

【70歳からの中小企業経営者の生き方・過ごし方について・その7】



「食生活の習慣を見直し、なるべく和食にする」

70歳を超えると個々人の健康格差が著しくなります。

私は幸か不幸かアルコールが全くダメな体質(たぶん遺伝で父親も全くダメでした)で、若い頃は先輩諸兄の「俺の酒が飲めないのか」時代でしたので、それはもう苦勞しました。何度吐いたことか。

それと、お酒が飲めない人が共通して持っているコンプレックスがありました。酒が飲める人が優性で、飲めない人は劣性です。だから酒が飲める人は「〇〇上戸(じょうご)」、飲めない人を「下戸(げこ)」といいます。つまり、下なのです。

このようなことより、後輩や友人には絶対とっていい程お酒を勧めることはありませんでした。それに伴い、人が嫌がるであろうことはなるべく避けてきたつもりです。今は「アルハラ」などといって、会社内でのお酒を無理強いすることは犯罪に近いので、当然の如くなくなりました。

最近の研究では、アルコールは飲まない方が確実に良いということが分かっています。特に高齢者は脳へのダメージが大きいので、認知症対策になるべく避けた方が良いでしょう。

次に『4毒(よんどく)』を避けることです。

この『4毒』というのは、歯科医の吉野敏明氏が提唱する健康法です。

4つの毒とは

1. 小麦粉(グルテンフリー) 2. 白砂糖(甘い物全般) 3. 乳製品(牛乳、バター) 4. 植物油(サラダ油など)のことです。

これをなるべく摂らない生活を1年半前から続けています。もちろん外食などもあり、100%を堅持するには遠い劣等生ですが。

吉野氏によれば、あらゆる病気は食べ物が原因とのことです。高血圧、糖尿病、癌、アトピー、花粉症、もしかしたら認知症も等々数え上げたらきりがありません。あれほど大好きだったパスタはこの1年半で1回しか食べていません。とんかつ、フライ物、てんぷらなどは激減(会食以外自分で食べることはゼロ)です。ただ、甘い物だけは隠れ食い(笑)しています。

これを実践して何がいいかというと、余計なお金がかかりません。むしろ減ります。自分の身は自ら守るための修行と思えば楽しくなります。

経営者は社員の生活も担っています。

株式会社 東京アプレイザル
〒102-0084 東京都千代田区二番町 5-5
番町フィフスビル 4F
TEL:03-6261-9030 FAX:03-6261-9032
メール:tap-info@t-ap.jp

皆さんもぜひ、
「4毒」
実践してみてください！
体が軽くなります！

