



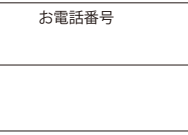
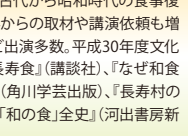
日本長寿食事典

[著]永山久夫
四六判 632ページ 本体3,200円+税
978-4-86582-034-8

日本人の長寿の秘密はどこにあるのでしょうか？『養生訓』『医心方』などの涉猟にくわえて、伝承や長寿者の調査などを通して、日本人が暮らしのなかで実践してきた長寿のヒントを古代から現代まで満載。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」食と生き方の知恵袋！

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)、『武将メシ』(宝島社)、『和の食』(河出書房新社)など100冊近い。



「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！」

〔書評〕「どこから読んでも役に立つ情報が盛りだくさん」(『日本農業新聞』二〇二〇・四・五)

〔推薦〕医師・作家鎌田實氏

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/玄米粥で養心斎は三〇〇歳/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/「優食」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壘果ほか
 - 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

山上億良の好んだ糟湯酒/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斎 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



日本長寿食事典

本体3,200円+税 四六判632ページ 978-4-86582-034-8

お名前 お電話番号 部

ご住所 (お届け先) ご担当者様

〒



〒113-0033 東京都文京区本郷 3-37-3-303
http://www.yushokan.co.jp/ TEL 03-3812-6504

FAX 03-3812-7504