

「鎌田式 団塊の養生訓」

著:鎌田 實 (諏訪中央病院名誉院長)

4/25/2014

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

月刊誌「文藝春秋」の4月号の記事に、「団塊の世代にも言わせてほしい」という題名の記事があり、その中では、野球界の田淵幸一氏(S21)、漫画家の里中満智子氏(S23)の他に医師であり、長野県の長寿化に貢献した人、鎌田實氏の記事がありました。大変参考になる記事だと思い、ここに引用させていただきました。

彼曰く、団塊の世代が高齢になることはわかっているので、医療費の負担を抑えるため、健康を維持することは自分の体にとっても、社会にとっても「望ましい」ことだと。

その 10 箇条を抜粋してご紹介します。(文中一部割愛しています)

1. 減塩せよ

団塊の世代は、戦後の食糧難の時代、少ないおかずの味を濃くする習慣が付き、しょっぱい味付けを好む傾向があります。つまり、塩分のとりすぎは高血圧の要因となり、脳卒中や心臓病に罹るリスクを高めます。39年間長野県で減塩運動をしてきたことで、脳卒中ワーストワンの長野県が、男女とも日本一の長寿県になったのです。

2. 野菜の摂取量を多くする

3. 野菜の色素の効能を知る

長野県は野菜摂取量全国一です。かつて全国一の長寿県だった沖縄県は野菜摂取量が減り、長寿王国から脱落しました。野菜の中でも、とりわけ緑黄色野菜は、日本人の死因トップである「ガン」にも効果的です。ガンを防ぐための抗酸化力の強い食べ物として、色素の濃い野菜に入っているβカロテンやトマトのリコピンなどを食べていればいつまでも若々しくいられます。

4. 「良い油」を知る

5. 魚を食べる

「油」と聞くと、身体に悪いと考えている人が多いのですが、実は脳の約 60%は脂質、つまり油です。「血液の循環を良くする油」を賢く使うことが脳によいのです。そうすることによって、脳血管性の認知症は予防ができるのです。良い油とは、ふだん使うサラダ油やてんぷら油は「オメガ6」という脂肪酸を含んでおり、血液をドロドロにします。えごま油やくるみに含まれている「オメガ3」は血液をサラサラにします。このオメガ3は、焼き魚や煮魚、刺身などにも含まれています。

6. 「繊維」をとる

7. 発酵食品を活用する

これまで日本人の死因第三位は脳卒中でしたが、2011年、肺炎が脳卒中を上回りました。肺炎のような「感染症」になるのを防ぐためには、まずは「免疫力を高める」こと。人間の体には2兆個の免疫細胞があり、その60%が腸にあります。腸の機能をよくするには、繊維が豊富に含まれている海藻、キノコ、こんにゃく、野菜、納豆、ヨーグルト、チーズ、最近流行った塩麴などの発酵食品があります。

8. 「きずな」を大切にする。

9. 生きがいを持ち続ける

アメリカのペンシルバニア州のロゼットという町は、助け合いの町と言われ、心筋梗塞がほとんど発生していません。絆のある地域は、健康で長生きできます。長野県がなぜ全国一の長寿なのか調べた結果「高齢者の就業率」といった結果が出ていたそうです。長野県では、80歳代後半でも農業に従事するお年寄りが多くいます。仕事あるいは趣味や地域への社会貢献などで生きがいを持ち続けることが「健康長寿」への近道なのです。

10. 日本の伝統食に目を向ける

日本の伝統食は、発酵食品、野菜・根菜、魚などが多く取り入れられ、脳卒中や心臓病などの成人病の予防に有効だと言われています。例えば、今ではあまり食べられない高野豆腐は中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす「レジスタントタンパク」を含む優れた食材です。

以上