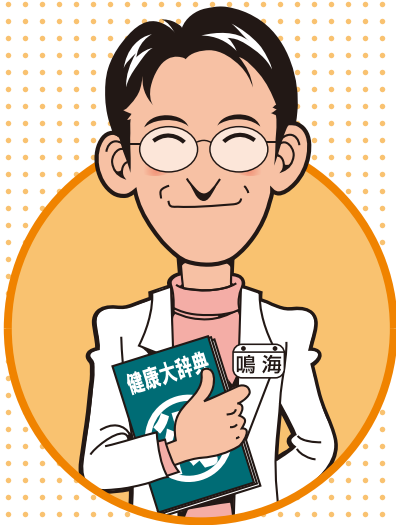


健幸タイム



健康で長寿な人たちには、共通点があります。
その中でも、「食」についての健康習慣についてお話しします。

世界の長寿地域における共通点とは？

世界各地で、健康・長寿に関するさまざまな研究がおこなわれています。

その結果「健康的な食生活」「適度な運動」「前向きに生きること」という3つの要因が、長寿の秘訣であることがわかってきました。

中でも、長寿のための「食」について考える時、たいせつなのは、長寿者が「今、何を食べているか」ではなく、「からだができる若い頃から何を食べてきたのか」ということです。

私が参考にしてしているのは、世界中で健康な長寿者の多い地域を調査した『ブルーゾーン』という本で、長寿日本だった頃の沖縄も調査対象地域になっています。

この調査結果によると、長寿者が若い頃からよく食べていたのは、主食の穀類に豆類、地場で採れた野菜類がメインの副食、といったメニュー。これに魚介類や肉類などの動物性たんぱく質が少々加わります。日本なら「ご飯に味噌汁、漬け物、お浸し、納豆、豆腐料理、焼き魚」といった感じでしょう。

植物性食品

の割合が多いメニューは、少なめのカロリーでも高い満足感が得られますから、食べ過ぎが予防できます。



ことが健康・長寿の秘訣」という近年明らかになった研究データは、先人たちによって既に実証されていたことになりましたね。

長寿者のメニュー

百歳以上の元気なお年寄りへの取材をライフワークにしている直木賞作家の志茂田景樹さんは、著書『100歳過ぎてもスゴイ生きる力』の中で「長寿者には野菜を多食している」という共通の食習慣がある」と述べています。

具沢山の味噌汁は定番メニュー。蕎麦やうどんには大根おろしやネギなどの薬味がたっぷり入っていたとのことでした。

二〇〇六年にアメリカの健康情報誌「ヘルス」で掲載された「世界の五大健康食品」は、大豆(日本)、レンズ豆(インド)、キムチ(韓国)、ヨーグルト(ギリシャ)、オリーブ油(スペイン)。5品中、豆と発酵食品が4品目を占めています。

発酵させた鰹節の出汁に、豆を発酵させた味噌、そこへ旬の野菜をたっぷり入れた具沢山の味噌汁は、世界に誇ることができる「最高峰の健康・長寿食」ということになりますね。

穀類を主食とし、副食は植物性をメインとした食生活。

昔から伝わるこうした「伝統食」が、世界の長寿地域における共通食なのです。

参考文献

「あなたに贈る食の玉手箱」星澤幸子 鳴海周平著(ワニプラス)

最新刊!!



発行:株式会社ワニ・プラス

定価 830円+税

『医者いらずになる
1分間健康法』

10年以上「医者いらず」状態を継続中の健康エッセイスト鳴海周平氏が、1分間で誰もが簡単に実行できる選りすぐりの健康習慣を紹介。その驚きの効果を、ホリスティック医学の第一人者である帯津良一医学博士がわかりやすく解説します。全項目わかりやすいイラストつき!! たった1分間で、一生モノの健康が手に入ります。

【本書で紹介している17の健康習慣】

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. 顔をこする → 内臓が元気になる | 10. ワカメ体操 → 全身のバランスが調う |
| 2. 耳をひっぱる → 心身が元気になる | 11. 首を温める → 免疫力がアップする |
| 3. 指でヨガをする → 痛みや不快が和らぐ | 12. 日記をつける → 自律神経のバランスが調う |
| 4. 口元をゆるめる → 疲れやダルさがとれる | 13. 他者と触れ合う → 幸せホルモンが分泌される |
| 5. 胸に手を当てる → 生命力がよみがえる | 14. 朝日を浴びる → 快眠になる |
| 6. 足全体をもむ → 不快な症状が和らぐ | 15. 五感を意識する → 脳とからだが若返る |
| 7. 足ふみをする → 血糖値が下がる | 16. 空を見上げる → 「心身自動修復機能」が働きだす |
| 8. お腹をもむ → 快便になり免疫力が上がる | 17. 笑う → 健康長寿が実現できる |
| 9. 呼吸を意識する → 自律神経のバランスが調う | |

お近くの書店、またはインターネットでお買い求めください。

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。幼少の頃から可愛がってくれた曾祖母への想いから、ヒーリングや予防医学など、心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在、株式会社エヌ・ピュア代表として、こころとからだを癒す本物製品の研究・開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を連載やラジオ、WEB、書籍などを通して発信している。著書に「健康の基本～心と体を健康にするカンタン習慣63」「あなたに贈る食の玉手箱」(星澤幸子氏との共著)「医者いらずになる1分間健康法」(帯津良一氏との共著)「すべてワニ・プラス」がある。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

鳴海周平オフィシャルサイト

<http://narumi-shuhei.com/>