

『健康長寿の秘訣の要点』

— 人間は120歳まで生きられる可能性のある生物！ —

★『**健康長寿**』は、世界中の全ての人に共通の人生で最も重要なこと。
『寝たきり長寿』では真の長寿とは言えない！

★しかし、一般に若い時には、健康のことや長生きしたいとかは、あまり考えないものである。

★が、中高年になって健康に問題が生じると、健康長寿を切望するようになる。早く死にたいと思うのは不幸な生活をしている人であり、
幸せすぎて自殺する人なんていない。

★**大学生の頃から生活習慣に注意しないと、中高年になって泣くことになる！** そうならないために、若い頃から以下を実行されたい。

がん・糖尿病・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞をはじめとする恐ろしい生活習慣病は、若い頃からの悪い生活習慣（特に食事内容・喫煙・ストレス）の積み重ねで、中高年になってから発症する。発症してからやっと健康法をやり始めても、すでに時遅しであり、若い頃から予防に努力しないといけない。**食品は諸刃の剣**で、健康増進（**医食同源**）にも健康増悪（**病食同源**）にも深く関与しているので、よく考えて賢く選ばないといけない。健康長寿には、以下の各項目を常に実行されたい。

★他人から指図を受けずにマイペースで自由奔放に自分の好きなように生き続ける（このような人は一般に長生きであり、これがベストかも。ただし、これを実行できる人は、芸術家などで非常に稀。）

★お茶（特に有機茶粉末）・ニンニク・黒ニンニク・野菜（なるべく色の

濃い)・海草・生菌ヨーグルト・ネバネバ食品・食物繊維・魚(特に背の青い)などを積極的によく食べる(これがセカンドベストかも)。

★抗酸化力の高い各種食品やアメリカの『**デザイナーフーズ計画**』にリストアップされている『**がん予防に効果が高い食品**』を積極的に食べる。それらは決して高価な特別の食品ではなく、ごく普通の食品。

★**レスベラトロール**をサプリメントとして摂取する(これは**長寿遺伝子**を活性化する赤ブドウ酒用のブドウの果皮に多い成分であるが、これの有効量を赤ブドウ酒から摂取するのは、含有量的に不可能)。

★摂取カロリーは控え目に(満腹まで食べずに**腹七分目**にする!)。

★バランスの良い食事を規則正しく食べ偏食をしない。

★健康長寿のためには、その**知識**とある程度の予算が必要。

★**先が読める洞察力**が必要。今さえ良ければいいいやではダメ！これでは凡人。若い時から中高年での健康を考えないといけない。

★濃い味付けの食事をしない（特に塩分・糖分・トウガラシの辛味）。

★タバコは吸わない（**タバコには全く良いことなし！**）。

★酒は適量を・**酒に弱い人は無理して飲まないこと**（中間代謝産物として**発がん物質のアセトアルデヒド**が生成し、すぐには代謝されず、よくない）。

★五感のそれぞれに対応する各自に適した**各種ストレス低減法**を実行する。測定しなくても、一般に自分が**快適**に思うことがそれ。

★歓談する・よく笑う・怒らない・大らかに生きる。

★健康について過度に神経質にならない（ストレスで逆効果になることもある）。

★嫌なことを忘れるくらい没頭できる**趣味**を持つ。

★**神仏**に頼る・信仰する → 心の拠り所・精神安定剂的効果・ストレス低減効果あり・精神医学上重要

★規則正しい日常生活をする。

★何事もプラス志向で・やってしまった失敗をいつまでもくよくよせず
きっぱりとあきらめ次回に生かす（運命・宿命に逆らっても仕方ない。
世の中なるようにしかならん！山よりでかい獅子は出ん！の気持ち
で毎日を過ごす）。**随縁**を実行する。

★適度な軽い運動をする（ジョギング程度が良い）・激しい運動は、な
るべくしない（体内で多くの**活性酸素**が発生するから）。

★日光に当たりすぎない。ただし、**1日に20～30分程度**は顔と手に当
たらないと骨がもろくなり、閉経後の**骨粗鬆症**にも繋がりがねない。

この詳細については、私のホームページの別項の『**紫外線の功罪と紫外線対策**』（写真多数あり）を参照されたい。

★40歳以降は毎年**人間ドック**を受けて**早期発見・早期治療**をする（特に**がん対策**は重要）。がんは“**Silent Devil**”で、かなり進行しないと明確な自覚症状が出ないことが多く、手遅れになると厳しいが、人間ドックで早期発見して、早期治療をすれば、多くは助かる。

★誰でもいつかは必ず死ぬが、同じ死ぬにも『**惜死**』ではなく**良い死に方**を！

★以上を実行して、**健康長寿**で幸せな一生となることを切望します。

終り