

●推薦 鎌田 實氏 (医師・作家)

人生100年時代の生き方がこれ一冊でよくわかる。
ピンピン元気に生きるヒント満載。おもしろくて、
超役に立つ長寿食事典。これはすごい！

永山久夫 著

日本長寿食事典

だごだご

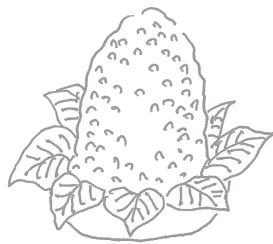
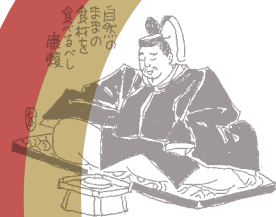
カヤ
の美

日比布

日本人の長寿の秘密はどこにあるのでしょうか？
伝統的な食材や食べ方、長寿者の生活習慣など、
日本人が暮らしのなかで実践してきた長寿法を、
古代から現代まで選りすぐり。

人生100年時代をイキイキと乗り切るための
「読んで」「実践する」事典！

長寿の
食生活
は
立派な
ご飯は
日比布
です



■ 著者自筆イラスト 187点収録 ■



悠書館

四六判 624 ページ / 本体 3,200 円+税

“温故知新”

日本人の「長寿」は
伝統食にあり！
食材・食べ方・暮らし方……
先人に学ぶ
日本人の「長寿」のヒント



あとがきより

「歴史をみると、驚くほど長命な人物は、例外なしに、食物を選択する能力が発達している。どのように選んで口にすれば、長命効果を高めることができるのか。それを詳細にまとめたのが本書である。長い人類史の中で、長寿を見事に達成した人物の実例を…紹介した。長生きのヒントは、歴史の中にかくれていたのである」

永山久夫 (ながやま・ひさお)

食文化史研究家。1932年(昭和7年)福島県生まれ。古代から昭和時代の食事復元研究の第一人者。長寿食の研究でも知られ、海外からの取材や講演依頼も増えている。NHK「チョコちゃんに叱られる」などテレビ出演多数。平成30年度文化庁長官表彰(和食文化研究)。著書に『万葉びとの長寿食』(講談社)、『なぜ和食は世界一なのか』(朝日新聞出版)、『長寿食365日』(角川学芸出版)、『長寿村の100歳食』(角川学芸出版)、『武将メン』(宝島社)、『「和の食」全史』(河出書房新社)など100冊近い。



【目次】

はじめに——寿命を延ばすも縮めるも自分次第

序 和食に秘められた長寿効果

「膳」の上の長寿食／「生地料理」は日本人が生んだ長寿食／人間が持っている不思議な力／人類にとっての理想食は「和食」／薬食いの知恵／養生五色ほか

第一部 食材篇

1 米・豆・雑穀と日本人の長寿との関係

米と大豆の長寿食／昔からあった発芽玄米／お粥の不思議な不老長寿パワー／玄米粥で養心齋は三〇〇歳／小豆が引き出す不老長寿力ほか

2 日本の汁ものは長寿スープ

縄文鍋の一〇〇歳効果／「集め汁」という戦国の長寿汁／長寿力のつく「三杯汁」ほか

3 茶・酒・水の長寿作用

茶の三徳と評価／不老長寿をもたらす飲酒法／「宝水」で不老長寿／「倭食」の水分が長寿を呼ぶほか

4 野菜・果物・野草の長寿の恵み

摘み菜の長寿法／蓬を好んだ仙女／田道間守の不老不死の霊果ほか

5 魚・海藻は風土の長寿食

「海の幸」と不老長寿／昆布を食して長寿の国へほか

6 卵・肉・乳製品の薬食同源

平安貴族の健康を支えた「酥」／縄文人も好きだった焼きとりの健康作用ほか

7 行事食・お供えの長寿の知恵

行事食に含まれている長寿効果／不老長生の縁起食を集めた食積ほか

●長寿の教え● 長寿に役立つ日本発のスーパーフード／『医心方』にみる長寿食

第二部 長寿法篇

1 千歳の長寿を願う——日本古来の養生訓

寿考／老少不定／百歳の春／長命丸奇談ほか

2 一〇〇歳時代の新しい長寿法

「一多二無三少四楽五穀」のすすめ／「骨太」と「太っ腹」／人生五回の曲がり角と食ほか

第三部 長寿者列伝

山上憶良の好んだ糟湯酒／水野南北の食事で性格を変える／徳本の長寿食は黒ブドウ／何事も少し、これで一〇〇年生きた専齋ほか

第四部 ことわざから学ぶ不老長寿法

ことわざから学ぶ不老長寿法／ことわざの長寿食

番外 天晴れ！一〇〇歳食いろはかるた

あとがき——長寿食を一〇〇年食べる
主要参考文献／索引

書店印

日本長寿食事典

【著】永山久夫

【体裁】四六判・624ページ

【定価】本体 3,200円 + 税

【ISBN】978-4-86582-034-8

ご担当者様

冊



お名前

お電話

ご住所

□□□-□□□□

悠書館

TEL.03-3812-6504 FAX.03-3812-7504

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-37-3-303

【取次】トーハン・日販・大阪屋栗田・八木書店・鎌谷書店

HP <http://www.yushokan.co.jp/>