

## 健康食としての和食

日本人の平均寿命は84.3歳と世界最長ですが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命は74歳にとどまり、平均寿命より10年も短くなっています。生きている限り、健康でいたいと誰もが願っていることでしょう。

世界の食と健康の関係を研究している武庫川女子大学国際健康開発研究所長の家森幸男先生の調査によると、長寿・短命に大きな影響を与える食品は「塩」「大豆」「魚」「ヨーグルト」であることがわかりました。塩を多く食べる地域の人は高血圧や心臓病などにより短命で、大豆、魚、ヨーグルトを多く食べる地域の人は寿命が長い傾向にあるそうです。

- ①塩：摂り過ぎは高血圧や心臓病の原因となり、特に塩と脂肪と一緒に摂ると脂肪の吸収が高まり、動脈硬化などの原因になる。
- ②大豆：イソフラボンの働きで、一酸化窒素が作られ、血管が拡張し、血液もサラサラになって血栓ができにくくなる。
- ③魚：魚介類にはアミノ酸の一種のタウリンが多く含まれる。タウリンにはストレスや血圧を下げる効果や胆汁を増やしてコレステロールや脂肪の排出を促す効果がある。
- ④ヨーグルト：カリウム、マグネシウム、カルシウムが含まれ、塩の害を抑えて、腸の働きを助け、免疫力を高める。

和食において大豆や魚は馴染み深い食材です。大豆や魚をよく食べることが日本人の平均寿命が長い原因の一つと考えられます。

一方で、和食は塩分が多くなりがちという難点があります。日本人の塩分摂取量は昔に比べて減ったとは言え、1日あたり男性10.9g、女性9.3gで、WHOの目標値5gと比べると多いことがわかります。和食を中心とした食事をする一方で、減塩を心がけたりヨーグルトを摂ったりして健康を意識した食生活を送りたいものですね。

参考：「80台現役医師夫婦の賢食術」家森幸男著（文春新書）

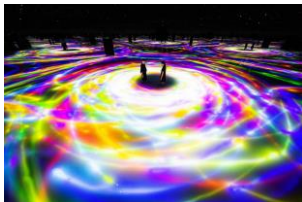


## 世界的に人気の没入型体験施設

コロナ後の訪日観光客は2023年11月の時点で、2019年の同時期の水準に戻ってきています。訪日ニュースサイトの訪日ラボがGoogleマップ上のロコミを分析したところ、最もロコミの多かった観光スポットは、東京・豊洲にあるアートミュージアム「チームラボプラネッツTOKYO DMM」でした。清水寺や伏見稲荷などの歴史ある観光名所をおさえての1位です。

チームラボプラネッツのような施設は没入型体験（イマーシブ・エクスペリエンス）と呼ばれ、映像などを使用して現実と仮想世界を融合させることで、現実にはないものを知覚できる施設です。技術的な進歩により、仮想現実や拡張現実、プロジェクションマッピングなどの技術により、人間の感性を刺激する体験ができるようになってきました。

没入型体験は近年海外でも人気があり、例えば、オランダにはダリやガウディの名画の世界に没入できる美術館があったり、中国では世界初の洞窟を利用した没入型シアターが登場したりしています。今年は東京に世界初の没入型テーマパークが開業することになっており、国内外からますます注目を集めることになるでしょう。



チームラボプラネッツDMM  
ホームページより



中国・敦煌の洞窟シアター  
/新華社通信

MINTECH消耗品のお求めはAmazonで！

ミンテンテック



Amazonで検索



MINTECH

株式会社ミンテンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

今年もミンテンテックでは皆様様に健康的で豊かな生活を送っていただけますよう、水素関連情報以外にも健康情報や旅行関連の情報などを発信していきたいと思っております。今年も何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

### 編集後記

この度の令和6年能登半島地震で被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の一日も早い復興をお祈りいたします。

Amazonでご購入いただけます！



Collagen(優芳舞)  
(コラーゲンユーハーブ)

