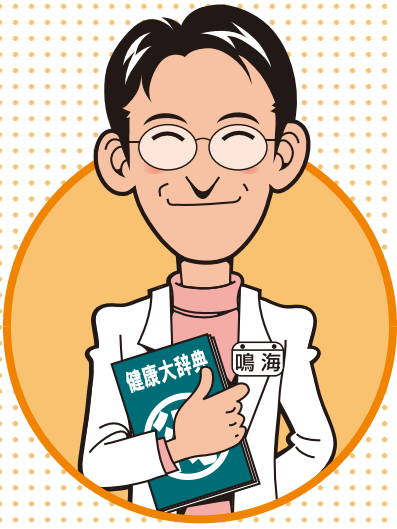
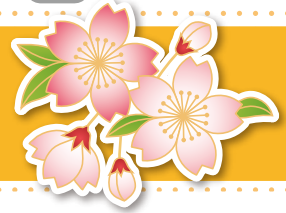


健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！
とても簡単で、よく効く「1分間でできる
“脳活”法」を紹介します。



脳によい食べもの

超人・帯津良一先生の食卓

今年82歳になった医学博士の帯津良一先生の日常は、まさに超人的です。

朝は2時30分に起きて原稿執筆。日中は現役の医師として患者さんと向き合い、朝の氣功と夜の酒は毎日欠かさない。週末は、全国各地へ講演・行脚をしながら、年間約10冊のペースで著作を発表し続ける…。

こんなハードスケジュールを支えている食卓に興味を持って、帯津先生に訊いてみたところ、次のような答えが返ってきました。

「魚は、刺身やオイルサーディンでよく食べます。旬のものも好きですね。その季節にしか食べられない食材には、大地のエネルギーがふんだんに入っています。それと、豆腐や納豆などの大豆製品。湯豆腐は、50年来ほぼ毎日食べていますよ。納豆も大好きです」

元氣な長寿者へのアンケートでは、好物のトップ5に「魚」「刺身」「寿司」と3つも魚系が入っています。特にイワシやサンマ、鯖などの青魚には、動脈硬化を防ぐEPAやDHAが豊富で、健脳効果が高い食材と言えるでしょう。

「旬の野菜」をたくさん食べていることも長寿者に多い傾向で、果物や野菜のジュースを習慣的に飲んでいる人は、認知症のリスクが低くなることも確認されています。

また「湯豆腐歴50年」にも、健脳のヒントがあります。

頭 Ⅱ 豆を食べると頭がよくなる
喜 ぶ Ⅱ 豆を食べるとからだ喜ぶ
豊 か Ⅱ 豆を食べると心が豊かになる
嬉 しい Ⅱ 豆を食べると嬉しくなる
登 る Ⅱ 豆を食べると
山に登る体力がつく
厨 Ⅱ 食事をつくる大切な場所

豆腐の原料である「豆」の凄さは、漢字という形で先人が遺してくれていたんですね。

大豆と発酵は理想のコンビネーション

こんなに凄い「豆」を、さらに「発酵」させたものが、納豆、味噌、醤油。

2006年にアメリカの健康情報誌『ヘルス』に掲載された「世界の5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)で、豆と発酵食品が4品目を占めています。

長寿食材として名高い昆布や、同じく発酵食材でもある鰹節で出汁をとり、そこへ大豆を発酵させた味噌と、長寿者が多食している旬の野菜をたくさん入れた「具沢山味噌汁」は、まさに健脳長寿の秘食と言ってもいいでしょう。



今月のオススメ！ 1分間脳活法

1分間、納豆を丁寧にかき混ぜる



「1分間、納豆を丁寧に混ぜる」というのは、納豆をはじめとする大豆、発酵食品の勧めであると同時に、「丁寧に」というのがもう1つのポイントです。
ゆっくり丁寧な動作には、自律神経のバランスを調える効果があります。自律神経のバランスが調っていることも、健脳には大切な要件なのです。

参考文献

『死ぬまでボケない1分間脳活法』帯津良一・鳴海周平著 ワニブラス

鳴海周平の最新刊 見るだけ聴くだけ 超快眠！CDブック



大橋智夫・山梨浩利・鳴海周平 著
定価 1,404円(税込)
発行:ワニブラス

3分間、見るだけ、聞くだけで、HADO(波動)アートと水琴があなたを超快眠へと導きます。

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。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう株式会社エヌ・ピュア代表。健康エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間脳活法』(共に帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著)、『すべてワニブラス刊』などがある。

エヌ・ピュア公式サイト

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

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>