

## 江古田小校長室便り 「温故創新」

H29 (2017)・1108 NO42

校長 伊波喜一

信長の 「敦盛」 の舞 半世紀 2倍の長きを 生きる世かなと

医学の進歩と生活環境の好転により、人生100年の長寿社会が訪れようとしています。筆者の祖父は、昭和30年代に58歳で亡くなりました。現代の平均寿命からすると若すぎますが、当時はそれほど珍しいことでもありませんでした。この半世紀で1.7倍弱、寿命が延びたこととなります。さて、最近、注目を集めているのが腸内細菌の働きです。腸内細菌は2万種類を越え、一人あたり1千種類の細菌をもっています。腸内細菌は善玉と悪玉に分かれます。悪玉は食べカスを利用して、発がん促進物質や細菌毒素を作り、大腸に障害を与えます。一方、善玉菌は免疫力を高めます。乳製品に含まれる乳酸菌と、野菜の食物繊維から出来る酪酸産生菌は、便通を促し、腸をきれいにします。結果、健康で長寿になるのです。

長寿の秘訣というと、特別の栄養補給をするように思いがちですが、効率よく栄養を摂り、排出することに尽きます。摂るー捨てる＝0です。この摂捨のバランス感覚こそ、健康長寿の基です。この感覚に鋭敏な人を人生の達人と言う、そう筆者は思っています。