

T.L.U.NEWS SPECIAL NO.680



# Health & Health



# ビジネスマン・イン・ ニューヨーク

アメリカ人の健康意識は……。  
一人のアメリカ・ニューヨークの  
ビジネスマンにスポットをあてて、  
彼の健康に対する意識、存り方をルポする。



▲ビル・メインヘルスケアーはジョギング。春夏秋冬一年中、週に平均四〜五日は走ります。一日に走る距離は3マイルです。



特に、ニューヨーク

「健康で長生き」の思想を素直に受け入れていったのです。そして、それは性別・年齢・職業に関係なく、スムーズに人々の間に浸透しました。

アメリカ人が健康を意識的に気づかいはじめてから、十年近くなりす。そして、それは確実に現代のアメリカ社会に定着しつつあると言えましょう。  
一九六〇年代は、長髪やヒッピー文化に象徴されるようにフリーダムを謳歌した時代です。  
一九七〇年代半ば頃に、ハーバードメデイカルスクールレターというニューズレターが、ウォールストリートジャーナルによって紹介されたのが、アメリカのヘルスマーブメントのきっかけとなったわけです。時を同じくして、政府のヘルスプログラムが確立され、それと並行してヘルスインダストリーの拡大があり、ウーマンズリポリエーション等の影響もあって、高齢層社会に突入していたアメリカは、



▲ウィリアム・ドンク氏はマネジメント・コンサルタント会社社長。毎日忙しい日々をおくる人だ。オフィスにて仕事中に撮影する。

クのような大会のヘルスクラブは、十年前にくらべて利用する人が大幅に増えていますし、ヘルスナルシストと呼ばれる過度にヘルスコンシヤスな人々が訪れる、精密検査専門の大病院がマンハッタンには二軒もあり、それがいつも混んでいること、ビタミン剤を売っているショップとナチュラルフードショップは、一区画に一軒は必ずあることなど、ヘルスフィーバーは、年ごとに高まっていくようです。

マンハッタンはグリニッチヴ

イレッジ、ワシントンスクエアパークのすぐ近くに住む、一人の精鋭なビジネスマンにヘルスケアについてインタビュしてみました。  
ウィリアム・ドンク氏、通称ビルは45歳。マネジメント・コンサルタント会社社長。  
エル大学英文科卒業後、サンフランシスコ大学でアーバンヒストリーを学び、その後ニューヨーク大学でエコノミックヒストリーを修得。  
一年半前にパートナーと別れて独立し、ウィリアム・ドンク

アンドパートナーを設立しました。カリフォルニア、テキサスなど、ニューヨークの他にも多くのクライアントを持つ彼は、一年の三分の一は出張に明け暮れる日々を送っています。  
そのビルのニューヨークでの平均的一日のスケジュールを追ってみることにしましょう。  
午前七時〜八時 起床。  
午前八時〜十時 ジョギング。  
その後シャワーを浴び、リラックした気分です、最もシンプルなブレックファストを用意します。ちなみにメニューは、トーストまたはクロワッサン、イングリッシュマフィン。その時に自分でしばったオレンジまたはグレープフルーツジュース。ひきたてのコーヒーで締めくくるといったものです。  
ビルは今春結婚したのですが、奥様はニューヨークタイムスのフード欄のライターです。その奥様のアドバイスをとり入れて、ブレックファストにチーズとフルーツを近々加えていく予定です。  
午前十時〜十二時 一、二、三種の新聞に目を通します。  
十二時半 出社。地下鉄がタ

クシーを利用しています。

午後一時～二時 ビジネスラ

ンチ。メニューとしてはシーフ

ードサラダやサンドイッチが多

いのですが、日本食レストラン

のちらし寿司

やうどん・そ

ば類もビルの

大好物です。

その後、オフ

イスにもどつ

て、秘書と一

日のスケジュ

ールをチエツ

クしあいます。

郵便物に目を

通すのにも最

低三〇分はかかります。

午後二時半～五時 電話でビ

ジネス。

午後五時～六時 書類上の仕

事。

午後六時～七時 ビジネスカ

クテル。

午後七時～八時 帰宅。サバ

ーリラックス、読書などをしま

す。読む本はビジネス関係が80

パーセント、ホビーが20パーセ

ントの割合です。

午前〇時～一時 ベッドイン。

これがビルの平均的な一日で

す。ビルのメインヘルスケアア



▲夕食のあと、一日の出来事を語りあうくつろぎ時間。

はジョギングで、春夏秋冬二年

中、週に平均四～五日は走りま

す。一日に走る距離は約3マイ

ル、雪の日でも1マイルは走り

ます。ワシントンスクエアパー

クの周囲

を6回りす

ると大体3

マイルにな

ります。所

要時間は30

～40分。

彼が走り

はじめたの

は、一九六

七年にサン

フランシス

コからニューヨークに帰ってき

てからのことです。ジョギング

をはじめた一番の理由としては、

サンフランシスコでは散歩をす

る場所が十分にあつたけれど、

ニューヨークにはなかつたとい

うこと。運動の必要性を感じて、

ニューヨーク大学左存字中に、ブ

ロフエツサーを含む有志六～八

人で、スポーツセンター内の

ジムを走りはじめたのが最初

です。

ジョギングの最大のメリッ

トは、全身運動であることで

時と場所を選ばず、また年齢

にも関係なくマイペースで

できるということ、などもジョ

ギングの長所であると言えまし

よう。今彼が朝ジョギングをす

るのには、さらに理由がありま

す。朝の方が交通量が少ないた

めに空気がきれいだということ

がその一つ。夕方はいろいろな

用事にかこつけて走らない理由

を作りやすいということもあげ

ていました。

一九七〇年にはジョギングの

かわりにスイミングをしていた

のですが、ここ五～六年急に水

泳人口が増えたため混みはじめ

て、またジョギングにもどつた

のです。

ビルは今、ジョギングによつ

て下半身はきたえられているの

で、上半身のためのエクササイ

ズマシンを使うことを考えてい



▲仕事のあと、バーでビジネスカクテルを楽しむ。仕事あとの一杯は実においしいものだ。

ます。その他には、月に二回ほ

どスクアッシュをやりこにエール

クラブへ行くといった程度で

す。

食物に関しては、母親が栄養

師であつたためか、常に割合コ

ンシヤスでした。最近特に注意

しているのが、消化をよくする

ということなので、フライフー

ド(油で揚げたもの)や脂肪分

の多い食物、辛い物などはなる

べくとらないよう

にしています。食

事につきものの甘

いおいしいデザー

トもなるべくさけ

ることにしていま

す。

週二回ぐらいは、

ビジネスランチ、

ビジネスデイナー

(食事をしながら

ジョギングの最大のメリッ

トは、全身運動であることで

時と場所を選ばず、また年齢





きる、最もシンプ

てもで  
誰に  
か  
から  
ない。

胃腸系統に  
負担がか  
からない。

②たくさん噛  
めば消化がよ  
くなるから、

①ゆっくり食べることによ  
って満腹感が生じ、食べす  
ぎるといふこと  
がない。

ゆっくり食事をとること  
には一石二鳥のようなメリ  
ットがあります。

す。  
は簡単ですが、これを実行  
するのは結構難しいもので

いうことです。口で言うの  
は簡単ですが、これを実行  
するのは結構難しいもので

早く食べないで、ゆっくり時間  
をかけて味わいながら食べると

食事に關しては、常に心がけ  
ていることがあります。それは、

ビジネスストークをすること  
があるので、その時も一応つきあ  
いてアルコール類を注文はする  
けれど、たいがい手をつけな  
い時の方が多いのです。一人の時  
には、ミネラルウォーターかペ  
リエを飲みます。煙草はもちろ  
ん吸いません。



▲アパートは、マンハッタンはグリニッチヴレッジのワシントンスクエアパークのそばにある。朝、2時間かけてゆっくり新聞を読んでから出勤する。2〜3種の新聞に目を通すのが日課。

一年の間にとるパケイション  
は、三〜四週間ですが、ビルは

観賞したり、散歩やジョッピン  
グなどをしたり、なるべくレイ  
ジーにすごすようにしています。

ては、夏はほとんどカントリー  
ハウス（別荘）に行くことにし  
ています。冬は、映画や演劇を

ルで合理的なヘルスケアと言  
えるでしょう。一度試して試し  
てみるといいと思います。

忘れたはならないのが精神的  
には、本当にリラクセスできる  
ようになるからなのです。

二週間続けてとることなので  
が、それも現実にはなかなか難  
しいことです。何故二週間か

二週間続けてとることなので  
が、それも現実にはなかなか難  
しいことです。何故二週間か

今社長なので、四週間続けて休  
暇をとるのは一寸難しい状態  
にあります。せめて理想的には、

悔いのない日々をすごせよう  
に心掛けています。

健康であればこそ人生は美し  
い——のではないのでしょうか。

間違ってはいないでしょう。かな  
り高い健康意識を持って生活し  
ているといってもいいと思いま  
す。

健康意識は典型的な現代アメリカ  
人の健康意識であると言っても  
間違っていないでしょう。かな  
り高い健康意識を持って生活し  
ているといってもいいと思いま  
す。

以上がビルの外貌です。彼が  
典型的なアメリカのサラリーマ  
ンであるとは、その地位および  
環境などを考えると、言いがた  
いのですが、彼が持っている健  
康意識は典型的な現代アメリカ  
人の健康意識であると言っても  
間違っていないでしょう。かな  
り高い健康意識を持って生活し  
ているといってもいいと思いま  
す。

●よく笑うこと。  
●エクササイズ（運動）  
●困難にぶつかった時には、よ  
り一層働いて困難を解決する。  
あるいはすっかり忘れてしまふ。  
ビルの人生哲学は、折衷主義  
プラス実存主義。

●よく笑うこと。  
●エクササイズ（運動）  
●困難にぶつかった時には、よ  
り一層働いて困難を解決する。  
あるいはすっかり忘れてしまふ。  
ビルの人生哲学は、折衷主義  
プラス実存主義。

●よく笑うこと。  
●エクササイズ（運動）  
●困難にぶつかった時には、よ  
り一層働いて困難を解決する。  
あるいはすっかり忘れてしまふ。  
ビルの人生哲学は、折衷主義  
プラス実存主義。

●よく笑うこと。  
●エクササイズ（運動）  
●困難にぶつかった時には、よ  
り一層働いて困難を解決する。  
あるいはすっかり忘れてしまふ。  
ビルの人生哲学は、折衷主義  
プラス実存主義。

●よく笑うこと。  
●エクササイズ（運動）  
●困難にぶつかった時には、よ  
り一層働いて困難を解決する。  
あるいはすっかり忘れてしまふ。  
ビルの人生哲学は、折衷主義  
プラス実存主義。





# アメリカにおける ビジネススマンの健康意識 日本とアメリカ人

肉食過多・栄養偏重による太

り気味の人間がアメリカには多  
い。しかし日本と違って、カラ

ークレベルの人は定時に退社  
しても、エグゼクティブ(幹部)

クラスは残業をして遅くまで働  
く状態なので、彼らは自分の健

康に大変な注意を払っている。  
日本とは全く逆の現象と言える

かもしれない。腹が出てくると  
エグゼクティブになれないとい

ったケースもあるので、一緒に  
食事をしていてもあまり食べな

いように気を配る人が多  
くなつたし、彼ら専

用の大変立派な、会  
費の高いスポーツ

クラブも出てい  
るほどだ。

マンハッタン  
には、スポー

ツクラブが  
たくさんある。

冬場の健康管理のため

の室内運動施設も多い。ラケツ  
トボール・スカッシュ・ジム(機

械体操)・プール・サウナ等が、  
出勤前や退社後ににぎわいをみ

せている。水泳は日本よりも盛  
んで、一度泳ぎ始めると一五

二〇分位連続してゆつくり泳ぐ  
人が多い。又マンハッタンはブ

ロック毎に信号があつて不便で  
はあるが、ジョギングをしてい

る人は相変らず多い。朝のセン  
トラルパークは老若男女のジ

ョギングをする人で一杯だ。  
たいがいの人が太りすぎて、

*It's too fat!*、という感じが  
しないでもない。春下10度以下

の寒い冬の日でも平気で走って  
いる人がいて、アメリカの人間

の強さという鈍感さというか  
には驚かされることしきりて

ある。テニスも盛んになってき  
て、郊外では老人のクラブが

ダブルスを組む風景などが多く  
見られるし、週末ゴルフを夫婦

で楽しむといった傾向もある。  
ニューヨークには約二五〇軒

の日本食レストランがあるが、  
客の八〇パーセントがアメリカ

人になってきた。肉とポテト主  
体の食事は太り過ぎの原因と

も言えるので、レストランでも  
ダイエットメニューを置く所が

出て来た。又、スーパーなどで  
も低カロリー・ダイエット食品

を多く見ることが出来る。日  
本食は低カロリーで美味しい

ということ、益々人気が出て  
いる。例えば寿司屋の客の八〇

パーセントもアメリカ人だと言  
う。

大体当地では昼・夕食は会話  
を楽しみながらゆつくり食べる

傾向なので、ついつい食べすぎ  
ることになる。それにデザート。

量の多いケーキやアイスクリー  
ムを食後にたっぷり食べる人が

多い。アメリカのケーキは砂糖  
の入れすぎと言えらるほど非常に

甘い。チョコレート、キャンデ  
イ、ガムなどを間食する人も多

い。甘い物をさけたバランスの  
とれた食事法、低カロリー食、

野菜・果物主体の食事などいろ  
いろ考えられている。大量の生

野菜サラダの食べ方がいいと思  
う。女性では昼食に大盛りサラ

ダのみ食べるといった人をよく  
見かける。女性にも太りすぎの

人は多く、特に腰回りの太さは  
目を引くものがある。女性専用

の、太腿・腰回りの肉をとるエ  
アロビックダンスや美容のスタ

ールも生まれてきたほどだ。ピ  
ールよりも低カロリーのカクテ

ルを好む人も多くなつてきてい  
るし、一般的にもアメリカ人の

健康意識・美容意識は強くなつ  
てきていると言えよう。ブツク

セラーの上位には、例えば『ジ  
ーンフオンダのワークアウト』

といったような、美容と食事に  
関する本が必ず入っている。

健康食品・自然食品の店も多種  
びタミンの販売量も多い。

日本人駐在員の場合、特に健  
康法と言えらるものをやっている

人は少ない。働かされ過ぎの傾向  
があるため、フラストレーショ

ン解消として週末ゴルフ派が一  
番多いだろう。テニス派も増え

てはきたが、ビジネス上のつき  
あいにも必要であるので、どう

してもゴルフをする傾向になる。  
この頃はスポーツクラブに入り

一家で水泳を楽しむ人も多い。  
特記すべきことは、アメリカ

の男性の禁煙者が非常に増えた  
ということだ。スモーカーは少

数派となり、あまりタバコを吸  
うと嫌がられるほどで、レスト

ランなどでも回りを気にしなが  
ら吸うという雰囲気。日本のビジ

ネスマンには、小生も含めまだ  
まだスモーカーが多い。一般的

にアメリカ人ほど健康に気を配  
ってはいないと見えよう。



仙頭晴夫(せんとうやすお)  
46年入社。海外事業本部営業部  
所属。56年8月よりニューヨー  
ク事務所へ赴任、現在に至る。