

第 187 回ユネスコサロン

人生 90・健康長寿のひ・み・つ

～貝原益軒の養生訓～

第 187 回ユネスコサロンは、呉市の病院で管理栄養士・介護支援専門員としてお務めの徳澤陽子さんをお迎えして「人生 90・健康長寿のひ・み・つ」というテーマで開催されました。

講演は貝原益軒が書いた「養生訓」の紹介から始まり、「運動」「栄養」「休養」の 3 点を中心に「欲を少なくして、常に楽しむ」これが心の健康につながると紹介されました。

「腸の健康」では免疫を強化するには体温を上げる、しっかり噛む。筋肉をつけるには階段や坂道を歩くと効果がある。「骨の健康」では最近の美白ブームに問題提起され、日光を浴びる必要性を話されました。

「脳の健康」では作りながら段取りを考え視覚、触覚、味覚、嗅覚、聴覚を活用する料理が効果的である。参考までに男性の参加者で料理をする人は 2 名だけだったのは意外でした。毎日の生活に欠かせない料理を日課として食べるために作っていたが、これからは五感を使っていることを意識して料理に励もうと思いました。

今回のユネスコサロンは、日常生活に密着した内容であったこともあり、参加者は熱心に聞き入り、質問もあり健康と食に対する関心の深さを伺うことができました。

文化部会長 高田幸子

