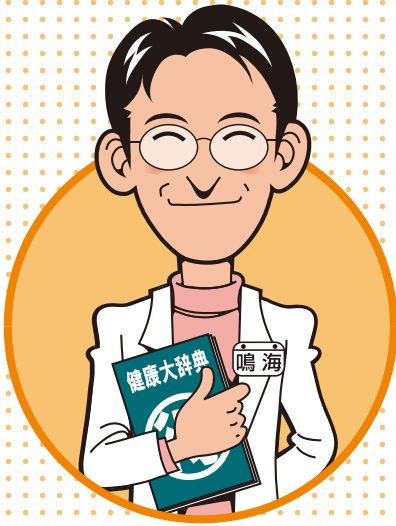


## 健康タイム



健康で長生きする人が数多く集まっている「ブルーゾーン」という特異な地域があります。前回に引き続き、世界で4カ所のブルーゾーンから「健康と長寿のルール」を探ってみたいと思います。

## ブルーゾーン

「もし長生きの知恵が、知識や体験の積み重ねによって形作られるものならば、長寿者は誰よりも豊かな知恵を持ち合わせていると言える。」

ナショナルジオグラフィック誌の記者・ダン・ビュイトナー氏は、こうした考えのもと、健康で長寿な人がたくさん暮らしている地域を世界中探しまわり、健康長寿者の割合が群を抜いて多かった4カ所の地域を「ブルーゾーン」と名付けました。

前回のイタリア・サルデーニャ島に続き、今回は日本の沖縄における健康長寿の習慣を紹介します。

## 日本の沖縄

温暖な気候と白砂のビーチ。3月にはもう「海開き」と言いますから、北海道に住む私たちにとって、沖縄はまさに夢のような所ですね。

その昔、中国の文献で「不死の国」とも表現されていた長寿地域沖縄県は、現在もブルーゾーンのひとつとして健康的なライフスタイルのお手本となっています。

ここ数年、長寿ランキングでは大きく順位を落としています。これはおそらくファストフード店の急激な増加などによって、伝統的な食生活が激減した影響ではないかと思われる。

65歳時点での平均余命は、まだにトップクラスにあることから、食生活が変化する前の「昔ながらの伝統食」に、健康・長寿の秘訣があるようです。

## 沖縄の伝統的なライフスタイル

## ●食事

植物性食品を主体にした食生活で、チャンプルー（野菜の炒めもの）やサツマイモ、豆腐など、栄養価が高く、カロリーの低い食品がよく食べられています。

また豆腐や味噌、納豆などの大豆製品、ゴージャ、ヨモギ、生姜、ウコンなどの薬効食材もよく食卓にあがります。豚肉のような動物性食品は、めったにないお祭りの時などにしか食べないようです。

食事は少なめで、食べる前には「腹八分目」と唱えてから食べます。

## ●運動

自分の畑で農産物を育てている場合が多いので、身体のあるゆる部分を動かす農作業が日課になっているようです。

家の中でもこまめに動き回り、お祈りの習慣などでも立つたり座ったりする動作が多いことから、足腰がとても丈夫です。

外をよく歩くので、日光から若さを保つ「ビタミンD」を生成していることも指摘されています。

## ●価値観

長寿者は、その豊富な経験から若い人たちにアドバイスを与える役割を担っています。尊敬され、必要とされている、という認識が、気力と体力をいつまでも若々しく保ってくれるのでしょ。

近所付き合いもよく、古くからの友人らと談笑を楽しむ姿があちこちで見られます。こうした人とのつながりが、健康・長寿の源泉のようです。

## 日本の沖縄県における「健康と長寿のルール」

- ①大豆製品や自家製の野菜など、植物性の食品が主体
- ②農作業などで、よく身体を動かす
- ③毎日外に出て、日光を浴びる機会が多い
- ④近所付き合いが多く、よく人と話をする
- ⑤必要とされている、という生きがいを持つ

前回紹介したイタリア・サルデーニャ島の長寿者と同じく、食べ物や運動といった「生活習慣」と、価値観などによる「心の持ち方」が、健康で長寿な人生に大きく影響していることがわかりますね。

毎日の生活に「健康と長寿のルール」をぜひお役立てください。

## 鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト <http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ [アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/narumishuhei>

## 参考文献

「ブルーゾーン」ダン・ビュイトナー 著(ディスカヴァー)