こころとからだの 健幸タイム

医学博士の帯津良一先生とエヌ・ピュア代表・鳴海周平の共著『死ぬまでボケない1分間〝脳活〟法』。ホリスティック医学の第一人者である帯津良一先生は、同著で「脳活のコツは、3つにまとめることができる」と述べています。

① からだを動かすこと
② 食生活に気をつけること
③ 心にいつもときめきを持つこと

中編の今回は、②「食生活に気をつけること」について、同著より抜粋して紹介します。

対談編

ゲスト 帯津良一さん・中編

脳によい食べもの

帯津良一先生（以下、帯津） 今回、この本を書くにあたって、改めて日頃の食事を振り返ってみたんです。そうしたら、長寿者に多いと言われる食生活の内容と重なっていたものが、数多くありました。中でも、脳によいと言われる魚は、オイルサーディンや刺身でほぼ毎日食べています。

鳴海周平（以下、鳴海） まさに、イワシやさんま、さばといった青魚は、動脈硬化を防ぐEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富ですね。元気な長寿者へのアンケート調査でも、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。食事をご一緒させていただく時も、刺身はほぼ毎回ですし、鰻屋さんも多いですよね。

帯津 鰻屋さんは、女将に会いに行くんですよ（笑）。あそこの女将さん、素敵でしょう？月に1回は来るからね、って約束してるんです（笑）。

鳴海 そうしたときめきもまた、健脳の秘訣なのでしょうね。楽しみがたくさんあって、羨ましい限りです（笑）。長寿者に共通している「野菜の多食」については、いかがでしょう？

帯津 私は生野菜があまり好きじゃないので、ぶつ切りのキャベツをコンビーフと炒めたものや、白菜を浅漬けでいただきます。旬のものは大好きなので、空豆や枝豆、里芋の煮っころがしも、その時期にはよく食べますよ。

鳴海 旬のものは、やはり美味しいですよね。果物や野菜のジュースを、週に3回以上飲む人は、まったく飲まな

い人に比べてアルツハイマー病になるリスクが70％以上も低い、というデータもあるそうです。

帯津　新鮮な野菜や果物のジュースには、ポリフェノールなどの栄養素が豊富ですからね。私も、週末に滞在するホテルでは、朝食に必ずフレッシュオレンジジュースを頼むんです。ビタミンは時間と共に壊れてしまうので、すぐに飲んでしまいます。それに、両面を焼いた目玉焼きをつけます。あ、それとビールも。

鳴海　朝から「百薬の長」を召し上がるんですね（笑）。

帯津　週末は、朝・昼・晩です（笑）。ホテルのバイキングは、あまり好きじゃないので、納豆をもらって、醤油をたくさんかけて食べます。これも、つまみに最高です。「しょっぱいものは、あまり摂らない方がいい」と言う人もいますが、私はあまりこだわりませんね。むしろ、「塩分は充分に」と思っています。

鳴海　「塩分がからだによくない」という説には、未だにはっきりとした結論が出ていないようですね。長寿県として知られる長野県は減塩運動が盛んですが、「歩け歩け運動」でからだを動かしたり、野菜の摂取量が日本一であったり、と、減塩以外の要因も多いのではないかと思います。もっとも、昔はおやつに野沢菜漬けを食べていた、というくらい塩分摂取量が多い地域だったので、習慣的にからだが本来欲している量以上の塩分を摂取していた可能性もあるかとは思いますが。

帯津　以前、うちの病院で当時の看護師長が、「ゲルソン療法」という、塩分をいっさい摂らない食事療法を体験しに行ったんです。そうしたら、3日目くらいからひどい頭痛に襲われて、とっさに持参した塩昆布を食べたら、あっという間に治ってしまった。この話を聴いて、やっぱり塩分は必要なんだなぁ、としみじみ思いました。

鳴海　下痢や嘔吐で脱水症状になった時に、水だけを飲ませてもすぐに吐き出してしまうのは、体内の塩分濃度をそれ以上薄めないためだそうですね。「生理食塩水」でそんな症状が改善するのも、からだが塩分を必要としているからでしょう。

帯津　もともと塩は海の恵みですからね。問題は、人間の都合で過度に精製してしまっていることでしょう。これは、砂糖にも言えることですが、自然の状態で入っているたくさんのミネラル分を、なるべくそのままいただくことが望ましいでしょうね。

鳴海　昔から「手塩にかけて育てる」とか「いい塩梅だ」と言いますしね。神棚にお供えするのも、水と米と塩です。先人たちは、言葉や風習からも、塩の大切さを伝えてくれたのかもしれません。

帯津　しょっぱいものは、ご飯も進みますしね（笑）。締めは、必ずご飯ものなんです。特に、病院の栄養科長をしていた安倍敏子さんが作ってくれる人参ごはんは最高です。赤飯も好きで、黒ごまをたっぷりかけて食べます。ごまのセサミンにも、健脳効果があることがわかっていますね。ここ数年はあまり食べなくなりましたが、以前はカレーもよく食べていました。ターメリックも、脳によい食材でしょう。

鳴海　インド人にボケが少ないのは、カレーに含まれる香辛料がいいと言われています。ターメリックのクルクミンという成分には、認知症予防の効果が確認されているそうです。

帯津　認知症予防効果がある食材の中でも、脳が若返ると言われているレシチンが豊富な大豆製品のよさは、私のからだが証明しているのではないでしょうか。湯豆腐が好きで、もう50年以上も、ほぼ毎日食べています。

　数年前、ある月刊誌が「帯津先生はなぜこんなに元気なのか」と言う特集を組んで、私の全身をくまなく検査したことがあるんです。そうしたら、前立腺がまるで少年のように小さい、と言うんですね。前立腺は、加齢とともに肥大して、頻尿などの排尿障害を起こすんです。私は、食事中でもトイレに立つことがないので、前立腺の心配はまったく心配していませんでしたが、少年のような状態のままに保たれている、というのは、さすがに驚きでした。豆腐に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと同じような働きをするので、「ああ、これも湯豆腐のおかげだなぁ」と、すぐに納得した次第です。

鳴海　大豆製品のよさについては、様々なデータが証明していますね。帯津先生は、納豆の効果もすでに体験済みだとか。

帯津　そうそう、その時の検査で頭のCTも撮ったんですよ。70歳を超えると、誰でも、脳梗塞の痕跡が1つや2つあるものですが、私の場合は、小さなものも含めてまったく見つからなかったんです。納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素には、血液凝固抑制作用がありますから、これもすぐに「納豆のおかげだ」と、ピンときました。

鳴海　納豆は、「大豆」という健脳食材を「発酵」によって、さらにパワーアップさせているわけですから、そのぶん効果が大きいのも納得ですね。

帯津　微生物の力によって、食材のよさが格段にアップする。やはり、「発酵」というのは大切なキーワードだと思います。それと、同じく時間をかけ

ることで食材の魅力が増す「熟成」も重要です。ワインもウィスキーも、寝かせることで美味しくなる。美味しくなる、ということは、からだが喜んでいるということですからね。

鳴海　以前、帯津先生から「気功も40年以上やっている人は、自然に感動的な動きになっている」と伺ったことがあります。これも、時間をかけることで、その人の中の何かが「熟成」された結果ということでしょうか。

帯津　おっしゃるとおりですよ。才能の違いや努力の有無じゃないんです。毎日おこなう人も、週に1回行う人も、長い目でみたら同じような境地にたどり着くんです。これは、自然界の法則のようなものでしょう。人間も、歳を重ねるごとに熟成していく。だから、人生が本当に円熟味を増して楽しくなる時にこそ、健脳であることが望ましい。そのためにも、身近な食習慣から見直すことが大切なんです。

なるべく旬の食材を

帯津　私は、旬の食材ほど美味しいものはないと思っているんです。春は筍ご飯がいいですね。そして、夏は何といっても初鰹。あの赤々と燃えるような刺身は最高です。空豆や枝豆も美味しい時期ですね。秋は里芋の煮っころがしにさんまの塩焼き、松茸ご飯、栗ご飯。さすが味覚の秋、という食材が出揃います。冬は大根の千切りの味噌汁が殊に美味い。白菜の浅漬け、生ガキもいい……なんだか、お腹が空いてきましたね（笑）。

鳴海　帯津先生のお話を伺っていると、お腹が空いてきます（笑）。おっしゃるとおり、旬の食材はとても美味しいですし、エネルギーも高いように感じます。

帯津　大地の場のエネルギーが、作物として結実したもの。それが、旬の食材です。いま、目の前でにょきにょきと生えてきたものが、もっともエネルギーの高い状態ですから、採れたてで新鮮なものほどそう感じるでしょうね。私たちのからだも、自然界という場の一部ですから、こうした食べものが内なる生命場を高めてくれることは間違いないでしょう。

鳴海　自然界の分身と書いて「自分」ですものね。旬の食材のような、できるだけ自然に近いものを食べるとよい、という考え方は「身土不二」と言われて、昔から食養生の基本となってきたようです。

帯津　自分のからだと住んでいる土地は2つに分けて考えることができない。だから、なるべく近くで採れた旬の食材をいただきましょう、という考え方ですね。今のように流通が発達していない時代は、自然にそうした食生活だったのだと思いますが、昨今はどこの地域の食材も比較的簡単に手に入るようになって、長期保存のための添加物も多用されるようになってしまいました。だいたい、腐らないお弁当なんて、なんだか気持ち悪いでしょう？自然から遠いものは、なるべくからだに入れないようにすることも大切です。

鳴海　添加物や、加工の度合いができるだけ少ないものを選ぶ、ということですね。

帯津　食材を丸ごといただく「一物全体」という食べ方も、自然の理にかなっていると思います。すべての生き物は、生命を維持するため、絶妙な栄養バランスで存在しているので、そのまま「丸ごと」いただくことが、最高の栄養バランスなわけです。

鳴海　小魚なら「皮ごと、骨ごと、頭ごと」、野菜なら「葉ごと、皮ごと、根っごと」ということですね。生命をいただいていることが実感できて、食材へのありがたさが増します。

帯津　そうして食材への想いを馳せながらいただくことも、脳にはとてもいいんです。

脳によい食べ方

帯津　私は、満腹になるまでは食べません。昔から「腹八分目に病なし」と言われるように、食べ過ぎは万病の元なんです。

鳴海　「腹十二分に医者足らず」というのも、聴いたことがあります。エジプトには「人は食べる4分の1で生きている。あとの4分の3は医者が食う」という言葉もあるとか。昔から「食べ過ぎ」は戒められてきたんですね。

帯津　外科医として多くの手術に立ち会っていた頃、臓器と臓器の間になぜ隙間があるんだろう?と、いつも不思議に思っていたんです。ある時、ふと「この隙間にこそ、生命の本質ともいえるエネルギーが潜んでいるのではないか」と思いつきました。臓器と臓器は、この「隙間」という空間を通じてつながりを持っている。つまり、「隙間」によって、からだとしての秩序が保たれているんじゃないか。「生命の大本」は「隙間」にあった、と思い至ったんです。「満腹」という状態は、まさにこの逆。食べ過ぎの弊害は、からだのつくりからも明らかなんです。

鳴海　自然の一部である私たちのからだが、そのようなつくりになっているのは、「食べ過ぎない」ことが、自然の摂理にもかなっている、ということなのでしょうね。

帯津　食べ過ぎないためには、ゆっくりとよく噛んで食べることが一番でしょう。脳にある満腹中枢と胃腸の感覚には、時差があります。「もう、お腹いっぱい」と思った時には、すでに食べ過ぎているということです。よく噛んでいるうちに、時間が経って、この時差が縮まる。結果、食べ過ぎずに済むというわけです。

鳴海　認知症と糖尿病の関係については、ここまでで何度も述べてきましたが、食べ過ぎないことは糖尿病の予防にもつながりますね。また、たいていの菌は、唾液に30秒間つけるだけで無毒化されるそうです。唾液は、糖尿病とも関係が深い歯周病予防にもなりますから、ひと口につき、30秒(30回ほど)噛むことで、メリットがたくさんありそうです。

帯津　たしかに、唾液の効用は大きいでしょうね。噛むことは、リズム運動でもあるので、心身の健康バランスを調える作用があるセロトニンも分泌されます。また、噛む時に使われる筋肉は、全身の筋肉ともつながっていますから、知らず知らずのうちに、筋力トレーニングにもなっている。まさに、いいことづくめです。

鳴海　時間をかけて食べることで、血糖値が穏やかに上昇するということもありますね。糖尿病のリスクを高める急激な血糖値の上昇は、少ないに越したことはないでしょう。食べる順番を、野菜から、魚や肉といったたんぱく質、最後にご飯などの炭水化物、とすることも、血糖値の急激な上昇を抑えてくれるようです。

帯津　コース料理、懐石料理などの順番は、たいていそのようになっていますね。先人たちは、からだの声を聴きながら、健康によい食べ方の順番を決めたのかもしれません。血糖値の上昇を穏やかにする方法として、食後の散歩もいいでしょう。※貝原益軒さんの『養生訓』にも「食後に300歩ほど歩くといい」と書いてある。300歩というと約3分ですから、手軽にできますね。

鳴海　私も、貝原益軒さんにならって、食後に散歩をしていますが、本当に気持ちがいいんですよね。最近は300歩では満足できなくて、毎食後、1500歩(15分)ほど歩いています。血糖値は、食後30分から1時間でピークになって、このタイミングでからだを動かすと、10~15%ほど下がるのだそうです。気持ちがいいことは、からだにいいんですね。

帯津　おっしゃるように、食後の過ごし方も大切です。食べた後は、なるべく3~4時間経ってから寝ると、質のよい睡眠が得られますよ。

※貝原益軒　『養生訓』などを著した江戸時代の儒学者。

ときめきをもって食べる

鳴海　帯津先生と食事をしていると、とても楽しくなります。こだわりがなくて、お好きなものだけを肴に、美味しそうにお酒を召し上がる。いつも、いいなぁ、と思います。

帯津　好きなものしか食べないから、

全部美味しいんです(笑)。劇作家・李笠翁の言葉に「好けるものは薬にあつべし」というのがあります。好きなものは、からだが欲しているんだから、その人にとって薬なんだ、というんですね。またそれを「美味しい」と思って食べることで、脳も喜ぶでしょう。

鳴海　何を食べるか、ということもそうですが、どんな気持ちで食べるか、ということも大事だということですね。

帯津　要は「ときめきをもって食べる」ということです。ときめきの要因は様々ありますが、お腹が空いてから食べる、というのもそうでしょう。からだの声に、正直になる。私の場合、毎日18時30分の晩酌タイムが待ち遠しくてたまりません。おかずをパッと一瞥して、その料理に合った酒を決める時のあのときめきは、何とも言えませんね。

鳴海　お酒のデビューも、相当早かったと伺いました(笑)。

帯津　中学校3年生の時ですね。当時、私たちの面倒をみてくれていた小母さんが、とてもハイカラな方だったんです。受験勉強で朝の4時に起きるために、夕食後はなるべく早く寝なくちゃいけない。そこで、少しでも寝つきをよくしようと、小母さんが赤玉ポートワインを毎晩コップ1杯つけてくれるんです。晩酌の基礎は、この当時に出来たんでしょうかね(笑)。

鳴海　赤ワインのポリフェノールは、脳にもいいですからね(笑)。都立小石川高校、そして東京大学という名門校への進学の傍らには、赤ワインがあったんですね。

帯津　休肝日を設けていないのは、当時の恩返しというわけではありませんが(笑)。

鳴海　私も基本的に休肝日は必要がないと思っています。ただ、自分なりに「適量の目安」があって、「美味しいと感じるうち」で「翌日に残っていない」こと。だから、美味しいと感じられない日は、休肝日になります。あまりありませんけど(笑)。

帯津　「適量飲酒」が健康によいというデータはたくさんありますが、どのくらいが適量かは、人それぞれ違いますからね。「美味しい」と感じるのは、その時からだが欲しているからで、まさにときめきです。翌日残っているようなら、その人の処理能力をオーバーしているということ。とてもわかりやすい「適量の目安」ではないでしょうか。

毎日が「最後の晩餐」

帯津　私は、毎日の夕食を「最後の晩餐」だと思っているんです。これは、青木新門さんが『納棺夫日記』に書いた一文に、その理由があります。

死に直面して不安におののいている人を癒すことができる人は、その人よりも一歩でも二歩でも死に近いところに立つことのできる人である。

病院では、毎日、様々な患者さんに接します。中には、末期がんの宣告を受けている人もいて、死への不安を感じています。そういった人たちの不安を少しでも和らげてあげたい、と思った時に、そばにいる医療者が、患者さんよりも死に近い位置にいる必要があると感じたんです。今日が最後の日だ、これが最後の晩餐だ、と思うことで、死を間近に意識する。だから、晩酌はその日1日の集大成であり、人生の集大成でもあるんです。こうして、晩酌が最後の晩餐という「かけがえのない儀式」になったことで、ときめきがいっそう増したんですよ。

鳴海　帯津先生がおっしゃる「最後の晩餐」には、そういう想いが込められていたんですね。

帯津　患者さんの中には、家族に止められて、大好きな酒やタバコを我慢している人もいます。でも、患者さんより死に近い位置にいようとすれば、その方の気持ちがよくわかる。それに、心のときめきほど自然治癒力を高めてくれるものはありませんから、「酒もタバコも適量ならいいと思いますよ」とお伝えすることもあります。そういう状態の時は、あまり無茶なことはしないものですよ。中には、そのときめきがきっかけとなって、症状が好転していく人もいるので、心がからだに及ぼす影響はとても大きい、とつくづく思いますね。

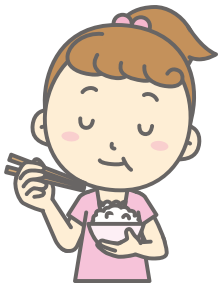
鳴海　料理研究家の辰巳芳子先生が『食といのち』という著書の中で紹介していたのですが、もう何も食べられなくなってしまった患者さんから「鮒鮨を食べたい」というリクエストがあったのだそうです。それで一切れ食べさせたら、「美味しい」と言って、それから毎日召し上がるようになり、とうとう元気に退院してしまった。まさに、帯津先生のおっしゃる「心のときめきほど自然治癒力を高めてくれるものはない」というよい例ですよね。また、オレンジジュースを飲むとじんましんが出る、という多重人格の人が、別の人格に入れ替わったとたん、じんましんが消えてしまう、ということもあるのだそうです。こうした実例からも、食べ物と心とからだは、互いに影響を与え合っていることがわかります。

帯津　たいへん興味深いお話ですね。食養生には、身体的側面と精神的側面、そして霊的側面とがあります。霊的とは、生命、場のエネルギーと言い換えてもいいでしょう。ときめきをもっていただくことで、互いのエネルギーを高め合うことができたら、それは脳にとっても最大のご馳走ですよ。

帯津先生もオススメ！ 1分間脳活法（食べもの編）

目をつぶって味わう

視覚を閉じている分、味覚がいつもより敏感になりますので、腹八分目のコツでもある「ゆっくり味わって食べる」ことが自然にできるようになります。また、ふだんとは違う体験が脳を活性化するのもお勧めの理由。但し、慣れてしまうと脳の反応も鈍くなってしまうので、1分間くらいがちょうどいいでしょう。



流水でよく水洗いする

野菜や果物は、1分間流水で洗うだけで約80%以上の農薬を洗い流すことができます。皮ごと食べることで、皮のすぐ下にある高い栄養価部分も無駄なく摂取できますね。

原材料表示をチェック

自然から遠い食品添加物は、成分表示で簡単にチェックできます。 ①見慣れないカタカナ表記が多くないか　②英語表記などが多く、複雑ではないか　という2点を確かめるだけでも添加物は随分と減らすことができます。要は「表示がシンプルなものを選ぶ」ということです。

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・プラス）

毎日1分！ カンタン〝脳活〟
この1冊で、もう認知症も怖くない!!
死ぬまでボケない
1分間〝脳活〟法

帯津良一・鳴海周平　著
定価 950円（税込）
発行：ワニ・プラス

ベストセラー『医者いらずになる「1分間健康法」』の著者たちが贈る、認知症予防、ボケ防止習慣の決定版！
いつでも、どこでも、誰でも、簡単に1分間でできる〝脳によい習慣〟をわかりやすいイラスト満載で解説しています。

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。

帯津 良一

日本ホリスティック医学協会名誉会長。日本ホメオパシー医学会理事長。1961年、東京大学医学部卒業。東京大学医学部第三外科、都立駒込病院外科医長を経て、1982年、帯津三敬病院を開院、現在は名誉院長。西洋医学に中医学やホメオパシーなどの代替医療を取り入れ、ホリスティック医学の確立を目指している。『健康問答』（五木寛之氏との共著　平凡社）ほか著書多数。

撮影／高橋聖人