



特集 食を見直そう

あなたは「食」をおろそかにしていませんか？
食材の選び方や食べ方で
病気になりにくい体をつくりましょう!!



●今号のトピックス●

社長インタビュー▶三愛プラント工業 谷内晶直社長

『みんなでGOOD JOB』～「いい仕事をする会社だね」と言われる会社になろう

私のおすすめスポット▶“とっておきの餃子情報”をお届け

私がすすめる“ここが一番！の餃子”編

特集

食を見直そう

監修

永山久夫氏

(食文化史研究家)



㊤イラスト：永山久夫氏

私たちの体は、毎日口にする食べ物や飲み物を通して吸収された栄養成分で形成されています。脳や心臓、血管、筋肉、骨、髪の毛もひっくるめて、すべてです。ですから、食材の選び方や食べ方次第で、健康な体をつくり、病気を防ぐ力を強くすることもできるのです。

そんな大切な「食」を、私たちはおろそかにしてはいないでしょうか？

元気で長生きしてルンルンと人生を楽しむか、それとも若くして健康的な生活を投げ出してしまふのか、その分岐点は「食」にあるとも言えるでしょう。

そこで今回は、食文化史研究家・永山久夫氏監修の下、改めて「食」について考えてみたいと思います。

※前号の「食」を見直そう！に関するアンケート」にご協力くださった皆さま、ありがとうございました。特集をまとめるにあたって大変参考になりました。



永山久夫 (ながやま・ひさお) 氏 プロフィール

1932年、福島県生まれ。食文化史研究家。

食文化研究所、総合長寿食研究所所長。西武文理大学客員教授。古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。長寿食や健脳食の研究者でもあり、長寿村の食生活を長年にわたり調査している。

著書に『永山豆腐店・豆腐をどーぞ』（一二三書房）『頭イキイキ血液サラサラの食事術』（講談社＋α新書）『和食の起源』『日本人は何を食べてきたのか』（青春出版社）『万葉びとの長寿食』（講談社）『健康食なっとう』『健康食みそ』（農山漁村文化協会）『和食のすすめ』『ひとり鍋のすすめ』（春秋社）『日本古代食事典』（東洋書林）『100歳食入門』『みそ和食』『100歳食 レシピ編』（家の光協会）『江戸めしのスゝメ』（メディアファクトリー新書）『武士のメシ』（宝島社）『長寿食 365日』（角川学芸出版）ほか多数。

新聞の連載、テレビ、ラジオにレギュラー出演も多く、講演では古代食や長寿食、情報化時代の頭脳食などのテーマで理解しやすく、しかも愉快的な語り口で笑いが絶えません。

日本人の食生活は激変した！

戦後、急速な食の欧米化によって、日本人の食事が穀類や根菜類、魚介類を中心とした和食から、肉や油を多く取る洋食中心へと変わってしまいました。その結果、エネルギーはほぼ横ばいですが、内容は動物性タンパク質と動物性脂質が4〜4.5倍にも増えて、逆に炭水化物は7割、食物繊維は6割程度にまで減少しています。

現代の食のバランスを見ると、エネルギー源となる三大栄養素（脂質、糖質、タンパク質）は取り過ぎ、一方で、それを利用して代謝するため副栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）が不足しています。その結果、せっかくのエネルギー源を十分に利用できないという、まさに飽食時代の、栄養失調状態にあるのです。おまけに、エネルギーとして利用されなかった栄養は、脂肪として体内に蓄積されてしまいます。

【クイズ】日本人の健康と栄養の現状は？

以下のクイズに挑戦してみてください。
あなたはいくつ正解できるでしょうか？

- Q1** 日本人の平均寿命は世界で何番目？
A/世界一 B/世界では5位以下
- Q2** 日本人の平均寿命は約83歳、それでは「健康寿命*」は？
*介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間
A/約72歳 B/約78歳
- Q3** 野菜の消費量は日本とアメリカではどっちが多い？
A/日本の方が多し B/アメリカの方が多し
- Q4** 欧米で問題になっている「肥満」(BMI 25以上)、日本人の割合はどのくらい？
A/10%以下 B/20%以上
- Q5** 日本人はカルシウム不足といわれますが、それ以外のミネラル(マグネシウム、鉄、亜鉛、銅など)は足りている？
A/足りている B/不足している
- Q6** 食物繊維は足りている？
A/足りている B/不足している

答えは7ページ

現代の食は問題がいっぱい！

現代の食生活に関して、皆さんはどんなふうに思っていますか。読者アンケートでは、次のような回答が多くありました。

- 「飽食の時代を強く感じる」 「肉類や揚げ物が多く、野菜が少ない」
- 「外食が増えた」 「パンを主食にすることが多くなった」
- 「インスタント食品やファストフードに頼ることが多い」 「食べ過ぎ」
- 「和食らしい食事が減ってきている」 「硬い物を食べなくなつた」
- 「好きな時間に好きな物を食べている」 「食事時間が不規則である」
- 「家族そろって食事をする回数が減つた」 「家族の食べる物がバラバラ」

「一日30品目、各栄養素をバランスよく摂取しており、体調も良好」という素晴らしい人もいますが、多くの人が現代の食事に疑問や不安を感じているようです。そして、その疑問や不安の多くが、そのまま現代の食の問題点なのです。次に特に大きな問題点を挙げてみました。

●生活習慣病の増加

「生活習慣病」とは、食事や運動などの生活習慣が主な発病原因と考えられている病気の総称で、脳卒中、高脂血症、高血圧、糖尿病、がん、動脈硬化症、慢性気管支炎、痛風、骨粗しょう症、歯周病、アルコール性肝疾患、脂肪肝などの疾患があります。原因としては、食生活の乱れ、喫煙、運動不足と肥満、過度の飲酒、ストレスの五つの要素が大きいと考えられています。中でも食生活の乱れは最も大きな要因です。

「飽食」は肥満のもと、肥満は高血圧や高脂血症をはじめ、さまざまな生活習慣病の要因となります。2007年の厚生労働省の調査によれば、男性の場合、40代から60代の肥満者は30%を超えています。

●野菜不足で現代型栄養失調に

日本人は野菜をたくさん食べるイメージですが、90年代後半に入ってから、野菜摂取量はアメリカの方が上回ってしまいました。日本人の一日に必要な野

菜の量は350gですが、実際には8割程度しか取れておらず、緑黄色野菜に至っては8割にも満たない状態です。野菜離れは特に若い層が深刻で、男女を問いません。

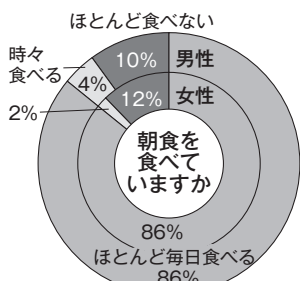
※読者アンケートでも「野菜不足」という人が少なくありませんでしたが、「野菜を毎日、なるべく多く食べるようにしている」という人もたくさんいました。

●朝食抜きが増えた

朝食を全く食べないという人が10代では15%、20代では16%、30代では20%に上っています。その理由は、食べる時間があれば寝ていたい、食欲がない、面倒くさいなどです。

朝食は空腹を満たすだけではなく、夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、一日の生活リズムを規則正しくする役割を担っています。従って、朝食を抜くと体にエネルギーが行き届かずに、目覚めが悪く、勉強や仕事の能率が上がらないという状態になってしまいます。

※読者アンケートでは86%が「ほとんど毎日食べる」と回答。グループ社員の皆さんは目覚めしつかり、頭すっきりで一日をスタートしています。



「読者アンケート」より

●かむ力(しゃく力)が弱くなった

軟らかい食べ物が増え、しゃく力が衰えつつあるといわれる現代人は、弥生時代に比べると一食当たりのしゃく回数は六分の一程度、戦前、通常の和食を食べていたときと比較しても半分以下に落ちているそうです。

「かむこと」には、脳の活性化をはじめ、味覚の発達、歯の病気の予防、胃腸の働きの促進など、たくさん効用がありますから、その力が弱まるということは、その逆の現象が増えるということになります。

●若者の和食離れが進む

食の嗜好は2歳前後から小学校入学頃までの食生活で刷り込まれると言わ

れています。日本では、ここ30年ほどの間に和食を食べる機会が減り、子供たちはハンバーグやピザなどの洋食を好むようになりました。

洋食は和食と比べると、味が濃くカロリーも高いですから、健康面から見れば和食離れは決して喜ばしいことではありません。

※読者アンケートによれば、年齢に関係なく、外食が多い人は「和食」より「洋食」や「肉食」に偏りがちのようです。

●「こしょく」が増えている

「孤食」…家庭の事情で家族がバラバラの時間に食事をするスタイルが増えています。孤食の子供は社会性、協調性のない子になる可能性があります。

「個食」…家族と一緒に食事をしていないのに、一人ひとりがバラバラのメニューで食事をするので、好きなものだけをそれぞれ勝手に食べるといふ事は、栄養の偏りや好き嫌いを増長させ、子供をわがままで協調性のない子にしてしまう可能性があります。

「固食」…固定化したメニュー、自分の好きな同じようなものばかり食べることで、栄養の偏り、肥満、切れやすい性格をつくる原因になりかねません。

「小(少)食」…朝食を食べない人、ダイエットのために食事の量を減らしている人が増えています。食事の量が少ないと、発育に必要な栄養が足りず、無気力になる、代謝が低下するなどの症状を引き起こす原因にもなります。

「粉食」…パンや麺類を中心に、粉を使った主食を好んで食べることで、カロリーオーバーやしゃく力の低下につながります。

これらの「こしょく」は、家族団らんの機会の喪失、栄養の偏りだけでなく、「いただきます」のあいさつや箸の使い方などの食事作法の乱れ、はては食資源のムダにまでつながってきます。

この他、「ベットボトル症候群」*1「マヨネーズ」*2「ジャンクフード」*3なども、現代の食の問題点といえましよう。

*1 スポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病

*2 マヨネーズを好物とする人。マヨネーズの食べ過ぎ

*3 カロリーは高いが、その他の栄養素があまり含まれない食品

アメリカが目指す食事は日本の伝統食

1992年、アメリカの農務省は80年代に急増した肥満や糖尿病の予防対策として、新しい食品の選択ガイドを作成しました。「食事指針ピラミッド」と呼ばれるもので、そのポイントは「穀類と野菜を多く取り、肉や卵、乳製品は少なめに、油脂や砂糖を控える」というものです。

動物性脂肪の取り過ぎからくる心臓病やがん（特に乳がんと大腸がん）の患者発生率は、アメリカが世界のトップクラスです。遺伝など、その他の原因も考えられますが、やはり問題は肉中心の食生活。その反省から生まれたのが食事指針「ピラミッド」です。

アメリカ農務省

食事指針ピラミッド

伝統的な日本食に
限りなく近い、果物



健康志向の向上で、野菜や果物を多く取り、米を食する家庭が増えている。食生活の基本に据えて、脂肪や糖質をひかえる。

このピラミッドをよく見ると、伝統的な日本食に極めて近いものになっています。

日本人の食生活は、脂肪の摂取量がアメリカ人の四分の一程度、逆に、コメを中心とした炭水化物の量ははるかに多い。炭水化物は体のエネルギー源としては、健康上から見て理想的です。

一方、アメリカやヨーロッパの食生活は、肉や脂肪が主なエネルギー源で、これが動脈硬化や心臓疾患患者増加の原因と

なっていました。最近では、それまで全体の40〜50%のエネルギー源としていた脂肪を20〜30%まで減らし、その代わりに炭水化物の割合を増やそうということになってきたわけです。

伝統的な日本の食生活は、高塩分であることやタンパク質や脂肪、カルシウムの不足などの欠点もありましたが、洋風化が進んだことにより欠点が補われ、栄養バランスの良い健康的で豊かな食生活として、「日本型食生活」が世界から高く評価されるようになりました。

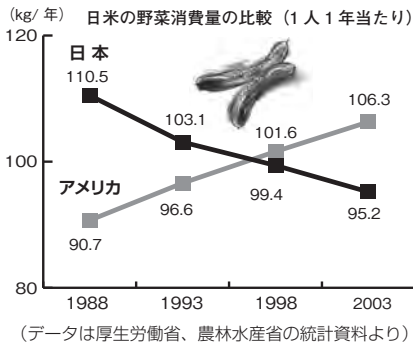
ところが、近年、日本では、この程よい洋風化状態を越えてしまいました。

- ◎ コメを食べなくなり、油や砂糖からエネルギーを取る割合が増えた。
- ◎ 大豆や魚を食べなくなり、肉、ハム、ソーセージなどが増えた。
- ◎ 加工食品が増え、食品添加物だらけになった。

こうして、脂肪の取り過ぎやエネルギー過多が問題になる一方で、朝食抜きや無理なダイエットをする人が増えるなど、いろいろな面で栄養バランスが大きく乱れてきてしまいました。今の日本の食生活、食文化は極めて多くの問題を含んでおり、その見直しが必要と言えましょう。

p.5「クイズ」の答え

- Q1 : A 日本人の平均寿命は世界第1位
 Q2 : A 男女平均72.0歳
 男性70.4歳 女性73.6歳 (2010)
 現代の日本人は、なんと10年余りもの不健康な期間を抱えているのです
 Q3 : B 野菜の消費量は実は日本の方が少ないのです
 日本95.2、アメリカ106.3kg/年(2003)
 Q4 : B 日本人の肥満者は、平均25.6%
 男性30.4%、女性21.1% (2010)
 Q5 : B ミネラル摂取量の成人平均ではカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅が所要量に達していません (2002)
 Q6 : B 食物繊維は必要量20~25g/日に対して、平均で15~16gしかとれていません (2002)



伝統的和食は理想的な食事

理想的な食事を突き詰めていくと、「日本の伝統的和食」に限りなく近くなっていくということも、もう少し細かく見ていきましょ。

和食では、「コメ」を主食、つまり基本的なカロリー源とし、タンパク質は「魚」と「大豆」を中心に、「肉」も少し取り入れます。

太陽の下で丈夫に育った季節ごとの旬の「野菜」をしつかり食べ、「海藻」や「山菜」「キノコ」も忘れません。

食するときにはなるべくそのまま素材の持ち味や天然のうまさを生かします。最小限の味付けで食べられるのも素材が新鮮だからで、この食べ方が日本人を世界一の長寿民族にできたと言えます。

和食の基本的な構成は、「一汁三菜」によって出来上がっています。ムダのないすっきりとした献立で、必要な成分はまんべんなく、過不足なく取れるようになっていきます。

「一汁」は「みそ汁」「三菜」は主菜、つまりメインディッシュが一品に、副菜の二品の三つのおかずを組み合わせたものです。

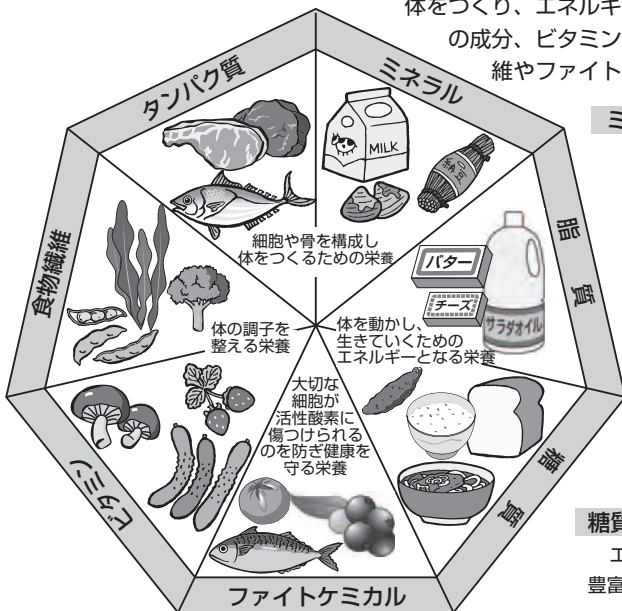
「一汁三菜」は栄養学の面から見ると、主食のご飯からは、体に元氣をつける炭水化物が、「汁」のみそ汁からは、みその大豆タンパク質と酵母や乳酸菌、そして実のワカメや豆腐からカルシウムや植物性タンパク質、魚や肉類が中心となる「主菜」からは、動物性タンパク質や頭の老化を防ぐドコサヘキサエン酸、「副菜」の根菜類、海藻、キノコなどからはビタミンやミネラル、繊維質を取ることができます。

日本人の知恵が生んだ「一汁三菜」には並べ方のルールがあり、このルールもなかなか合理的にできています。

ご飯は左で、みそ汁は右。主菜はご飯の奥で、副菜のうち、ボリュームのある方が汁の奥。もう一品の副菜は小さな器に入ったおかずで、主菜と副菜の間、漬物はその手前になります。ただし、主菜が刺身の場合は、みそ汁の奥が主菜。しょうゆなどをつけるのに、この方が食べやすい。

体をつくり、体を元気にする栄養素

体をつくり、エネルギー源となる、タンパク質、糖質、脂質に、体の調子を整えるための成分、ビタミン、ミネラルを加えたものを五大栄養素と言います。これに食物繊維やファイトケミカルを加えた栄養素を毎日バランスよくとりましょ。



ミネラル

骨や歯をつくるとともに、体の調子を整える。体内ではつくれない栄養素。

- ナトリウム：カリウムとともに血圧を調節する。梅干し、漬物など
- カリウム：ナトリウムとともに血圧を調節する。野菜、果物など
- カルシウム：歯や骨をつくり、神経の興奮を抑える。牛乳、チーズなど
- 鉄：血液の構成成分となる。レバー、ひじきなど
- 亜鉛：タンパク質の合成に関与。味覚を助ける。カキ、たらこなど

脂質

エネルギーとなるもの。肉や魚、種実などに豊富。肉の脂質を構成する飽和脂肪酸は、取りすぎると肥満やコレステロールの原因に。魚や種実の脂質を構成する不飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールの低下につながる。

糖質

エネルギーとなるもの。穀類、芋類、果実などに豊富。食物繊維と併せて「炭水化物」と呼ばれる。

第7の栄養素「ファイトケミカル」

主に果物や野菜に含まれる（魚介類や海藻などにも含まれているものもある）、栄養素以外の成分（非栄養素＝機能性成分）で、体を老化させ、生活習慣病などを引き起こすといわれる「活性酸素」を除去する作用など、その機能性が注目されている。赤ワインに含まれるポリフェノールやブルーベリーに含まれるアントシアニン、トマトの色素リコピンなど

卑弥呼の100歳スープ

「古代の日本人はとても長生きで、邪馬台国（弥生時代）の女王・卑弥呼も80歳前後まで生きた」と中国の歴史書などに記されている。

卑弥呼たちが食べていたメニューを推測すると、
主食：玄米、またはアワやキビなどの雑穀が混ざったご飯

汁物：野菜、山菜、キノコ、海藻などのたっぷり入った汁物

主菜および副菜：イノシシやシカの肉、里芋、山芋、大根、ゴボウ、ニンニクなどの入った煮込み料理など

これらの食材は、細胞の老化を防ぐのに役立つ成分を豊富に含んでおり、特に一年中欠かさず食べていた「菜茹スープ」こそ、古代の100歳スープだった。*「茹」はゆでたり、煮たりすること



【卑弥呼の菜茹スープの作り方】

材料：シソ、ミツバ、セリ、フキ、カブ、大根、ネギ、ニラ、アサツキ、ワサビ、ウド、ゴボウ、ヤマイモ、サトイモ、ミョウガ、ショウガ、ニンニク、レンコン、キャベツ、ジャガイモ、タマネギ、カボチャ、キノコ類、海藻類、豆類、その他 季節の食材

①緑黄色野菜を中心に、季節の野菜5種類以上を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。キノコや豆なども加える

※カボチャやジャガイモなどを入れると、とろみがついて味がよくなる

②水は野菜の3倍程度

③1時間ほどトロ火で煮込む

④みそなどで味付けする（みそには発ガン抑制効果があり、成人病を撃退する作用も倍増する）



いからです。
それから、食器を手を持ち、箸を使って食べるという作法も素晴らしいです。毎日、箸を使うという習慣が、日本人の頭脳力と指先の器用さを形成する上で、大きく役立ってきたのは間違いありません。五本の指先には、無数の神経細胞が集中していて、脳と直結していますから、指先を使えば使うほど脳が刺激され、頭の機能が良くなります。
このように見てくると、私たちの祖先は私たちが思っている以上に、豊かで、理想的な食生活をしていたことが分かります。

タンパク質

体をつくり、エネルギーとなるもの。肉、魚、卵などに豊富。約20種類のアミノ酸で構成され、中でも体内ではつくれない9種類を必須アミノ酸と呼ぶ。これらをバランスよく豊富に含むと「良質タンパク質」といえる。

食物繊維

●水溶性食物繊維

こんにゃくや海藻などに多く、糖質の代謝促進と血糖のコントロール、コレステロールの低下、腸内環境の改善などに効果的

●不溶性食物繊維

水に溶けにくい性質を持っている。豆類や穀類などに多く、便秘やがん予防に有効

ビタミン

タンパク質、脂質、糖質の働きを助けたり、体の調子を整える。

〈脂溶性ビタミン〉

- ビタミンA：皮膚、粘膜の健康を保つ。ニンジン、レバーなど
- ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。シイタケ、魚など
- ビタミンE：抗酸化作用がある。カボチャ、アーモンドなど

〈水溶性ビタミン〉

- ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える。豚肉、玄米など
- ビタミンB2：皮膚、粘膜の健康を保ち、脂肪の代謝を促進する。納豆、レバーなど
- ビタミンB12：葉酸とともに赤血球をつくる。アサリ、シジミなど
- 葉酸：ビタミンB12とともに赤血球をつくる。枝豆、ブロッコリーなど
- ビタミンC：免疫力を高める、抗酸化作用がある。キャベツ、ミカンなど

100歳貯金をしよう

生涯現役、若さにあふれ、知的で行動的な
エンジヨイ型の長生きこそ、理想的です。い
くら長生きしても、寝たきりになつては面白
くありません。長寿の喜びも半減してしま
います。いくつになつても、油切れのしない
「体力、知力、若さ、明るい表情」を維持す
るには、どうすればよいのでしょうか。

貯金することです。銀行や郵便局の貯金で
はありません。自分の体の中に貯金する「長
生き達成貯金」「100歳貯金」あるいは
「若返り貯金」と言つてもよいでしょう。

自然に進む脳や体の衰えを阻止し、長生きに役立つ良いものを上手に
食べて、生命力の残高をどんどん増やすのです。そして、病気を跳ね
返す自然治癒力を強くしていくのです。

「100歳貯金」の「元金」は、普段の食べ物です。次のことに気を
付けて「元金」を選びましょう。

①記憶力の低下などを予防するため、脳の若返りに役立つ要素が豊富
な食べ物

②病気に対する抵抗力を自然に強くする成分を持った食べ物

③表情や動作を明るく軽快にする上で役に立つ食べ物

④老化を遅らせる効果のある成分をたくさん含んでいる食べ物

⑤病気になつた場合、自力で治す自然治癒力を強くする成分を多く含
む食べ物

以上のような条件をクリアする、理想ともいえる「元金」が次に説明
する「胡豆魚大参茶」です。これらを長生きのための「健康貯金」と考
え、普段食べている物の中に加えて毎日取るようにしましょう。



キーワードは「胡豆魚大参茶」

「胡豆魚大参茶」は、「100歳貯金」の「六大元金」です。

「胡」^{ゴマ}胡麻（若返りをもたらす）

脳や体の細胞の酸化を防ぐセサミンやビタミンE、頭のエネルギーの効率を高
めるビタミンB1、イライラを防ぐカルシウム、食物繊維が多い。

「豆」大豆（脳の老化を防ぐ）

体に元気をつける。ボケなどの脳の老化を防ぎ、記憶力を良くするために欠か
せないレシチンや、骨を丈夫にして、体の酸化やがんを防ぐイソフラボンを含む。

「魚」魚（記憶力を良くする）

頭が良くなり、記憶力の向上に効果。物忘れやボケを防ぐドコサヘキサエン酸
や血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸、心臓を丈夫にするタウリン、ボ
ケの防止に効果的な核酸、さらには、丈夫な骨つくりには欠かせないビタミンD、
カルシウムも豊富に含む。

「大」大根（消化を助け、がんを防ぐ）

消化を助け、がんを防ぐ。ジアスターゼという酵素が含まれ、さらに胃腸を丈
夫にする。また、ビタミンCもたっぷりで、
風邪の予防に役立つ。食物繊維のリグニン
は、がんを抑えることでも注目されている。

「参」人参（がんを老化を防ぐ）

がんを老化を防ぎ、免疫機能を強化。脳
細胞や体細胞の酸化を予防し、がんなどの
病気に対する免疫力を強化するカロテンや
ビタミンA、高血圧を防ぐカリウムを含む。

「茶」緑茶（不老長寿の役に立つ）

不老長寿の妙薬と知るべし。物忘れを防
ぎ、若返りと不老長寿に役立つカテキンを
はじめ、ビタミンCやE、サポニンなどの
成分が多い。



家康の食事のコンセプトは「黒」

家康は75歳まで生きた。当時としては驚くほどの長寿だ。家康は、天下取り、子づくり、長生きという三大目標のために、特に食事を重視したと言われるが、それを色で表すと、ズバリ「黒」。当時、玄米や麦飯を「黒めし」と呼んでいたが、家康は「主食は黒めし」と決めていた。家臣が気を利かせて「白米」を出したところ、激怒したという逸話も残っている。

【家康献立】

主食：麦飯

汁物：実だくさんのみそ汁（みそは三河地方の豆みそで色は黒）

主菜：魚、特にイワシやサバなど黒みがかった青魚

漬物：ゴボウ、大根、ナスなどのみそ漬

麦にはイライラを少なくして精神を安定させる働きのあるビタミンB1や、カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維などが豊富に含まれている。

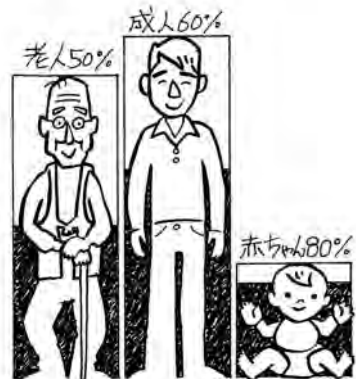
また、麦、コメ、豆には、人間の精子の80%を占めるアルギニンというアミノ酸が豊富に含まれている。

「家康献立」は長生きに役立っただけでなく、ストレスを防ぎ、パワーを維持する上でも大変貢献したのだ。



「水」の補給も忘れずに

人間の体は、水の生命体で、頭のてっぺんからつま先まで水を含んでいない部分はありません。私たちは食べ物がなくても数週間は生き延びられますが、水の補給をしないと、数日で死んでしまいます。



生まれたばかりの赤ちゃんは体重の80%が水であるのに対して、成人は60%、老人は50%前後と、年とともに体内の水の割合が減少します。大人になるにつれ肌の張りが無くなり、しわが増えるのもこのためです。つまり、老化というのは「生体の乾燥の過程」であるわけですから、水の上質な補給こそ老化防止にとっても有効なのです。もちろん、脳細胞の若さを保つためにも水は大変重要ですし、体の内

●若返りのための水五訓

- ① お茶、良質の水を飲み、体を浄化すべし。
- ② 水は体内の老化物質を洗い流す貴重なものなり。
- ③ 水は命に活気を与え、老化を防ぐ「百薬の長」なり。
- ④ 朝、起き掛けの水は、血流を向上させ、通じを良くするものなり。
- ⑤ 脳の若さを保つのも、これまた水なり。

部にたまった老廃物を洗い流す「浄化」作用もあります。人間は普通一日2.5リットルの水を補給することが必要と言われています。食べ物の中に含まれている水が約1リットル、体の中で生成される水が約0.3リットルありますから、残りの1〜1.5リットルを飲み水などで取るように心掛けましょう。

なお、アルコール類は水分の補給にはなりません。それどころか、特にビールなどは利尿作用が強いので、飲めば飲むほど水分を外に排出してしまいます。お酒を飲む時には、水を飲むことも忘れずに。

季節に合わせた 食事の取り方

旬の物は栄養豊富で
効能も高い

人は大昔から、自分が生活している土地の空気を吸い、水を飲み、大地や海、川などで取れるものを食べてきました。人は自分が暮らす風土とともに生き、自然の恩恵を受けることで命をつないできたのです。特に四季に恵まれた日本では、その季節ならではの食べ物を食べることで、季節に適応した体をつくり、湿気や暑さ、寒さなど、体を弱らせる原因に対する抵抗力を付けてきました。

本来は真夏が旬のスイカを冬でも食べられるなど、現代は季節に関係なく、あらゆる食べ物を手に入れることが可能です。しかし、旬の食べ物は自然の滋味にあふれ、おいしさも栄養価も格段に優れています。自然の力を体内に取り入れ、健全な心身をつくるには、自然の営みに従い、季節に合った旬の食材を選ぶことがとても重要です。

胃腸を元気にし、ストレス解消に役立つものを

寒い冬が終わり気温が上昇する春は、陽気に体が適応できず、胃腸の働きが弱くなりがち。また、進学や転勤などで環境が変わることも多く、ストレスがたまりやすい季節でもあります。そのため、体調を崩しやすくなるのです。

胃腸の刺激となる生もの、辛いもの、冷たいもの、脂っこいものは避け、温かく、さっぱりしたものを食べるようにしましょう。消化吸収を助け、胃腸を元気にしてくれる旬の野菜や、ストレス解消に役立つ香味野菜などがおすすです。歓送迎会などで飲酒の機会が多くなる人は、シジミなど肝臓の働きを助けるものを積極的に取

ることも忘れずに。

また、スギ花粉による花粉症や、黄砂などの影響による肌荒れも起こりがち。ヒタミンやミネラルをたっぷり取り、皮膚や粘膜を強くするように心掛けましょう。腸内環境を整え、免疫力を高めることも大切です。



水分代謝をよくするものと、消化の良いもので 体力を回復

気温と湿度が高くなると、体内に余分な熱がこもり、食欲不振や不眠などの原因になります。夏野菜は体の熱を冷まし、水分代謝を高める作用があるので、野菜中心のメニューを取り入れるとよいでしょう。

熱中症予防にはこまめな水分補給が欠かせませんが、清涼飲料水やジュースなど糖分の多いものを飲み過ぎると、血糖値が上がって健康を害することがあります。飲むのは甘みのないお茶や水にしましょう。スイカやメロン、夏ミカンなどの果物は、余分な熱を冷ましてのどを潤す効果があるので、デザートなどにおすすです。

また、夏バテには滋養強壮効果が あるものがよいですが、胃腸が 弱っているときにこってりしたものを 食べるのは逆効果。まずは、 消化が良いもので胃腸の調子を 整えてください。暑いからといって、 冷たいものを取り過ぎるのも避け ましょう。





体の中を潤して、風邪や便秘を予防

気温が低下して空気が乾燥してくると、体の中も渴きやすくなります。喉や鼻の粘膜が乾燥すると風邪を引きやすくなり、体内の水分が不足すると便秘がちになります。適度な酸味と豊富な水分が体内の乾燥を予防してくれる、ナシやカリンなどの秋の果物を食べましょう。

また、漢方では白い食材は体内を潤すと考えるので、大根、レンコン、豆腐、白ごまなどもおすすめです。反対に、辛いものや刺激の強いものは乾燥を増幅させるので控えめに。

さらに、夏に消耗した体力を補

今号の特集はいかがでしたか。伝統的和食の良さを再認識された人も多いのではないのでしょうか。これが皆さんの食生活を見直すきっかけになれば、とてもうれしいです。

さて、皆さんは、子供たちや次世代にどんな料理を伝えたいですか。

◎家庭の味(お母さんの味)：肉じゃが、チャーハン、餃子、鍋料理 など

◎郷土料理：雑煮、ちまき・笹だんご(新潟)、治部煮(金沢)、みそ煮込

みうどん(名古屋)、がめ煮(福岡)、お好み焼き、鍋料理 など

◎和食：刺身、煮物、みそ汁、おにぎり、きんぴら、漬物、和菓子 など

◎行事・伝統料理：おせち、七草がゆ、祝いの日のちらしずしや巻きずし、

おはぎ・ぼたもち、赤飯、土用の丑のうなぎ、冬至のカボチャなど

◎季節(旬)の料理：旬の山菜、草だんご など



い、寒い冬に備えて体調を整えておく必要があるため、良質のタンパク質などでエネルギーを補給します。ただし、胃腸の負担にならないよう、脂質は控えめにしましょう。

秋の深まりとともに気分が落ち込みがちになる人は、神経をしずめる効果のあるカルシウムを取るとよいでしょう。



温め効果と免疫力を高めるもので感染症を予防

寒さに負けないように、体を温める食材をたくさん取りましょう。体を冷やす食材は、温め効果のあるものと組み合わせる食べ方によくなります。辛み成分を含む唐辛子、シヨウガ、ニンニクなどの野菜は血行を促進する作用が高いので積極的に使ってください。

気温も湿度も下がる冬は、ウイルスや細菌の感染力が強くなる季節です。免疫力を高めるもの、抗菌効果のあるもの、喉、鼻、胃腸などの粘膜を強化する効果のあるものなどを食べ、ウイルスや細菌と闘う力を養いましょう。栄養豊

これらは読者アンケートに寄せられたものの一部ですが、そのほとんどがいわゆる「和食」です。食が欧米化してきた現代においても、昔ながらの家庭の味やハレの日(冠婚葬祭や祭り、年中行事などを行う特別な日)の料理が、とても大切にされていることが分かります。

どのような食べ物にも病気を予防する力や治す力があります。それを先人たちの知恵に学びながら上手に活用して、健康な体と生活を手に入りたいものですね。

〈出典・参考文献〉

『世界一の長寿食』永山久夫(NHK出版) 『和食の起源』永山久夫(青春出版社)

『からだによく効くごはん』永山久夫監修(池田書店) 『人間と文化』76集(二愛会)

永山久夫のオフィシャルホームページ「長寿王国」<http://100sai.jp/home.html>



豊富な野菜がたっぷり取れ、体が温まる鍋料理は、血行促進と免疫力アップにうってつけです。また、寒さで生理活動が低下しているので、活動が活発になる春に備えて、黒ごまや海藻のようなホルモンバランスを整える黒色の食べ物も必要です。