

タレント／野菜ソムリエ／雑穀エキスパート

王 理恵 さん

プロ野球選手として、監督として、父親として、我々の知らない王貞治氏の素顔と病気を克服した並外れた精神力とは？
また世界のホームラン王の娘として両親の闘病を支えるうちに食の世界へと飛び込んだ経緯と食の重要性についてうかがった。

自分の食のスタイルは自分でつくる!!



PROFILE

1970年、世界のホームラン王・王貞治氏の次女として生まれる。青山学院大学卒業後、博報堂に勤務。同社退職後、スポーツキャスター、リポーターへ転進。テレビ、ラジオ等のレギュラー番組を中心に活動する。両親の闘病生活を支えるうちに、食が健康に及ぼす重要性を実感。ジュニアベジタブル&フルーツマイスター（野菜のソムリエ）、雑穀エキスパート資格を取得し、現在はタレント活動のほか、食の重要性を啓蒙する活動に力を入れている。富山県「入善町食育大使」や秋田県「あきたベジフル大使」、長崎県対馬市観光大使「つしまソムリエ」などとして食育や地域振興にも携わる。

——王さんと言えばお父様（王貞治氏）の印象が強いのですが、野球人としてのお父様は理恵さんから見てどんな方ですか。

父が現役で、巨人でプレーしていたとき、私は小学生だったんですね。小学校1年生のときに756号ホームランを打って、5年生のときに引退するという感じだったので、ちょうどお父さんと遊びたい年ごろに、父が全然家にいませんでした。

父親らしいことを全然してもらえなくて、ちよつと父に反抗していた部分もありました。だから、野球もあまり好きじゃなかったですね。父が野球をやっているから、自分たちと遊んでもらえないんだ、っていう感覚があつて、小さいころはすごいなあって思えなかったです。

高校生くらいになって、自分もスポーツをしたり、色々な方に、父の野球人としての素晴らしさを聞くようになって、「ああ、そんなすごい人だったのか!」というのを何となく認識できましたね。

——試合を見に、球場へはよく行かれていたのですか。

今の東京ドームはすごくきれいですけど、私が小学生のころは、後樂園球場って、今みたいに女の子や子どもでも行くような感じじゃなくて。母があまり行かせてくれなかったですね。だから、年に2回ぐらいしか後樂園球場に行きませんでした。今になって、もつと自分の目で父の打席を見たかったなと思うんですけど。

家では自分の見たいテレビを見せてもらえなくて、野球の中継を見させられていたっていう感じでしたから、野球に対して良い思い出がなかったんですね。

——父親としてはどんな方ですか。

まず家に本当になくて。子どもを叱ったりというのは、全て母の役目だったんです。私たちは、父が野球に専念できるように、家でも大きな声で笑ったりとかしてもいいないし、父が起きてくるまでは静かにしてなきゃいけないという、父中心の生活だったんですね。でも、それが家族のミッションみたいな感じで団結はしていました。

夏休み明けにお友達がみんな、家族でどこどこに行つたなんて言つても、プロ野球はシーズン真っ盛りだったので、私には全然そういうことがなかったですね。

ただ、たまに学校の運動会に来てくれていました。

——そういうこともあったんですね。

普段何もしてくれないから、その一つ一つがすごく印象に残っているというか。努力はしてくれていたんだと思います。普通に、親が参加する玉入れにもちゃんと参加してくれていました。

普通のお父さんに比べたら、何万分の1ぐらいの家族サービスでも、私たちにはすごくうれしかった

それから、私たち三姉妹を映画に連れて行ってくれていましたね。多分、普通のお父さんに比べたら、何万分の1ぐらいの家族サービスなんですけど、私たちにはすごくうれしかったということを覚えてます。

——監督になられてからはいかがでしたか。

監督になつてからのほうが、家の中がピリピリしていました。

選手の間は自分が頑張つて成績を残せばいいんですけど、監督になると自分で手を下せないというか、采配だけなので、多分父にとつてはストレスだったと思います。だから、逆に監督になつてからのほうが、勝ち負けが家の中の雰囲気にな大きな影響を与えたみたいなのがありましたね。

——お父様が監督を務められた2006年のワールド・ベースボール・クラシックでの優勝は印象的でしたが、理恵さんはあのとき現地の球場でご覧になっていたんですね。

はい、そうなんです。サンディエゴまで行きました。東京を出発する時点ではまだ日本が決勝戦に行けるって決まっていなかったんですよ。空港で準決勝の試合を見ていて、韓国が負けたら飛ぶみたいなの、すごい綱渡りのスケジュールでした。決勝に行けると決ま

父が胃を全摘して 何が一番大変だったかと言うと、 やはり食べることだったんです

ったときは、空港で一一緒にテレビを見ていた方々と大喜びした後、サンディエゴに飛んで、ペトコパーク球場というところで見たんです。

優勝したときは、父が選手の方たちと一緒にになって喜んでる姿を実際に自分の目で見る事ができて、本当に良いものを見せてもらったというか、父に感謝というか。グラウンドで、イチローさんと父が抱き合っているところを見て、父はやっぱ男の子が欲しかったのかな、なんて（笑）。

その後ホテルで乾杯したんですけど、あれは感無量でした。世界一になれたっていうのが、ドラマでも絶対にあり得ないようなストーリーだったので、感動しましたね。

——その大会が終わって、確かお父様はご病気になられたんですね。

そうです。

——あのとときの会見は、私も見ていました。

優勝が決まったのが3月20日だったんですけど、父は成田に着いてすぐ九州へ行ってチームに合流して、バタバタとシーズンが始まりました。5月、6月ぐらいだったかな。私が東京にいたときに電話がかかってきて、「検査してもらったら、胃がなくなって言われた」って、急に言われたんですよ。父はこれまで大病をしたことがなかったんで、本当にびっくりしました。

ただ、私の母も胃がんで亡くなっているんです。父の性格であれば、絶対にシーズン終了までチームと一緒に戦うんですけど、母のときに手遅れだった経験があるので、父は

胃がんと分かっただけにすぐに球団の方に話をし、入院しました。幸い初期の胃がんといいことで、すぐに手術ができたので、父の判断が素晴らしかったというか、本当に良かったと思いますね。

——そのときの心境はいかがでしたか。

初期と聞いて、すごく安心したんですよ。とは言っても、手術の方法は、胃を全摘するか、胃を3分の1とか2とか取るかという選択を迫られたんです。

私だったら、絶対に残したほうがいいと思うんですけど、父は手術をした後も、また再発するかもしれないリスクをずっと抱えていたくないから、全部取ってくださいって、即答で。すごいなと思いました。

——あのとときの会見でも、胃に取らなさいいけない腫瘍があつて、というお話をされていたと思うんですけど。

そのときはまだ検査をしてなかったんで、その腫瘍だけを取ればいいと思っていたんだと思います。でも、場所が悪かったみたいで、結局全摘ということになったんですね。その全摘という話を聞いても、胃を取れば大丈夫なんだろうぐらいに思っていました。

ところが、実際はかなり大変だったんですけども、本当に素晴らしい手術をしていただいたお陰で、次の日にはもう廊下を歩けるくらい順調でした。

ただ、胃を全摘して何が一番大変だったかと言うと、やはり食べることだったんです。——そのような経験があつて、野菜ソム

リエの資格を取られたのですか。

いいえ。そのとき既に、野菜ソムリエの資格は持っていたんです。

私がこの資格を取ったのは、母が亡くなった後でした。母の最期はずっと一緒にいたんですけど、亡くなる1か月前には、自分の口から全くものが食べられなくなったんですね。そのとき改めて、食べることで、人間にとって大きな楽しみの一つなんだなと思いました。

母が亡くなってしばらくしたところ、たまたま見ていた雑誌で、野菜ソムリエという資格があることを知りました。それまではプロ野球人の娘に生まれて、野球やスポーツに関することを女性の立場から何か伝えたりすることが、自分の使命なのかなと思っていたんですけど、スポーツ選手にとっても、食事ってすごく大事だし、振り返ってみたら、父の現役時代も、母は食事にとっても気を遣っていたので、私の天職は、食にまつわることを、皆さんに伝えることなんだってひらめいたというか、これしかないと思ったんです。それで資格を取りました。

——どのような資格なんですか。

野菜の楽しさとか、おいしさとかをいかに皆さんに伝えていくというのが、野菜ソムリエの果たす役割なんです。だから、資格を取るには、野菜の調理法とか、どうやったら長持ちするかとか、栄養価とか、野菜に関する色々なことを勉強するんです。それで資格を取った後は、それぞれのフィー



ルドで生かしていきます。

例えば、家族に美味しい野菜料理を食べてほしいという主婦の方や野菜をつくっている農家さん、流通業界の方もいらつしやいました。食に関わっている方が多いですが、そうでなくとも皆さん、野菜をたくさん食べなきゃなっているのは分かっていらつしやるので、誰にとっても身近な資格なんだと思います。

勉強してみると、私もなんだか楽しくなってきました。それに、もともと料理をするのが好きだったので、私は料理の分野で活動していこうかなと考えていました。

——資格を取られる前と、取られた後では、ご自身の中で何か変わりましたか。

変わりましたね。日々どれぐらい野菜を食べているかを、すごく気にするようになりました。

それまでは、一日の野菜の量なんて全然気にしなかったんです。特に、会社に勤めていたころは、男性ばかりの部署に女性が1人、みたいな感じでしたし、残業も結構多い部署でしたから。朝は何も食べないで出勤して、午前中はコーヒーをずっと飲んで、お昼ご飯も男性と一緒になので、ラーメン屋さんに行ったり、井ものとか、そういう単品ものばかり食べていました。夜は夜で残業の後、みんなで飲みに行ったりして、気付くと野菜なんて、薬味のねぎぐらいしか食べていなかった（笑）。

当時はまだ若いので体力はあったんですけど、ニキビや吹き出物もすごかったし、疲れやすかったし。今思えば、あれはおそらく野菜を食べていないことによる栄養不足で、不調だったんでしょうね。

でも、皆さんも意識しないと野菜って本当に食べないんですよ。

——やっぱり野菜中心の食生活は、理にか

野菜を食べよう、食べようって意識して、

ちようどいいぐらいの感じですね

なっている？

はい。私の経験から言うと、何も考えないと野菜はほとんど食べていないから、野菜を食べよう、食べようって意識して、ちようどいいぐらいの感じですね。

体の中には微妙なバランスというのがあって、食べることで自分の健康って成り立っていると思うんです。体が何を欲しているかとか、自分の体調だったりとか、そういうものを敏感に感じて、食べるものを決められるようになってほしいと思いますね。

——子どもや、大人でも野菜嫌いの方たちに食べてもらうにはどうしたらいいですか。

野菜って苦みやえぐみ、あくとかあるじゃないですか。子どもは味覚が正直だから、それらを感じて嫌だっていうのは、当然だと思っんです。なので、それは仕方ないとして、見た目で楽しく感じる工夫をしたり、どこかで関わらせてあげるといいのではないのでしょうか。包丁を使うのは無理にしても、ちよつとお手伝いをしてもらうとか、家庭菜園できゅうりをつくってみるとか。

そう言えば、こういう人がいましたよ。アニメ『となりのトトロ』の中で、きゅうりを食べるシーンがあつて。

——ありましたね。

そのシーンを見てから、きゅうりが大好きになったそうです。本当にちよつとしたことなんですよ、子どもの意識って。

——きっかけ、ということですか。

そうです。だから、毎回同じ食べ方で、「食べなさい!」「食べられない!」って言っても、多分変わらないと思います。子どもにも、食べたくない理由があるんですよ。

私が子どもに「トマトは何で嫌いな?」と聞くと、「皮が嫌い」っていう子もいれば、「ゼリー状のつぶつぶのところが気持ち悪い」っていう子もいるんです。だったら、皮をむいてあげたらいいし、ゼリー状のところを取ってあげたらいいし、やり方はあります。ピーマンが嫌いという子には、パプリカでもいいんですよ。栄養分はパプリカのほうが高いぐらいです。その子に合わせた工夫をしてあげればいいんです。

今の野菜って、品種改良して食べやすくしているんですよ。昔みたいに、にんじんにんじん臭いとか、ないじゃないですか。野菜そのものが食べやすくなっているの、ちよつとした工夫で、野菜嫌いがすごく減るんじゃないかなと思いますね。

——大人はどうですか。

大人ね(笑)。

——これはたちが悪いですよ、なかなか(笑)。もう出来上がってますからね。でも、やっぱり健康に良いっていう、ちよつとその…。

——発想の転換みたいなものが、必要って

ちよつとした工夫で、野菜嫌いが すごく減るんじゃないかと思っています

ことですか。

そうですね。健康のためには、スポーツクラブに行くのもいいし、サプリメントを飲むのもいいけど、やっぱり食事で栄養をとったほうがいいと思うんですよ。もし旦那さんが野菜嫌いだったら奥さんが調理法を工夫してあげるとか、男性でもサラダとか食べる人は結構いますよね。だったら、ドレッシングを好みに合わせて工夫してみるとか。

せっかく、野菜は体に良いというイメージが定着しつつあるので、健康維持のために積極的に食べようという意識を持ってもらえたらいいなと思いますね。

——そうですね。逆に大人のほうが、無理しなくても食べると言われれば、食べられますから。

そうそう。そうじゃなきゃ、子どもにも言えないですもんね。

——理恵さんはもともと料理が好きとおっしゃっていましたが、野菜料理でおすすめの調理法があれば教えてください。

そうですね。どんな野菜でも、私はナムルにしちゃうんです。固めにゆでた野菜に、ごま油とお塩としょう油を入れるだけ。私はそれが一番野菜の良さも生かせると思うし、結構どんな野菜とも合って、男性でも簡単にできる料理だと思います。調理はゆでる、

混ぜるしかないで誰でもできるメニューとして、皆さんにお薦めしています。

あとは、おみそ汁をつくるときに、結構冷蔵庫にある野菜を何でも入れるのが、私のお気に入りですね。野菜をダメにしてもうと、心が痛くて痛くて。なので、きのこだろうが、トマトだろうが、何でもおみそ汁に入れちゃうんです。

野菜の栄養素では、特にビタミンCは水溶性で、ゆでたりするとゆで汁のほうに溶け出すんですよ。スープやおみそ汁も、汁も飲むじゃないですか、シチューとかカレーもそうですけど。だから、汁ごと食べられるものが、野菜嫌いの方にはいいかもしれないですね。栄養素も無駄なくとれますし。

——なるほど、それはいい方法ですね。ところで、理恵さんはもう一つ「雑穀エキスパート」という資格をお持ちなんですよ。

はい。ブレンド雑穀を日本で初めて商品化した会社の社長さんと出会う機会があった、その方のお話が衝撃的だったんです。

雑穀となるアワやキビ、ヒエなどそれぞれにはほとんど商品価値がなかったけれど、ブレンドして食べやすくなることで付加価値をつけることができるし、そうすると農家さんも喜ぶし、健康にもいいとお聞きして、「素



「混ぜる」というのは、雑穀の調理法の一つとしては大きなポイントですね

晴らしい！」と、またひらめいてしまった。それで、雑穀の勉強をしようと思ったのがきっかけだったんです。

——どんな資格なんですか。

これも野菜ソムリエと似ていて、雑穀の種類だったり、栄養価だったり、どういう調理法があるとか、雑穀をどうやって自分の生活に取り入れるかというのを勉強して、いろんな人に伝えていきましよう、自分の生活に役立てましようという資格なんです。

ただ、雑穀って今、結構高いんですよ。

——そうなんですか。

白米よりも高いです。なので、もうちょっと安くならないと普及しないでしょうね。

そのためには、とにかく少しでも多くの人に食べてもらえないと、ますます広まらないと思って一生懸命PRしています。

でも、男性はなかなか難しいですね。白いご飯に雑穀を混ぜたくないっていう人が多くて…。

——そうですね。定食屋さんに行くと、白米にしますか、十五穀米にしますかって聞かれたりしますけど…。

白米ですか？

——白米です（笑）。

その気持ちも分かるんですけどね。男性の中にも、意外とハマる人がいるんです。

雑穀って噛みごたえがあるし、腹持ちもすごくいいんですよ。栄養素もたくさんとれるので、女性は結構、雑穀を選ぶんです。玄米に比べて格段に食べやすいですし。

——玄米も雑穀と同じ部類っていうイメージがあるんですが、雑穀の定義はあるのですか。雑穀というのは、主食となるもの以外なんです。厳密には、米や麦を除いたものです。ただ、ブレンド雑穀と呼ばれるものには、麦が入っているものが多かったり、定義が曖昧なところがあります。最近では、豆とかも雑穀に入れたりしていますよ。

玄米というのは、お米を精米していない

ものなんですけど、玄米だけで炊きますよね。それに対して、雑穀は白米に混ぜて炊くのが一般的なんです。雑穀自体は白米とは別のカテゴリーですけど、白米がベースにあるので、皆さんそんなに抵抗がないんです。白米の食感も残しつつ、ちよつともちもちしてたり、プチプチしてたり、楽しい食感なので、楽しさとか、取り入れやすさっていうと、やっぱり私は雑穀なんじゃないかなと思いますね。お米に色が付くので、子どもも喜んで食べてくれますよ。

食生活の中に取り入れようと思ったら、やっぱり簡単なのが一番いいと思います。白いご飯はうちで炊くでしょ。雑穀は炊く前に、混ぜるだけでいいんですよ。そういう点でも、雑穀はいいと思いますよね。

——白米に混ぜて炊く以外にも、お薦めの調理法はありますか。

例えば、ギョーザをつくるとき、今まではひき肉と野菜だけだったところに、炊いた雑穀を混ぜるっていうのはどうでしょう。

——ギョーザに混ぜるんですか。

はい。食感が良くなるじゃないですか、プチプチ、もちもちって。それにお肉の量を減らせるので、カロリーダウンにもつながるし、栄養価も高くなります。だから、「混ぜる」というのは、雑穀の調理法の一つとしては大きなポイントですね。

——「炊く」「混ぜる」以外には？

あとは代わりに使うですね。それこそ、ひき肉を使わないで代用しちゃう。



食における私たちの最大の問題は、 食べ過ぎだと思えますね。 胃腸を休ませる時間が少ないんです

——雑穀も、アワとかヒエと聞くと、イメージがあまりよくない気がするのですが…。
若い人には意外と新鮮ですよ。子どものころに食べたことがないし。今は結構お米離れが進んでいるので、逆に新しい食べ物として、雑穀を取り入れてもらうというのも、一つの手かなと思います。

——新しい食べ物、ですね。野菜や雑穀について色々話を聞かせていただきましたが、理恵さんは食の重要性についてどのように考えていらっしゃいますか。

体調や健康というのは、食とつながっています。食べることをおろそかにしたら、運動もできなくなるし、勉強も集中できなくなるし、そう考えると、食べることを一番大切なものとして捉えてほしいですね。

最近気になるのは、食べることが「楽しみ」のカテゴリーに偏っていることです。例えば、去年はすごい肉ブームでしたよね。確かに、それも有りだとは思いますが、食べることを楽しみとしてだけ捉えてしまうと、大食い食べ過ぎてしまいます。毎日外食で、肉ならあの店とかやっている、胃腸を酷使してしまうことになるんですね。

私は父と母が病気になって、苦しんでいる姿を見ていて、胃腸をある程度休ませなければいけないと感じています。酷使することによって、細胞が傷付いたりして病気になるわけです。

食における私たちの最大の問題は、食べ過ぎだと思えますね。胃腸を休ませる時間が少ないんです。果たして現代の私たちにきっちり3食必要なのか、自分自身で疑問を持って考えなければいけないと思います。前の晩遅くに食べたんだったら、朝食は抜いてもいいと思うし、フルーツだけにしてもいいと思うし。

おなかやすいいていないときに、時間だからと言って無理やり食べることはないと思うんです。自分の食のスタイルというのは、自分でつくる。テレビでこの食材が健康に良いと言っていたから、それを買って食べます、じゃなくてね。

——自分に合った食のスタイルということですか。

自分でできちんと考えて、自分の健康をつくるような食を、一人一人選択できるようにすることで、健康にもつながるし、農家さん

のためにもなるし、すごくバランスが良い社会になるんじゃないかなと思いますね。

——それでは最後に、今後の活動について教えてください。

私が今面白いと感じているのは、食を通じて自治体をPRすることです。これまでに、富山県「入善町食育大使」や秋田県「あきたベジフル大使」、長崎県「つしまソムリエ」などをやらせていただいています。

対馬市のしいたけは「原木しいたけ」と言って、菌床栽培じゃなくて、ちゃんと原木に菌を打ってつくるんです。山から原木になる木を自分たちの手で切り出してくて、それを乾燥させて、菌を植え付けるという手間のかかる作業をしなきゃいけないし、湿度や水分の管理も大変なんです。それでも頑張っていたけの原木栽培を続けている方の応援をしようと、そのPRをしたりとか。それから穴子ですね。対馬市はあなごの漁獲高が日本一なんですけど、そのPRもしています。おすし屋さんに行つて、おいしい穴子だなと思うと、「この穴子どこのですか？」とわざと聞いたりして（笑）。そんな風に、いろんな自治体の方とお話をしながら、各地の食をPRする活動をしていきたいです、あとは自分に合った食のスタイルを、皆さんが見つけられるようなお手伝いができればいいなと思っています。

——色々お話しいただき、ありがとうございます。今後の「活躍」も期待しています。

（インタビュー／協会職員 田代洋介）