

あなたにとって食とは？

私にとって食とは『最大の楽しみのひとつ』です。何でも食べます。

今食べたいもの？ うーん、昨年やむなく断念したロタ島のトライアスロンで、毎年出てくる地元の人たちの手づくり“豚の丸焼き”！なんと、これが豚???と思うほどの、あっさりして、口当たりが良くて、さわやかで、まるやかで。はは、生きるって、食べることなんだと、参加者みんなが、なっとく！

ご存じでしょう。「食」とは、「人」が「良い」。「膳」とは、「臓」(月辺⇒肉月)が「善い」。「食膳」とは、臓器がうまく働いて、人がまるごと良い。まさに、「医食同源」。わいわいがやがやで食卓を囲むことが、健康の源。

中国では、「薬補不如食補」。薬に頼るよりは、食を大事に。朝も昼も夜も、まずはまずは「食」ありき。



(財)和歌山健康センター 理事長
茂原 治 (もはらおさむ)

PROFILE
昭和25年(1950)2月21日生まれ。昭和50年和歌山県立医科大学卒業、昭和61年医学博士(和歌山県立医科大学)。現在、住友金属和歌山製鉄所総務部担当部長(安全・健康・衛生)、(財)和歌山健康センター理事長。趣味はゴルフ、トライアスロン、水泳、マラソンなど。

熊野古道ウォーキングはその地形、環境を生かし、自然や文化にふれることで無理のない運動と五感を刺激することができます。実際にウォーキングすることでどのような効果が期待できるのか解説しましょう。

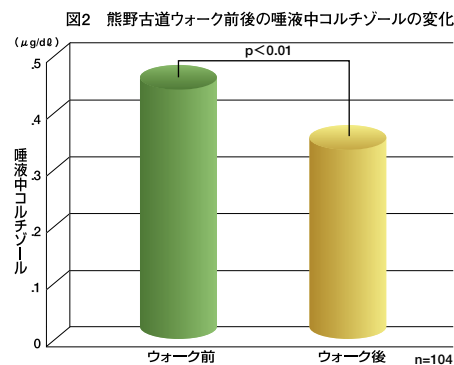
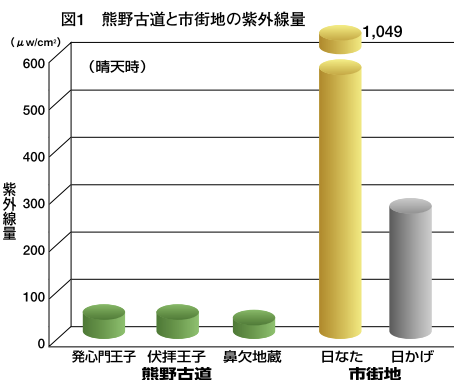
癒し効果を生みだし、精神ストレスが減少

「熊野古道ウォークで癒し効果が！」そんな見出しを新聞や雑誌などで見かけたことはありませんか？ その癒し効果っていったい何でしょう。

2004年7月に世界で2例目となる道として世界遺産登録された熊野古道。古来より、「蘇りの道」として歩かれてきた道です。熊野古道は今でも自然あふれる森やほっこりした里を通り、歴史的な背景も加わり、独特の雰囲気さを漂わせています。そこで、私たちは、蘇りの道として歩かれてきた熊野古道に着目し、歩くことで得られる癒し効果について調査を行いました。

癒し効果の検証としてまず紫外線量があげられます。熊野古道の大きな特長の一つが紫外線量の少なさです(図1参照)。平地公園と比べると、50分の1、日陰では13分の1。紫外線はシミや疲労、光がんなどの原因となりますから、直射日光を浴びすぎるのはよくありません。熊野古道は優しく来訪者を迎えてくれるのです。

図2のように熊野古道を歩くと「コルチゾール」と呼ばれるストレスホルモンが減少します。同じウォーキングでありながら、平地公園のウォーキングではその効果は見られませんでした。



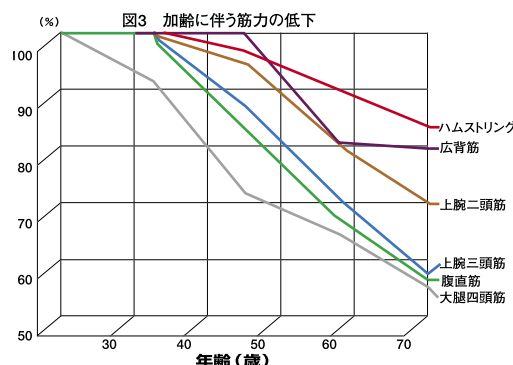
H16 国土施策創発調査「熊野古道の健康効果の検証調査報告書」より

身体の筋力を維持し、脚力アップに効果的

健康づくりといっても、具体的に何をどのようにすればいいのかわからないところ。ビタミン剤をとったり食事に気をつけたり、ウォーキングをしたりと色々ありますが、もっとも基本的なことは、身体の筋力を維持することです。

図3のように加齢に伴い、さまざまな部位の筋力は低下します。筋力の低下は上昇した血糖値を正常に戻す耐糖能や転倒・骨折、また内臓脂肪の増加による生活習慣病の発症にも密接に関係しています。

また熊野古道ウォーキングによる足の筋肉への刺激度合いを測定した結果、平地を歩く以上に、適度な足への刺激となり、特に、大腿骨の裏面(※ハムストリング)に効果的でした。歩くことに重要な役割を果たしている筋力ですが、通常なかなか鍛えるのが大変です。熊野古道は適度なアップダウンや土、石、落葉からなる凹凸の道が多く残っているため、こうしたエクササイズ効果が高いことがわかりました。



※ハムストリング
ハムストリングは大腿骨の裏面にあり、股関節と膝関節の両方にまたがっている筋群で、股関節の伸展と膝関節の屈曲に使われます。また下腿の内旋や外旋にも働き、膝に対して、急激な動きを制御する役割もあります。