

アンチエイジングと大人の余裕

今更と思うのですが、未来を担う自分の子供たちに、「お手本になるような生活を送って来ただろうか？」と、最近になって考えています。毎晩、妻と酒を飲み(妻の方が強い)、一日の出来事を報告しあう。夫婦円満の秘訣かもしれません。夕食のおかずよりも一寸豪華な肴が並び、子供たちに「い～な～」と、羨ましがられる晩酌。そんな夫婦に割り込んで私の膝の上を陣取り、酒の肴を狙って「あ～ん」と口を開く娘。翌日の仕事の活力になりました。

3人の娘が順番に膝に乗る光景が何年か続き、いつの間にか膝に乗らなくなった娘は3人とも大学院生、大学生になり、末娘も遂に今年、二十歳になり5人でお酒を飲む機会が・・・静かに飲む機会は減り、良いような、悪いような複雑な思いです。と、ここで確実に自分は年をとっていると自覚します。

アンチエイジングとは「抗老化」「抗加齢」の意味とすれば、確実に加齢し老化も進んでいる？時計の針は止められないので、「素敵に老化、それをゆっくり、または遅らせる」みたいな表現になるでしょうか。子育ても仕事も楽しく真剣に取り組めばアンチエイジングにつながるのではないかと考えます。

最近では、アンチエイジングのため？の栄養素なる情報も溢れています。ポリフェノール、カロテノイド、ビタミンC・E、コエンザイムQ10、コラーゲン等、活性酸素を除去、生活習慣病予防、がん予防、老化予防など書かれ、様々な食品が売られています・・・。

良く考えれば、バランスのとれた食事(多量の酒・添加物などにも注意)、睡眠、休養、適度な運動、ストレスをためない楽しい生活、タバコを吸わない等が出来ていれば、実はアンチエイジングになっているのです。

私のアンチエイジングの取り組みは、毎晩晩酌をしても、翌朝一番に起きて趣味と勉強、誰にも邪魔されない1時間を過ごし、その間に妻の作ってくれた朝食を、子供らをたたき起こしてしっかり食べます。それから出勤、1日の大切なスタートです。子供たちも、愛犬チャオ(柴犬)も、朝食を抜くことはあり得ません。酒を飲んでも飲まれない(若い時は

飲まれました)。出来るだけ皆で楽しく食事、当たり前前の生活の様ですが、出来ていない人が多いと思います。簡単そうで出来ない健康生活に取り組む事が「大人の余裕」ではないかと考えます。

そこで提案です。(特に中高年の男性に)

- ①ワクワクすることを見つける
- ②少しだけお洒落に生活(ライフスタイルも服装も)
- ③節酒・禁煙で体をいたわる
- ④バランスの良い食事・睡眠休養・適度な運動
- ⑤家族(友人)の話に耳を傾ける(私の場合です)

「家では食事作ってくれないからな～・・・」とボヤキの前に、感謝・感謝してみると、状況は好転するかもしれません。

「早寝早起き、しっかり朝食、夫婦仲良くお買いもの、たまにデートで二人の食事」手作りの料理だけではなく、買って来たお惣菜、お弁当、インスタント食品、外食だって立派な食事、工夫次第でバランスも栄養も体と心に吸収されます。

ストレスの多い時代ですが、せめて「大人の余裕で希望に満ちた生活」アンチエイジングの王道を歩みたいと思います。



管理栄養士
阿出川 國雄