

FLASH

架乃ゆら
人気モデルのもっちもちヌード

大久保桜子
ドラマで注目女優
柔らか美バスト



フラッシュ 2023/10.10
定価 520YEN No.1705

スタジオ 渋谷のオフィスビルでも「大家と店子」の関係に…
ジャニーズ事務所と「蜜月の象徴」
NHK本部にあった「魔の7階ハ室」
西館

表紙十巻頭10P
南みゆか
17歳の鮮烈!!

大谷翔平 名医が太鼓判
最新手術で「25年は最速170キロ!」
吉岡里帆 秋ドラマロケで
脚線美チラッ

谷口めぐ
かわち下着♡

AKB48
美ボディ選抜

田口愛佳
19歳の美視線

麻倉瑞季
ミスマガ2022
Iがあふれるッ



鈴木エイト氏が危惧…解散命令で過激化
統一教会は「第二のオウム真理教に!」

人気医師5人
コンビニ飯
チヨイ足し術



奈月セナ
G乳女王
限界露出だ!



赤井沙希
美人レスラー
10周年に大胆

『ゲームセンターCX』20周年
よるこ有野が苦戦した'80年代ファミコン
初物は過去最高値に! 東西5店
ここなら食えるぞ、暴騰サンマ



“現役JK最強ボディ”ついに本誌初登場！絶対推せるグラビア界の救世主！

キミに

はなまひ

あげる！

南みゆか

FLASH

《本デジタル版をご利用の皆さまへ》

本デジタル版は、紙の雑誌とは以下の点が異なります。

- 紙の雑誌より選り抜きされており、一部掲載されないページがあります。
- プレゼントや懸賞は、本デジタル版からは応募できません。

以上をご案内いたします。

ご理解のうえ、本書をお楽しみください。

株式会社 光文社
FLASH編集部









「普通のJKじゃできない体験ができるから毎日楽しくて」
グラビア界に彗星のように現れ、現役JK最強ボディ、と呼ばれ大注目の南みゆか。普段は高校に通いながらアイドルグループ「O₂」のメンバーとして活躍している。

「もともとアイドルが好きで、イベントがあるたびに行っていました。最初は見るだけでしたが、中学3年の終わりに私もアイドルになりたいと思うようになり、家族に相談すると『自分がやりたいことならやってみたら?』と応援してくれて。オーディションを受けることにしたんです」

見事、オーディションに合格しアイドル活動をしていくなか、知名度を上げるためにはどうすべきか考え、挑戦したのがグラビアだったという。

「最初はガチガチでした(笑)。でも、撮っていただいた写真を見ると、毎回新しい自分に出会えるんです。グラビア大好きだし、いろんな私を見てもらえる嬉しいです!」

高校3年生というと、気になるのは卒業後の進路。希望調査票にはどのように?

「高校卒業後の進路はもう決めています。もちろん、アイドル、って書きます!」



吉岡里帆

一線…超えちゃう?!

秋の新ドラマ『時をかけるな、恋人たち』
撮影現場で脚線美チラッ

駐車場から、一線を超え、見事な脚線美をチラ見せした吉岡里帆(30)。神奈川県でおこなわれた新ドラマ『時をかけるな、恋人たち』(カンテレ・フジテレビ系)のロケ現場でのワンシーンだ。

一方、当の吉岡からは浮いた話が聞こえてこない。「吉岡さん自身は、7年前のイベントで『結婚は』30過ぎになるんじゃないかな」と語っていました。今年まさにその30歳。かねてから『結婚願望あります!』と宣言していましたから、焦りはあるでしょうね(芸能記者) 30歳という大台を迎えた吉岡。でも、独身から既婚者への一線は、まだ超えないで!



写真・吉田 豊



直筆サイン入りチェキを
5名様にプレゼント!

抽選で4名様に直筆サイン入りチェキをプレゼント。ご希望の方は下の応募券をハガキに貼り、〒住所・氏名・年齢・職業を明記のうえ、〒112-8011(住所は不要)光文社 FLASH編集部「南みゆかチェキプレゼント」係までお送りください。締切りは10月3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。なお、チェキの種類は選べません。

※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。ハガキの個人情報に関しては、抽選および賞品の発送のみに使用し、そのほかの目的には使用いたしません。

応募券
FLASH
1705号
南みゆか



『FLASH デジタル写真集
南みゆか 一緒に旅しよう』は
光文社より発売中!

PROFILE

みなみみゆか 17歳 '05年10月10日生まれ 三重県出身 T164・B90 W59H92 '21年より「O S☆K」のメンバーとして活動開始。'23年より選抜ユニット「O2」のメンバーとして活躍中。そのほか最新情報は公式X、Instagram、TikTok (@o2_miyuka) にて

写真◎佐藤佑一

スタイリスト・鮎川恵子
ヘアメイク・ムロゾノケイト(GIGGLE)
撮影協力・三日月シーパークホテル勝浦



ジャニーズ事務所と蜜月の象徴！ NHK本部にあった魔の7階リハ室

「若年層の視聴率が欲しかったんですよ。だから、忖度を続けてしまったんです…」と、後悔を口にするのは、NHK関係者だ。

ジャニーズ専用となっていたリハ室が並ぶ西館7階の廊下。人けがない

日本社会を揺るがす故・ジャニー喜多川氏による性加害事件。8月29日に、ジャニーズ事務所が設置した外部専門家チームが発表した調査報告書では、性加害問題が長年放置されてきた背景に「マスメディアの沈黙」が指摘されていたが、さもありなん。公平・公正・不偏不党を謳ってきた公共放送ですら、ジャニーズ事務所と、特別な関係にあったのだから――。

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

NHK放送センターの西館7階の706号室。「7階のリハ室はほとんど同じようなレイアウトです」（NHK関係者）



性加害が明るみになった故・ジャニー喜多川氏



「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

「NHKの本部である渋谷の放送センターの西館に、魔の7階リハ室」があったんですよ。ここに、ジャニーズ専用の部屋が用意されていたんです。NHK職員はほとんど近寄らず、お菓子の自動販売機に群がる「子供たち」と、ジャニー氏が自由に闊歩する異様な空間でした。局内の一部の関係者の間では有名な話です」（前出・NHK関係者）

NHKが、ジャニーズ事務所からフロアを借りている渋谷のビル

岸田首相が10月中にも決断へ——韓鶴子総裁に発破を掛けられた日本人 二世信者6千人は感涙号泣

鈴木エイト氏が危惧!

解散命令で法人格を失えば 過激化 先鋭化 統一教会は 第二のオウム真理教になる!



統一教会の韓鶴子総裁。日本の二世信者を引き止める一方、本部の財政状況は火の車だ

9月17日に韓国の教団施設で開催された集会。田中富広会長の演説もあったという

「君たちは世を救い、日本を救う特攻隊だ」
9月17日、韓国の「聖地」、清平で6千人の日本人二世信者に発破を掛けたのは、統一教会（現・世界平和統一家庭連合）の韓鶴子総裁（80）だ。
実際、現在の統一教会が、特攻隊が必要など、敗戦、目前なのは間違いない。
「岸田文雄首相は、10月中旬には、教団への解散命令を東京地裁に請求する予定です。裁判所が解散命令をおこなうと、教団は宗教法人としての税制優遇を受けられなくなります」（社会部記者）

こうした状況下で、教団は「過去最大の危機にある」と分析するのは、統一教会に詳しいジャーナリストの鈴木エイト氏だ。
「そもそも、教団本部は資金不足なんです。教団は、韓国にある超高層ビルの地上権や、米国にあるUCIという教団の資産管理団体の所有権を、本家から分裂した文顕進率いる「三男派」と裁判で争ってききました。しかしどちらも敗訴し、三男派に約1千億円を支払わなければいけない状況なんです」
そして、肝心の日本からの

送金は「事件前」の水準に戻っていない。
「今年6月の時点で、日本本部は韓国への送金はしないと発表しました。しかしその裏で、日本の幹部が訪韓する際は「1人100万円を持たせろ」という指示が出たんです。結局、内部からの反対意見や、当局による監視の目を恐れ、金額はぐっと下がったようです。すけどね。今回の二世集会も、6千人という人数は過去最大級ですが、集金よりも教団離れを防ぐための「困り込み」が目的でしょう」（エイト氏）
もはや死に体の統一教会。

これで解散命令が出れば、一件落着かと思いきや、エイト氏は不吉な予言をする——。
「一部の信者が過激化、先鋭化する恐れがあります。実行力、もあるかもしれないよ」
実際、統一教会のホームページを覗いてみると、ニュースリリースには「文科省による『質問権行使』の違法性について」といった発表をはじめ、統一教会への「攻撃」を非難する声明で溢れている。
「彼らの自己認識は『我々は宗教戦争の被害者であり、解散命令請求により、国からも

弾圧されている」というものです。そんななかでも教団に残る信者は、まさに「信じ切っている」人々です。彼らの「攻撃されている」という、強迫観念がより強まれば、突発的な「こと」を起こす可能性がないとはいえません。まさに、かつてのオウム真理教のようにね」（エイト氏）
オウム真理教が、'90年に衆議院選で惨敗して以降、テロ、へとひた走ったのは、周知のとおりだ。

「実際、私は23日に武蔵大学で講演したのですが『鈴木エイトを呼ぶべきではない』という趣旨の大量のメールが大学に届いていたようです。ほかにも、元二世信者の小川さゆりさんや、カルト問題の専門家である紀藤正樹弁護士もネット上で多くの攻撃を受けていますからね」（同前）
被害者、の一人である紀藤弁護士も、教団の「先鋭化、

に警鐘を鳴らす。

「信者に脅迫されたことはありますよ。威嚇されたこともあるし、かつては繰り返し無言電話もありました。先鋭化は、どの教団でもあり得ることですね。'96年に解散命令を受けたオウムでは、アレフ（現・Aieph）はもちろん、「ケロヨンクラブ」という内部で傷害致死事件を起こすような団体まで出てきました。オウム事件の反省を踏まえ、政府が検討しておくべき『脱会信者』への対策が、'00年代の初頭でストップしているんです。解散後、の信者をどうするのか、すぐに検討を開始するべきでしょう」

一方の教団側は、こうした危惧の声にどう答えるのか。質問状を送ったところ、今回の集会については「二世信徒の信仰教育のためにおこなわれた集会です」と答え、教団の資金難や先鋭化については否定した。

「もちろん、こうした危険があるからといって、解散命令を出すべきでないというわけではありません。解散後も、監視できるような法整備が必要なんです」（エイト氏）
統一教会の最後っ屁だけ
は勘弁してほしい。



長年、統一教会の問題を追及してきた鈴木エイト氏。教団は敵視している



7月21日の試合、マウンドで右腕を押さえている大谷。このときから腕に違和感が...

3度の手術をした館山昌平氏は「ファンは握手を求めないで」と警鐘も…
権威の医師は「これでパワーアップも間違いない」と太鼓判

大谷翔平

will be back...

最新で'25年は世界最速170キロストレート!

「早朝に手術を受け無事成功しました（中略）一日でも早くグラウンドに戻るように頑張ります」

大谷翔平（29）は20日、自身のSNSで手術の成功と再起への決意をこう投稿した。

「17日に、残りの試合の欠場を発表した大谷ですが、多くの専門家は前回同様にトミー・ジョン（TJ）手術か、移植した靱帯の上に人工靱帯を補強するハイブリッド手術

19年の大谷。右肘の内側には、全長17センチの生々しいTJ手術の痕が残っている

を受けると考えていました。しかし、今回はTJ手術とハイブリッド手術を組み合わせた新たな手術だったといわれています」（現地記者）

大谷が18年10月に、初めてTJ手術を受けてからわずか5年。

「今回の故障の最大の原因は疲労でしょう」と語るの、これまで計700件以上のTJ手術を執刀した、慶友整形外科病院スポーツ医学センター長の古島弘三医師だ。

「試合に出続けて休養がない状態でしたから、全身の疲労と右前腕の負担がかなり蓄積していたと思います。スポーツでは疲労が溜まってパフォーマンスを発揮できなくなることをオーバートレーニング症候群と言います。体にその症状が現われ始めたのが、右手の痙攣で、緊急降板を余儀なくされた8月4日のマリナース戦でした。あの痙攣は、要注意信号だったのです」（同前）

また「片寄った配球も怪我に関係がある」と続ける。

「スリーパーやスライダーなど、カット系のボールを投げすぎたと思うんです。あの球種は、前腕に疲労が蓄積しやすい球種。それも疲労してくと、筋肉の力が働かなくなるので、負担はそのぶん肘にきます。今季、100球中半分以上がカット系のボールという試合もありましたから」

二刀流としての復活は、早くて25年といわれているが、自身3度のTJ手術を経験した元ヤクルト投手の館山昌平氏は、リハビリの過酷さをこう語る。

「僕は術後に医師から『4カ月間は絶対に転ばないでください』と言われました。手術した手についてしまったら、再手術となってしまふ。もちろん引つ張る動作もダメです。これはファンへのお願いですが、もし突然、目の前に大谷選手が現われたとしたら、ファンとしては握手をしたいはず。でもそれは、大谷選手にとってはすごく怖いことだと理解していただきたいです。手術は、回数を重ねれば重なるだけ体の繊維を切っ

たりするので、それだけダメージも残ってしまいます」

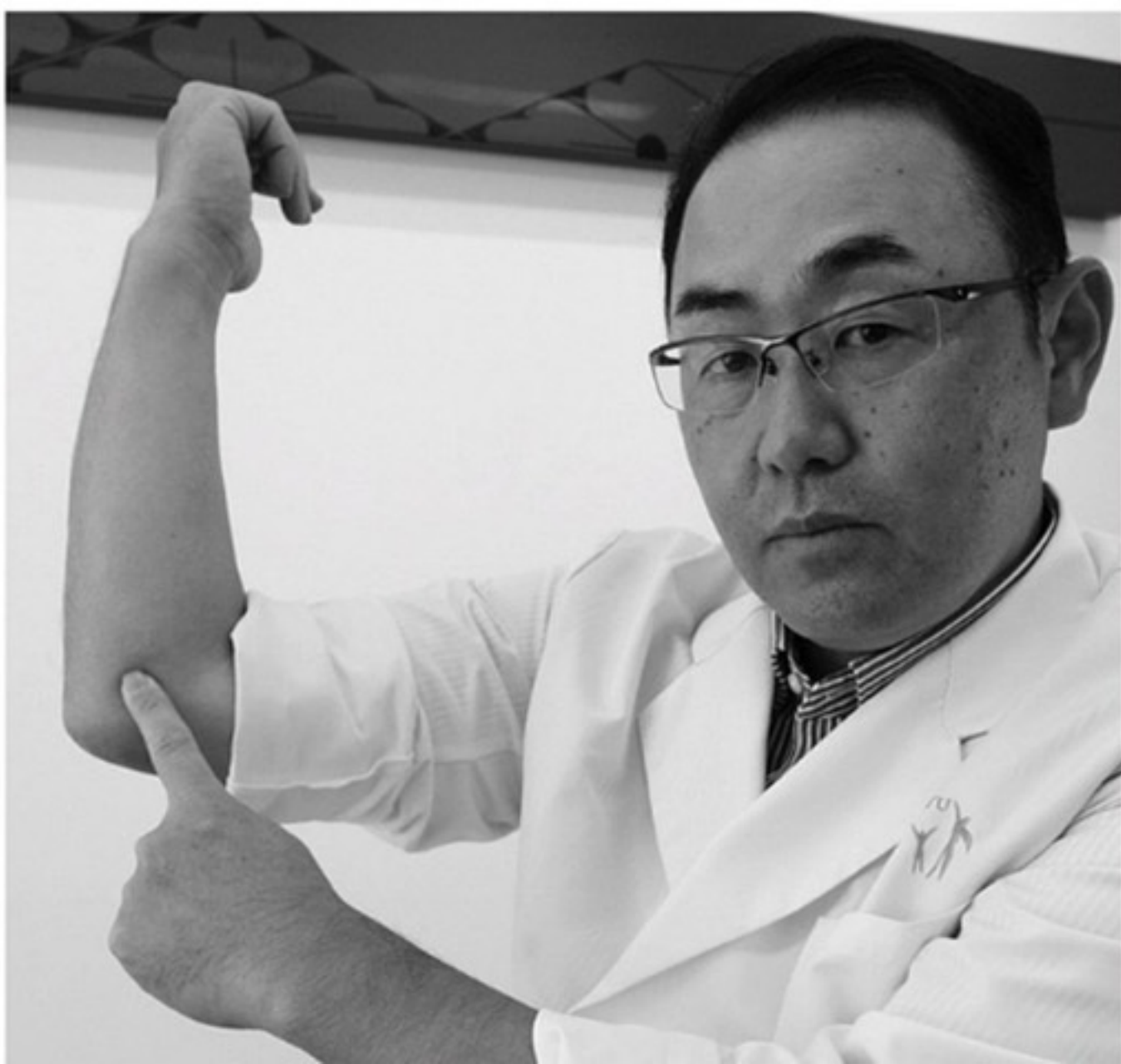
握手すらできない……。今シーズン、MVP級の活躍を見せた大谷にとって最大の試練ともいえるが…。

「いやいや、大谷はさらにパワーアップして帰ってきます」と、古島医師は力強くエールを送る。

「25年に、投手として痛みなく思いっきり投げることは十分可能です。現在はリハビリも進化していますからね。ただし、復帰後は登板間隔を空けたり、投げた翌日は完全休養など、しっかりと休養を取ることが大切になってきます。長く現役を続けたいのであれば、休養もトレーニングのひとつですからね」

大谷が、パワーアップすると、具体的にどのような進化するのだろうか。現地紙記者はこう分析する。

「大谷の持ち味といえば、やはり、抜群の球威がある最速165キロのストレートです。肘の調子が今年よりもよくなると考えると、世界最速の170キロも夢物語じゃありませんね。実



「トミー・ジョン手術」の権威である古島弘三医師

際、レンジャーズのN・イオバルディは、16年に2度めの手術を受けましたが、復帰した18年にはレッドソックスでワールドシリーズ制覇に貢献。今季も9月23日時点で11勝4敗。チームのエースとして活躍していますよ」

館山氏も、大谷のさらなる成長の可能性に、太鼓判を押す。

「私の2度めの手術は32歳のときで、筋力や瞬発力がさらに上がるというわけではなかった。しかし、大谷選手は来年30歳で、体もまだ成長過程ですからね」

MLBのスターミネーターになれ！



ここなら食えるぞ、暴騰

安く! 美味しく! 初物は2万

サンマに舌鼓

8千円の過去最高値に!



9月、市場で1匹950円の値がついたサンマ (左上)



「天上夢幻」さんまに合うお酒 750円

「宮城県の日本酒です。ひと目見たとき、「うちにびったりだ」と思い、即注文。軽い口あたりで、塩焼きに合います」(小野寺さん)

目黒で創業33年
お客のために価格は据え置き



「つみれ汁」550円



「南蛮」550円



「さんまのなめろう」780円



「さんま刺身」780円



「さんま塩焼」780円

『駒八 豊洲店』

④東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント1F
☎03-6204-2160
営業月～土 11:30～14:00、17:00～21:30(L.O.)
休日曜・祝日

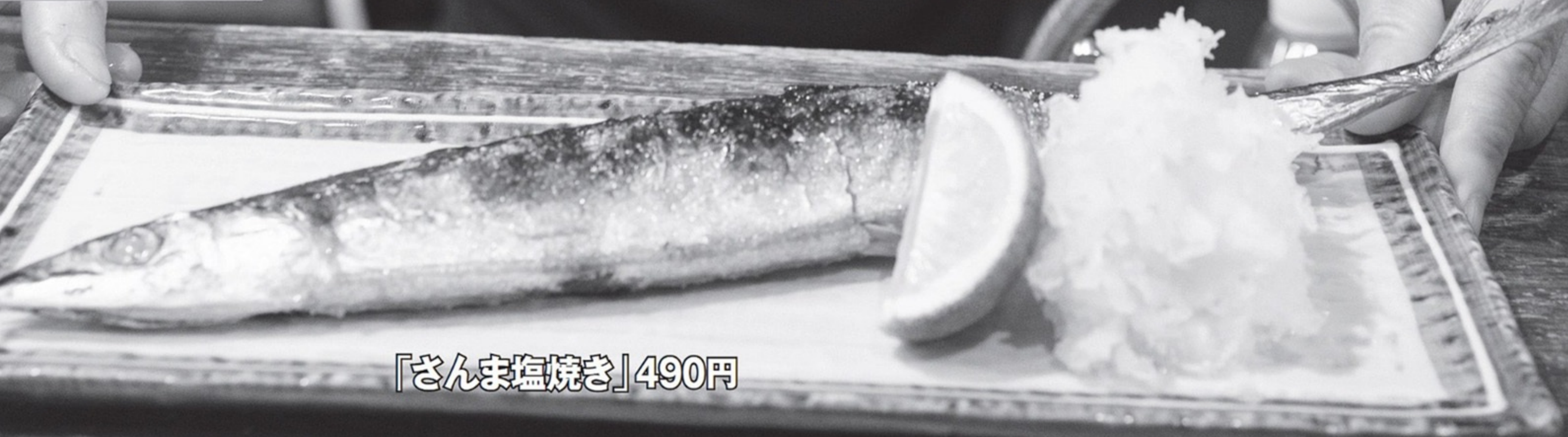
サンマ料理の達人として『マツコの知らない世界』(TBS系)ほか、メディアへの出演でも知られる小野澤雅丈さんが料理長を務める。「塩焼きは背を割き、大根おろしを挟んで食べると、ハラワタの苦みが取れてうまいんです。後頭部が盛り上がっていると脂が乗っているの、自分で選ぶ際に確認してください」(小野澤さん)。「『サンマ仙人』とも称される小野澤さんのお店から、味はバッチリ。例年『さんまフェア』をおこなうほど、メニューが充実しています」(東龍氏)



『目黒のさんま 菜の花』

④東京都目黒区下目黒1-1-15 菊ビル 1F
☎03-3491-0323
営業月～金 11:30～13:45(L.O.)、17:30～22:15(L.O.)
土 17:30～22:15(L.O.)
休日曜・祝日

「毎月3がつく日は『さんま塩焼き』を350円で提供しています。儲けが減っても、皆さんにサンマを食べていただきたい」と店主の小野寺雅さんは語る。「『目黒のさんま七変化』という7種類のサンマ料理を味わえるなど、サンマ三昧のお店。定番の『さんま塩焼き』はもちろん、旬の時期だけに提供される『なめろう』や、珍しい『南蛮』がおすすめ。『つみれ汁』はシャキシャキのネギがアクセントで、淡麗の日本酒が合います」(東龍氏)



「さんま塩焼き」490円

「昔は同じぐらいの大きさで、1本150円程度だった」溜め息交じりにそう話すのは、東京・文京区の鮮魚店「魚栄」で仕入れを担当する従業員。9月初旬、店頭のサンマには1匹350円の値札がつけられていた。

「このところはずっと値段が高いよ。獲れる量が少ないし、脂の乗りも悪い。昔のサンマを知る人にはもの足りないんじゃないかな」(同前)

8月に札幌市でおこなわれたサンマの初競りでは、1匹2万8千円の史上最高値がついたと、北海道ニュースUHBは伝えている。

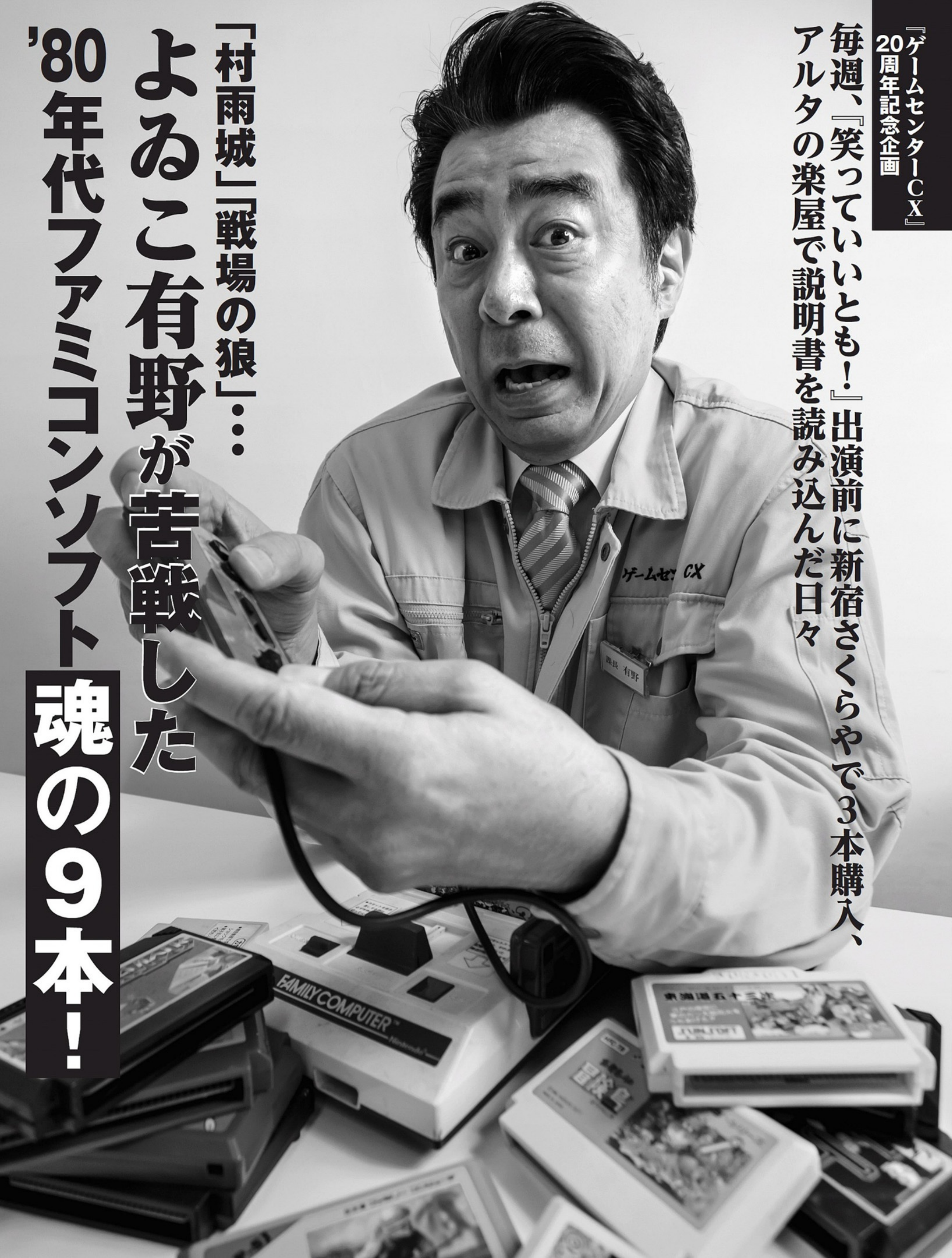
本誌が9月上旬に取材した名古屋の「市民の台所」と呼ばれる柳橋中央市場でも、1匹1千円のサンマを売見した。全国さんま棒受網漁業協同組合の統計では、'22年の水揚げ量は過去最低。水産庁も、'23年のサンマの漁況を「低水準」と発表した。不漁が高騰化を招いているのだ。

サンマの塩焼きは秋の風物詩といえるメニューだが、もはや庶民の魚ではなくなってしまうのか。外食産業に精通し、『TVチャンピオン』(テレビ東京系)で2度優勝経験のあるグルメジャーナリスト

※特に表記のない価格は税抜き

『80年代ファミコンソフト魂の9本!』

「村雨城」「戦場の狼」… よるこ有野が苦戦した



『ゲームセンターCX』
20周年記念企画

毎週、『笑っていいとも!』出演前に新宿さくらやで3本購入、
アルタの楽屋で説明書を読み込んだ日々



「さんまのフライ」
1,300円(税込)



『秋刀魚』

⑨東京都千代田区富士見1-7-7 ニュー東和ビル 1F
☎03-3264-4170
⑨月～土 17:00～22:30(L.O.)
⑩日曜・祝日



「さんまずし」1,200円(税込)

「今の店名に決まったのは、常連さんのひと言がきっかけです」と、店主の山風呂^{さん}は話す。その名のごとく、メニューは豊富だが、とくに人気なのは東京ではこの店でしか食べられないという「さんまずし」。「三重県の熊野出身の先代が地元の名物をもとに開発しました」(山風呂^{さん})。「こちらはサンマの脂とシャリの酸味がマッチ。日本酒とのマリアージュが最高です。フライはジューシーさが増し、ビールとの相性が完璧」(東龍氏)



「秋刀魚と栗のクリームパスタ」2,200円(税込)



「秋刀魚と焼き茄子の
ブルスケッタ」1,480円(税込)

フランス出身のシェフが考案したサンマメニューには、オリジナリティが溢れている。クッキー状のチーズや、こちらも旬のイチジクなどでバゲットが彩られた「ブルスケッタ」に、栗が丸ごと入った「クリームパスタ」は食感も豊か。「おしゃれなホテルのスパニッシュイタリアンです。『ブルスケッタ』と『クリームパスタ』は、両方ともサンマの香りを生かした濃厚な一品で、ワインやカクテルとの相性が抜群です」(東龍氏)

『PIZZERIA & BAR NOHGA』

⑨東京都千代田区外神田3-10-11
NOHGA HOTEL AKIHABARA TOKYO 1F
☎03-6206-0607
⑨ディナー17:30～22:00(L.O.)
※日曜・祝日は21:00(L.O.)、掲載メニューの提供はこのディナーの時間帯のみ
⑩ホテルに準ずる



どうりゅう '76年台湾生まれ テレビ東京『TVチャンピオン』で'02年と'07年に優勝。ファインダイニングやホテルグルメを中心に、料理とスイーツ、お酒をこよなく愛する。炎上事件から美食やトレンド、食のあり方から飲食店の課題まで、独自の切り口でわかりやすい記事を執筆。審査員や講演、プロデュースやコンサルタントも多数



「サンマ刺身」1,000円



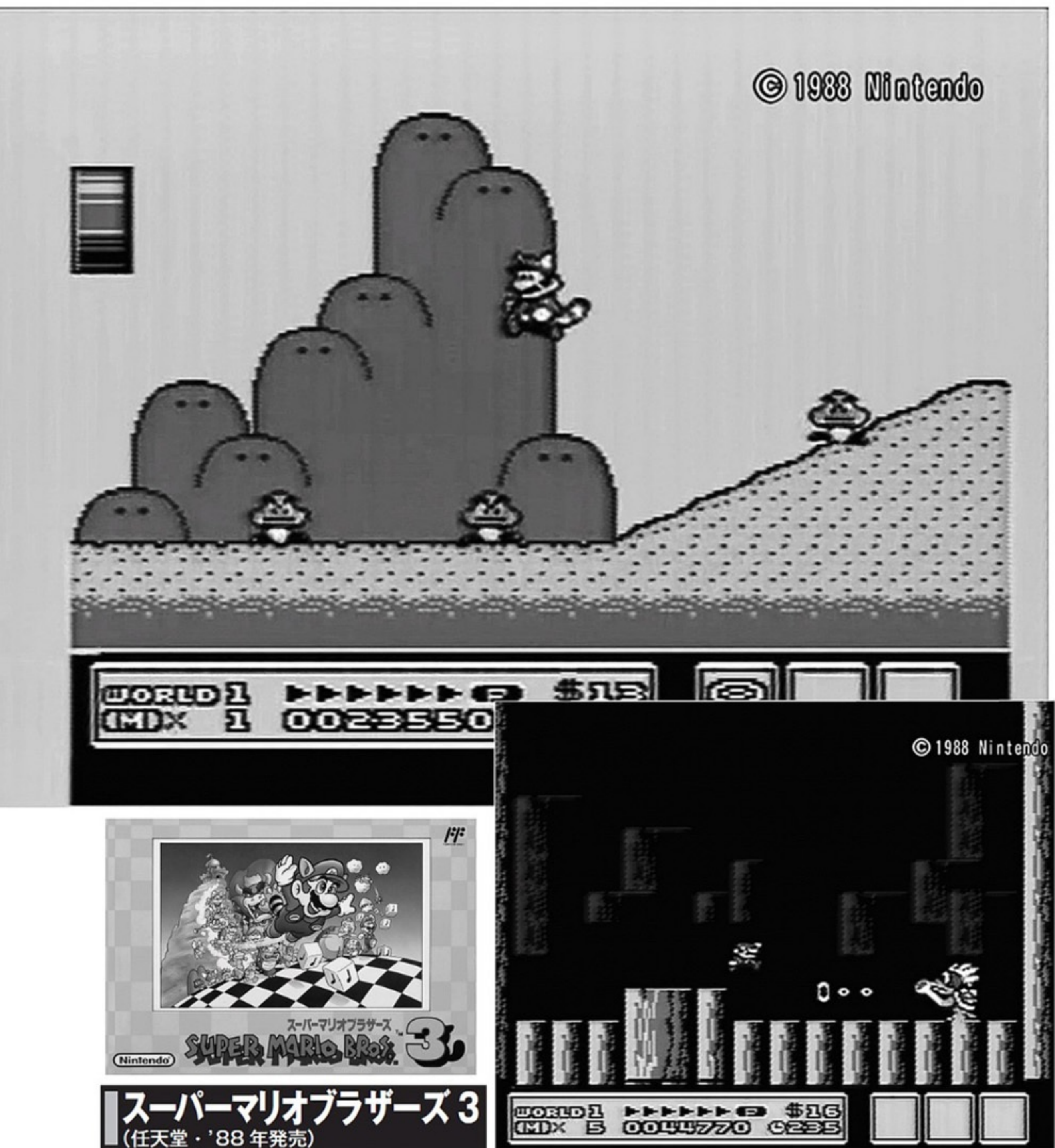
『魚! 魚っ! いっちょらい』

⑨愛知県名古屋市中区錦2-16-10
GS第二伏見ビルディング 1F
☎052-231-2337
⑨17:00～23:00(売り切れ次第閉店)
⑩不定

「多くの人に食べてもらいたいの、仕入れ値がどれだけ上がっても、1000円で提供します」と、店主の松岡^{さん}。かつては、普通に切って盛り付けて提供していたが、うまさを追求し続けた結果、特製のタレと薬味であるスタイルに辿り着いたという。「天然醸造の醤油や10種類の削り節と昆布などで取っただしを加えて作る刺身専用のタレが、味を引き立てます」(東龍氏)

の東龍氏が語る。
「サンマは安くて美味しい秋の味覚でしたが、簡単に手が出せなくなりました。仕入れ値に合わせ、販売価格を大幅に上げる飲食店も多いです」
それでも希望はあるという。
「良心価格で提供してくれるお店はあります。応援のためにも、そうように頑張っているお店を訪れてください」
今回、東龍氏が東西5店を厳選。これから旬を迎え、さらにうまくなるサンマを逃すな!





スーパーマリオブラザーズ3

(任天堂・'88年発売)

「しっぱ Mario」「カエル Mario」などパワーアップアイテムの数が増え、前作より遊び方の幅が広がったシリーズ3作め。伊東市の旅館に泊まりがけで挑むも、敵と砲弾が大量に襲ってくるワールド8に大苦戦。集中力も気力も限界を迎え、ついにギブアップ。「初めて夜通しやったと思いま

す。『泊まりでやってみよう』と軽〜い気持ちでやってて。せっかく旅館に来たのに、誰もビール飲んでない。深夜2時か3時になったら『一回仮眠取りましょうか』となって、5時くらいに起こされて『有野さん、エンディング撮ってないんで』って。しんどかったな〜」

「学生さんにはスーファミが出てたけど、バンドブームやバイトやらでゲームはまったくやってなかった。だけど、芸人になって上京して一人暮らししてから、東京には友達も先輩もおらず、時間を持て余してゲームをやるように。24〜30歳くらいまでですね。当時レギュラーだった『笑っていいとも!』が10時半入りだったので、その前にゲーム売場が充実していた新宿の『さくらやホビー館』に行って、毎週3本新作ソフトを買ってました。アルタの楽屋で説明書読んで『へー、こんなゲームね』って想像して、結局やらない(笑)。そのころは、ゲームで遊んでるのが楽しくて、飲み会も断わってました」

「そこまで有野を惹きつけたレトロゲームの魅力とは、いったいなんなのか。『レトロゲームって、よくも悪くもシンプルなんです。ファミコンのコントローラーは十字キーとA、Bボタンのみで、移動・ジャンプとアタックしかないものが大半。親指しか使わず誰でも遊べる。想像の余地が残されているのも魅力です。たとえば『魔界村』(カプコン)では、OPムービーで悪魔がヒロインをさらう場面があるんですが、その悪魔が何者なのかとかは、全然掘り下げられない。その説明不足感が想像力を掻き立てる。『なんで主人公、上半身裸やねん』とかね(笑)」。いつかはゲームを卒業するだろう、と思っていたという有野だが、現在もハマった作品は徹底的にやりこむという。「DSのドラクエはハマりました。すれ違い通信で特別アイテムがもらえるイベントがあって。そのころ、番組の企画で100人ほどのお客さんを集めて、12時間くらい僕の挑戦を見てもらったことがあったんです。番組終わってから『今日DS持つてる人!』って言うって、すれ違い通信しましたね。あれはさすがにプロデューサーに怒られました」

有野のゲーム愛は、まだまだ燃え尽きることはなさそうだ。



忍者龍剣伝

(テクモ・'88年発売)

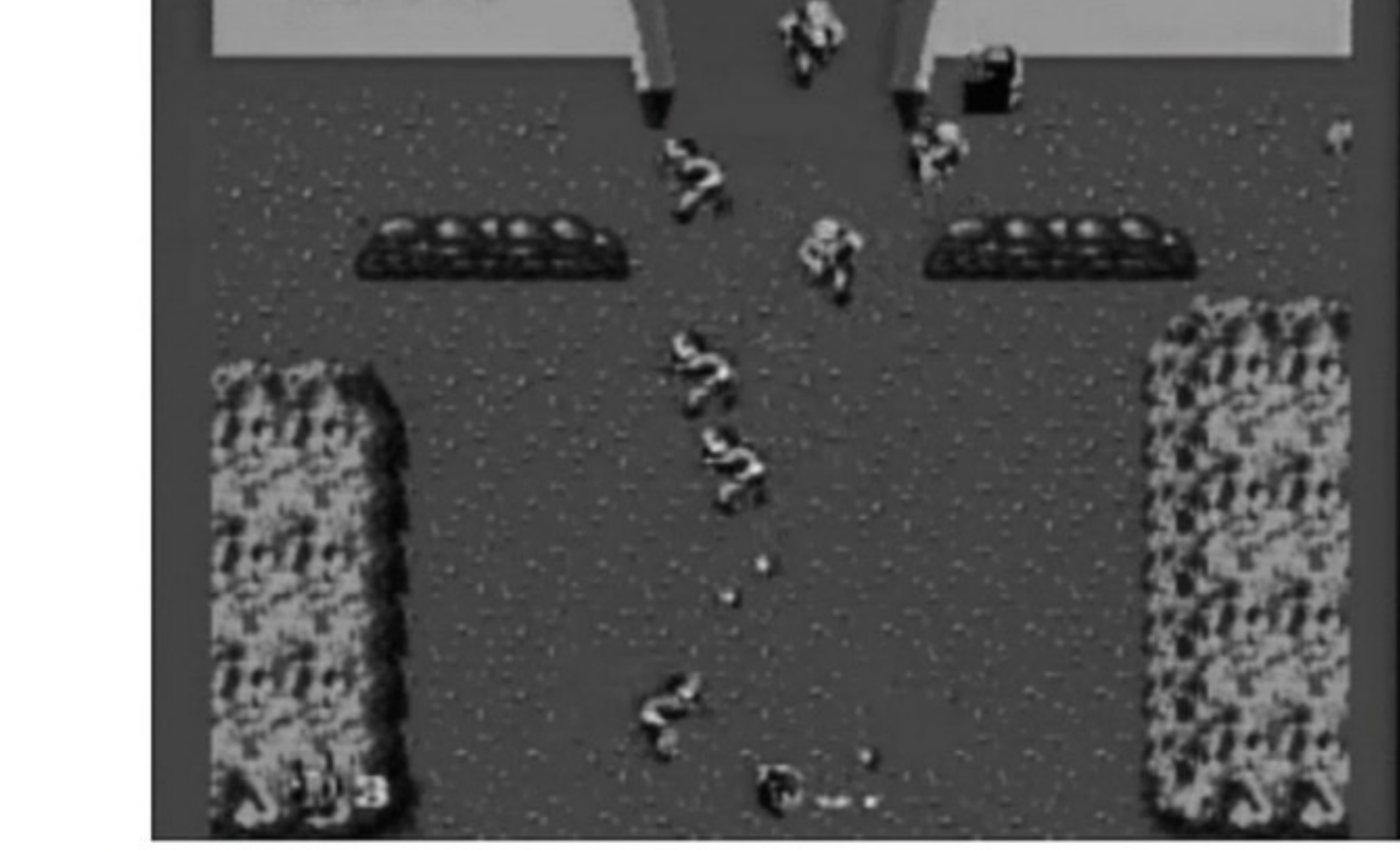
超難易度のアクションゲーム。有野が「いちばんの敵」と語るのは、素早い動きで翻弄する鳥や犬などの小動物。「一回倒しても消えず、何回も出てくる(笑)。でもそれくらいのほうが倒しがいがあるんです」



ロックマン2 Dr.ワイリーの謎

(カプコン・'88年発売)

ステージ数が増加したヒット作。有野は一定時間で消えるブロック群に苦しむ。「ステージがいやらしく、レトロゲームの嫌いな部分がふんだんに入ってる。二度とやりたくないのに、定期的に挑戦ソフトに入ります」

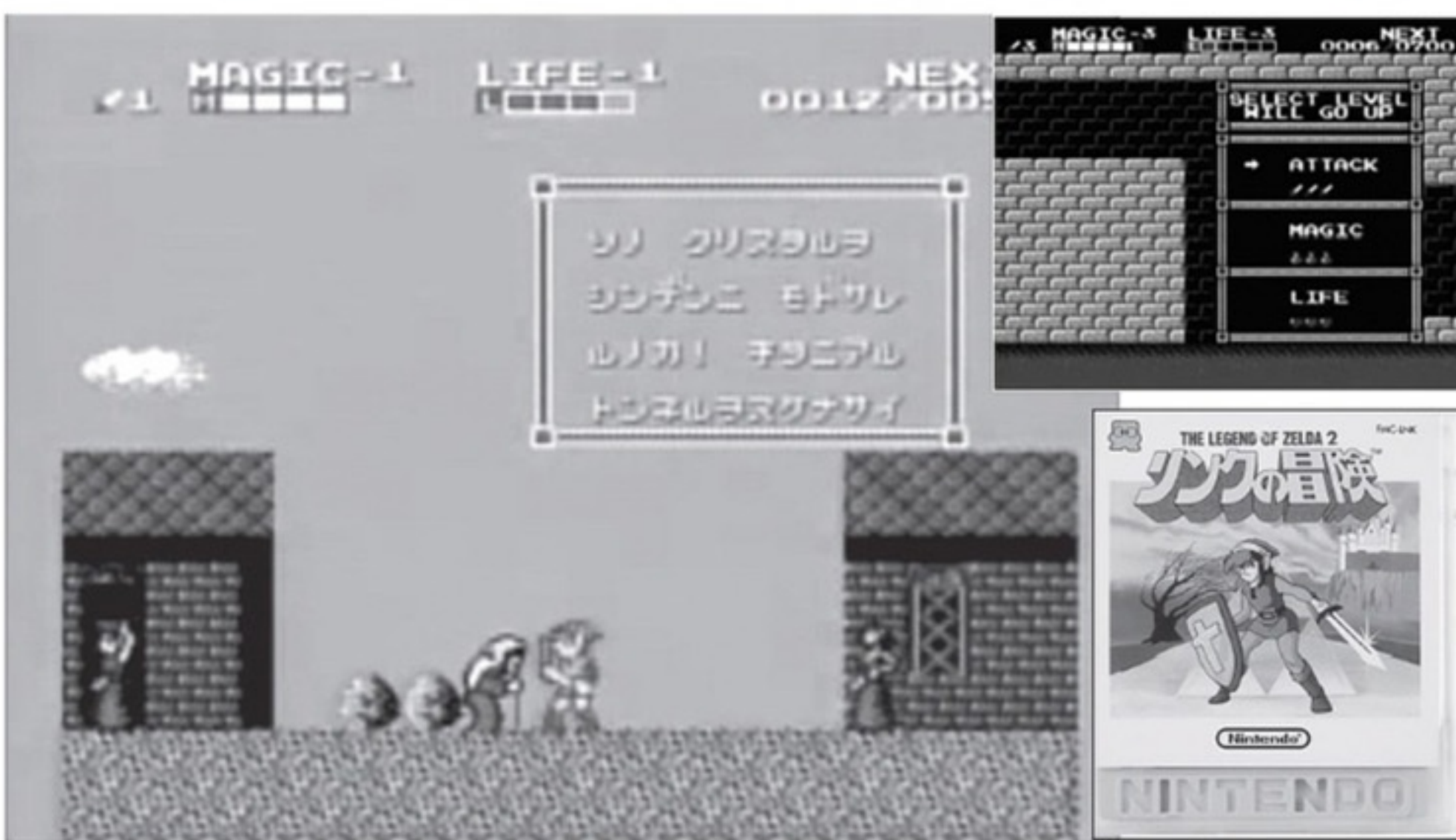


戦場の狼

(カプコン・'86年発売)

自動小銃と手榴弾を武器に戦う縦スクロールアクション。敵軍があまりに多く、クリアできないと悟った有野だが、

連射コントローラー「ジョイカード」を使い、11時間半でクリア。「マシンガンといってもピストルの連射くらい。しかも進んでいる方向にしか撃てない。今のFPSみたいなロックオンもないし、とにかく撃つしかないんです」



リンクの冒険

(任天堂・'87年発売)

横スクロールアクションゲーム。レベルアップ時にステータスを上げられるが、

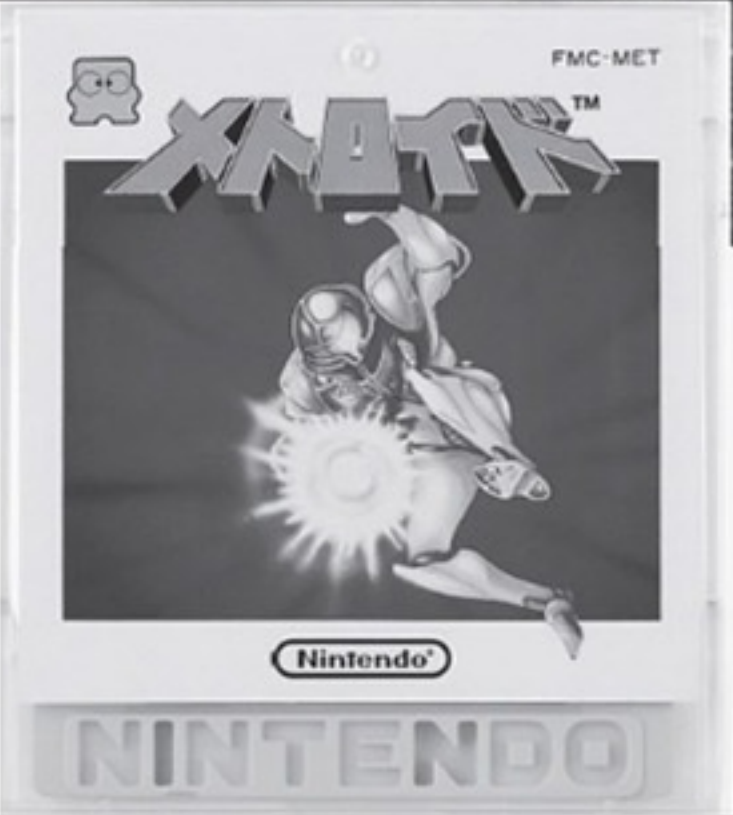
有野は「アタック」を上げすぎ、ゲームオーバーでレベルがリセット。「ボス戦でヒリヒリしたい。バランスよくよりも、個性を大事にしたい(笑)。ハラハラしたいんでしょうね」



メトロイド

(任天堂・'86年発売)

賞金稼ぎのサ姆斯を操作し、アイテムを駆使しながらギミックや敵を片づけていく、ビーム攻撃がメインの探索型SFアクション。有野はボス・リドリーに対し、直接ダメージを受けない下の溶岩ステージから攻撃し、楽々撃破。しかし達成感はないようで「全然気持ちよくないわあ」と話した



謎の村雨城

(任天堂・'86年発売)

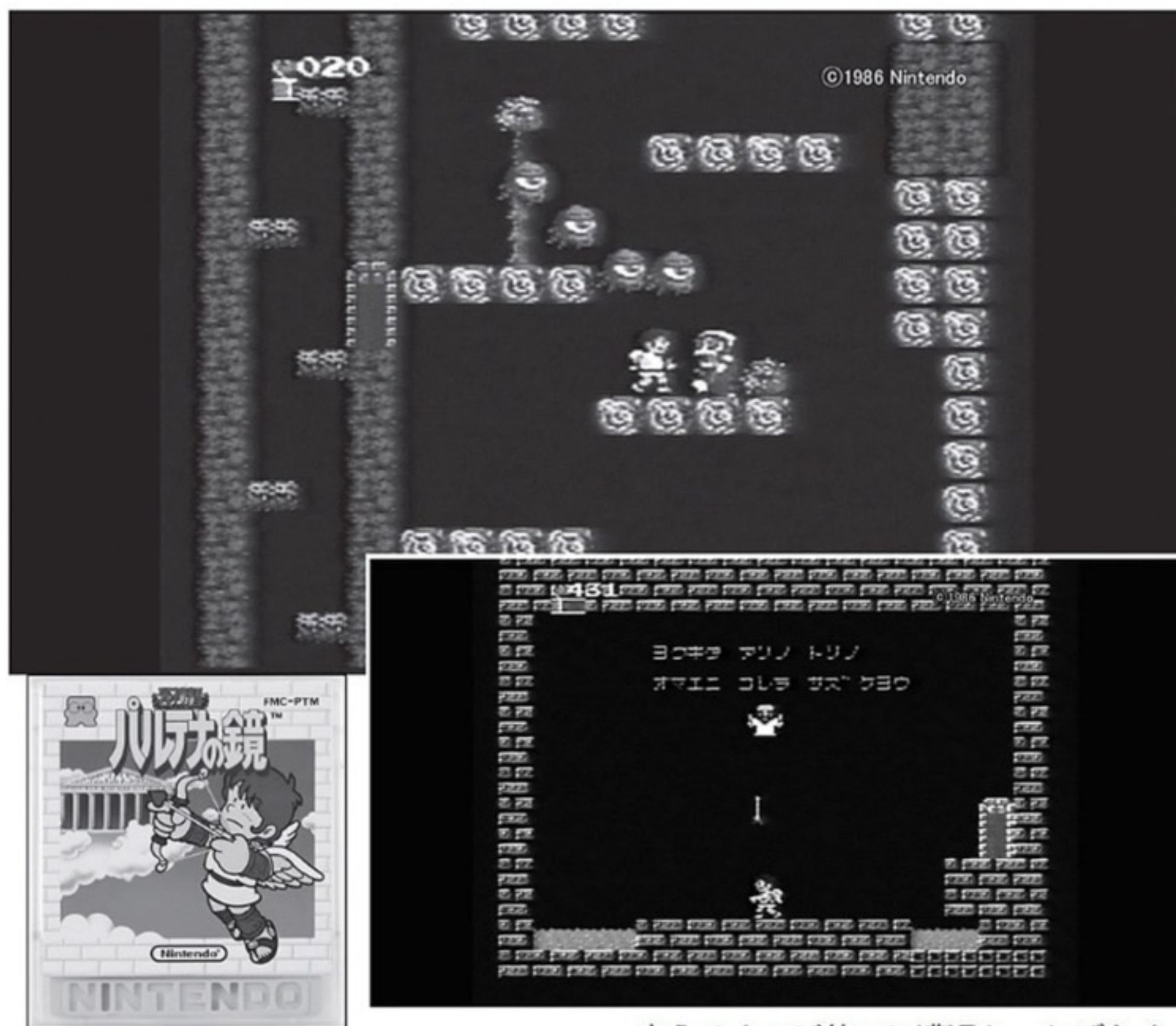
道具を拾い術を放ちながら敵を倒すアクションゲーム。有野は、一瞬で画面内の敵を蹴散らす必殺技「忍法イナズマの術」を使うも、ボス直前でゲームオーバーに。「カッコよくクリアしたいんですよ。ここぞというところで必殺技を使いたい(笑)。それで我慢しているとやられちゃって『もっと早く使えば...』となるんですよね」



かんしゃく玉なげカン太郎の 東海道五十三次

(サンソフト・'86年発売)

江戸時代の日本を舞台に、花火職人カン太郎が京都〜江戸を旅する。作中BGMには公式の歌詞があり、番組ではAD鶴岡氏が歌を披露。「ゲーム自体かなりむずかったんですけど、鶴岡の歌のせいでまったく覚えてへん(笑)」



光神話 パルテナの鏡

(任天堂・'86年発売)

天使・ピットを操作し、冥府界、地上界など4ステージを駆け巡るスクロールアクション。有野は攻撃してくる死神に苦戦。さらに、ピットをナスビに変えるナスビ使いに遭遇し、しばらくの間攻撃ができない状態にさまたげられた。「一回ミスったらステージ内のいちばん初めまで落ちるんですよ。死神の音だったかな、雰囲気ですごい怖かった記憶がありますね。昔のゲームは説明なく急に強い敵が来たりして、不親切だからドキドキ感がありますよね」

写写丸も大好きだけど、毎日だと健康がちょっと心配に…でも、多忙な医師たちもじつは愛用してるんです

これなら医学的に正しい！ 人気医師5人が実践する コンビニ飯チョイ足し術

MENU
プロテインドリンク
カップラーメン
スモークタン



渋谷アマソラクリニック
院長
細井 龍 医師 (35)

YouTubeで人気のリアリティ番組「令和の虎」をはじめ、数々のメディアに登場する細井医師。カップラーメンが大好き

「今日も今日とてコンビニ飯。自炊は面倒だけれど、そろそろ健康が……。なんて不安を抱える読者に吉報だ。『僕も週3回はコンビニで夜食を買っていますよ。カップラーメンが特に好きなんです』と語るのは、メディアにたびたび登場する、美の権威、美容外科医で渋谷アマソラクリニックの院長・細井龍医師 (35) だ。

「よく行くのはファミリーマートです。焼き肉弁当だったり、おにぎりとおつまみのスモークタン、後はカレーライスをプロテインドリンクとか……。僕は仕事が終わった後に極真空手やゴルフ、ランニングなどの運動をするので夕方軽く食べ、寝る前に夜食としてコンビニ飯を食べます」とはいえ、我々一般人とひと味違うのが医師の不養生。

細井医師が特に気をつけているのは「プロテイン」を食事に足すことだという。「一日2回、食事の前に必ずプロテインを飲みます。激しい運動をしない人でもタンパク質は不足しがちなので、コンビニに売っているプロテインドリンクやプロテインバーを食べるのはおすすめです。後は、カップラーメンを食べる際に、絶対にスープまで飲

まないこと。成分表記上、塩分やカロリーが非常に多いカップラーメンですが、スープさえ飲まなければ意外とヘルシーなんです」(細井医師)

五良会クリニック白金高輪の五藤良将理事長 (45) が気にかけるのは塩分だ。「コンビニ飯と一緒に、体にいい納豆や、バナナなどのフルーツをなるべく摂るようにしています。私と同じ40代の方は、血圧が気になります年齢です。高血圧の方は、一日の塩分摂取量は6g未満がよいとされています。なので、塩分に注意してほしいですね。お弁当では、焼き肉弁当やそばろ弁当は意外と塩分が少ないです。逆に、唐揚げ弁当などは要注意。セブンイレブンのおにぎり『金のおむすび』は塩分が少なく、種類が多くて美味しいのでお気に入りでした」

泌尿器科専門医の「バナナ先生」として、日々SNSで情報を発信しているくぼたクリニック松戸五香の院長・窪田徹矢医師 (45) も、コンビニではフルーツやプロテインバーを選んでいくという。「ヨーグルトや野菜のスミージーがおすすめです。ご飯をがつつり食べる際は、白米に

MENU
青汁
サラダチキン
あたりめ

オレンジ歯科院長
村上明日香 歯科医師 (43)

コンビニでご飯をすませることが多いという村上歯科医師。「自分の体が欲している食べ物を直感で選ぶのも大事です」

ゴマや海苔を、ちょい足ししてほしいです。特にゴマは、ビタミンが豊富で抗酸化作用もありますから、このひとつと健康的になります。後は、サラダとサンドイッチを買って、サンドイッチにサラダを挟み込む工夫もありですね。満足感も増えて美味しく楽しめます。おすすめです。美味いのはホットスナック。美味いですが、高カロリーで高塩分・高糖質ですから……」
実際、多くの医師がレジ横にあるホットスナックを、避けるべし、と注意を促すが、「私はローソンの『からあげクン』をよく食べますよ。美味いので仕方がない(笑)」と、オレンジ歯科院長の村上明日香歯科医師は語る。「訪問診療をおこなっているので、お昼は運転の片手間で食べられるようなものを選んでいきます。なるべく食品添加物のあるものは避けたいですが、コンビニで買う際に、あまり神経質になっても選べませんからね。気をつけているのは、炭水化物ばかりにならないよう、おかず中心に選ぶことです。特に、真空パックに入ったサラダチキンはおすすめです。チキン自体がヘルシーですし、タンパク質も豊

陽だまりの恋 大久保桜子

輝きを増す女優の柔らかな魅力に触れて――

ブレインケアクリニック 名誉院長 今野裕之医師(48)

今野医師は、食事の時間も大事だという。「健康のためには、一日のなかで何も食べない時間を8時間以上取ってほしいです」



MENU
サラダとオリーブオイル
ゆで卵
高カカオチョコレート

富に摂れますからね。無調整豆乳もありですね。カップで買えるブラックコーヒーに混ぜて、豆乳ラテを自作するといいですよ。野菜が不足しがちなので、それは青汁で補っています」

歯科医ならではの、おすすめ商品。もあるという。「歯の健康のために、硬いものを食べてほしいんです。おつまみになってしまいますが、あたりめは噛み応えがあっていいと思いますよ。食後には歯磨きをするのがベストですが、難しい場合は緑茶で口の中をすすぐだけでも違います。カテキンは虫歯予防になりますし、唾液だけでは流せない食べかすを流せますからね」

今回、コンビニ飯にもっとも厳しかったのが、ブレインケアクリニック名誉院長の今野裕之医師(48)だ。「週に数回ほど利用しますが、どうしても時間がないときの緊急避難ですね。やはり、食品添加物が気になりますから。どうしても食べるなら、なるべく加工していないものを意識して選んでください。野菜サラダやゆで卵などがおすすめです。また、別売りのドレッシングはカロリーや添加物が多いので、自前で用意

コンビニ飯のポイント4カ条

- サラダは必ず先に食べる
- 添加物の少ないものを選ぶ
- カップ麺はスープを飲まない
- プロテインやビタミン剤で栄養素を補う

するのがいいでしょう。私はオリーブオイルや、カレースライスを買って置いて、サラダにかけています。食事の際、血糖値の変動が大きいと自律神経が乱れてしまい、疲労感や焦燥感など精神にも影響します。サラダを先に食べて、なるべく血糖値が上がらないようにする工夫も大事ですね。お菓子が食べなくなったら、高カカオチョコレートをおすすめします。カカオはポリフェノールを含んでいて体にいいですし、高カカオであれば糖分が比較的少ないです」

五人五色のコンビニ飯工夫術。少しまねるだけで、健康的なコンビニライフを送れるはずだ。





8月に本誌の表紙を飾った大久保桜子。今年は、恋愛番組『オオカミちゃんには騙されない』（Netflix）や『（まるまる）ちゃん』（ABCテレビ）で注目を浴びた。10月10日に放送開始となるドラマ『くすぶり女とすん止め女』（テレビ東京ほか）にも出

演が決まった。現代の女性が抱える悩みに真剣に切り込む内容だという。

「社会に出ると、年齢や性別で判断される経験は誰しもあると思います。女性が感じる日常の、あるある」が詰まった作品です。私が演じる綾乃には、仕事と恋愛が絡んだ問

題が降りかかってくる。負けずに、カッコよく戦う姿をぜひ見てください！」

演技の世界ではさまざまな女性を演じる大久保だが、プライベートではどんな人なのだろうか？

「家では無口であまり話さないんです。まわりからは『秘

密主義だね』とよく言われます。いつも聞き役なので、あまり自分のことを明かさな

からなのかも。話したことがない私の秘密ですか？？ 歯を磨くのが好きで、一日に何回も磨いてしまうところ。あ

と、足の小指が少しブサイクなところですよ（笑）」





連載開始から半世紀、10月6日より
史上最大規模の「展覧会」開催

どん底で生まれた最高傑作

『オワコン』寸前だった手塚治虫を救った伝説の医療マンガ創作秘話
『ブラック・ジャック』



連載当時の『週刊少年チャンピオン』や'70年代に発行された単行本、200以上のエピソードの直筆原稿を展示する「手塚治虫 ブラック・ジャック展」が10月6日（金）より開催される。医療マンガの金字塔として今も読み継がれる名作の裏側を実娘の手塚るみ子氏、秋田書店の初代担当編集者らの証言で紐解く。

PROFILE

おおくばさくらこ 25歳 '98年7月20日生まれ 神奈川県出身 T153『宇宙戦隊キュウレンジャー』（テレビ朝日）で連続ドラマデビュー。'22年8月には『瓶詰めの海は寝室でリュズタンの夢をうたった』で舞台に初挑戦するなど、女優として精力的に活動中。10月10日放送開始のドラマチューズ!『くすぶり女とすん止め女』（テレビ東京ほか）に出演予定。趣味・特技は、お菓子作り・英語。そのほか最新情報は、公式X (@sakurako_offi)、公式Instagram (@sakurako.official) にて

写真◎前 康輔
スタイリスト・設楽和代
ヘアメイク・YOSHIT



おまへは人間になりそこなった肉体のかけらだ

おれの手で組み立てて人間に仕立てやるぞ

おまへはさしいわい
脳から心臓から
手足まで全部
そろっているんだ

たりのない部分は今こうして合成繊維でつくってやった
これとあわせれば……

おまへは……人間の肉体に……

仕上がるはずなんだ！

The illustration is a black and white manga-style drawing. The top portion is divided into five panels. The first panel shows a small animal, possibly a dog or cat, lying down. The second panel shows a character with a dark mask and a single eye, holding a syringe. The third panel shows the character injecting the animal. The fourth panel shows the animal being injected. The fifth panel shows the animal being injected. The bottom left portion shows a car driving away from a building labeled '動物園' (Zoo). The bottom right portion is divided into two panels. The first panel shows a character with a scar on his face holding a gun. The second panel shows the character holding the gun.

医者ほど なのために あるんだ

そんなことは不可能だ万々……

アクノマイン611メルカブトプリン登場！

見ろ 肝臓ガンだ！

肝臓を肝臓を移植する肝臓を……

胃腸抽出！
パンの胃腸を……

Panel 1 (top left): A JAL airplane flying through clouds.

Panel 2 (top right): A man with a large nose and a speech bubble saying "ブラック・ジャックとよばれているそう" (It seems you are called Black Jack).

Panel 3 (middle): A man in a suit and hat talking to a woman on the stairs of a JAL airplane.

Panel 4 (bottom): A close-up of a man with a stitched scar on his face, looking serious.

36



谷口めぐ

AKB48

異例のロングセラー写真集から、かわいすぎる美ランジェリー

ずっと愛して！



PROFILE

たにぐちめぐ 24歳 '98年11月12日生まれ
東京都出身 '13年にAKB48第15期生オーディションに合格し、'14年にデビュー。'21年にリリースされた58thシングル『根も葉もRumor』でシングル表題曲の選抜メンバーに初選出される。そのほか最新情報は、公式X (@o_megu1112)、公式Instagram (@o_megu1112) にて

写真●田中智久

「AKB48 谷口めぐ1st写真集 可愛さの理由」
KADOKAWAより現在発売中
重版記念イベントが10月8日(日)12時～
HMVエソラ池袋で開催
詳細は「HMV&BOOKS online」にて



「写真集を出せたことを私以上に喜んでくれるファンのかたもいて、みんなすごく幸せそうな顔でした」

ファンとの「相思相愛」ぶりを照れ笑いをしながら話すのは、AKB48の谷口めぐ。昨年11月に発売された『可愛さの理由』(KADOKAWA)が、今年になって重版が決定。ファンに写真集を手渡す「お渡し会」が東京や大阪で開催されるなど、広く長く愛される作品になった。写真集に込めた想いは？

「写真集を作るにあたって、男性はもちろん、女性もときめくような作品にしたいと思っていました。男性にも女性にも楽しんでもらえるような衣装やポーズを意識して撮影しました。でも、写真集だからといってへんに飾らず、自然な表情も意識していたので、そこにもキュンとしてもらえたら嬉しいです」

完璧な仕上がりの写真集だが、撮影時には思わぬハプニングもあつたようで…。

「撮影初日の夜ご飯に中華料理を食べたら、次の日におなかポコッと出てしまつて…。一生懸命おなかをへこませながら撮影したのも、今ではいい思い出です(笑)」





見つめるだけで

AKB
48

田口愛佳

グループを牽引する19歳の大人な表情に思わずドキッ！



MAGDOWNLOAD.ORG

FREE DOWNLOAD

LATEST MAGAZINES

HIGH QUALITY TRUE-PDF

MAGDOWNLOAD.ORG



PROFILE

たぐちまなか 19歳 '03年12月12日生まれ 神奈川県出身 '16年、16期生としてAKB48に加入。'21年12月の「AKB48劇場16周年特別記念公演」にてチームKのキャプテンに就任することが発表される。'22年5月にリリースされた59thシングル「元カレです」で初めて選抜メンバーに選ばれた。今年9月よりソロファンクラブを開設。そのほか最新情報は、公式X(@48manaka_16)にて

写真●木村哲夫
スタイリスト・田中あゆ美
ヘアメイク・尾古夢月(GIGGLE)



AKB48のチームKでキャプテンを務め、グループを先頭で引っ張る田口愛佳。在籍7年となり、ここ数年で後輩も多数加入。19歳の彼女もグループでは先輩の立場になることが増えた。

「キャプテンをやっているからなのか、怖いと思われているみたいであんまり後輩から話しかけてくれることがないんですよ(笑)。自分も人見知りです(笑)。自分も人見知りで話しかけてもらうまで待つてしまうことが多いんですが、後輩も一気に増えたので親しみやすい先輩を目指したいなと思っています。じつはこっそり17期生の布袋百穂^{ほていももか}ちゃん^{ちゃん}が気になっていて、今度話しかけてみようかな」

この秋には長らく続いたチーム制も休止となり、AKB48は変革の時を迎えている。「チーム制の休止や卒業メンバーが増えていることで、不安になっているファンの方も多いと思います。でも、これからは「AKB48を応援していることが楽しくて仕方がない!」と思ってもらえるような、何も考えずがむしゃらに応援してもらえるグループになれるよう、みんなで力を合わせて頑張っていきたいと思っています」





があふれてとまらない!

麻倉瑞季

SNSでの知的でシニカルな発言が話題の「ミスマガジン2022」。
こぼれおちそうなIカップと白い柔肌のフォトジェニックな魅力を武器に、
グラビア界に風穴を開ける!





「サブカル好きの父から受け継いだと思います！」
「ミスマガジン2022」のあざとい担当だった麻倉瑞季。じつは根っからのオタクだというから人は見た目だけではわからないものである。

「母がGカップなので巨乳はきつと遺伝です(笑)。もともと小学校5年生のときに初音ミクにハマったのをきっかけに私の推し活は始まって。じつは当時好きだった男のコが転校することになって、送別会で『千本桜』をピアノで弾いたことがきっかけなんですけどね」

アニメやアイドル、VTuberからセクシー女優まで多ジャンルの推し活に励む日々。今いちばんの推しは？

「頓知気さきな^{ちゃん}を推すようになってから気づけばお小遣いはすべて推しのために使うようになりました。じつは親

に内緒で月に10万円使ったこともあったり(笑)。イベントでチエキを撮ったり、写真集を10冊購入したりしました。こうしてグラビアのお仕事を始めるようになり、チエキを撮る側から撮られる側になるとは思いませんでした。今日の

撮影でも読者プレゼント用のチエキを撮りましたが、転売目的の応募だけはだめですからねー！ 推し活してる側からすると、好きな人に当たらないからやめてあげてほしいです。SNSでのチエキ当選報告お待ちしています！」





架乃ゆら
Yura Kano

人気ヌードモデルのやわらかボディに包みたい…



▲この端を丁寧に切り開いてください



直筆サイン入り
チェキを4名様に
プレゼント!

抽選で4名様に直筆サイン入りチェキをプレゼント。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・ご希望のチェキ (A~Dのいずれかひとつ) を明記のうえ、〒112-8011 (住所は不要) 光文社 FLASH編集部「麻倉瑞季チェキプレゼント」係までお送りください。締切りは10月3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。ハガキの個人情報に関しては、抽選および賞品の発送のみに使用し、そのほかの目的には使用いたしません。

応募券
FLASH
1705号
麻倉瑞季

PROFILE

あさくらみずき 21歳 '02年4月11日生まれ 長崎県出身 T150・B98W62H90 '22年「ミスマガジン2022」でミスヤングマガジン賞に選ばれる。グラビアアイドル、俳優として幅広く活躍中。そのほか最新情報は、公式X、Instagram (ともに@mizuki_asakura) にて

写真◎岡本武志

スタイリスト・伊井田礼子
ヘアメイク・佐藤ありさ(GIGGLE)



見るからにやわらかそうな
「マシユマロボディ」で根強
い人気を誇る架乃ゆら。今年
の11月で、セクシー女優とし
ての活動が丸6年となる。

「以前は、自分が出ている映
像を観たくなかったのです
が、今はできるだけ観ようと
しています。最近は一つひと
つのお仕事を振り返って反省
できるようになりましたね」

多方面で活躍する彼女が考
える、自身の魅力は？

「周囲のかたにもよく言われ
るのですが、私の個性はセク
シー女優っぽくない顔と雰囲気
ですかね…」

しかし、そのボディは間違
いなく非凡。ボディメイクで
心がけていることは？

「筋トレはもう1年ほどやっ
ていなくて。整体と鍼とマッ
サージに、毎月通っています」

もっちもちのカラダをキー
プし続ける彼女。好きな異性
のカラダのパーツは…。

「男性のカラダはゴツゴツと
した雰囲気が好き！ それが
感じられればどんなところも
好きなんです」





PROFILE

かのゆら 24歳 '98年12月28日生まれ 岡山県出身 T156・B84W55 H86 10代からモデルとして活動し、'17年に「S1 NO.1 STYLE」専属のセクシー女優としてデビューした。イメージDVD・ブルーレイ「Yura10 はいばーゆらめもりある・架乃ゆら」(REbecca) が現在発売中。そのほか最新情報は、公式X (@kano_yura) にて

写真◎鈴木ゴータ

▼この端を丁寧に切り開いてご覧下さい



ベストセラー『妻のトリセツ』
黒川伊保子氏らが提唱する
新概念を脳機能論、
夫婦関係論から徹底分析！



あなたの「鬱」「イライラ」「体調不良」の原因は「妻」だった！でも：対処法あります

妻源病

妻と目が合わないようスマホに集中
妻の体臭が苦手
臨時収入は秘密にしている

チェックリスト20

©ニシムラマコジ



「うちのカミさんって最近さあ…」**(妻)**のヤバい行動10

- ☒ 実家に頼りがち。夫の意見よりも両親の意見
- ☒ 「〇〇さんの旦那さんは、立派よ」と比較する
- ☒ 子供が優先、夫のことは後回し
- ☒ 子育てや家事を手伝っても感謝がない
- ☒ 気に入らないとヒステリックになる
- ☒ 夫はワンコインのランチ、妻は高級レストラン
- ☒ 子供を味方につけている
- ☒ 休日は身嗜みも整えず、ダラダラしている
- ☒ 夫の給料を取り上げ、細かく管理する
- ☒ 夫のスマホをチェックする

「3つ以上当てはまれば要注意…自衛策を立てよう」

「これって、妻源病、かも!?!」**夫**の自覚症状10

- ☒ 妻の機嫌を損ねないような返答を心がけている
- ☒ 妻と目が合わないようスマホに集中
- ☒ 夜の営みは`妻だけED、
- ☒ 帰宅時間を遅らせるために寄り道をする
- ☒ 出張先では、家よりもぐっすり眠れる
- ☒ 妻がガミガミ言いだすと動悸やめまいが起きる
- ☒ 妻の料理よりコンビニの惣菜が好き
- ☒ 妻のファッションに興味がない
- ☒ 妻の体臭が苦手だ
- ☒ 臨時収入があっても妻には黙っている

「3つ以上当てはまれば、妻源病、の可能性あり」

つていたりすることは、妻の攻撃の引き金になりかねません。今日の出来事や、ねぎらいの気持ちを自発的に口にするので、夫は自分の身を守る事ができるのです」それでも心身の状態が改善しなければ、診察を受けるのも手段のひとつだ。

「妻源病だから病院に行ってくる」とは言えないでしょうが（笑）、理由がわからないのに倦怠感や頭痛があるときは、とりあえず病院に行ったほうがいいと思います。自律神経の乱れや、男性更年期といった診断が下ることで、逆に気がラクになる方は多いですし、奥さんとの関係性が変わるきっかけになると思います」（窪田医師）

。恐妻家。漫画を描き続けてきた前出のニシムラ氏だが、意外にも夫婦関係は円満だという。その秘訣を聞いた。

「家事をやりすぎて怒られたとき（61ページ）は衝撃を受けましたが、今では妻もその状況にすっかり慣れ、皿を洗う僕の近くで、延々とぼんやりスマホをいじったりしています。…夫婦円満に不可欠なのは、やっぱり『会話をたくさんすること』です。日ごろのさまざまな愚痴を聞いて、妻の

トレスを軽くできるように努めることが、爆発を防ぐ最良の手だと思えます。じつは、妻は僕の漫画を読んでいるはずなのに、ほとんど感想を言ってくれません。妻は怒りを我慢できるタイプではないので(笑、漫画も僕自身も、受け入れてくれているのだと思います」

「妻が怖い」という事実を恐れず、向き合うことから始まるのだ。



63 取材協力・吉澤恵理（医療ジャーナリスト）

「妻源病」の男性側の特徴について、寺門氏が続ける。

「妻に責め立てられたり、ひどい言葉で罵られたりするうちに、すぐに謝ってしまうようになるんです。なかには妻を恐れて、クレジットカードで多額の買い物をされても問い質せない方もいます。こうなると、どんどん妻がモンスター化し、夫の心身は悪化してしまいます」

妻のストレスを9割解消するテク

左の表は、今回の取材をもとに作成した「モンスター化

した妻の行動』『妻源病』になった夫の自覚症状」のチェックリスト。それぞれ3つ以上該当した場合は要注意だ。

では、妻をモンスターにしないためにはどうすればいいのか。黒川氏が、理不尽な妻への対処法を説明する。

『男性脳』は、どうしてもことの是非に白黒をつけたがりますが、とにかく妻が言ったことは、**共感**で受け入れることです。すぐに反論したり、適当に謝って会話を終わらせたりしようとせず、まずは『いいね』『わかるよ』と返しましょう。奥さんに『ひ

どいと思わない?』と愚痴を聞かされて、『こいつ(妻)のほうが悪いよな』って思うことも多いじゃないですか(笑)。それでも、『そんなことがあったんだね』って、是非は保留して聞いてあげるんですよ。『女性脳』は共感型ですから、これで9割方ストレスは消えてしまいます」

妻は、「夫がわかってくれない」と感じたときに攻撃的になる。黒川氏が続ける。

「帰宅した夫が『階段の電気つけっぱなしだったぞ』のようにダメなことから話題にしたり、声をかけられるまで黙

「攻撃」の引き金になりかねません。今日の出来事や、ねぎらいの気持ちを自発的に口にする事で、夫は自分の身を守る事ができるのです」

それでも心身の状態が改善しなければ、診察を受けるのも手段のひとつだ。

「妻源病だから病院に行ってくる」とは言えないでしょうが（笑）、理由がわからないうちに倦怠感や頭痛があるときは、とりあえず病院に行ったほうが良いと思います。自律神経の乱れや、男性更年期といった診断が下ることで、

頭フル回転でチョイスしても…



いたのに、作動したとたん「なんて優柔不断なの？」となるわけです。一方の男性は、妻の「豹変」が理解不能で、恐怖を感じてしまうのです」

窪田医師が診断した事例を語る。

「鬱やめまい、頭痛のような症状が出ており、問診すると『奥さんということストレスを感じる』という方がいました。旦那さんが意気消沈し、やる気がない様子で受診されたご夫婦の場合は、まず男性

性からの相談案件が増えている」と話す。

「奥さんはご相談の際に、はつきりと『私、夫源病だと思っ
うんです』とおっしゃいます。
でも男性の場合、自覚はない
ことが多く、夫婦カウンセリング
をしている間に、私が『妻
源病』ではないかと気づくこ
とがあります。実際に、もと
もと健康でバリバリ仕事をこ
なしている方なのに、妻の前
だと声が出せなくなり、震え
てしまっ方がいました」

「『適当に、美味しそうなのを買ってきて』と、曖昧な指示で妻に買いい物を頼まれることは、僕にとつては緊張感しかない恐怖のミツシヨンです」

そう苦笑するのは、漫画家のニシムラマコジ氏（44）。小学生の子供2人と、2歳下の妻との日々を描いたWEB作品『おとーちゃんへこたれまくり』の「恐妻家」エピソードは、世の夫たちの共感を呼んでいる。

「そんなときの買いい物は、今までの経験と知識をもとに、頭をフル回転させて妻が喜びそうな商品をチョイスするのですが、たいていは『今の気分じゃない』なんて言われて撃沈してしまふんです。神経

をすり減らしますね」(ニシムラ氏)

今、ニシムラ氏の漫画のようには、妻が原因でストレスを感じ、心身に不調をきたす夫が増えているという。

くぼたクリニック松戸五香の窪田徹矢院長が語る。

「私の妻が缶詰バーを経営しているのですが、『奥さんと一緒にご飯を食べたくない』、『愚痴を聞くのが面倒くさい』などと言って、帰宅時間をずらしている男性客が増えているようです。かえってそのことが『また飲み歩いて』『自分ばかり、お金使って』などと、奥さんをイライラさせてしまふ。真面目な人ほど悩みを抱え、『妻原病』さいげんびょうというべ

き状態になってしまいう傾向がありますね」

「妻源病」とは医学的な病名ではない。夫の言動や、夫の存在そのものに強いストレスを感じた妻に動悸、頭痛、不眠といった更年期のような症状が現われる「夫源病」の男性版だ。

「夫源病」は故・石蔵文信医師が命名し、かつて上沼恵美子（68）が長年連れ添った夫と別居した理由に挙げたことで、一般にもその名が知られるようになった。

「妻が怖いという夫が増えていますが、そもそも男性と女性の脳の仕組みが違います」と話すのは、ベストセラー『妻のトリセツ』（講談社）などの

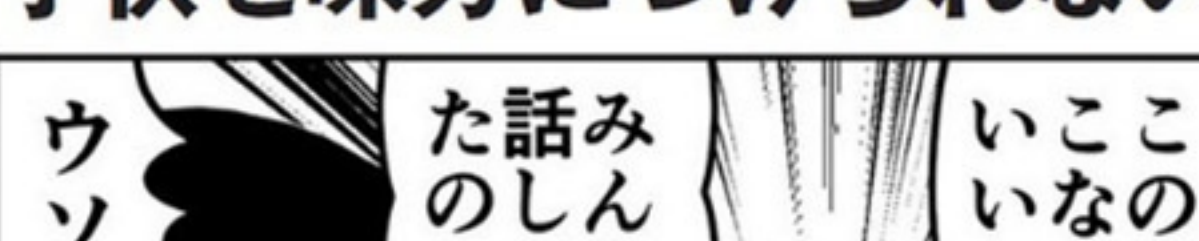
の著者で、脳科学・AI研究者の黒川伊保子氏だ。

『女性脳』には、もともと異性を警戒するスイッチがあるのですが、生殖（恋愛・セックス）の間はそのスイッチが切れるんです。警戒機能が作動していないときは、男性

子供を味方につけられない夫

とーちゃんは今うこのまま帰ってこなくてもいいねって話してみんなですわ

ウソでしょ!?



ねー！

お土産なんて
買ってこなけ
ればよかった…

出張中に居場所を
失った父の巻…完

更年期を疑いました。この方
の場合、ED治療薬を処方し
たところ、後日、明るい表情
でいらして、劇的によくなり
ました。EDが原因で、「妻
源病」になっていたのかもし
れません」

夫婦・家族問題コンサルタ

62

子供を味方につけられない夫



62

戦国虫王

「蜂の巣の森」に到着したコーカサスオオカブト隊は、オオスズメバチ藩主が仕掛けた罠により、次々と爆死していった。怒りに燃えるコーカサスボスは、ギンヤンマ隊の小石投下作戦を食らうも、まったくダメージを受けずにオオスズメ藩主を追い詰め、その胸部に一瞬で傷を与えるのだった！

新堂冬樹

PROFILE しんどうふゆき 98年、「血塗られた神話」で第7回メフィスト賞を受賞し、作家デビュー。裏社会を描いたノワール小説から純愛小説まで、幅広い作風を誇る。07年には芸能プロ「新堂プロ」を設立した。

将軍の命令なんだ。オオスズメ藩主を死なせるわけにはいかない。彼は日ノ本昆虫界に絶対に必要な存在で、やるべき責を十分に果たした。彼がいなかったら、南蛮虫との戦いでここまで持ちこたえられたかどうかかわからない。あとは、幕府の長である俺の役割だ……そう言ってたよ」

「将軍が……」

オオスズメ藩主の胸部が震えた。

「これは口止めされていたんだが……。もし、コーカサスボスとの戦いで俺が倒れたら、将軍の座はオオスズメ藩主に譲りたい。お前もオオスズメ新將軍を支えてほしい。反対する藩主も出てくるだろうから、そのときはお前が説得してほしいと頼まれた」

オニヤンマ藩主から聞かされたカブト將軍の胸部の内に、オオスズメ藩主の複眼腺が熱くなった。

ノコギリクワガタ藩主と共謀して謀反を企てた自分を赦し、ふたたび信頼し、最大限に功績を認め、將軍の座を禅譲してくれようとしている……。

これまでカブト將軍とともに南蛮虫と戦ってきたのは、その後の野望のためだった。

その後の野望——カブト將軍を倒し、日ノ本昆虫界を支配する。

だが、いまは違う。

日ノ本昆虫界を守り、南蛮虫を撃退したあとでもカブト幕府の一藩主として、カブト將軍を支え続けることを誓った。

「だから、いま君が玉砕したら困るんだ。万が一のときに、カブト將軍に代わって日ノ本昆虫界を統率してゆけるのは君しかいないのだから」

オニヤンマ藩主の言葉が、オオスズメ藩主の胸部に染み渡った。

「わかりました。一刻も早く傷を治して、カブト將軍を援護します。そして南蛮虫を殲滅し、カブト幕府を忠臣虫として支えます」

オオスズメ藩主はオニヤンマ藩主に言うと同時に、ふたたび心に誓った。

☆

「戦況はどうなっている？」

二千匹のカブト隊虫を引き連れ「蜂の巣の森」に向かって飛翔するカブト將軍は、隣に並び飛びギンヤンマ副藩主に訊ねた。

「オニヤンマ藩主から伝令を受けたオニヤンマ隊虫の報告では、蜂の巣爆弾が戦果を挙げて二千匹の隊が五百匹にまで減ったそうです」



ツヤのないツヤクワガタ
アルカスツヤクワガタ

フリスピンに生息する大型のツヤクワガタ。前回登場したインタルメテアツヤクワガタと比べると体ががしりしており、光沢が少なめなのが特徴。

自分はヒトやクマからも恐れられる、世界最強最大の猛毒バチだ。

コーカサスボスがどれほど強くて、昆虫如きに負けるわけにはいかない。

オオスズメ藩主は、コーカサスボスの背部を狙って急下降した。

コーカサスボスが上を向き、浮遊飛びしながら頭角と前肢を振り回した。

玉砕覚悟ならば、僅かな可能性だが勝機はあった。

三メートル、二メートル、一メートル……頭角と前肢を滅茶苦茶に振り回しているコーカサスボスとの距離が縮まった。

オオスズメ藩主は毒針を出した腹部を前に突き出し、コーカサスボスの頭部と胸部の繋ぎ目を狙って飛翔速度を加速した。

五十センチ、四十センチ、三十センチ……。

不意に、オオスズメ藩主の体が物凄いいスピードで上昇した。オオスズメ藩主は頭部を後ろに巡らせた。

「まだ、君に死なれたら困る」

オオスズメ藩主の複眼の先で、オニヤンマ藩主が微笑んだ。

「なにをするんですか?! 離してください!」

オオスズメ藩主は、懸命にもがきながら叫んだ。

オニヤンマは昆虫界一、二位

を競う飛翔速度と百ミリを超える巨体の持ち主で、不意を衝かれて背後から捕獲されれば、オオスズメ藩主と言えども簡単に逃れることはできない。

しかもオオスズメ藩主は、胸部に傷を負っている。

「言っただろう? いま、君に死なれたら困るって」

涼しい顔で言うと、オニヤンマ藩主はさらに加速した。

「どこへ行くつもりだ!? 私の邪魔をするなら、たとえ君でも容赦しない」

「殺すなら、君の傷の治療が終わってからにしてくれないか?」

オニヤンマ藩主が涼しい顔で言った。

「冗談を言ってる場合じゃ……」

「カブト將軍が仕留めてくれるよ」

オオスズメ藩主を遮り、オニヤンマ藩主が言った。

「だめです! いまはまだコーカサス隊の数も多いし、返り討ちにあつてしまいます!」

「いま僕がこうしているのも、

坂本冬美の連載第49回

モゴモゴ交友録

演歌の女王が
37年の芸能生活で出会った
「人生交差点」



題字・坂本冬美

わたしが生まれる前(65年)にデビューし、今も軽快に第一線を走り続けていらつしやる五木ひろし先輩は、天賦の才に加えて、不断の努力を続けてこられた尊敬すべき存在です。

縦のラインに厳しい演歌の世界では、わたしごときが気軽に話させていただけけるような方ではありません。

五木さんがどんな反応をするのかを見てみたいという、たんなるいたずら心で、わたしのことを「冬美ちゃん」と呼んでくれるもクロちゃん(ももいろクローバーZ)たちに、「今度、五木さんに会ったら、ひ

ろしちゃんと呼んでみて」などと言っている方ではありません。

いいはずはないのですが、テレビや舞台で何度も共演させていただいているうちに、どんどんその距離感が縮まり、今では親戚のお兄ちゃん的な感じがしています。

もつとも、わたしが一方的にそう思い、五木さんが笑って許してくださっているもので、それに甘えているというのが本当のところですが(笑)。

「冬美の目は僕に似ているから」と、細い目がくつきりに見えるようなアイラインの引き方を教えてくださったのも

五木さんでした。

デビュー5年めに、初めて座長を務めさせていただくことになりました。その前に「勉強してこい」という社長の鶴のひと声で、出演させていただいたのが、五木さんのお正月公演です。

カチンコチンに緊張しながら楽屋にご挨拶に伺い、「よろしくお願いします」と、深々とお辞儀をしたわたしの目の前に差し出されたのは「お年玉」と書かれたのし袋です。

そそくさと楽屋に戻って中を開けると——1万円札が1枚、2枚、3枚……福沢諭吉先生が10枚です。ちよい役で、無理やり出させていただいたわたしにだけ、特別というわけではありません。来る人、来る人、みなさんにです。

——これが、スターと呼ばれる人なんだ……。

嬉しさと驚き。羨望と憧憬。本物のスターとはこういう人のことを言うんだと教えていただきました。

1カ月に及ぶ長い劇場公演のペース配分に悩んでいたわたしに、「1回、1回、全力投球。毎日出し切つて、また新たな気持ちで臨めば、自然とエネルギーが湧いてくるん

だよ」と、教えてくださったのも五木さんです。

ピアノ、ドラム、サックス、フルート、ギター、トランペット、尺八、三味線、お琴……自分に厳しく、きわめるまで徹底的に練習をされる五木さんの辞書には、中途半端……という言葉はありません。

ああ、それなのにです。こんな素晴らしい先輩をずっと、そばで見させていただいているのに、後輩のわたしはというと、これはもう、お恥ずかしい限りです。

五木さんからいただいたお琴は部屋のオブジェと化し、4年ほど前に「頑張つてやつてみる」と手渡された三味線も、いっこうに上達せず……。

「いいよ、冬美さん。冬美さん

は亀でいいの」

お三味線の先生からかけていただいたお言葉を胸に、わたしなりに努力は続けているつもりですが、ひとつ覚えたら、ひとつ忘れるというありさまで。まったく、困ったものです(苦笑)。

でも、これだけは信じてください。わたしだって、頑張つてはいるんです。どう頑張つても、五木先輩にはなれませんが、先輩が守り続け、次の世代にバトンを渡そうとされている演歌・歌謡曲の心は、わたしは、わたしなりに受け止めております。

五木先輩が教えてくださったひとつひとつが、私たち後輩の財産であり、支えとなっています。



さかもとふゆみ 67年3月30日生まれ 和歌山県出身「祝い酒」「夜桜お七」「また君に恋してる」「ブッダのように私は死んだ」など幅広いジャンルの代表曲を持つ。現在、著書「坂本冬美のモゴモゴモゴ」(小社刊)が発売中!

五木ひろしさん(75)

お正月公演で共演した際に、楽屋で手渡された「お年玉」の中身に「スター」の貫禄

第17回

今週のテーマ 私の「政治家1年生」時代

あんたはなんのために政治家になったんや？

国会議員は「働かない」「世間を知らない」

あんたはなんのために国会議員になったんや？

私が、センセイ方一人ひとりにしたい質問です。

元明石市長と紹介されることが多い私ですが、じつは03年から05年まで、衆院議員でした。議員になったきっかけは、私の恩師である故・石井紘基さん（元衆院議員）との出会いがあったからです。

89年当時、25、26歳だった私は、大学を出て入ったマスコミの仕事に限界を感じ、一人悶々としていました。そんなとき、高田馬場の書店で1冊の本に出会ったんです。当時、国会議員を目指していた石井さんの決意表明の本でした。「社会は変えることができる」。石井さんの確たる思いが全編を貫いていました。

ちてしまったんです。私は当選させられなかったことを詫び、「もう1回、一緒に頑張りましょう」と言いましたが、石井さんは「君は司法試験を受けて弁護士にならなさい」と、思いもかけないことを言うんです。

「議員立法が 生きていた時代」

殺されます。私は石井さんの自宅に駆けつけ、通夜や葬儀を手伝いました。その際、まわりから「石井紘基の遺志を継げ」と言われたんです。そして、翌03年の総選挙に出馬し、議席を得たのです。

石井さんは犯罪被害者の救済にも熱心だったので、私は04年に犯罪被害者の権利や利益を守る「犯罪被害者等基本法」を議員立法で通しました。そのときは、私が野党の責任者で、与党の責任者が、今回の内閣改造で外務大臣になられた上川陽子さん。まだ1年めのペーパーの私と、当時2回生議員の上川さんの2人で詰めの与野党調整をし、最終案を作ったんです。

なぜ弁護士を目指すのか、石井さんは理由を2つ挙げたんです。「政治家になるなら、資格があれば、落選しても家族が路頭に迷わない」。

議員立法で手を組んだことがあります。貸金業法の改正のときでした。当時、菅さんは3

しかし、02年10月25日、石井さんは世田谷区の自宅前で刺

回生議員でしたが、懐の深い人物という印象があった。「この人、出世するだろうな」と思ったね。

当時の国会は、今とは違って、与野党伯仲の状況で緊張感があった。議員立法とは、官僚主導の「内閣提出法案」と違って議員が起案するもので、それが生きていた。しかも、与野党が超党派で議員立法をやるという機運が当時

私は、議員立法をたくさんやりました。手前味噌ですが、「これだけ議員立法を通すのは田中角栄以来」と、よく言われたものです。弁護士として働いていたので、ある意味、即戦力。やった。弱者救済を専門にしていたから、誰よりも詳しい犯罪被害者や障害者、介護保険などのテーマで法案を作った。

議員になって驚いたのは、議員や官僚が世の中を知らなさすぎる。庶民の生活の

員会館の部屋の明かりがついているのは、医者や弁護士出身の議員が多かった。彼らは選挙に落ちても医者や弁護士として食べていけると思っているし、選挙でもないときに

田舎に帰ってビールを注いで回って支持を集めるよりも、国会で成果を上げて次の選挙を戦いたいという気持ちのほうが強い。だから、実績を求めて頑張るわけです。

逆に、選挙に落ちないから、二世、三世議員の中にも、夜遅くまで仕事をする人が一定数います。彼らは地元回りよりも議員としての仕事を優先します。

一方、多くの部屋は夜に明かりが消えていた。支援団体の会合に出たり、週末は必死に地元回りをしているから。国会議員は「金堀火来」というように、金曜日に東京に戻って火曜日に東京に戻ってくるのが慣例です。それで、政治活動に身が入るはずがない。落選を恐れて政治活動を疎かにするのは本末転倒。ここでも、手に職があれば落選しても怖くないという石井さんの言葉の正しさを実感します。

私は議員を経験し、あらためて法律というものは世の中に合わせて作り替えていいんだと学びました。

それは、私が明石市長として、全国初の条例を多く作ったことにも繋がっています。国の法律が間違っていると思つたときは、市民のために法律を超える条例も作った。

マスコミを経て、弁護士となり、国会議員に当選し、そして明石市長として結果を出した。紆余曲折はあったが、ここに至るきっかけを作ってくれた石井紘基さんには、感謝の気持ちしかありません。

炎上市長、泉房穂の

「ガンカは勝つ！」

国に騙されない
ための
タブーなき
時事ネタ解説



20代の泉氏(左)と石井氏。「世の中を知らない政治家が法律を作っている。政治家になる前に、世の中を知れ。石井さんの言葉通りやね」

いずみふさは、63年、兵庫県明石市生まれ。明石市青い。東京大学教育学部卒。弁護士。元衆院議員。03、05年、前明石市長。11、23年。現在は日本社会を変えるべく活動中。

「インフラは
未完成」

「近隣には
コンビニ1軒だけ」

「あふれる
350万の外国人客」

’25年4月に開幕も…海外からの出展申請はチェコ1カ国だけの惨状

目標の367カ所には程遠く…

喫煙所は6カ所だけ

こんなにヤバい 大阪万博一服事情

’25年4月に開幕を控えた「2025年日本国際博覧会」、通称「大阪関西万博」。11日には、会場予定地の大阪・夢洲の一角で、「日本政府館（日本館）」の起工式がおこなわれた。ご機嫌な様子でクワを入れた吉村洋文大阪府知事が、その笑顔とは裏腹に、事態は深刻だ。

「パビリオンの建設がまったく進んでいません。出展申請を出す国が出てこないんです。チェコが外国から初めて出展申請を出したのが、9月19日。さらに、開幕まで600日を切ったにもかかわらず、夢洲は今でも更地同然なんです」（社会部記者）

ところが、難航しているのは海外パビリオンだけではないようだ。「これでは現場で建設もままなりませんよ」と呆れるのは、建築エコノミストの森山高至氏だ。

「パビリオン以外にも、例えば現場の事務局など、裏方の

ものが何もできていません。当然、トイレ、電気などのインフラや、バックヤードも同様です。「夢洲駅」は建造が始まったばかりで、建物はまだ影も形もありません。通常は、元々そうしたインフラ設備があるところに、万博会場を建設するのですが、今回は埋立地に新設する形をとっており、イレギュラーです。パビリオンの着工遅ればかりが報じられていますが、それ以外の建築物も、目途が見えない状況です」

こうした遅れの原因には、万博開催予定地である夢洲の環境が挙げられるという。ゼネコン関係者から聞いた話として、森山氏が続ける。

「埋立地の上に施設を作ること、初年度には4〜5メートルの盤が沈むことが予想されています。それに対応する施策も考えられているところでありますが、半年の開催期間に対して費用がかさみ過ぎるという問

題などから、未だに難航しています。さらに、工事現場周辺環境が過酷です。例えば、町中であれば、現場の近くにコンビニもあれば駐車場もあるでしょう。交通の便も確保されているはずですが、しかし、



東京五輪では
喫煙所に長蛇の列が…

東京五輪でも、喫煙所不足は深刻だった（メインプレスセンターの様子）

大阪万博開催予定地夢洲の状況（8月時点）。岸田首相も「海外パビリオンの建設については楽観できる状況にはありません」とコメントしている

施設や府庁があるのみです。ホテルの建設なども進んでおらず、梅田など観光客が多く訪れるところから離れています。このままでは、350万人の外国人が夢洲近辺にあふれてしまいますよ」

さらに深刻なのが、喫煙所の数だ。大阪市は’25年1月に市内全域で路上喫煙を禁止する方針を示している。また、市内に必要な喫煙所数は367カ所との試算がある。ところが、大阪市内には、たったの6カ所しか公設喫煙所がないのだ（8月末時点）。この惨状には森山氏も驚きを隠せない。

「これは酷いですね…。これから土地を確保して喫煙所を新設するのは現実的ではないでしょうね。そもそも土地を確保することが難しいですよ。外国では日本より喫煙文化が盛んな国が多くありますから、この喫煙所不足を解消しないまま市内全域で路上喫煙禁止としても、トラブルが多発するでしょう。例えば、ビルの屋上に喫煙所を作るなど、地元の協力を得る、大幅な方針転換が必要になってくると思います」

大阪万博の先行きは、夢洲の地盤のようにぐらぐらと揺れている。



大阪万博の公式ショップ1号店がオープンした際の1枚。吉村大阪府知事と万博公式キャラクター「ミャクミャク」

名前の由来は大先輩・中村江里子！

アヤパンに憧れてアナウンサーになった、フジの申し子、

小室瑛莉子アナ

フジテレビ



『THE SECOND』の台本&『めざまし8』のバインダー

すべてが詰まった

「二次面接のときからずっ

と、1日3パック食べる大好
きな納豆のことしか話してい
ないので受かるのは難しいだ
ろうなと思っていたのですが
(笑)。もともと、フジテレビ
志望だったので、アナウンサ
ーがダメでも一般職を受ける
つもりでいました」

つかの間、見惚れてしまう
ような爽やかな笑みを浮かべ
たのは、入社3年めにして『め
ざまし8』のメインキャスタ
ー(月々木曜)に就任した小
室瑛莉子アナウンサー(24)。
「小学生のとき、『めざまし

テレビ』で高島彩^{さん}を見て、
なんてカッコいい人なんだろ
うと思ったのがスタートで
す。アナウンサーというより、
一人の女性として高島^{さん}に憧
れて、そこからフジテレビが
好きになり、その後も、ずっ
とフジテレビが好きです」

このことだけで、フジッ
コ^をを自認するには十分だが、
小室^{アナ}のフジテレビ愛は、そ
れだけではなかった。

「最近まで知らなかったの
ですが、私の名前：瑛莉子は、
フジテレビのアナウンサーだ
った中村江里子^{さん}にちなんだ
ものなんです。漢字は違いま
すが、祖母が中村江里子^{さん}の
ようにきれいになってほしい
という想いを込めてつけてく
れた名前だったんです」

家族ぐるみのフジッコ^で
であり、生まれながらのフ
ジッコ^で、小室^{アナ}が今回持つて
きてくれたヒソモノは2つ。

ひとつは、5月20日に放送
されたフジテレビの新たな
お笑い賞レース『THE S
ECOND』漫才トーナメン
トの台本だ。
「入社1年めの夏に、松本
志^{さん}がキャプテン、中居正広
^{さん}、ナインティナイン^{さん}が
サポーター、千鳥^{さん}とアン
タッチャブル^{さん}がアシスタ

ントサポーターを務める『F
NSラフ&ミュージック』歌
と笑いの祭典』の総司会
を小山内鈴奈、竹俣紅、私の
当時入社1年めの3人が担う
ことになって……」

もしかして、そこでお笑い
の沼にハマった？

「いえ。バラエティなのに、
緊張と不安でガチガチになっ
てしまい、顔は笑っているけ
れど、心の底から笑えていな
い自分がいたんです」

落ち込み、凹んだ小室^{アナ}を
救ったのは、この放送を見て
いた『ドラフトコント』のス
タッフから声をかけてもらえ
たことだった。

「そこで、山をひとつ越えた
というか、緊張感はあるにつ
も、皆さんと一緒に心の底か
ら笑い、楽しんでる自分が
いて。演者の皆さんが最高の
笑いを作り出すために、最高
のパスを出せるアナウンサー
になりたいと思うようになりました」

大型特番『THE SEC
OND』漫才トーナメント
で小室^{アナ}が担ったのは、
ノックアウトステージのMC
と、グランプリファイナルで
のリポーター。

「以前、スタッフから『小室
が笑っている顔を見ると、こ
っちも笑えてくるんだよな』

と言ってもらえたことがあつ
て。よし、今回も心の底から
笑おうと決めて臨んだのです
が、その覚悟が必要なかった
くらい、もうずっと楽しくて
夢の中にいるようでした」

そしてもうひとつのヒソモ
ノは台本、その日取り上げる
ニュースの資料、小室^{アナ}が手
書きで綴ったノート……『め
ざまし8』のすべてが詰まっ
ているといってもいいバイン
ダーだ。

「出社して、MCの谷原(章
介)^{さん}、コメンテーターの方、
番組スタッフと、それぞれ1
時間ほど綿密に打ち合わせを
重ねてオンエアを迎えるとい
う毎日で、番組を担当する前
と後では、時間の流れもスケ
ジュールも、まるっきり変わ
りました」

ミスをしたら、やっぱり凹
む？

「凹みますよ。人には見せな
いように心がけてはいるので
すが、サブで見ているスタッ
フには思い切りバレているこ
とがあって(苦笑)。でも、
凹んだときはとことんまで落
ち込みますけど、引きずらな
いようにしています。そん
なの私らしくない。いつでも
明るく笑顔で、ポジティブに
です！」

手書きのノートに綴ってい

るのは、そういった前向きな
言葉？

「毎日のニュースの詳細や、
生放送でうまく対応できなかつたとき、次はすぐに対応で
きるように自分の課題などを
メモしていて、前向きな反省
の言葉です。えっ!? ノート
の写真を撮りたい? 無理で
す。絶対に嫌です! 真面目
にやっている感じが嫌で、表
紙には『めざまし8』じゃな
く、『めざっばち』と書いて
いますし、番組スタッフにも
内緒にしているの……このノ
ートは非公認、誰にも見せた
くありません(笑)」

自分でどんどんハードルを
上げていくタイプだという小
室^{アナ}が目指す、理想のアナウ
ンサーとは?

「楽しむという要素を外に委
ねると、人生損をしているよ
うな気持ちになるので、いつ
でも自分自身が楽しむこと。
頑張ってる楽しんでいれば、半
年後、1年後、満足している
自分がいるはずなので、今を
頑張ってる楽しんでいる
アナウンサーです」

写真・中村功 取材&文・工藤晋

PROFILE
こむろ えりこ 99年3月2日生まれ
神奈川県出身 青山学院大学経営学
部を卒業後、21年にフジテレビ入社。
現在はめざまし8(月々木曜)、『ぼか
ぼか(金曜)深夜のハチミツ』を担当。
そのほか、バラエティ番組でも活躍中



カント／中山元●訳 判断力批判 (上・下)

●各1,540円

知性と理性のはたらきについて、自然の認識の可能性を示した『純粹理性批判』。人間の道徳的なあり方の可能性を示し、道徳哲学の根幹を構築した『実践理性批判』。この二つの重要な領域を媒介する人間の能力としての判断力を提起した本書は、その後の哲学に新たな展望を開いただけでなく、芸術・文学の領域にも大きな影響を与えた。

判断力批判(上)



判断力批判(下)

「三批判書」
個人全訳、完結！

ドラキュラ
ブラム・ストーカー／
唐戸信嘉●訳

太平記(上)
作者未詳／亀田俊和●訳

いま、息をしている言葉で。

光文社 古典新訳 文庫

<https://www.kobunsha.com/>
※表示価格は税込価格です。

大統領選を前に、ウクライナと極東「二正面作戦」で「米国は撃ち返せない」核戦争へ

ロシアの暴発を軽視するな！

中村逸郎
筑波大名譽教授
が喝破

12月上旬、窮鼠のプーチンは 北朝鮮から戦術核を発射する

「テロリストに核を保有する権利はない」

9月20日（日本時間）、ウクライナのゼレンスキー大統領が国連総会で、ロシアをこう批判した1週間前――。

北朝鮮の金正恩総書記は、ロシアのプーチン大統領から破格のもてなしを受けていた。「9月13日、露朝首脳会談が

おこなわれたボストーチヌイ宇宙基地は、ロシア国内に5つあるなかでも、最新鋭かつプーチン肝入りの基地です。そこに金正恩総書記を招待したのは、ただならぬ理由があると、私は考えています」

表向きの会談内容は、「人工衛星開発で協力していく」と、結束強化を打ちだすもの。だが、中村氏は4年半ぶりにおこなわれた首脳間の対話から、大きな変化を読み取った。「19年にプーチンと金正恩が初めて会談したとき、2人は13秒間、握手しました。今回は40秒間も手を握っていたん

ですね。さらに前回、プーチンは30分遅刻して会談に臨んだのが、今回は先に会場に入り、建物の前で金正恩の到着を待っていたんです。格別のもてなしを見せつけたわけですよ」（中村氏、以下同）

過去に、プーチン大統領から同様の厚遇を受けた外国の要人がいた。

「22年4月、ベラルーシのルカシエンコ大統領も、この宇宙基地を訪問しているんです。当時、ルカシエンコは『このような基地を外国の首脳が訪問することはあり得ないことだ』と、感銘を受けていました。その後の23年5月に両国は、ロシアがベラルーシに戦術核を置くという協定に調印しています」

6月に、ロシアからの核兵

器搬入が始まり、ルカシエンコ大統領は「広島と長崎に投下された爆弾の3倍以上の威力がある」と豪語している。「注視すべきなのは、戦術核は譲渡されたのではなく、管理・運用するのはロシアで、ベラルーシは手を出せない状態になっていることです。そこに、プーチンの『罠』があるんじゃないかと、私は考えています。そしてこの一連の流れが、今回の露朝首脳会談にも当てはまるのです」

総動員体制を宣言し
大統領選挙を延期に

プーチンの「罠」。それに金正恩総書記も引かなかった可能性があるとこのだ。

「これだけのもてなしをしたのだから、しっかり恩返しをしる、ということ。ルカシエンコも金正恩も、国際的に孤立しているなかで、プーチンの招待に応えてしまった。1、2カ月以内にロシアは、北朝鮮にも戦術核を置き、管理・運営していくことが考えられます」

ロシアは、24年3月に大統領選を控えている。ウクライナでの戦果を出せていない「窮鼠」のプーチン大統領が暴発しようとしているのだ。

「ベラルーシからは、ウクライナの首都キーウを撃つ。北朝鮮からは、ソウルを撃つ。プーチンは、アジアとヨーロッパの『二正面』で、至近距離から同時に戦術核を撃つことを考えているはずですよ」

国際社会もロシア国内も大混乱するが、それこそがプーチンの狙いだ。

「総動員体制を宣言して、大統領選挙を延期する腹づもりでしょう。過去の大統領選では、プーチンは12月20日ごろに出馬表明をしていますから、12月上旬には、二正面作戦が実行される危険性が高くなっていると思います」

北朝鮮にとっても、核は日米韓に対する抑止力になるメリットがあるわけだが、ここでもプーチンが一枚上手だ。「ロシアは自国から核を撃つわけではないので、アメリカは直ちにロシア本土に撃ち返すわけにはいきません。北朝鮮とベラルーシをアメリカの核報復の矢面に立たせようと、プーチンは考えているんじゃないでしょうか」

その大混乱に乗じて、ロシア軍がザポリージャ原発を攻撃する――。いよいよ追い込まれたプーチンの、最後の一手である。



金総書記は宇宙基地で、芳名録に「ロシアの栄光は不滅だ」と記帳し、ご満悦だったか...

22年に基地を訪問したルカシエンコ大統領。「戦術核は我々が使う」と強弁している



誰にでも人生に寄り添う
「食」がある
「寄港めし」
Vol.177

欠点を強みに変えて
「こだわりや主張がないから
どんな現場でも溶け込める」
前原 滉 30

まえはら こう '92年11月20日生まれ 宮城県出身 高校卒業後、現在の所属事務所の養成所に入所し、'15年にデビュー。映画『あゝ、荒野』（17年）、連続テレビ小説『まんぷく』（18年、NHK）、ドラマ『あなたの番です』（19年、日本テレビ）、『ユニコンに乗って』（22年、TBS系）などの話題作に出演。映画『きまじめ楽隊のぼんやり戦争』（21年）では主演を務めた。連続テレビ小説『らんまん』（NHK）、9月29日公開の映画『沈黙の艦隊』に出演している

「下2食堂」 東京・三軒茶屋
「鮭定食」

採用謝礼
5万円以上

特賞
30,000円!

応募方法

正解者のなかから抽選で1名に3万円、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1705号」と書き、左下のクイズ応募券を貼り、①解答
②今週号でもしろうかつた記事2つ③購入動機となった記
事④本誌「FLASH」以外でよく読む雑誌を教えてください
さい⑤購読しているコースサイトがあれば、その名前を教え
てください⑥オビ・ナンや発言についていばん信頼している
識者を教えてください⑦住所・氏名・年齢・性別・職業・電
話番号を明記のうえ、〒112-8001（住所は不要）光文社
フラッシュ編集部 写丸クイズ係まで、締切りは10月3日当日
消印有効。正解と当選者の発表は第1709号でおこないます。

本誌へのおもしろ&仰天情報、写真のご提供はお気軽にこちらまで！

TEL 03(53695)8261 メール news@kobunsha.com

第1701号の正解
①ソフトバンク
当選者のお名前
【特賞3万円】福井・渡辺敏夫
【図書カード】茨城・久保田卓弘 愛知・若山智子
鳥取・中山繁 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）

クイズ応募券
1705号



公式サイトが絶賛更新中!

公式サイトSmartFLASHで
最新情報をチェックしよう!
<https://smart-flash.jp>



写写丸FINALクイズ

Q UAEから帰国後に逮捕され、3か月半ぶりに
保釈された前参院議員・東谷義和被告の通称は?

①マーシー ②ガーシー ③そのまんま東



YouTubeで芸能人らを脅迫したなどとして、暴力行為等処罰法違反などの罪に問われている東谷義和被告(51)が、9月21日に東京拘置所から保釈。弁護人のSNSによると、同被告は勾留中に17~18%痩せたという。6月の帰国時、同被告は約6万円の高級ブランドのTシャツを着ていたが、この日は約4千円のTシャツだった 写真・梅基展央

次号予告

※内容は一部変更することがあります

初登場 表紙+巻頭+巻末 発売前から話題沸騰16P!

森元流那(ほんぽん)北の都へビキニの旅

衝撃の美スタイルを見よ 本格派女優 密会ヌード
吉澤遥奈 21歳の 本気 新藤まなみ ホテルで 乱れる

FLASH
10・10 2023
No.1705
CONTENTS



COVER GIRL

南みゆか
Miyuka Minami

【表紙】AD・松沢順一郎
写真・佐藤佑一
スタイリスト・鮎川恵子
ヘアメイク・ムロノケイト(GIGGLE)

- 3 南みゆか「キミにはなまるあげる!」
- 13 吉岡里帆 一線…超えちゃった?
- 14 ジャニーズ事務所と蜜月! NHK本部に「魔の7階リハ室」
- 16 解散命令で統一教会は「第二のオウム真理教になる!」
- 18 大谷翔平 最新手術で「25年は世界最速170キロストレート!」
- 20 こころな食えるぞ、「暴騰サンマ」に舌鼓
- 23 よゐる有野が苦戦した80年代ファミコンソフト「魂の9本!」
- 26 人気医師5人が実践するコンビニ飯「チョイ足し術」
- 29 大久保桜子「陽だまりの恋」
- 35 「ブラックジャック」どん底で生まれた最高傑作
- 38 谷口めぐ「ずーっと愛して!」
- 42 田口愛佳「見つめるだけで」
- 46 麻倉瑞季「Iがあふれてとまらない!」
- 53 「袋とじ」架乃ゆら「もつちもち!」
- 61 「妻源病」チェックリスト20
- 64 「連載」新堂冬樹「戦国虫王」第145話
- 65 「連載」坂本冬美のモコモコ交友録 五木ひろし
- 66 「連載」炎上市長、泉房穂の「ケンカは勝つ!」
- 68 こんなにヤバイ大阪万博「二服」事情
- 70 小室瑛莉子アナのヒソ♥モノ 台本&バイナダー
- 72 12月上旬、窮鼠のフーテンは北朝鮮から戦術核を発射する
- 74 「連載」ロト・ナンバーズ+α 爆勝! 大勝券
- 77 「連載」人生に寄り添う「寄港めし」前原 滉
- 80 奈月セナ「絶対色香」
- 84 赤井沙希「そしてクライマックスへ!」

【<日本複製権センター委託出版物> 本誌の無断複製複製(コピー)は著作権法上で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
(☎03-6809-1281, e-mail:jrrc_info@jrrc.or.jp)の許諾を得てください。 ©光文社2023 本誌の写真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。

●当編集部へ直接ご応募いただく応募ハガキのアンケートに関しましては、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は増ページ合併号! 10月3日(火)発売です。

今号の記事内容は9月23日までに取材されたものです。
記載内容に変更が生じる可能性がありますので、「理解」ご了承ください。



©かわぐちかいじ／講談社
©2023 Amazon Content
Services LLC OR ITS
AFFILIATES. All Rights
Reserved.

「ヒッチハイクでいろいろ考
えるようになってから、人の
目を意識して、どう評価して
もらうかを考えるようになり
ました。今でも養成所でやつ
てきたことが生きてるなと思
う瞬間はあります」

映画『S―最後の警官―奪
還 RECOVERY OF
OUR FUTURE』（15

かつたら事務所を辞める覚悟で、練習場を予約して演技の練習に励んだ。結果は合格。事務所の所属となることができた。

「自分が最後までできる仕事を
探したかったです」



「今日は楽しみで、ご飯を食べないで来たんですよ」
 そうにこやかに言って店のドアを開けたのは前原滉。映画、ドラマに相次いで出演している注目の若手俳優だ。ここ「下2食堂」には、俳優養成所に通っていた23、24歳のころから足を運んでいる。

「当時は一人で飲むことに慣れていて。僕は大勢でご飯を食べるのが得意なほうではないので、一人でご飯やお酒を

楽しめるお店を探していたんです。ふらっと入ったら居心地が良くて。僕は宮城県出身なんです。店長の（高橋）歩さんが山形県出身。同じ東北出身ということで肩肘張らずにすんだのかもしれない」通いだしたころはカフエバーだったが、コロナ禍を経て定食を出すスタイルに変わった。歩さんの目利きで豊洲市場から仕入れてくる魚はどれも絶品だ。

年」のテロリストのエキストラを決めるオーディションで、その努力は実った。

「役がゴリゴリした武闘派ではないので、科学的なイメージかと思って白衣を持参したんです。それを平野(俊)監督が「おもしろいね」と選んでくださったと思うんです」

その後は数々の役を掴んでいく。連続テレビ小説「まんぷく」(18年、NHK)では長谷川博己演じる発明家の萬平を助ける若者集団「塩軍団」の小松原を演じ、「あなたの番です」(19年、日本テレビ)では、馴れ馴れしい管理人、「直ちゃんは小学三年生」(21年、テレビ東京)では、貧乏でガサツな小学三年生を演じた。まったく違う役なのに、しっくり馴染んでしまう。

「僕自身のこだわりや主張がないからだと思います。だから、どんな撮影現場でも馴染むんだと思います。お芝居に対して自分ではこうだろうなっと思っていてもあまり固執はしてないです。もちろん自分の矜持みたいなものを強く

主張したり、持つことは素敵だな、とは思っています。でも、出演者全員がそれではおもしろくないし、どっちもいるからこそ、お互いが目立つと思うんです。お芝居はそういう世界であってほしいと思うし、そのほうが絶対に楽しくて豊かな作品になると思います」

放送中の連続テレビ小説「らんまん」では神木隆之介演じる植野万太郎の植物学教室の学友・波多野泰久を演じた。「16週も出演する予定ではなかったんですが、視聴者の皆さんの声のおかげで出演が増えた気がします。ありがたかったですね」

9月29日公開の映画『沈黙の艦隊』では、原作マンガで人気のキャラクター、原子力潜水艦「シーバット」のソナーマン・溝口拓男を演じる。

「(原作と)見てくれが僕とぜんぜん違うんです。大事なものは守りつつ、実写版ではまた違う魅力がある作品にする、ということ(トレードマークの)眼鏡をかけたまま演じました。ソナーマンは海中の音源を探知するのが任務なので、撮影はずっと音やモニターに集中していて、あまり人とやり取りする場面がなくて、できあがった作品を見



「定食だと肉じゃがとかトンカツを選ぶんですが、ここではいつも鮭定食。鮭が厚切りで美味しくて、味噌汁もお惣菜も付いていてポリウムがあります。ご飯は山形の『つや姫』というお米を使っているんですが、とにかく美味しいんです」

前原は中学のサッカー部で主将を務め、チームメイトと「全国大会を狙おうぜ」と決めて、地元の強豪校へ進んだ。「サッカーを続けようと思ってはいたんですが、丸刈りにしなくちゃいけなくて。それがどうしても嫌で入部しなかったんです。アルバイトをしながら過ごしていたら、その友達は本当に全国大会に出場して、『ちゃんとやっておけばよかった』と後悔しました」



て初めて、外の世界がわかりました。この作品を観た事務所の人たちが、初めて「原、カツコよかった」って言ってくれたんです(笑)。それはよかったなってます」

高校でサッカーをやめたときに思ったことがある。

「人生ですつと続けてきたことがないなつて。だからこの仕事を選んだのは、自分が最後までできる仕事を探したか

ったという気持ちもあったんです。自分がもうできなくなるまで続けたいと思います。これからやってみたいのはラブストーリー。好きな人に『好き』と言える普通のラブストーリーがやってみたいです。30歳でこんなこと言っていると痛いやつみたいですけどね」

そう笑うと、つやつやに光る白米を美味しそうに食べた。



高校3年生になる直前、進路に迷う前原を、舞台や映画を観るのが趣味だった母親が佐藤隆太主演の舞台「ピロクシー・ブルース」に連れて行ってくれた。

「すごい楽しそうな仕事だなんて。すぐに母に『この仕事がいやりたい』と言いました。とりあえず東京に出て、と思っていたのですが、母は（前原が）どこにいるかわからないのは嫌だったみたいで。それで母が探してくれたのが今の事務所の養成所でした」

卒業を控えた'11年3月、東日本大震災が起きた。被災した前原は俳優になることをあきらめかけた。その背中を押してくれたのは母だった。そして週に一度、アルバイトをしながら深夜バスで東京の養成所へ通うことになった。

「1年めは僕の熱量が足らな

なくて。簀にも棒にもかからない存在だったんです。そんな毎日を変えたいと思って、ヒッチハイクに出ました。2週間休みを取って『西へ』と書いた紙を持って鹿児島を目指しました。あつさり2日：車2台で着いちゃって、あまり苦労はしなかったんです。でも車に乗せてくれた人が「じつは友達にも同僚にも話してないんだけど」と悩みごとを話してくれるんです。それを聞いているうちに、自分の悩んでいることなんて、ちっぽけだなんて思つて。「ちゃんとしなきゃ」と考えすぎて窮屈になっていたんですよね。そこからはお芝居や演技も変わったし、自分の考え方が緩やかになりました」

そんななか、事務所の所属になるためのオーディションがおこなわれた。合格できな



奈月セナ

誰もが認めるグラビアクイーンが
最新写真集で自身最高のカラダを見せる

絶
対
色
香



PROFILE

なつきせな 27歳 '96年5月30
日生まれ 岐阜県出身 T172・
B89W60H89 「ミス・インター
ナショナル2016」日本大会のフ
ァイナリスト。'18年にグラビア
デビューし、メディアを席巻。現在
はグラビアに加え、女優としても
活動中。そのほか最新情報は、公式
Instagram (@natsuki_sena) にて

「撮影に向けて、トレーニン
グから食事管理までしっかり
ボディメイクをしました。奈
月セナ史上最強ボディだと思
っているの、全部のパーツ
に注目していただきたいです」

最新写真集について、自信
を持って語る奈月セナ。その
理由は、「最近はロケーション
に溶け込むような、自然体な
表現も意識するようになりました。石垣島で撮影した今作
では、海風や陽光、潮騒など
いろいろなものを五感で感じ、
自分に落とし込んで表現する
ことができました」という成
長があるからだろう。グラビ
アデビュー後、すぐにグラビ
アクイーンと称された彼女は、
およそ5年経った現在も進
化を続けている。

「今後も引き続きグラビアの
お仕事をやりながら、自分に
しかできない表現を模索し、
つねに新しい奈月セナを更新
していけるよう、日々学んで
過ごしていきたいと思ってい
ます。最近ではAIグラビアが
流行っていますが、まだまだ
負けてられないですね（笑）」

写真●野川イサム
奈月セナ最新写真集は講談社より
10月25日に発売



そしてクライマックス



プロレスラー生活10年間の肉体美を見よ！

へ
赤井
Saki Akai
沙希



いつでもどこでも

〒112-8011 東京都文京区音羽1-16-6 <https://www.kobunsha.com/> 光文社

光文社文庫

おかげさまで創刊39周年
アニバーサリーフェア
9月の新刊



あさのあつこ

乱鴉の空

792円

累計
110万部突破!
大人気
「弥勒」シリーズ



沢里裕二 女豹刑事 雪爆

792円

文庫
書下ろし



上野歩 葬る

748円

文庫
書下ろし



朱川湊人 鬼棲むところ

880円



大崎梢 もしかしてひょうとして

748円



辻真先 二十面相暁に死す

814円



西村京太郎 十津川警部 長野新幹線の奇妙な犯罪

704円

五十嵐佳子 麻と鶴次郎

726円

文庫
書下ろし



山本巧次 鷹の城

836円



佐伯泰英 祇園会 決定版 吉原裏同心(35)

792円



尾道理子

明治白椿女学館の花嫁

726円



小野はるか

星降る宿の恵みごはん

726円



赤川次郎 向日葵色のフリーウェイ

杉原爽香〈50歳の夏〉

726円

文庫
オリジナル



爽香の
オリジナルペンケース
プレゼント ※詳しくはオビ裏面に

大人気
「杉原爽香」
シリーズ
第三十六弾!

電子書籍、発売中!

光文社の名作・話題作を、電子書籍でも大好評発売中です!!
Amazon、楽天Kobo、Apple Books、紀伊國屋書店Kinoppy、honto、BookLive!、Reader® Store、電子文庫パブリック……ほか、主要な電子書店にてお求めください。
詳しくはコチラ!! → <https://www.kobunsha.com/denshishoseki/>

※価格は税込みです。

「5月に引退会見をしたときは、『辞めるまで半年もある』と思っていましたが、あっという間に2カ月を切ってしまって…。自分がプロレスラーじゃなくなる実感はいまだに全くないです」

10年の間プロレスに情熱を注ぎ、年内での引退を発表している赤井沙希。集大成として発売された写真集では鍛え上げられた肉体が話題になったが、現役アスリートのボディメイク術とは?

「アスリートとしての体のラインはもちろん、女性らしい曲線も出したかったので、ふだんより食事の栄養バランスに気をつけました。プロレスでの傷痕もなるべく薄くするようケアしたので、そこにも注目してもらいたいです」

9月30日には10周年記念大会が京都で開催予定。地元での試合ということもあり、よりいっそう気合が入る。

「凱旋試合というだけでなく、その試合がタイトルマッチなのも含めてすごく嬉しいです。なかには初めてプロレスを観るお客様もいらっしゃると思うので、この大会をきっかけにプロレスに興味を持っていたような試合を見せられるように頑張ります!」

PROFILE

あかいさき 36歳 '87年1月24日生まれ 京都府出身 '00年にタレント、モデルとして芸能界デビュー。その後、'13年にプロレスラーとしてリングに立ち、10周年という節目の年である今年、現役引退を発表。父は元プロボクサーで俳優として活動する赤井英和氏。そのほか最新情報は、公式X (@SakiAkai)、公式Instagram (@saki_akai) にて

写真●鈴木ゴータ

赤井沙希写真集「GRACIA」は講談社より発売中



Primeコイン

Prime会員限定

デジタル写真集の購入に
ミスFLASHの投票に
販売がスタート!

「FLASH Prime」会員のみなさまに
9月14日から「Primeコイン」販売が
はじまりました

1,000コイン=1,000円 / 3,000コイン=2,500円
5,000コイン=4,000円

**1コイン=1円相当でお得に
デジタル写真集が購入できます!**



FLASH
デジタル写真集

雪平莉左

女神と密会



**ミスFLASH2024
ファイナルステージの投票にも使えます**

**1コイン=1ポイントであなたの
推しメンに投票できます**

投票は100コイン
単位になります

さらに… グランプリになった候補者にコインを投票した
Prime会員のうち、投票コイン数上位の3名様に推しメンの
「グランプリの白水着を着た サイン入り等身大ポスター」
と「応援ありがとう動画」をプレゼント!

※賞品のお渡しはグランプリ発表後になります。また、発表・発
送までにお客様がFLASH Primeから退会された場合は権利を
失います。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえます

FLASH Primeはこちら! <https://flash-prime.jp/>

