

## 長寿家系に伝わる健康習慣

文

## 葛西得男

Text by Tokuo Kessai

## 「保育」の原点

今

年の4月に社会福祉法人松稲会の本部でプロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さんの講演会を開催したと思っています。三浦さんは「世界の三浦」であり、そして日本の高齢者の希望の星だと思えます。日本の高齢者の全てが三浦さんのような生き方、生活習慣を学びたいと思っているはずですよ。

ご縁があつて三浦豪太、三浦恵美里さんとは長年お付き合いさせていただいています。昔、三浦雄一郎さんが70歳でエベレスト登山に挑戦された時に私のいとこが主治医として同行したことがあります。

75歳で2度目のエベレスト登頂に成功



三浦雄一郎氏

されましたが、翌年スキーで転倒されて大腿骨と骨盤を骨折され、医者に寝たきりになると宣告されたそうです。

しかし、そこからの三浦さんが凄かったのです。それを契機にして三浦さんの健康に対するストイックさに拍車がかつたのでした。

早く骨折を治すには病院の食事だけではダメだと思い、生姜、ニンニク、野菜、そして鮭の頭と中骨を圧力鍋で柔らかく煮たものを1日3食、主食として食べ続けられたそうです。

それが、骨密度が20代と同等になっているという、まさに奇跡の食事だったのです。このメニューは、三浦さんがお父様から聞いた料理をアレンジされた、まさに三浦家に伝わる三浦家の健康レシピだったのです。長寿メニューと言っても過言ではありません。

そして、80歳で3度目のエベレスト登頂に成功されます。

お父様も90歳代で3回も骨折をされて立ち直られているのですが、その事実には驚愕するばかりです。

そんな奇跡の食事は三浦雄一郎さんからプロスキーヤーの豪太さんに受け継

がれています。三浦敬三さん、三浦雄一郎さん、三浦豪太さんという三代にもわたって現役を続けられる秘訣とは…。

- ① 目標を決める
- ② 重り付きウォーキングを習慣にする
- ③ 圧力鍋で食材を丸ごと食べる

などいろいろありますが、まだまだ健康の秘訣はありそうなので、それ以外の健康長寿のための健康習慣をもっとお聞きしようと思っ

## Profile

1950年12月8日大阪に生まれる。  
1972年、追手門学院大学卒業後、米国ボストンカレッジに留学。  
1975年に帰国後、アップリカ葛西に入社。営業部、副社長、社長を経て、1996年に社会福祉法人 松稲会 理事長に就任。  
松稲会は社会福祉法人として高齢者介護施設「アップリケア」と認可保育園マザーシップ保育園を運営している。  
アップリカ葛西 副社長時代に国連 UNEP 環境計画のスペシャルアドバイザーとして子供たちのために地球環境問題を考えるプロジェクトに参画し、世界の賛同者と世界会議、イベント普及活動などを行いながらその人脈などを広げ現在に至る。

