

血压、血糖、コレステロールの数値が…!

年齢を重ねるにつれ他人事では済まされなくなるのが、血压、血糖、コレステロールなどの生活習慣の悩みだ。巷には健康食品やサプリが溢れているが、頼りになるのかどうか…。筆者が行き着いたのは、世界的な「長寿の島」に受け継がれる野草だった。

血管が不健康な人は
分泌が滞っている?

本郷かまとさんは輩出した
島の島全三

鹿児島空港から飛行機を
乗り継いで南へ約一時間
—。太平洋と東シナ海に
面する奄美群島の中央を通
るあたりで、小さな島が見
えてくる。長寿のギネス記

占める割合を市町村別に算
出したら、なんと、島全三

町の平均値は全国平均の約
6倍を記録した。

さらに驚べきは、島南
西部に位置する伊仙町の
町民を対象に臨床試験が
行われた結果、長寿のメ

カニズムが証明されたこ
とだ。町在住の健康な高
齢者ほど、「長寿ホルモン」と
呼ばれる「アディボネクチ

ン」の血中濃度が高かった。
長寿の研究で知られる医

学博士の前田和久先生曰
く、アディボネクチンとは
生活習慣の悩みに深く関

連するホルモン」だそう。
「血管が不健康な人は当然、
分泌が滞っている傾向に向
ります」と先生は警鐘を

鳴らす。しかし「分泌を促
進することもできる」とう
だ。「アディボネクチンの
分泌を促す機能を備えた食
品の存在が、すでに確認さ
れている」という。それご
そが古来、徳之島で「一株
食べる」と「長生きする」
と伝えられてきた「長命草」



神秘の野草

「長寿ホルモン」の分泌を促進する驚きの作用

血管を健康に保つ
有用成分の含有量が
突出して高い!

長命草は紫外線
塩害に
強く、海辺の断崖に自生す
る。生息地は九州南部や沖
縄など広範囲に及ぶが、中
でも徳之島伊仙町産の長命

草は血管を健康に保つ有用
成分の含有量が突出して高
い。血液をサラサラにする
ビタミンEをケールや明日
葉の約23倍も含み、アディ
ボネクチンの分泌を促進す
るポリフェノール類も豊富

一説によると、ミネラル
に富んだ土壤が長命草の生
育に好影響をもたらしてい
るらしい。島南西部の土壤
は海底から隆起したサンゴ
礁から成り、地点によって
はフランスのエヴィアン地
方に匹敵する高硬度の湧き
水が出るほどだという。

伊仙町では現在、農家の
平山純一郎さんが無農薬・
無化学肥料での長命草の栽
培に取り組んでいる。その

葉と茎の粉末をスティック
包装した製品は、販売を開
始するとたちまち人気につ
いていた。自然志向のユ
ーザーから熱く支持され、「数
値が安定する」との声も多
く、全国で好評を博してい
る。

日刊工業新聞の読者の皆
様にもぜひ実感して欲しい。
長寿の島の長命草なら、
不安から解放してくれるは
ずだ。

医学博士が認めた! 不測の事態を招く生活習慣の悩みに ドロドロをサラサラにする長命草

60代・70代・80代
長命草で発掘!
あの泉重千代さんと本郷かまとも撮っていた?

長命草
ちようめいそう
そよ

「亡くなった父が高齢の人
で…。家系ですね」と振り
返るのは、島根県在住
の馬越利江さん(68歳)。
看護師として三十数年以
上の経験を積み、現在は
介護施設に勤務する。
お宅を訪ねた際、馬越
さんは錠剤が保管された
ケースを開け、その中身
を事細かく説明してくれ
た。自身の健康にも長年、
気を配ってきたのだろ
う。不調に対する備えは
万全のようだった。
そんな馬越さんが「代
えが利かない」と断言し
ていたのが、長命草だ。
今は動悸まで落ち着い
りがない」

「亡くなった父が高齢の人
で…。家系ですね」と振り
返るのは、島根県在住
の馬越利江さん(68歳)。
看護師として三十数年以
上の経験を積み、現在は
介護施設に勤務する。
お宅を訪ねた際、馬越
さんは錠剤が保管された
ケースを開け、その中身
を事細かく説明してくれ
た。自身の健康にも長年、
気を配ってきたのだろ
う。不調に対する備えは
万全のようだった。
そんな馬越さんが「代
えが利かない」と断言し
ていたのが、長命草だ。
今は動悸まで落ち着い
りがない」

長命草への賛辞は止ま
らなかった。
「数値を闇雲に下げる、
フラフラして危ない。か
えって血管の負担です
よ。その点、長命草は毎
日摂っても安心なのであ
りがたい」

そして馬越さんは、原
産地の徳之島に思いを馳
せていた。

長命草、脈拍の数値にも満足する馬越利江さん

長命草、脈拍の数値にも満足する馬越利江さん