂りすぎは尿酸値の上昇を招きますので、水やお茶など無糖のもので水分をとりましょう。摂取量の目標は一日2リットル。運動した後や暑い日など、汗をいっぱいかいたときは体内の水分量が減って尿酸

尿酸値を下げる食事療法

- 一日の適正摂取エネルギー量を守る
- プリン体の摂取量は一日400mgまで
- 栄養バランスのよい食事をする
- 尿をアルカリ化する食品をとる
- 水分を一日2Lとる
- 塩分をとりすぎないようにする

値が高くなるので、より多めに水分をとることを心がけてください。また、野菜はもちろん海藻類やきのこ類といった尿をアルカリ化する食品をとることがおすすめです。とくに外食が多く塩分をとりすぎる方は多めにとった方がいいでしょう」
「が、頑張りませうっ！」



大山博司
(おおやま ひろし)
両国東口クリニック 理事長
定痛風医
1982年、帝京大学医学部卒業。帝京大学医学部第二内科、田島病院院長などを経て、2001年、両国東口クリニックを開設。2002年より現職。これまでのべ1万人以上の痛風患者の診察・治療にあたる。著書は『尿酸値をしっかりと下げるコツがわかる本』(学研パブリッシング)ほか多数

朝



先生のアドバイス
いくらプリン体と聞いている人も多いですが、じつはいくらは低プリン体食品。一方、かつおぶしにはプリン体が多いですが、おにぎり程度なら大丈夫。サンドイッチはたまごサンドやチーズサンドがプリン体が少なめですが、毎回同じ種類にならないようにしましょう。コーヒーは痛風を抑制するというデータがあり、すすめられています。缶コーヒーの場合は微糖でも糖分がきわめて多いので、無糖のブラックにしましょう。

昼



先生のアドバイス
麺類を選ばならタンメンやサラダうどんなど野菜を多くとれるものがいいでしょう。ただしラーメンのスープは塩分が多く、だしの種類によってはプリン体も多めです。スープは飲み干さないように。寿司類は寿司飯に塩が入っているため、醤油を使わなくても塩分が多めなので注意が必要。野菜に含まれるカリウムの力を借りて塩分の排出を促しましょう。清涼飲料水の中にも大量の果糖が含まれているものもあるので、水分はお茶や水で。

夜



先生のアドバイス
ビールはプリン体の量が多いので1本めでやめて、2本めからは「プリン体ゼロ」に切り替えたほうがいいですね。とはいえアルコール自体が尿酸値を上げる働きをもっているため飲みすぎは禁物。おでんの具だと昆布、大根などは、アルカリ性食品です。肉メインの弁当には野菜が少ないものもありますので、野菜の物菜を足しましょう。井のなかで野菜をしっかりとれるのが中華丼。エビやイカも使われていますが、少量なので問題ありません。

あともう一品でバランスよく！

肥満の解消は重要です。肥満は尿酸値を上げる原因であるうえに、糖尿病や高血圧などを併発しやすいため注意しなければなりません。自分の一日の適正エネルギーを計算して(※編集部注最近ネットでは身長、体重などの数値を入れれば計算してくれるサイトもあり)、その数値を守って一日3食を規則正しく食べることも大切です。コンビニで弁当を買う時には主食に野菜と乳製品をプラスするとベストだと思います。ヨーグルトのなかではPA-3乳酸菌を使用したものが、日ごろからプリン体が気になる人向けの製品としてとくにおすすめです。これは定期的に摂取するといいいでしょう。



3・1 ネリ戦は「覚悟」を持って殴り合う

山中慎介

リベンジで「勝利の儀式」

ラーメン

「一発をもらったことでムキになりすぎた」一戦は、若き強打者に屈し、4回タオル投入のTKO負け。5年9カ月守り抜いた緑のベルトを失った



なによりも家族を大事にする山中。神の左、が炸裂すれば、「勝利の儀式」が待っている

「守りの意識を高めることはもちろんですが、僕の武器である攻撃や一発の強さを磨きつけてきた。今はネリに勝つことしか頭にない」と、王者カムバックに自信を見せる

「あれじゃ終われないということですね。現役続行宣言したとき再戦は決まっていま

せんでしたが、頭の中には彼がいた。ネリと、という思いだけで練習してきた」
'17年8月15日京都、具志堅用高(62)の連続防衛記録に並ぶ13回めの防衛戦で悪夢は起こった。試合前は強打のルイス・ネリ(23)を警戒する声はあったが、山中慎介(35)には経験と、神の左、がある、防衛は既定路線という空気が流れていた。

「ネリの強さは想定していた範囲内。ただ、ディフェンス意識があまりになかったし、思った以上に細かい連打があった。ムキになって打ち合った？ 少しありましたね。自分の防衛回数がそうさせたのかも…」
4回2分29秒TKO負け。その衝撃とともに物議を醸したのが、タオル投入が早すぎたのでは？ ということだった。

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

「完全に効いていたわけではなく、止められてコーナーに戻るときも足元はしっかりしていたし、意識もちゃんとあった」

直近15回の当せん数字

※当せん数字の太字はゾロ目

抽せん日	回数	当せん数字
2月5日	4849	2859
2月6日	4850	2666
2月7日	4851	2864
2月8日	4852	2675
2月9日	4853	9600
2月12日	4854	9246
2月13日	4855	1509
2月14日	4856	6647
2月15日	4857	3275
2月16日	4858	1540
2月19日	4859	5550
2月20日	4860	4687
2月21日	4861	8987
2月22日	4862	2979
2月23日	4863	0757

出萌の萌え、予想

(2月27日～3月5日)
※ナンバーは出萌のおすすめ順

5248	7420
5032	7382
5426	7248
5803	7234
5364	7083

遠藤秀さんの達人予想

(2月27日～3月5日)
※ナンバーは達人のおすすめ順

3132	2131
3134	4131
3131	2161
3232	4232
2121	4272

名人バラ、達人はゾロ目 意見が割れて笑うのは?

先週(2月19日～23日)はトリプルを含め5回中4回がゾロ目。バラナンパーを中心に攻めた名人&達人はとにもかくも中なしたのだが、どう巻き返すか? まずは名人の出萌から。「先週出現が多かった「5」「7」を千の位に固定、そこからラッキーナンパー「2」、ダークホースの「3」を

勝負します」
続いて達人の遠藤秀さん。2月19日は「5550」に対し予想が「5540」。もうちょいストリート。惜しい! 「そうなんですよねえ…。さてそのトリプルですが、これをどう読むかがカギとなりそう。トリプルの後にはダブルゾロ目、というのが定番。ということで、ダブルを含め「11」「22」「33」のゾロ目で勝負!」
名人と達人、意見が分かれた!

NUMBERS

4

達人&名人 出萌が挑戦!

中心に組み合わせます。ゾロ目がかかり優勢な流れですが、こはあえてバラナンパーだけで

今週のラッキーナンバー

23

2月23日に開催された第23回全国納豆鑑評会。最優秀賞は愛知県高丸食品の「国産中粒納豆」。同社社長は「FBI」家業を継いで23年。「喜びをつづつた。おめでとう!」

爆勝! ロト・ナンバーズ虎の穴

読んだ人だけトクをする! 的中力をUP↑ UP↑↑

平昌五輪も終わり、次の五輪は2年後の東京。それまでには「億」を当ててプレミア席で開会式を楽しみたい…。挑戦あるのみです!

ロト7 第254回 3/2(金) 予想数字

01 04 08 15 23 26 33	03 07 10 15 19 28 32
01 16 17 19 23 29 32	04 08 14 15 21 25 35
02 07 11 16 18 24 37	04 10 17 18 22 30 35
02 13 14 18 27 32 37	04 14 19 21 22 29 33
03 05 14 16 20 28 33	07 11 14 17 29 33 36

3週連続的中となるか?

先週は6等1本的中の工藤ちゃん。当たりは小さくとも2週連続的中だ。「今回空白域はありませんが、⑭⑮は出現が少ないエリア。今回はここを中心に狙います。ケチャップ数字は16回ぶり出現の⑦。あとは第237回を最後に出現がない④。同じく第238回が最後の③。前回は本数字7個のうち5つが3の倍数。今回、3の倍数は2個以下にします」

LOTO 7

7回探偵のイメージ推理

出現少ない⑭～⑲が中心 3の倍数は2個以下に

ロト6 第1256回 3/1(木)～第1257回 3/5(月) 共通予想数字

01 05 23 25 32 42	02 13 20 26 38 43
01 06 16 24 27 41	03 16 25 29 42 43
01 07 12 30 33 43	07 09 19 32 41 43
01 09 10 25 26 31	07 21 25 38 39 41
01 13 21 30 35 42	09 13 25 35 40 43

ロト6 3月 本数字別出現回数

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10		
10	17	17	13	16	19	9	17	16	17		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
19	18	9	16	15	21	11	10	19	15		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
10	13	18	10	5	17	12	17	11	17		
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
15	10	12	15	18	15	13	11	13	12		
41	42	43	本数字のみ。昨年までの3月の抽せん102回分を集計								
12	13	19									

ロト7 直近10回の抽せん結果

●は本数字、Bはボーナス数字

抽せん日	回数	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		
12月22日	244	●								●		B	B					●																●	●	●				
12月29日	245	●						B	●	●	●														●		●	●										B		
1月5日	246		●				●			●																													B	
1月12日	247										●	B	●	●				●																			●	●	●	B
1月19日	248	●					●	●				B						B						●		●	●								●				●	
1月26日	249					B				●															B			●	●									●		●
2月2日	250					●				●	●							B							B		●										●		●	
2月9日	251	●																	B							●		●	●						B				●	
2月16日	252								●			B						B							●	●	●	●											●	
2月23日	253						●	●		●										B						●												●	●	

ロト6 直近10回の抽せん結果

●は本数字、Bはボーナス数字

抽せん日	回数	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
1月22日	1245								B						●	●													●															●		
1月25日	1246					●					●	●													●																					
1月29日	1247					●				●																●																				
2月1日	1248	●	B					●							●														●																	
2月5日	1249						●	B								●																														
2月8日	1250			●																																										●
2月12日	1251																								●																					●
2月15日	1252					●										●																													B	
2月19日	1253	●																																												
2月22日	1254																																												●	B

大杉漣さん

本誌に語っていた

「戦友への遺言」



「犬走る」の撮影時、富樫真（左から2人め）がクランクアップを迎える日に、出番ではないのに駆けつけた大杉さん（右から2人め）



「頑張れ」とも言われなかった。父の背中を追った少年が辿り着いた、日本一の脇役の矜持

「バイプレイヤーズ」の本誌取材でのスリーショット。3人で他愛のないギャグを言い合い盛り上がりがあった

「3人そろってのスクール撮影って初めてだね。記念になるねえ」
本誌先週号の記事は、大杉漣さん（享年66）の言葉で始まっている。出演中だった「バイプレイヤーズ」（テレビ東京系）についての鼎談だった。大杉さんと遠藤憲一（56）、松重豊（55）、初のスリーショットが載った本誌が店頭で並んだばかりの2月21日、大杉さんはロケ先で倒れ、突然この世を去った。急性心不全だった。遠藤と松重も最期を看取った。「まだ現実を受け入れられないままです」。2人はそうコメントを発表したが、誰もが同じ思いだ。
「犬、走る DOG RACE」（98年）などでメガホンをとった崔洋一監督（68）が振り返る。
「遠藤憲一演じるヤクザに彼がシマられるシーンで、千葉の産業廃棄物処理場の、濁った水たまりの中に押しつけられ、いたづらられるところを撮影した。映像ではわかりにくいけど、極寒だった。ものすごく辛い撮影。上がって1時間以上、彼の体の震えが止まりませんでした。壮絶でしたよ。彼が倒れるところをロングショットで撮ったんだけど、「無意識のうちに倒れていた」って言うてた。後に「過酷だった」って言うてたけど、撮影中は苦労をいとわない人だったし、こちらも苦労させているっていう気にならない。不思議な人だった」
大杉さんの地元・徳島県でのトークショーに、誘われて一緒に出演した。
「そのときは、彼が高校時代から通っているラーメン屋に行ったり、地元の友人とドンチャンやったり。仕事で行っているのに、旧友と旅をしている感覚にさせてくれたよ」（崔監督）
大杉さんの父親は中学校の校長を務めていた。18歳で家を出て、アルバイトと芝居に明け暮れていた大杉さんの演劇を、一度だけ観に来たことがある。終演後、楽屋に来たのは母親だけ。ロビーでタバコを吸っていた父親は「俺にはさっぱりわからんな」とだけつぶやいた。後に大杉さんはスポーツ紙の取材に、「頑張れ」とも言われなかった。それが親父の愛情だと受け取った」と話している。本誌の遠藤、松重との鼎談でも、「ぐるナイ」で芸能人が料理の値段を当てる「ゴチになります！」の話題が出ると、こう漏らしていた。
「僕の親父はね、「男が、食った飯のことにあれこれ言うもんじゃない」っていうタイプだったんです。一人で黙って酒を飲んでいる親父でした」
昔気質の父親の存在が、バイプレイヤー・大杉さんを育てた。
「人に毒をまき散らすことはしない。気がつくといよる」といふ。主役の俳優が年下でも、きちんと立てる。主役を気持ちよく演じさせる立ち居振舞いが、自然にできる。それでいて、主役を食うところは食いに行く。愛される人だった」（崔監督）
いつも靴は、進行中の台本が10冊以上入ってパンパンだったという。名バイプレイヤーは、みんなの心

**ニャイス・トゥー
ミート・ユー!**
特別版
Nyaice to meet you!
全国「怒れるねこ」ガイド!

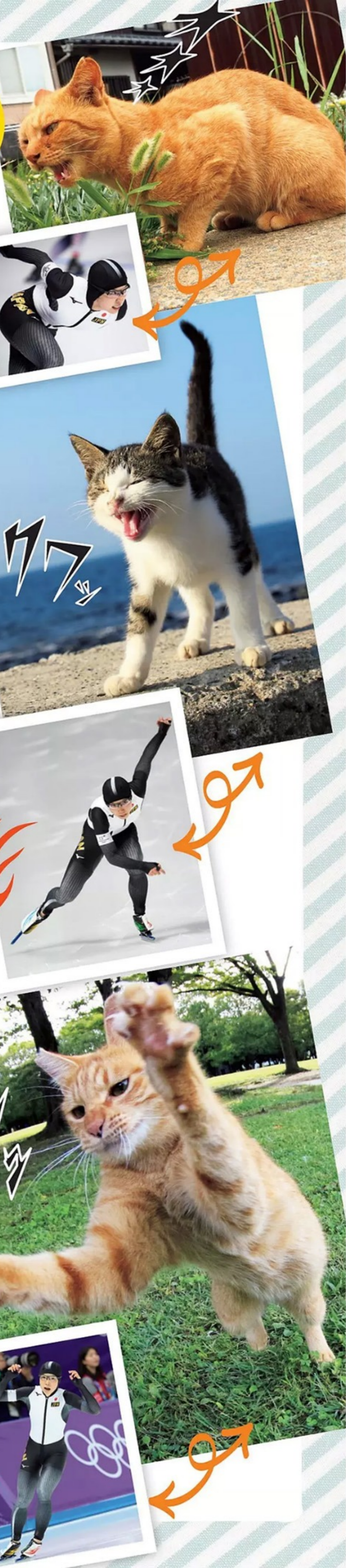


500次
世界狙い
新は!

BOZE KAT

怒れるねこに、敵はニヤン!

祝
金メダル獲得記念



「私も実際に、金メダルを獲った瞬間をテレビで見ました。小平選手が『怒れるねこ』と呼ばれているのは、何かで読んで知っていました。たしかに、怒ったときのねこの様子に似ているな、と思いました。よくぞ、こんな呼び方を思いついたもんだ、と感心しましたねえ」
そう語るのには、動物学者で「ねこの博物館」館長を務める、今泉忠明先生。平昌五輪のスピードスケート女子500mで金メダルを獲得した小平奈緒選手(31)は、オランダ語で「怒れるねこ」という意味の「BOZE KAT」というニックネームを持つ。かつて、オランダ人コーチのマリアンヌ・ティムル氏が、彼女のフォームを矯正しよう

特賞 20,000円!
採用謝礼 5万円以上
TEL 03(53395)8261 FAX 03(3942)8110
おもしろ&仰天情報を大募集! 今すぐ編集部へご連絡を!

応募方法
正解者のなかから抽選で1名に2万円、3名に各1万円、30名に図書カード(千円分)をさしあげます。応募はハガキでお願いします。まず「第1460号」と書き、右下のクイズ応募券を貼り、さらに①解答②今週号でもおもしろかった記事③購入動機④回答⑤あなたが気になる⑥わからない⑦千住所氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、〒112-8011(住所は不要)光文社「FLASH」編集部 写丸クイズ係まで。締切りは3月6日当日消印有効。正解と当選者の発表は第1464号でおこないます。

第1456号の正解
①おっぱい
当選者のお名前
「特賞2万円」新潟・布施雅志
「賞金1万円」青森・三浦秀憲
徳島・土倉正治
大阪・田島敬二
「図書カード」神奈川・種村利完
山口・三吉安喜
福岡・徳永則子
ほか27名様
(敬称略) 賞品は当選者発表後1カ月前後で発送いたします。

写丸FINALクイズ
Q 平昌五輪女子カーリングで話題になった日本代表がハーフタイムに必ずすることは?
①化粧 ②トイレ ③おやつ

平昌五輪女子カーリング、日本代表は惜しくも金メダルには届かなかったが、快進撃で日本中を笑顔にした。話題になったのはハーフタイムの「もぐもぐタイム」。23日の準決勝・韓国戦では、スキップの藤澤五月(26)らがイチゴをほおぼり作戦会議。写真・共同通信

Smart FLASH LINEでスクープ配信中!
LINEニュースで公式サイト SmartFLASHをフォローしよう!
右のQRコードから今すぐアクセス!

クイズ応募券 1460号

FLASH 2018 No.1460
3・13 CONTENTS

COVER GIRL 新川優愛 Yua Shinkawa
【表紙】AD・松沢順一郎 写真・遠藤優貴

3 真野恵里菜「感じる吐息」
10 高橋一生 15歳年下女優と合鍵「おこもり愛」
13 副島隆彦×高永結米軍は北朝鮮爆撃を6月に決行する!
16 「あ、人気者発見!」そだねー 深田恭子ほか
18 佐川国税庁長官が棒に振った夢の「10億円」天下りライフ
20 清宮幸太郎「場外弾連発の背筋」
22 もう「ニッポンの未来」は「羽生結弦世代」にまかせよう
26 大沢樹生 バレンタインの火遊び
28 「連載」元祖「食堂のおばちゃん」の人生相談
29 「袋とじ」新川優愛「奇跡の色気、ありのまま」
37 「特集」最上もが「ぜんぶ、独占ビキニ」
45 RaMu「圧倒的おっぱいフェチ」
50 岡田紗佳「パブルなカラダ、沸騰中!」
55 倉田瑠夏「家政婦はエロかった!」
60 世界の「Eディテック」! 50選
65 高橋怜奈「女医&プロボクサー 無防備クリニック」
69 「袋とじ」美人すぎる防災士・橋亜実「初グラビアでヘアヌード」
73 「袋とじ」音市美音「伝説のモデル美女と添い寝ヘアヌード」
77 「一日一万歩」は寿命を縮める!
81 「連載」われら中年 転機をつかむ
82 「連載」辛坊治郎の「ニース食い倒れ」
84 「コンビ」食でもOK! バランス食で体調を整えろ!
86 山中慎介「リベンジで「勝利の儀式」」
88 「連載」ロト・ナンバーズ 爆勝! 虎の穴
90 大杉連さん 本誌に語っていた「戦友への遺言」
93 「連載」特別版 怒れるねこに、敵はニヤン!
96 イ・ボミ「独占「オフ写真」と「直前メッセージ」」
98 「グラビア」アンウェイでG☆Girlsの美乳がキ揺れ!
100 超人気女優神7 SEXY春一番!
102 「連載」吉田戦車「ごめん買っちゃった」

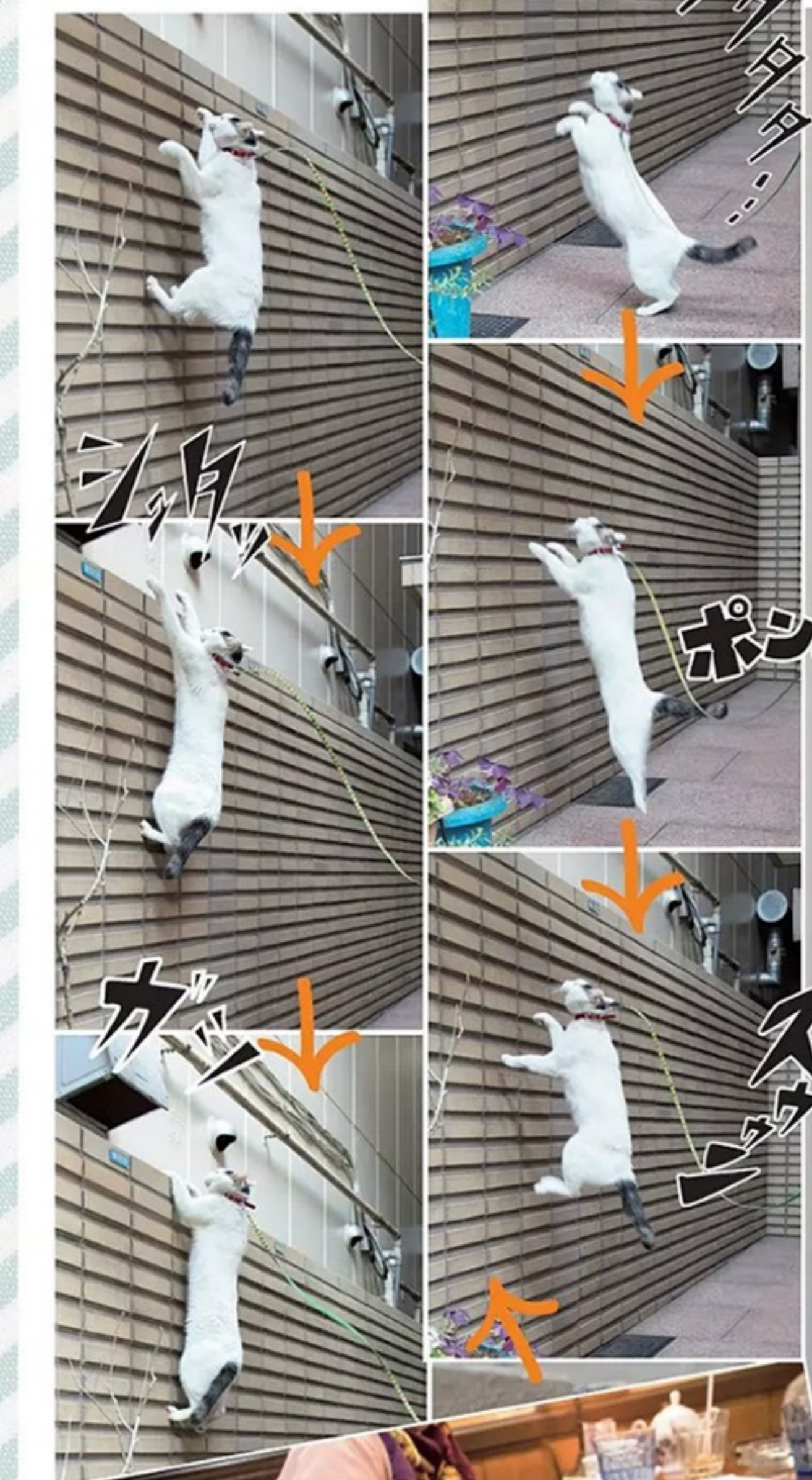
因<日本複製権センター委託出版物> 本誌の無断複製(コピー)は著作権法上の例外を除き禁じられています。本誌をコピーされる場合は、そのつど事前に、日本複製権センター(☎03-3401-2382, e-mail:jrcr_info@jrcr.or.jp)の許諾を得てください。©光文社2018 本誌の写実および記事の無断転載・放送を禁じます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。●当編集部へ直接応募いただく応募ハガキのアンケートに関しては、ご応募された懸賞の抽選、賞品の発送、今後の編集企画の参考にだけ使用させていただきます。そのほかの目的には使用いたしません。

●お知らせ● 次号のFLASHは3月6日(火)発売です。

東京都新宿区「カフェアルル」の次郎長(♂・6歳)石松(♂・2歳)



そしてここにも一匹、驚異の目チカラと瞬間発力を持ったねこが



寒い季節はさすがに次郎長親方も散歩控え、店内でくつろいでいることが多い。石松は甘え上手。「この人はいいね」と思ったお客の膝に乗り、ゴロゴロと喉を鳴らす。

新宿三丁目駅の近く、靖国通りと医大通りに挟まれた「三番街」は、昭和30年代から続く商店街。ここで40年続く喫茶店「カフェアルル」には、住み込みで暮らす2匹の看板ねこ、親分格の次郎長と子分の石松がいる。いかにも怒らせたら怖そうな名前だが…。次郎長は、ドアの前で外を眺めたり、椅子の背もたれの上に乗ったりと、大物の風格を見せつける。一方の石松は、お客の膝の上に乗ってその様子を「偵察」。2匹とも、自分たちのナワバリである店内のパトロールに余念がないのだ。もともと2匹は保護ねこで、2年半ほど前に一緒に店へやってきた。「その前は、五右衛門という先代の看板ねこがいたんです。人なつこくて、みんなに愛されていました。19歳で天国へ。もう次のねこを飼う気はなかったのですが、『五右衛門にそっくりなねこがいるから、もらってほしい』と、お客さんに頼まれて…。そう

会いに行くには?

「カフェアルル」の住所は、東京都新宿区新宿5-10-8 (☎03-3356-0003)。地下鉄新宿三丁目駅C7出口を出て、靖国通りの新宿五丁目東交差点を渡って右へ。2本めの細い通り「三番街」を左に入って50%ほど進み、右手の1階。徒歩約3分。営業時間は午前11時30分～午後10時(祝日は午後9時まで)。日曜定休。

【リアル招きねこ情報募集!】あなたの身近にある、お店や施設などで飼われている「リアル招きねこ」の情報を大募集! ハガキに〒住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、ねこについての具体的な情報を書いて、〒112-8011(住所は不要) 光文社「FLASH」ねこ情報係までお送りください。採用された方には図書カードをプレゼント!

怒れるねこの心得 3 もっとも重要なのは瞬間発力だ!



スタートとともに、それまで丸く、小さく収縮させていた四肢を一気に伸ばす。それはまるで、ねこが自分の体より高く、長くジャンプするときの瞬間発力と同じ。まさに「BOZE KAT」だ

怒れるねこの心得 2 相手が強大でもけっしてひるまず!



バンクーバー&ソチ五輪の金メダリスト、李相花選手(韓国)をはじめ強力なライバルが顔を揃えた今回のレース。しかしひるんではいけない。獣のような姿勢でスタートを待つ!

怒れるねこの心得 1 決戦の前にはフィールドに視線集中!



戦闘モードに入ったときの、ねこの目チカラはすさまじい。相手をにらみつけ、ちょっとした動きさえ見逃さないという緊張感が漂う。レース前の小平選手からもそんなオーラが!

怒れるねこの心得 5 感情表現は全力で!



最後は表彰台から跳び上がって、喜びを全力で表現。いっそ本物のねこだったら、ご覧のように背中をゴロゴロさせて喜ぶこともできたらうが…。さすがにそこまで、完全なねこではなかった

怒れるねこの心得 4 勝負が終われば熱い友情が…!



圧倒的なパワーを見せつけ、金メダルを獲得。勝負が終われば、さっきまでにらみ合っていたライバルも戦友だ。銀メダルとなった李選手と、お互いの健闘をたたえ合う。美しい光景だ

としたが、いかんせん、オランダ語が通じないため、具体的なポーズの指示が伝わらない。そこで「怒ったねこ(のポーズ)になりなさい」とアドバイスしたのが、このニックネームが誕生したきっかけだ。前傾姿勢になり、いまにも飛びかからんばかりのフォームを体得した彼女は、オリンピックレコードで五輪の舞台を制した。今泉先生に、小平選手と本物の「怒れるねこ」との共通点について聞いた。「まずスタート前、鋭い目つきでらみつけるところ。彼女は目がすごく大きいから、ねこと同じ目の力を感じます。そして、体を小さくして丸くなる。ねこならいつでも相手に飛びかかるように、準備をしている段階です。それから、レース中の彼女はフードをかぶっていますよね。ねこも、怒っているときは耳を後ろ側に折りたたむので、頭が丸く見えます。そこもそっくりなんです。小平選手と怒ったねこが違うのは、小平選手には牙がないことくらいでしょうか(笑)」。ちなみに今泉先生によれば、怒れるねことはけっして、目を合わせてはいけないとのこと。「愛情を注いだ我が家のねこになら、目を合わせることは相思相愛の感情表現ともいえませんが、怒っているねこを合わせるのNG行為。引っかかれ、噛みつかれますよ」。テレビを通じて、全世界とアイコンタクトを取った小平選手。獲って当然の金メダルだった!?



書籍には韓国での撮り下ろしショットも。飾らない笑顔がキュート

「愛される力」——本人全面協力の新刊が発売に

イ・ボミ

独占

韓国 オフ写真

日本開幕

と「直前メッセー



いよいよ3月1日に、今季の日本女子プロゴルフツアーが沖縄で開幕する。同日、屈指の人気を誇るイ・ボミ(29)の全面協力のもと、「イ・ボミ」愛される力(金明昱著・光文社刊)が発売される。ご覧の写真をはじめ、母国・韓国で撮影された独占カットや、彼女の本音がぎゅっしりと詰まった一冊だ。「日本で歩んできた過程を、「自分の記録」として残しておきたかったのです。この本の取材を通じて、周囲への感謝の気持ちを再認識することができました。著者の金さんは、いつも私のことを応援してくれていて、ありがたい存在です」と、イ・ボミが信頼を置くノンフィクション。「ゴルフは個人競技で

はない「ルーティーン」など、ゴルフアールとしての姿勢から、日本に慣れるまでに苦労したことや、結婚観など女性としての思いまでもが綴られている。「このオフは、家族で旅行したり、地元・水原の友達とショッピングを楽しんだり、リフレッシュすることができました。今季の目標？ 成績はあとからついてくるものなので、一年間、楽しくゴルフをしていきたいです。試合に慣れるためにも、「ホンダLPGAタ일랜드」(2月22日)を初戦に選びました。試合動を掴んで、日本での開幕戦を迎えたいです」沖縄の青空のもとで迎える日本8年めのシーズン。ボミの笑顔が帰ってくる。



オフには沖縄と宮崎で3週間の合宿を張ってから、「ホンダLPGAタイランド」に挑んだイ・ボミ

世界初 「グラビア

ランウェイ」で、 G☆Girlsの美乳ゲキ揺れ!

日本武道館でおこなわれた
「東京ボーイズコレクション」で
水着美女41人が競艶

2月21日、日本武道館にて開催された「第12回東京ボーイズコレクション」で世界初の「グラビアランウェイ」がおこなわれた。本誌お馴染みのかわいすぎるビールの売り子・ほのか^ツや、1カップ^{あま}天乳・天木じゅん^ツ。特技の「キモ体操」を披露した葉加瀬マイ^ツなど総勢41人が出演し、水着姿で大胆ウォーキング。ミスFLASH発のグラドルユニット・G☆Girlsもランウェイとパフォーマンスで、会場を盛り上げた。メンバーの永井里菜^ツは、「武道館という夢のステージでのウォーキングは、すごくドキドキしました。この大舞台でパフォーマンスができたことは自信にもなったので、G☆Girlsを日本一のグラドルユニットにしたいという気持ちが強くなりました。3月14日に、新曲『Raise a Flag』をリリースするので、たくさんの人に聴いてもらいたいです」と、最後にはちゃっかり告知も忘れない。寒波襲う日本列島だが、武道館だけは常夏の楽園になった一日だった。

写真・岩松喜平



蒼井優(32)



「エレガントなドレスがいやらしく見えないのは、彼女の持つヘルシーな色気のおかげですね(鳥山氏、以下同)」

菜々緒(29)



「体のラインが出るドレスはセクシーな彼女にぴったり。『下着はどうなってる?』と男性の想像をかきたてる!」



綾瀬はるか(32)

「首が詰まっている服で、露出は少なめ。ですがそのぶん、二の腕がより強調され、艶っぽさを演出しています」



北原里英(26)

「ドット柄で子供っぽいかと思いきや、背中がバックリ。見てはいけないものを見せつつ、背徳感がなまりません」



武田梨奈(26)

「白、メタル、左右非対称など、トレンド要素が盛りだくさん。彼女の脚線美を存分に引き出すための服といえますね」

超人気女優神7

ドレス姿が巻き起こした「艶風」を観測! SEXY春一番!

田中麗奈、綾瀬はるか、蒼井優、吉岡里帆...

田中麗奈(37)



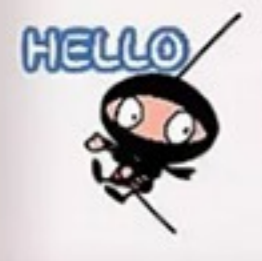
「大胆なカットイングが旬。胸元の開き方もきれいです。が、歩くたびに覗く太ももは女性が見てもドキドキします」

「地味な冬服を着つつけた反動で、明るい色や露出の多い服を着たくなるのが女心です」(スタイリスト・鳥山悦代氏)

一見、清楚な印象ですが、下のキャミソール型ワンピースが透けて、かなり挑発的です」(前出・鳥山氏)

春一番が吹くこの季節、女優は重いコート脱ぎ、華やかな衣装で色気を発散させ始める。なかでも「ふだんはパンツスタイルが多い」と話す吉岡里帆のワンピース姿が注目を集めた。「オール白コーデは今年のトレンド」

同じく全身白で「オーダーメイドで作った」という田中麗奈の大胆なドレスも男性陣を魅了した。絢爛豪華な衣装で競艶する女優たちが起こすセクシー旋風で、春の訪れを感じてほしい。



吉岡里帆(25)



「爽やかで上品なのに、じつはレースの下はセクシー。男性が彼女にデートに着てほしい服No.1でしょう」



恋が Angel Heart エンジェルハート

ごめん買った

買いもの失敗成功日記

首冷えマンガ家

吉田戦車



39

タオルマフラー

タオル地のマフラーというものがある。と知ったのは、15年ほど前、FC東京ファンの友人に連れられて、初めて味の素スタジアムにサッカーを観に行った時だろうか。青と赤のオフィシャルタオルマフラーを、みんなにこやかに首に巻いていた。

そのころ私は温度計に凝っており、持参していたのだが、FC東京が勝利した瞬間、ホーム側スタンドの気温は5度上昇した。

そんな場所ではウールやカシミアのマフラーでは暑くてたまらないだろう（勝てば、だが）。タオル地の定番である。そのオフィシャルマフラーは買わなかったが、その後、愛媛県今治産のものを2本買い、ずいぶんヨレてきたが愛用している。タオルマフラーのいいところは、屋内で少し首筋が寒い時に巻けることだ。風呂用のタオルや手ぬぐいでもいいが、マフラー形状

はやっぱり巻きやすい。今、家には2本のおニユウのタオルマフラーがある。一本は山陽新幹線で運行を開始した「エヴァンゲリオン初号機モチーフの新幹線」柄のマフラー。その新幹線の画像を見てみたが、カッコイイ。「暴走って言うなw」という関係者の会話が聞こえるようだ。なぜそのマフラーがあるのかというと、ミサトさん（声優の三石琴乃さん）が妻の伊藤理佐と懇意で（伊藤のキャラ「エビちゆ」のC.V.を担当している）、ヨシダさんにといただいたのだ。もったいなくてとても巻けず、仕事場に飾っている。もう一本は昨春秋、埼玉県東松山市で買った。豚のカシラを焼いた「やきとり」で有名な東松山。行ったのは初めてだった。「日本スリーデーマーチ」というウォーキングの一大イベントが開催されており、岩手から両親が参加しに来っていたのだ。そこに、歩きではなく、孫の顔を見せに行った。日中は好天だったようだが、我々が着いた時は、強風とともに黒雲がおしよせ、傘をさすほどではないが小雨が落ちてきて、肌寒かった。スタート&ゴール会場はお祭り広場状態になっていて、飲食店を含む屋台多数。それぞれの距離を

PROFILE

よしだせんしゃ マンガ家 63年生まれ 岩手県出身 「伝染るんです」「ぶりぶり県」「まんが親」「おかゆネコ」など著作多数。「ピッコマ」「コミックオリジナル」で「出かけ親」「ピッコマ」「コミックスピリッツ」にて「忍風！肉とめし」を連載中。妻はマンガ家・伊藤理佐さん



歩きぬいた人々が（両親は最短の5キロコース）、寒い中うれしそうにガンガン飲んでる。やきとりをかじり、ビールなど飲んだが、うまいが寒い。油断して薄着してきた。何か羽織るものは！と会場をぐるりと回って見つけたのが、四国から来ているブースの今治タオルマフラー（1千円）だった。「瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ」と書かれたタグがついている。「伯方の塩」の小袋のおまけつき。四国のイベントのチラシも何枚かいただいた。「讃岐うどんつるつるツアーデーウオーク」つてのが楽しそうだなー、香川県ってまだ行ったことないな、などと考えながらタオルマフラーを首に巻こうとしたら、娘に「私が巻きたい！」と、とられた。

※「初号機」は、『エヴァンゲリオン』に登場する汎用型決戦兵器。搭乗する掟シンジに生命の危機が迫ると「暴走」することも。「ミサトさん」は掟シンジの上官・葛城ミサト。