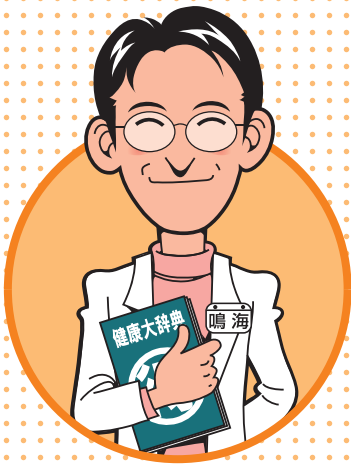


## 健康タイム



春の気配があらちちで感じられるようになってきました。日の出も早くなり、心身ともにワクワクしてくる素敵な季節ですね。

今回も引き続き、作家の五木寛之さんと医学博士の帯津良一先生による健康対談をご紹介します。

## 「健康のためには1日30品目以上食べると良い」は本当？

飽食の時代、といわれるほど豊富な食料に恵まれている日本。戦後間もない頃には食糧難だったというのが信じられないほど。食生活は豊かになりました。では当時と比べて健康状態はどう変化しているのでしょうか？食糧難の時代を粗食で暮らしてきた年代の方々が平均寿命を押し上げてくれる一方で、豊かな食生活を送ってきた世代に生活習慣病が多い、という問題点がはっきりと浮かび上がってきます。

こうした問題をふまえたうえで「健康のためには1日30品目以上食べると良い」ということを考えてみた時に、五木さんは何となく違和感を覚えたそうです。

帯津先生は五木さんの疑問に対して「30品目の科学的根拠はあいまいだから、こだわの必要はありません」と答えています。

この「30品目」というのは、国立がんセンターの薦めている数字で、がんを予防するためには30品目くらい食べたら発がん性のある食べ物の危険性も薄まるだろう、という考え方が基になっているそうです。でもよく考えると、それだけ発がん性のある食べ物が混ざるリスクも増えるわけですよね。(笑)

「ちょっと無理のある話だと思いませんか？」  
チベットではトウモロコシの粉を羊の乳で溶いて、それを焼いて食べるだけ、という副食のとても少ない食生活を送っていますし、イヌイットの人たちは野菜をいっさい食べずに肉類だけで生活していたと言います。また人力車を引く人はご飯だけを食べている人の方が耐久力がある、とも言われています。健康は品数ではないんですね。

それでもどうしても品数を増やしたい人

には、こっそりと「コツをお教えしましょう。それは「七味唐辛子をかけること」。これで7品目増えたでしょう。(笑)

## 休肝日は必要？

帯津先生の楽しみは「朝に気功と夜に酒」だそうです。もうここで答えがわかってしまったかもしれないね。(笑)「基本的に休肝日は必要ありません」というのが帯津先生の回答です。

実際周りには、長寿で健康な方を思い浮かべてみると、お酒を毎日楽しんでる方がとても多いんですね。

ただ帯津先生は「1日のアクセントになるような(リラックスのための)飲み方で、適量を楽しむのであれば」という条件をつけています。適量は個人の体質によっても異なりますが、心身ともにリラックス出来る程度と考えるとわかりやすいかもしれません。ちなみに私自身は「美味しいと感じられるうちは適量」と解釈しています。(笑)

## 身体は温めた方が良いか

「平均体温を上げればたいはいの不調は良くなる、という医師がずいぶん増えてきたように思いますが、昔は薄着の方が丈夫になる、と言っていたんですね。実際のところはどうなんでしょうか。」という質問が、五木さんから帯津先生に投げかけられました。

体温が1度上がると免疫力も30%アップするという説や、36.9度以上体温がある人は病気にかからないという説など、身体を温めることの有効性を耳にする機会は確かに多くなりました。しかし一方で「薄着は健康

のコツ」とか「毎朝の乾布摩擦が元気の基本」という方がいらつしやることもまた事実。皆さんはどう思われますか？

帯津先生は「人間の体質には、熱症と寒症があるので、一概に「温めることが良い」とは言えません。」と回答されています。人間の体質はそれぞれなので、ふだんから身体がポカポカしていて熱がっているような人をさらに温めてしまうと、逆に体調を崩してしまう可能性もある、ということですね。

ただ現代は、ひと昔前と比べると平均体温が低下している、というデータがあります。体温が免疫力に大きな影響を与えていることも事実のようですから、身体を温めて体調が良くなる人の方が圧倒的に多いかもしれません。

「基本的に身体は温かく保たれていた方が良い。ただ比較的体温が高い子供の時や、身体が元気で活力のある時等は薄着で身体を鍛えておくのも悪くない」と帯津先生が仰っているように、年齢や体質、その日の体調などによって、臨機応変に対応する、というのが何事においても健康のコツのようです。

参考文献 五木寛之・帯津良一著 「健康問答 平凡社

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分

FMいるか(80.7MHz)で

「こころとからだの健康タイム」オンエア中！

## プロフィール



鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。  
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨髄移植法で「助産学、ヒーリング」を学ぶ。  
1996年 銀行勤務を経て、実業である株式会社ナルミに入社。  
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。  
現在は株式会社ナルミで常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「身の健康」に関する情報を、医療情報誌をはじめ、連載やラジオ番組への出演などを通して伝えている。