

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。今回も、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回り、健康・長寿者の割合が群を抜いて多かった4ヶ所の地域を「ブルーゾーン」と名付けました。

最後の4ヶ所となる今回は、中米コスタリカの「ニコジャ半島」における健康・長寿の習慣を紹介します。

中米コスタリカの「ニコジャ半島」

今から50年ほど前にカリフォルニア大学出版界が出版した「ニコジャの文化地理学」には、当時のニコジャ半島に暮らす人々の生活ぶりが次のように記されています。

(以下、要約)

地元民の日常生活は、日の出前から始まる。コーヒーと共に残りのもののトルティージャ(トウモロコシパン)をつまむ。雑用などをこなし、8時にはちゃんとした朝食(ご飯、豆、卵が主体)を摂る。昼かおそくとも午後2時には仕事を終え、自宅に戻って昼食を摂る。昼食は茹でたバナナや里芋、カボチャ、野菜と肉。ご飯と豆、卵、ヨーグルト、ベリー類など。午後は

のんびりと過ごし、夕食はご飯、豆、トルティージャといった簡単なものですませている。

ニコジャの伝統的なライフスタイル

●食事

低カロリー、低脂肪の植物性食品を基本とした食生活は、他のブルーゾーンと共通しています。特に豆類、トウモロコシ、果物の摂取量が多いことが特長的です。

最もポピュラーな「トウモロコシ」は、熱を加えるなどして調理することで栄養価が高まるため、この地域の人たちに欠かせない伝統食となっています。

飲料水はカルシウムを豊富に含んでいる硬水で、骨の丈夫さにも大きく関係しているようです。

●運動

日の出と共に活動を始めるニコジャの人々は、朝早くから昼頃まで農作業などをおこなって、身体をよく動かしています。

若い頃からのこうした習慣は、年齢を重ねても変わららず、そのことが筋力の維持などに役立っているといえるでしょう。

●価値観

信心深く、家族をとても大切にしています。「すべては神様のお計らい」という気持ちで暮らしていることが、変化に臨機応変に対応でき、お金にも執着しない生き方につながっているようです。

中米コスタリカの「ニコジャ半島」における「健康と長寿のルール」

- ①植物性食品を主体にした食生活と、カルシウム豊富な硬水の摂取
- ②夕食は早めの時間に、軽くすませる
- ③若い時から身体をよく動かす習慣をこけている
- ④家族を大事にしており、そのことが人生の目標(生きがい)につながっている
- ⑤「すべては神様の手にゆだねられている」という心の平安を持っていること、ストレスが軽減されている

今まで紹介してきた3ヶ所のブルーゾーン(イタリア・サルデーニャ島、日本・沖縄県、アメリカ・ロマリンド)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。

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/#1/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)