

【タイトル】 新春講演会  
税務親和会

【日 時】 平成 25 年 1 月 24 日（木）

【場 所】 アンフェリシオン

【概 要】

年頭を飾る新春講演会が1月24日（木）アンフェリシオンにおいて200名が参加して、**食文化史研究家の永山 久夫 氏**を講師に迎え「頭の働きをもっとよくするための食事法入門」と題して行われた。

**和食**が年内にもユネスコの**無形文化遺産**に認定される見通しで、これが実現すると世界的な和食ブームとなる。

和食ブームは日本人の平均寿命に起因している。日本人の平均寿命は、女性86歳（健康寿命＝73歳）、男性は79歳（健康寿命＝70歳）であり、世界のトップクラスにあるが、平均寿命と健康寿命に開きがあり、この開きの年齢が介助等を必要とすることになり、問題である。



ユニークな講演の永山講師



人間の脳の中に**セロトニン**があるが、これがよく出ている人はいつも笑顔でいられる。少なくなるとストレスなどにより病気になってしまう。セロトニンを増やす食べ物としては**鰹節**であり、セロトニンを増加しやすい必須**アミノ酸**を多く含んでいる。

アメリカでは「**がん**と闘う**ベスト20**」などの病気予防法とも言えるものを発表しているが、この**ベスト1**は**小豆**である。がんや**心臓病**は**細胞の酸化**が起因している。日本人は**饅頭**を食べてお茶を飲む。お茶の**カテキン**と饅頭の**小豆**は**アントシアニン**という成分を含んでいてこれが強い**抗酸化**を発生させる。

ニューヨークで講演した時に「日本人のおばあちゃん方はなぜ美しいのか」と質問されたのでそれは和食にあると回答した。日本人は死ぬまで**みそ汁**を飲む。味噌には**イソブラボン**が入っており、これには**カルシウム**が含まれているため、特に女性には**骨粗鬆症**の予防になる。



徳川家康のブレーンで百歳以上生きたといわれる天海上人は長生きの秘訣を問われた時に①粗食②正直（自然体でいる）③日湯（毎日風呂に入り血行を良くする）（以降略）と答えている。

日本人が昔から食べているものが、健康かつ頭の働きを良くする。と同時に心をリラックスさせることが健康寿命を永続させる秘訣であるので、これを実践して生涯現役であってほしいと講演を結んだ。

熱心に聴講する参加者