

Title	元気で長生きするために : 食・眠・身・心
Author(s)	藤田, 昌英
Citation	癌と人. 36 p.32-p.37
Issue Date	2009-05-11
oaire:version	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/23528
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

元気で長生きするために —食・眠・身・心—

藤田昌英*

今回は「元気で長生きするために」大切な注意事項について、色々な先人が述べられている内容を拾い出し、私見も加えてみました。

I. 食について

1. 健康長寿のための食生活¹⁾

平成12年、当時の厚生、農林、文部省が15年ぶりに改定した『食生活の指針』は以下の10項目からなり、栄養面だけでなく、自己管理、環境問題、生活文化の面にまで触れられています。

- ①食事を楽しみましょう
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ④ご飯などの穀類をしっかり
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚、海藻なども組み合わせて
- ⑥食塩や脂肪は控えめに
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ⑧食文化や地域の物産を活かし、ときには新しい料理も
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう。

この指針を遵守することは大切ですが、今は食の欧米化がすすみ、日本型の食生活は破綻の危機にあります。

栄養摂取状況

戦後間もない頃は、エネルギーをはじめ、た

んぱく質などの欠乏状態にありました。しかし、最近の国民栄養調査によると、カルシウムのみが所要量を満たしていないが、エネルギー、たんぱく質やビタミン類など他の栄養素は所要量を満たしています。ただ、詳細に見ると、

- ①カルシウムと鉄の摂取不足が若年・青年層、とくに女性で顕著
- ②エネルギー摂取は中年以降で過剰傾向
- ③脂肪エネルギー比率が若年層で増加
- ④穀類とくに米の摂取が減少
- ⑤食塩摂取量は中年の男女で目標値を超えている
- ⑥朝食の欠食率は20代の男女で高い
- ⑦食物繊維の摂取量が不足傾向にあるなどが指摘されます。

日本型食生活を見直す

日本型食生活とは、米を主食に、魚介類、野菜類、豆類などを副食とした伝統的な食生活をさします。近年、食生活を工夫すれば生活習慣病を予防できることが指摘されています。飽食の時代の今では、日本型食生活は粗食と映り、とくに若者には魅力がないのですが、健康維持の面からは、むしろ贅沢な献立と言えます。

日本型食生活の機能性

近年、食品の持つ機能は、エネルギー源としての一次機能、感覚や嗜好性の二次機能、生体調節の三次機能に分類されています。特に三次機能を持つ食材は生活習慣病を予防する効果があり、健康維持の観点からも注目されています。

以下に、夫々の食材の食品機能の特徴をまとめて述べます。

1) 米

* (財)大阪癌研究会、監事

白米には7%のたんぱく質を含み、所要量の約50%をカバーします。

2) 野菜類

野菜類の摂取量が多い国民は、がんや虚血性心疾患による死亡率が低い。また糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や肥満の予防にも有効です。野菜類は抗発がん性をもつビタミンC・E、カロテノイド、フラボノイドなどを多く含みます。食物繊維は、整腸、血圧上昇の抑制、コレステロールの吸収抑制、血糖上昇の抑制、さらには大腸がんの予防などの機能があります。

3) 豆類

大豆たんぱく質は栄養価が高く血清コレステロールの低下作用もあります。大豆中のイソフラボン類が、エストロゲン類似作用を持ち、骨粗鬆症の予防や骨密度の向上に効果があります。また、大豆レシチンは、脳の働きを活性化し、ボケを防止するとの報告もあります。

4) 魚類

魚は、たんぱく質の供給源として重要ですが、魚油に含まれる脂肪酸（EPAやDHA）は健康維持に有用な機能があります。

肥満の防止、血小板凝集抑制作用や血管拡張作用などがそれです。

5) 海藻類

海藻類には食物繊維としてばかりでなく、抗腫瘍性、血圧降下作用、血清コレステロール低下作用、抗血液凝固性などの生理活性作用が知られています。

6) 茶（緑茶）

緑茶のカテキン類には、抗腫瘍性、血小板凝集抑制作用、血清コレステロール低下作用、血圧降下作用、血糖降下作用などがあります。

このように日本型食生活は優れた食事献立を提供しますが、調理上は食塩の摂取過剰にならないよう注意が必要です。

野菜類のラジカル補足活性と調理特性

野菜類の摂取目標値は、かつて厚生省は「健康日本一」の中で成人一日当たり350グラム以上と定めていますが、皆さんはいかがでしょう

か？野菜類のラジカル補足活性に関与する成分は、主にポリフェノールとビタミンCです。ところで、調理法により加熱処理ではビタミンCは減少するが、ラジカル補足活性は増加します。一方、電子レンジでは共に高く機能性成分の保持に有効です。

関西の薄味嗜好の背景

野菜類を十分に摂ることは健康増進にとって重要です。関西で培われた薄味嗜好の食生活は、野菜類を美味しく食べる理にかなったものです。最近、薄味嗜好は健康志向とリンクして関西圏以外にも浸透しつつあるのは喜ばしいことと言えます。

2. 雑草からのメッセージ2)

これはNHKラジオ放送、深夜便「こころの時代」で、農学博士の片野学先生が自然農法や雑草の大切な役割について述べられた内容ですが、植物を通して、いのちの根源を追求した名著です。

1) 冷害に負けない稲との出会い

畑や田んぼに生えてくる草で、作物以外の一年生の植物を「雑草」と呼びますが、その花、葉は実に美しい。岩手大学に勤めていた昭和55年、盛岡郊外で自然農法の稲作を30年来続けている佐藤さんに出会いました。農薬も化学肥料も鶏糞などの有機質肥料も一切使わず、稲の切り藁だけを使う自然農法でできた米は、冷害に強く、イモチ病被害も殆どなく、その味も抜群でした。佐藤さんが自然農法で育てた作物は、大根も人参も驚くほど美味しかったです。

実は、雑草を受付けない自然生態系の肥沃な土と同じ状態の田んぼを人の手で作ると、雑草は生えてこない、という仮説が生まれました。

佐藤さんと出会った2年後、埼玉県で自然農法の技術をほぼ完成させていた須賀一男さん夫妻の四半世紀にわたるドキュメンタリー映画『生きている土』に大いに啓発されました。映画の最後のほうで、秋ウンカの被害にあわなかった須賀さんの田んぼと、畦一つとなりの被

害を受けた慣行栽培のたんぼが映し出されてきました。

ウンカやイモチ病菌は、むしろ土や作物の健康状態を教えてくれる存在なのだと分かりました。『生きている土』とは軟らかくて暖かくて、適度の湿り気を持った土です。

片野さんは自身の大学の実験田で九つの試験区に分け、肥料と米の収量や食味を比較しました。なんと化学肥料も有機質肥料も一切使わず、稲株と稲わらだけの田で最高品質のお米がとれました。しかも自然農法の田んぼでは、雑草は拾う程度でした。

2) 土が支える命

片野さんは、「食」についても発言されています。玄米正食といって、肉や魚、卵といった動物性のたんぱく質を一切摂らない。海草をたっぷり摂って大豆製品から蛋白をとる。一口で100～200回よく噛んで食べる玄米正食を実行することで、医者に見放されるほどの病人が見る見る健康になっていった事例が紹介されています。ご本人も実行され、体調がぐんぐん良くなって便通も格段に良くなりました。

食事前の「いただきます」という言葉は「命をいただきます」という意味だとされますが、身をもってそれを実感しました。亡くなられた昭和天皇も、「雑草という名の植物はない」とおっしゃっています。

II. 睡眠について

1. 睡眠は人が人間らしく生きるために必須です。しかし、「疲れ果て横になると、すぐに寝入ってしまう。目が覚めたら朝。お化粧も最小限にするが、もう時間がない。朝食もそこそこに出かければ、夕方或いは夜おそくまで会社人間として過している。」こんな人たちが増えていますね。
2. ここで考えるべきは、睡眠の質です。熟睡から目覚めて快感を覚える人は、さほど多くはないのではないのでしょうか。寝つきが悪く、薬を飲んでるのは決して好ましいとは言えません。(何かにつけ、薬は飲まず

ともよいのが理想です)

3. お酒は少々ならよいが、休肝日を週に続けて2日作りましょう。タバコは勿論ご法度です。
4. バイオリズムと発病について

H20. 12. 5の深夜に放送された健康百話の内容から1, 2触れます。

恐れられている心臓発作は夕方によく、脳卒中は朝に多い。その背景に、夜間には、
・汗をかく。
・血液が固まり易くなる。
・それを溶かす機構が働く。朝には・交感神経が優位となる。
・血圧、脈拍とも上昇、増加する。
・酸素不足となる、ことが考えられます。

III. 運動について

いつまでも元気であるための秘訣³⁾

H20. 10. 20～24の早朝に放送されたNHK健康ライフから聖マリアンヌ大学整形外科の別府先生のお話を採録します。

①高齢者とは

高齢者とは> 65歳をさす(超高齢者> 95歳)が、今や高齢者が22.1%を占め、日本は高齢下社会になっている。高齢になると骨は痩せてゆく。ことに女性では女性ホルモン分泌が低下すると急速に筋肉、関節もおとろえる。

- 予防
- ・ダイナミック フラミンゴ療法(左右の片足立ち1分を3回、朝夕に)
 - ・腰痛のある人はプール内で歩く。
 - ・軟らかい大きなボールに座りバランスをとる。
 - ・太極拳やヨガ(ことに立ち笑いのヨガ)がお奨め。

②高齢になると、なぜ転倒するか。

- おしりの筋肉が衰え、膝の筋肉が弱っている。
- 予防
- ・エレベーターを使わぬこと。
 - ・電車内で立ち、バランスをとる。
 - ・階段は上るだけでなく、下ることが大切。

③骨粗鬆症と骨折

- 背骨の骨折=背痛で背は丸くなる。
大腿骨の骨折=寝たきりになり→ボケへと進

行する。

手首の骨折=転倒で簡単に折れる。

- 予防
- ・週1回の服薬で骨の吸収を抑える。
 - ・運動・太陽・栄養（三種の神器）。
 - ・歩き方が大切。背を伸ばしリュックを背負い、息が切れる位に歩幅を広く。

④メンタルエイジ=フィジカルエイジ であるか否かをチェック

- 予防
- ・脳を生き生き働かせる。
 - ・バランスのとれた食事をする。
 - ・美しい肌、姿、(顔?)を保つ。フィジカルエイジ(体力)を若かく保つ。

IV. 心について

1. 身心一如の健康法⁴⁾

(図)

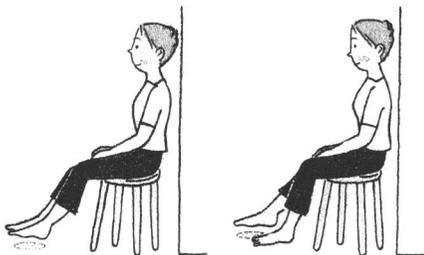
〈こころの時代〉2008.2

身心一如の健康法：樺島勝徳

樺島先生の
ワンポイント
アドバイス

微腹圧呼吸で
内臓を強くする

図のような姿勢で腹式呼吸をすると、腹部の内臓に微かな腹圧を加えることができます。この腹圧が、内臓によんでいた血液の流れを促すのです。1日3分。無理せずじっくり続けてください。



- ①いすに腰かけ、両足を浮かせる。
腹筋(おへそ近くの筋肉)に自然に力が入った状態。
②足を浮かせたまま、ゆっくりと腹式呼吸。胸を動かさないよう注意して、10秒で息を吐き、10秒で吸う。これを3分間続けます。
- *3分間両足を浮かしてられない方、両足を浮かすと腰が痛む方は、片足だけ浮かせた姿勢で行いましょう。左右の足をそれぞれ浮かしながら3分間。



頑張りすぎは逆効果!

強い腹圧をかけたほうが効果も大きいと誤解されがちですが、強い腹圧では、逆に頭痛、神経痛、吐き気、節々の痛みなど、予想のつかない症状を招くことがあります。

あくまでも、「微かな腹圧」に留意することが大切です。

★バランスを崩して転倒しないよう、畳などで行いましょう。★

〔実践!元氣禪のすすめ〕 樺島勝徳・玄侑宗久 (共著)

この図も「こころの時代」から採録しています。そこには樺島先生のワンポイント・アドバイスが書かれています。これは禅の道の一場面ですが、腰掛けてできる修行です。微腹圧呼吸で内臓を強くします。この方法によって著者は自らの喘息を治しました。また、座禅の大切な部分は、実は身体を中心軸(インナーマッスル)を鍛える体操だったのです。

中心軸の弱い所謂“ちくわ”人間は、すぐにきれます。しかし、この中心軸を鍛えた“ごほう”人間は、二枚腰で腰痛予防にもなり、豊かな人生を送れます。

2. 正しい健康情報⁵⁾

これも毎早朝に放送されるNHK健康ライフから採録しました。

①病気は余り恐れないで

・いまや日本人の3人に1人が、がんで死亡しています。ところが、生存している人、10万人を観察しますと、うち100人はがんで亡くなりますが、残りの人は生きておられます。

・同様に、検診を受けると3人に1人は糖尿病の傾向が指摘される。また

・コレステロール235と高値だと心配し、おいしいものも食べない。

心配のし過ぎは、むしろ害になります。楽天的なほうが、身体に良いと思います。

②健康法は効果があるのか

・ボケ防止に、と指を折る人(実は、その10人中4人はボケたとのこと)

・長生きできる、と岡田式呼吸法をする人(しかし、48歳で亡くなった人も)

・たばこはいけない、と言う人(そう言って戒めていた人より実は長生きした)

このように健康法は統計的には効果があるのでしょうか、全員に通用するものではないので、良いと思う人がやればよいでしょう。

③紫外線を避けすぎないで

・欧米では北より南の方の人にガンが少ない。

- ビタミンDは食べたもの（きのこなど）が日光により活性化したもので、がん細胞を抑える。
- 陽によくあたる人は大腸がんになりにくい。
- 海岸で長く日光浴をするのは問題があるが、手や顔にある程度当たるのはよい。

④やせすぎは肥満と同じく良くない

3. 笑い上手は生き方上手⁶⁾

この文章は、産婦人科医で「日本笑い学会」副会長の昇 幹夫さんが、「前向きで楽しい極楽トンボの生き方が長生きの秘訣」と説く内容です。

①笑いでがん細胞をやっつけよう

人体では毎日、がん細胞が5千個も発生していますが、笑うと一挙に千個ほどが消えるということをご存知ですか。吉本新喜劇を3時間見てもらい、大笑いした人の血液中の、がん細胞を攻撃するNK細胞を調べたところ、非常に元気になっていることが証明されました。この結果は心身医学会雑誌に掲載され高い評価を受けました。その後、リュウマチや糖尿病にも効果があることが追試されました。

ところで、人生の店じまいを考えたとき、あなたはどのような形で終わりたいと思われませんか。畳の上で家族に看取られながら、できたらボケずに静かに逝きたい、などと・・・一番人気は、ころっと逝くからと心筋梗塞。一番の嫌われ者は、がんだとのこと。しかし、がんではどうでしょう。もう助からないがんになると、家族や友人だれもが同情してくれます。痛みは95%取り除けるし、残された時間もそこそこにある。そう悪くないと思いませんか。最後を共に過ごせる相手を大切にしましょう。

②頑張りすぎは“がん”のもと

人の身体は、60兆個の細胞から出来上がっていて、毎日1兆個が生まれ変わっています。しかし、中には出来の悪いものが出てきます。これが、がん細胞です。その数、1日に5千個。細胞がリニューアルされる時間帯は睡眠中で

す。だから睡眠時間まで削って無理をすると、がん発生率が高くなるというわけです。人間誰しもいつかは死ぬのです。行きつく先が一緒なら、花を愛でたり歌を歌ったり、のんびり歩むスローライフ、それも人生ではありませんか。

がんの原因として、頑張りすぎの生活スタイルが3割、食事が2割で、残りの5割を占めるのは心の持ち方といえるでしょう。プラス思考、前向き、根あかで明るく生きると、ガンとも平和共存が出来ることを、多くの患者さんから教わりました。21世紀は「どんな風に生きたか」という生き方のコンクールをしようではありませんか。

③女性が長生きできるわけ

笑うことと泣くこと以外にもNK活性を上げる方法があります。お化粧もその一つ、おしゃべりすること、みんなで一緒に歌うのもいいですね。どれもこれも女性が得意とするところです。女性のほうが長生きできるのは、そのためです。

笑うことは病気の予防にも効果があります。東洋医学では昔から「未病を癒やす（未来の病気を防ぐ）」という考え方を大事にしてきました。病気になる体を手に入れることは無理としても、病気になりにくい体を作っていくことはできます。そのために、笑って心を元気にしましょう。そうすれば、体はそれについてきます。

ユーモアたっぷりのお話ですが、これで笑えぬ人は長生きできるでしょうか？

「おはよう」から「おやすみ」まで、笑顔がいちばんです。「あなたにとってユーモアとは？」と聞かれたら、私はこう答えることにしています。「アイ ラブ ユー・モア。あなたを、もっと愛します」

(付) 贈る言葉・集

1. おこるな あせるな 倒れるな くさるな
いばるな 負けるな 感謝せよ
2. 心配は いくらしてもよいが 心痛はいけない

3. 「がんばって」は苦しみを増す禁句です
4. ぬらり くらりで ストレス解消
5. 急がず歩き 腹八分目
6. せっせと動いて 快眠・快便
7. 病気は 元気のはじまりです
8. 孤独は ボケをすすめます
9. 早起きは 三文の得
10. 今を 精一杯生きましょう
11. 晩年は 心を鍛えるためにある
12. この世の日暮れは あの世の夜明け

出典

1. 的場輝佳：健康長寿のための食生活。奈良

女子大学・人間文化研究科

2. 片野 学：雑草からのメッセージ。ラジオ深夜便, 2009 (9) 27～40
3. 別府速雄：アンチエイジング。NHK 健康ライフ, 2008 10 20～24
4. 樺島勝徳：身心一如の健康法。ラジオ深夜便, 2008 (2) 39～49
5. 高田明和：正しい健康情報。NHK 健康ライフ, 2009 3 16～22
6. 昇 幹夫：笑い上手は生き方上手。ラジオ深夜便, 2006 (5) 64～73