

# 私とローヤルゼリー、 そして健やかな生き方

フリーアナウンサー なかい みほ 中井美穂さん

アナウンサーとしてはもちろん、執筆や司会など、様々な分野で活躍している中井美穂さん。生き生きと輝き続ける秘訣は、あ毎日の“食”。食材選びのこだわりや、愛飲しているというローヤルゼリーについて、お話を伺いました。



フリーアナウンサー  
中井美穂さん

1965年、東京都出身（ロサンゼルス生まれ）。フジテレビのアナウンサーとして活躍後、1995年にフリーに。読売演劇大賞の選考委員、新国立劇場の理事を務める。

中井さんも  
愛用中！



ローヤルQ10スーパーゴールド

34ページに  
ローヤルゼリー  
キャンペーン  
情報掲載！

**食を大切にすれば  
気持ちも上向く**

歳を重ねても変わらない澁刺<sup>はつら</sup>とした笑顔が印象的な中井美穂さん。50代に入り、自分自身の健康について深く考えるようになったといいます。

「若い時は簡単だったことに時間がなかったり、更年期で不調が続いたりして、落ち込んだ時期がありました。どうにかして前向きになろうとしましたが、なかなかうまくいきません。でも、体を整えれば、自然に気持ちも上向くことに気づきました」

そこで中井さんが実践しているのが、食を大切にすること。

## 栄養バランスのとれた食事で体を整える

「品質のよいものを適量食べることが、私の健康作りの基本です。コロナ禍の中で、『自分にとって何が大切か』ということを考える時間が増え、体を整えているのは食事だと、改めて気づかされました」

そのような中で出合ったのが、S Creationsの宅配便。

「安全・安心で品質の高い食材を選べるので、とても頼りにしています。冷凍庫にストックしておけば、忙しいときでも栄養バランスのとれた食事が作れるので心強いですね」

健康補助食品も食べ物と同じように、品質のよいものを選び、取り入れているという中井さん。

## 食とサプリメントの両輪で体の変化をケア

「私のお気に入りには、『ローヤルQ10スーパーゴールド』。こだわって作られているサプリメントなので安心して飲めますし、疲労感を軽減してくれるのもうれしいですね。ローヤルゼリーは非常に貴重なものですから、毎回感謝しながら飲んでいきます」

食とサプリメントで体を整えるようになってから、自分の小さな変化にも気づけるようになったそうです。

「自分を管理できるのは自分だけ。特に女性は年齢による変化が現れやすいので、体に意識を向けることが大切だと思います。食とサプリメントの両輪で体を整え、いつまでも美しい花を咲かせていきたいですね」