



長寿の秘訣？ 渋沢栄一の健康長寿法

作：栄畑南美(えばた なみ) 老年学情報センター

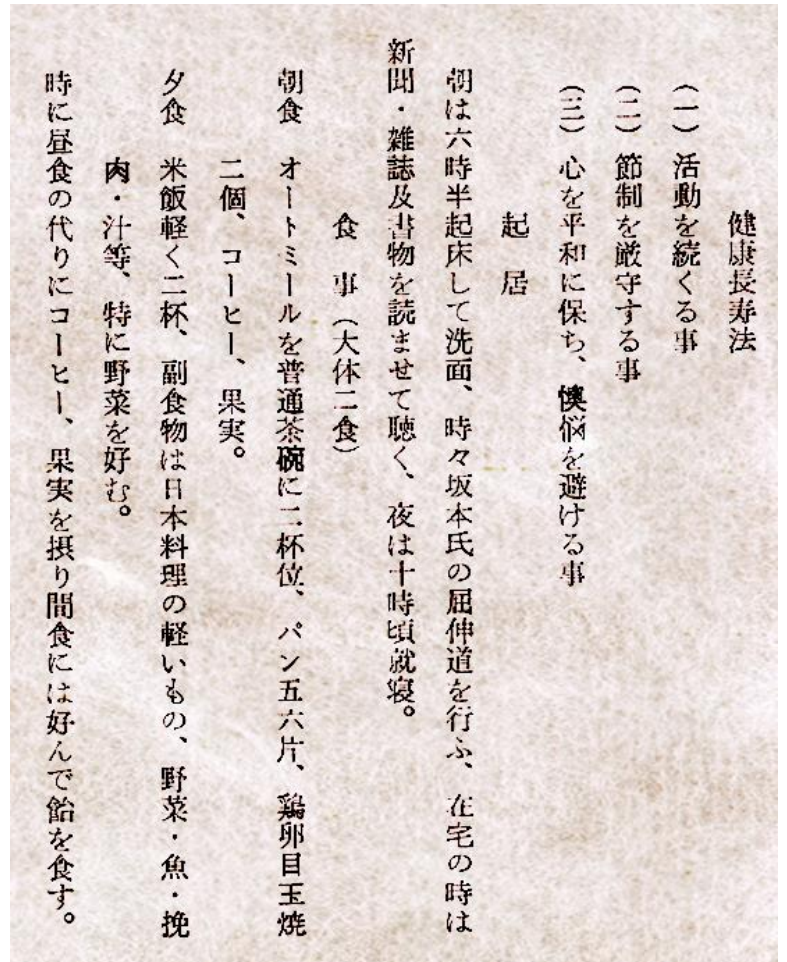
櫻園通信 73 令和 4 年 3 月
東京都健康長寿医療センター
養育院・渋沢記念コーナー
連絡先：老年学情報センター

渋沢栄一は、91歳で亡くなるまで約50年間養育院の院長を務めました。まさに健康長寿だった渋沢の体調管理の秘訣は、誰もが気になるところでしょう。

『渋沢栄一伝記資料』の第49巻に、1931年（昭和6年）の資料として、渋沢が最晩年に行っていた健康長寿法と一日の生活、食事についての記載を見つけました。

右に書いてある健康長寿法の1番「活動を続ける事」の通り、渋沢は高齢になっても精力的に活動を続けていました。

この1~3の健康長寿法は、イギリスの医学者ラブソン・スミスが『百歳不老』という著書の中で主張したことであり、渋沢は「スミスの説を読みまして、自分の考えをそのまま申してくれたように考えた」（渋沢栄一伝記資料 第39巻 p.653）、「大いに我が心を得た、大いに我思うたところに、他国人の戒めが相応ずると思うて、とにかく喜んでい」（同資料 第43巻 p.174）などと、よく講演でスミスの説を引用して話をしていました。



渋沢栄一伝記資料 第49巻 p.603

「起居」の段落にある「坂本氏の屈伸道」とは、柔術家・坂本謹吾が提唱した健康体操です。

屈伸道については、櫻園通信 44号「渋沢栄一の健康法 坂本屈伸道」でご紹介しましたので、そちらをご参照ください（HPからもダウンロードできます）。

<https://www.tmg Hig.jp/hospital/facilities/youikuin-shibusawa/>



渋沢の食事に関しては、朝・夕の2食のことが多かったようです。伝記資料の第1巻にも「**お昼をあがらないから十時半頃朝食**」(p.295)という記載がありました。今で言うブランチのようです。

朝食のメニューは、オートミールを普通茶碗に2杯ぐらい、パン5、6片、目玉焼き2つ、コーヒーと果物。高齢にもかかわらず、かなりしっかりと食べていました。

また、夕飯は、ご飯を軽く2杯、おかずは日本料理の軽いもの、野菜、魚、ひき肉、汁物といったメニューだったようです。渋沢は、特に野菜が好きだったそうです。そして、昼食を食べない代わりに、時々コーヒーや果物を食べたり、おやつには飴を食べたりしていました。



オートミール

渋沢のオートミールの食べ方としては、前述の伝記資料第1巻に「**オートミールに牛乳をたっぷりかけて、もぐもぐと召し上がる**」との記載がありました。

最近はオートミールを牛乳や豆乳、ヨーグルトなどに入れ、一晩冷蔵庫で寝かせてふやかす「**オーバーナイトオート**」という食べ方が人気ようです。

お好みのフルーツやナッツなどを乗せ、おしゃれで健康に良い朝ごはんにしてみてもはいかがでしょうか。



【参考文献】

- 渋沢青淵記念財団竜門会 (1955年) 『渋沢栄一伝記資料』第1巻、渋沢栄一伝記史料刊行会。
渋沢青淵記念財団竜門社 (1961年) 『—————』第39巻、渋沢栄一伝記史料刊行会。
渋沢青淵記念財団竜門社 (1962年) 『—————』第43巻、渋沢栄一伝記史料刊行会。
渋沢青淵記念財団竜門社 (1963年) 『—————』第49巻、渋沢栄一伝記史料刊行会。

「オートミールとは」日食オートミールホームページ <https://www.oatmeal.co.jp/about/> 2022年2月22日最終閲覧。

