

健康の源はゴルフ

そしてゴルフには
健康な身体が不可欠



金谷 陳さんと会う度に、本当にゴルフ好きなんだを感じます。年間どのくらいプレーしていますか？

陳 1年で200ラウンド以上は巡っていると思います。今年も5月で100ラウンドなので変わらないペースで、多い時は1日1・5～2ラウンドかな（笑）。

金谷 すごい！お仕事も精力的にこなしながら、ゴルフ三昧の日々を送るために健康にも気遣われているのではないか。

陳 15年以上前は暴飲暴食で、とても不規則な生活を送ってた。忙し

金谷 サプリメントも重宝しますよね。僕も良いと思ったものは色々取り入れるようにはしていますが…。でも、それだけに頼らず、やはり健康づくりの一環として運動は欠かせないと私は思いますが…。

陳 そう。それが私にとってはゴルフ。そして、仕事をして、好きなゴルフをやるために、まずは資本となる身体の健康が第一になる。

い日々の中で仕事が終わってから夜中3時にすき焼きやトンカツを食べたりね。当時、仕事中に身体がダルくなったりして、疲れのせいだと想っていたけど、それも糖尿病の症状の一つだった。検査したらヘモグロビンA1cが9%以上で急いで入院して治療を受けてね。父も糖尿病だったから自分の身体は心配ではあったけど…。でも、お客様には全身全霊で料理を提供したいし、空元氣ではなく、本当に健康にならなければいけないと思いました。ただ、中華料理人はカロリー摂取を抑えることがなかなか難しいし、もはや職業病のようなもの。規則正しい生活が一番大事だとは思いますが、仕事に一生懸命になっていると疎かになりがち。そこはサプリメントなどでも補っています。

“人に応えようとする
気持ちも
プレーを支える”

金谷多一郎

(プロゴルファー)



かなたに・たいちろう

1960年、東京都生まれ。日本大学ゴルフ部にて主将を務める。1984年プロ入り。1987年「伊香保国際オープン」優勝。現在、レッスンプロ、トーナメント解説はじめテレビや雑誌で活躍中。夫人はプロゴルファーである金谷智美氏。

そして、健康のための運動も、口にするものも、自分が良いと信じることが大切。半信半疑で行つくるんじゃないかな。私たち料理人が、お客様にお出しする料理に、良い食材を自信を持つて使うのと同じです。

一日一日への感謝を忘れない とにかく楽しむことが大事

金谷「味は伝えられないけど、姿勢は伝えられる」という、陳さんの言葉が印象に残っています。

陳すべての人が一番美味しいという料理はない。でも、できるだけ多くの人に美味しいと思ってもらえるよう、プロはどんな時も同じ質の、最高の料理を作るのが仕事です。そこで、作る側が一生懸命作った料理と、嫌々ながら作った料理では、目に見えないけれどきっと違がある。何事も気持ち、取り組む姿勢が自分と相手にいか影響してくるんじゃないかな。

金谷まさにゴルフもそういうった気の持ちようが重要なスポーツですね。私もシニアでプレーする中で年齢を経て体力が落ちてきているのを感じる。だけど、見に来てくれる

れているお客さんたちや、1年に1回コンペで会える人々に応えようと思うと頑張れる。そう思える毎日の先に今があると感じます。陳さんは60歳を回られて、お仕事の面でも、体力的にも変化を感じていると思います。その中で今後の目標などはありますか？

陳ゴルフはライバルとやる時には負けたくないから一生懸命ですが、個人的に数字にはこだわってなくて、とにかく楽しくプレーを続けたい。仕事も同じで、とにかく日々への感謝を忘れず、健康な身体とともに過ごしていきたいね。

金谷その日々の積み重ねが、これからも心身の健康に繋がることを願っています！



GD Traveler ヘルスケアリポート Vol.1

金谷多一郎プロをホストに迎え、各界で活躍するキーパーソンに、日々の健康づくり、仕事、趣味への取り組みなどをお聞きするこの企画。第1回目のゲストは、プライベートでも親交の深い、中華料理人・陳建一氏にご登場いただきました。

陳 建一

(中華料理人)

“味は伝えられない
けれど、
姿勢は伝えられる”



ちん・けんいち

1956年、東京都生まれ。中華料理の料理人。日本における四川料理の第一人者、故・陳建民の長男。赤坂四川飯店グループのオーナーシェフとして四川料理の普及、後進の育成に努める他、著作、講演、テレビ出演など幅広く活動する。