

# ほなみっ子



## ◆◆『長寿の秘訣は、笑顔とみそ汁』◆◆

校長 大西 貴久

今、世界に、19世紀生まれの人が2人います。

1人は、ジャマイカに住むバイオレット・ブラウンさん。ブラウンさんは、1900年3月10日生まれの117歳。世界最高齢の方です。

そして、もう1人は、鹿児島県大島郡喜界島に住む田島ナビさんです。ナビさんは、1900年（明治34年）8月4日生まれの116歳。世界第2位。もちろん日本一長寿の方です。



<1900年頃の日本の風景>

田島さんの長寿の秘訣は、まず足腰が丈夫なこと。これは、若い頃からサトウキビや胡麻の栽培に携わることで身体が鍛えられ、自然と体力がついたそうです。

2つ目の秘訣は、「1日3食の正しい食生活」です。田島さんは、食べ物の好き嫌いがなく、特に、みそ汁が好物。また、地元で採れる新鮮な野菜やサトウキビ、胡麻など、健康に良い食材を使った自然食も、長寿の要因となっています。



<喜界島は珊瑚礁の島で、島一面にはサトウキビ畑が広がっています。>

3つ目の秘訣は、田島さんの穏やかで優しい性格と、ストレスをためない生活にあるようです。喜界島は、日本でも有数の長寿の島です。豊かな自然環境やゆったりと時間が流れる南の島の特徴が、安らかな気持ちにさせてくれるのでしょうか。

程よい運動と1日3食の健康食生活、そして、笑顔で毎日を過ごし、長寿日本一を目指したいものです。

雑学① 1900年ならば、20世紀では……と思いますが、実は、20世紀は1901～2000年を指します。1900年（明治34年）当時の総理大臣は、なんと山縣有朋と伊藤博文でした。（10月19日で政権交代）まさに歴史上の人物ですね。

雑学② みそ汁には、タンパク質やビタミンEが豊富で、動脈硬化の防止、コレステロールの低下などの効果があります。

雑学③ 田島さん、今年の誕生日で117歳を迎え、日本最高齢のギネス記録に並びます。ちなみに、愛知県の最高齢は、秋山シモエさん（114歳）。瑞穂区に住んでいます。これまでの世界最高記録は、フランスのカルマンさん（1875-1997）の122歳です。