

喜樂して、あだに日を暮らすべからず

ご承知のように、日本人の平均寿命は女性85.33才、男性78.36才（平成15年）でダントツの世界一です。その一方、少子化が進んで、人口問題研究所の推計では、来年2006年には、日本の人口は、12774万人でピークを迎え、その後は、急速に人口は減少してゆくとしています。もう既に、昨年は男性の人口は減り始めたとか、2050年には、人口は1億ちょうど、となり、2100年には、6～8000万人にまで減少すると推計されています。

終戦直後の昭和22年、23年頃には、毎年270万人近くの赤ちゃんが生まれ、現在の段階の世代（かく言う私も）を形成していますが、出生率が1.2台となってしまった平成14年には、昔の半分以下の110万人ちょっとしか生まれていません。ですから、今、国会では、高齢社会対策、少子化対策が最大の課題となっています。

しかし、確かに課題は大きいですが、「長寿」はいいことです。WHOによれば、日本は平均寿命も世界一ですが、実は、健康寿命（健康で自立して生きることの出来る平均年数）も、73.6年で世界一だそうです。人口6000万人以上の国で、健康寿命ベスト10に入っているのは日本しかなく、しかもそのトップだということですから、わが国民はたいしたものです。

では、日本人の長寿の秘訣は何なのでしょう。多分、最大の要因は、食事にあるのでしょうか。日本人の食事は、ご飯が主食で、それに魚や肉、野菜などおかずが何種類かと味噌汁やお吸い物がつく、というのが基本ですが、これが実にバランスがよいのだそうですね。そして欧米人にとってはパンは主食ではなく、添え物なのだそうですが、日本人にとってはパンもまた主食。主食と副食が別れていることは、脂肪分の取り過ぎを防ぐなど、とてもいいことなのだそうです。そういう日本人の食事の伝統を踏まえた上で、調理師の皆様には美味しい和食、日本人の微妙な味覚にあった洋食を作っていただいているわけですから、日本人が世界一長寿なのも当たり前のことなのでしょう。

ところで、人生80年、いや、90年時代、現役を退いてから30年近くの余生がある時代です。どのように過ごしたらよいのでしょうか。そこで、またまた貝原益軒先生で恐縮ですが、先生、こんなアドバイスをしています。

「年を取ったら、1日を10日と思って毎日楽しみなさい。世の中のことが、自分の考えには合わなくても、凡人なんてそんなものさと考え、また子供も含め、人のした悪さもなだめて、許しなさい。責めてはいけない、怒ったり、恨んではいけない。自分は不幸なことばかりで、幸せが薄い、あるいは他人が冷たいときも、それも、世の中はこんなものさと思い、心を沈めて、悩まないこと。いつも楽しんで日々を送りなさい。人を恨んだり、怒ったり、自分の身を嘆いたりして心を苦しめ、楽しまずに、空しく過ごすのは愚かなことです。たとえば家が貧しくて、幸せがなくても、飢えて死んでも、死ぬ時までは楽しみなさい。」