

元気で長生き百歳食! ~食に勝る薬はない~

くるくる来場者の皆様方へ!

本会では、会員・一般の方を対象に色々なテーマで研修会などを行ってきました。

本格的な夏到来前に、又今年は節電対応も求められている中、特に**日頃の健康管理に役立つ**と思われる講演の一部を「くるくる来訪者」の皆様方にご提供致します。

演題:『**元気で長生き百歳食!**』

講師:食文化史研究家 **永山久夫**殿



開口一番、「会場の皆様、私と一緒に『ワーハッハハッ』と笑いましょう。」と大笑いから始めました。『**笑い**』は「不老長寿の**妙薬**」。「**笑う門には、福が来る**」というように、人間の自然治癒力を高め、若さを保つ要因です。

私達の体は、全ての血管をつなげると**約10万キロの長さ**で各細胞に、栄養を供給していると言われています。

又、**約60兆個の細胞**でできていますが、その体内には、**1日に何と3千個ものガン細胞が、毎日のように発生している**そうです。

長寿者の多くの方は、ニコニコしていて、おしゃべりも大好きで、明るい、自分なりの人生観で楽しんでいる人です。

この方達の長生きの要因として、免疫力が強いため、病気としての本格的なガンの予防に役に立っているという説が研究成果として、医学者より発表されています。

笑うことにより免疫細胞のNK(ナチュラル・キラー)細胞が増えて、ガン細胞を破壊する。

免疫力が強くなり、高血圧も胃潰瘍も心臓病も、逃げてしまうと思われています。

又、昔から言われてきた、「一笑一若」、「一怒一老」。(一回笑えば、その分だけ若返り、一回怒れば、その分だけ老けてしまうという意味です)。

次に、**食べ物は薬より**

も”薬”なり「食に勝る薬はない」という古くからのことわざがあります。

普通のきちんとした食事ほど、病気に対する抵抗力や不老力を強化してくれるものではありません。

ここで、私が進める現代人の**長寿食の重要な6つの食材**を紹介致します。

先生の好物は饅頭、濃いお茶、ビールが好きです。ビールの中でもモルツ(麦芽)を飲んでおり、健康に気を使って楽しく飲むそうです。講演中は喉を潤すのも兼ねて、好きな濃いお茶を数杯飲んでいました。

先生の話は、ためになる話やおもしろい話などを織り交ぜて話していました。さらに、先生が大笑いすることで、会場の空気を軽くなり、参加者を巻き込んで、一体となって笑いが絶えない研修会でした。



(1) **胡(ごま)**

「食べられる丸薬」ともいわれるように、黒ゴマには不老長寿の成分がたっぷり。老化を防ぐセサミンにビタミンE、カルシウムなど。

(2) **豆(だいず)**

大豆を活用した「日本食」が長寿と健康を生む食文化として世界中で注目。女性の若さを保つて骨を丈夫にするイソフラボン、物忘れを防ぐレシチンもたっぷり。

(3) **魚(さかな)**

記憶力をよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)、心臓を丈夫にするタウリンも。

最後に、今回の研修会の感想として、日本人の医療費は年間約34兆円、一人当たり26万円消費している現状を考えると、いいかげんな食べ方をしないで、日々の食事を見直して、日本人に合った、食材を選んで、人間力(病気を予防し、楽しく元気に年をとる)ことを務めて行きたいと思いました。

寿命を延ばすも縮めるも自分自身です。

自ら自然体でニコニコ笑いましょう。



(4) **梅(うめ)**

昔からまるで台所の抗生物質のように「万病の予防食」として大事にされてきました。クエン酸の働き血行がよくない。老化を防いでくれます。

(5) **参(にんじん)**

長生きおるためには細胞の酸化を防ぐこと。ニンジンのカロテンには強い抗酸化力があり、不老長寿や免疫力の強化には欠かせません。

(6) **茶(おちゃ)**

お茶にも抗酸化成分のカテキンが多く、さらにリラックス作用のテアニンにも含まれています。少々熱めのお茶が効果的。カテキン作用が高くなるからです。

以上の推選する食材を、日頃より心がけて、食して長生きして頂きたいと思っています。



左：講師:食文化史研究家 永山久夫殿
右：社団法人東村山法人会 社会貢献委員 野島貞夫氏