

日本人が今後、ますます高齢化するにつれて、女性の生き方も今までのようなライフ・スタイルから、個人が各々の生き方を選択する時代になってきました。88歳の高齢で、現在も女子栄養大学の学長として活躍されている香川綾先生に、健康や運動のこと、生活信条などを伺ってみました。



「一日一日を大切にすること」と語る香川綾さん

健康で長生きするためには生きる目標や意志を持って生活することが大切だと思います。

香川綾さん

1899年、和歌山県に生まれる。吉岡弥生門下生で、東京女子医専卒業後、東大医学部の島嶼内科で1931年まで研究生生活。この間、栄養不足が病気の原因になっていることを痛感し、栄養学と実生活への応用に打ち込む。同じ内科の香川昇三氏と結婚後、自宅に家庭栄養研究会を開く。更に栄養学を基礎とした女子栄養学園、女子栄養大学を経営。現在、女子栄養大学学長兼短期大学学長として活躍。3男1女、88歳。

「運動は好きでしたが、とにかく忙しくてとてもスポーツをする暇がありませんでした。70歳になってやっと余裕ができたのです。若い頃は、体操を少ししたくらいで、その他のスポーツは何もしていません」

「現在、米国では歩くことが流行していますが、先生が散歩を始めたのも何か関係がありますか。」

「私は体に無理のないようにならなくていいです。走ることが足を痛めるようになってきましたのでやめたわけです。その上、股関節がぐらついたり、痛んだりしましたので歩くのもしばらく休んでいましたが、歩かないでいると段々と歩けなくなりまして、また、少しづつ歩き始めました。今では毎朝30〜60分位歩きます」

「先生の生活の中で、運動することはどのような意味があるのでしょうか。」

「仕事をしていく上で、健康を維持しなくてはと思いジョギングを始めたわけですが、他にもこのまま年老いていく自分を律する意味もありました。私は若い頃から、一日のスケジュールを決めて生活していましたが、ジョギングも学長の仕事のない朝に組み込みました。私の場合、家事や運動は勉強の後の生活の切り替えの手段としても役に立っています」

「次に、長年の経験から人を指導するということ

とについてお聞かせ下さい。

「まず、自分がどのように生きるかです。他人を指導する場合、その人を自分のようにしようとはしないことです。つまり、自分の生き方・考え方の型にはめようとはしないことです。また相手のやり方がよいとか悪いとか批判するのもよくありません。その分、自分の努力にもっと目を向けるようにすることが大切だと思います」

「話は変わりますが、最近の若い人達の間のダイエット・ブームをどのようにお考えですか、ご専門の立場から正しいあり方をお教え下さい。」

「今日のような太り方の傾向にある時は、食事で減食してやせさせることは簡単ですが、それに順序があります。太っていても栄養素の欠乏がある場合がありますから、食物のバランスを正しくして間食をやめ、次の3点を注意して下さい。」

1. 毎日①牛乳300CC・卵1つ

②魚一切れ・肉2分の1切れ・豆腐一丁

③緑・淡色野菜300g・イモ100g

果物200g

この3つを優先してとりまします。体重は減らなくても全身の具合がよくくなります。

2. 次に適当な運動をします。毎日一定の歩数を徐々に速くして、脈拍が120を超えない程度に30分位歩きます。

3. それでも適当な体重より太っている時には、はじめ、穀物や砂糖、油脂を減らします。

「先生はこの理論を実践されて、ご自身の生活や体をコントロールされているわけですが、それが充実した毎日を送る秘訣でしょうか。」

「私自身、長生きしようと思って健康に気を付けたり、運動したりしてきたわけではありません。「毎日を精一杯生きる」ということを思って生きてきました。長生きできるには持って生まれた素質もありますが、それがすべてではありません。自分で生きる目標や意志を持って生活することが大切だと思います。健康でいるということは、自分がつらくないばかりか、他人に奉仕することもできます。老人が多くなれば、老人同士で奉仕するということも考えなくてはいいと思います」

「それでは最後に、現在の一番のお楽しみは。「成長した4人の子供達の家族と一堂に集まり、各自で料理を持ち寄って、食事をしながらそれぞれの分野での活躍ぶりや、お互いの最新情報を交換しあったりすることです」

「本日はお忙しい中を本当にありがとうございます。」

長年の研究の成果をご自身の日常生活の中で実践され、「毎日を精一杯生きる」という生き方を貫いていらっしゃる先生は、とても若々しく、常に前進しておられるという印象を受けました。

(聞き手 吉田 栄美)

美しい髪のために **VINAR 16**

●わすか5分で、きれいなカール思いのまま。
●蒸気のほしさで、髪もイキイキ。
●水蒸気結露だから、スムーズにしっかりカール。
●すぐにプロ気分、自由自在にヘアメイク。

ヘアメイクを科学しました。

●セット内容：カーラー16本(大4本・中8本・小4本)・スチーマー1台(ストッパー16本・イングルピン4本・ヘアスタイル筆・キャリングケース入り) 定価13,500円
全国の美容室・デパート、バラエティストアでお求めください。

発売元 **滝川株式会社**
〒111 東京都台東区元浅草3-2-1 TEL.03(845)2111(代表)