

人生 100年時代

花咲く 長寿食

シニアが時代をリードする面白いせの
トになってきました。政治、経済はもち
らん、景気、ファッショニ、グルメ、テ
レビの人気をリードするのは、今や元氣
な老人パワー。「アクティヴ（活動的）
新老人」の時代が幕開けしたのです。花
咲けるおじじさま、おばあさまの時代。
十年の次が老年で、老年の次が大老人。
大老人は90歳以上のアクティブシニアと
いってよいでしょう。

大老人たちの元気のものが、食べ物で
あるのは言うまでもありません。アク
ティブ・シニアになるための「花咲く長寿
医」をご紹介いたしましょう。



花美なる大老人



ハッハ」と笑むためには、今日からその準備を開始すべきです。

ハッハ」と笑むためには、今日からその準備を開始すべきです。

日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生



卷之三



日本人は未だ結婚したばかりで、3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質の取り過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果で整腸作用を高める点にもご注目。

トマトは赤い長寿食



くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保つて、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもしています。トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、体細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはペクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分も元気になると壮快になります。「ワッハッハ」と笑いも出ます。

肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もつともっと注目されても良いでしょう。肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心にお正月には欠かせません。

ごまみそで超元氣



ごまとみををベースにした「なめみそ」は、古代から長寿食として公家や僧家、それに武士の間で珍重されてきました。
米飯によく合ったため、特に武士に於ては戦闘力を高める兵糧としても貴重であり、摺筋食としても用いられていました。

じまにもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちが去り、いつも二コ二コ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなつて人気者に。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイルス感染を防ぐミネラルの亜鉛も含まれています。

