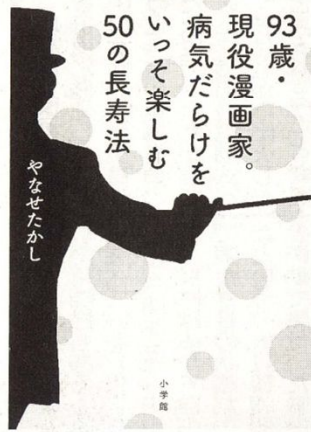


93歳現役 やなせたかしさん出版

「アンパンマン」の作者で漫画家のやなせたかしさんは、がんや心臓病など、多くの病気を経験しながら、93歳の今も現役で活躍中だ。「93歳・現役漫画家。病気だらけをいつそ楽しむ50の長寿法」(小学館)を出版したやなせさんに長生きの秘訣を聞いた。

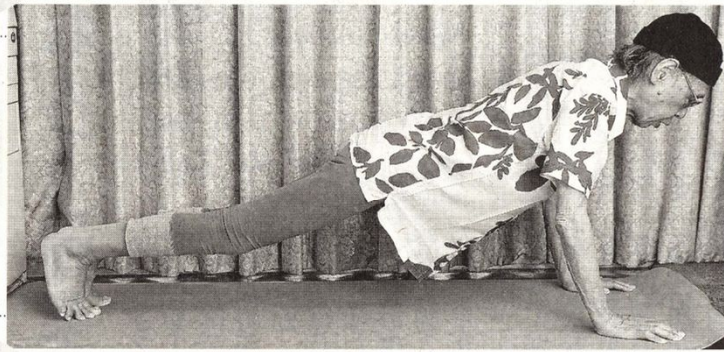
出版された「93歳・現役漫画家。病気だらけをいつそ楽しむ50の長寿法」



病気だらけでも長寿のこつ

「大抵の健康書は、丈夫な人が書いてる。それなら病気だらけで長生きしてる俺の話の方が参考になると思っただけ」。そう話すやなせさんが普段大事にしているのは、気の持ち方という。
「病気というのは、気を病むと書く。だから何でも前向きに楽しまなきゃ。病院に行っても俺ならしよんほりせず、まず美人のナースを探すね」
83歳で糖尿病を発症したやなせさんは定期的に血糖値を測る必要がある。普通の人なら気が進まない作業だが「趣味にしてるよ」と笑う。「週に1度の計測でいい」と医師からは言われるが、毎朝、

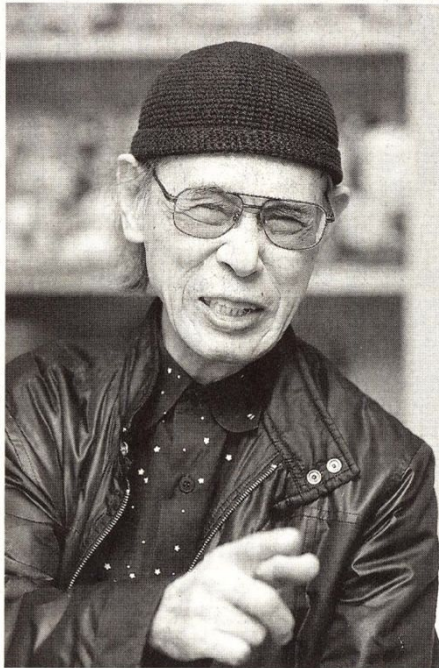
栄養 特製スープ バランス配慮



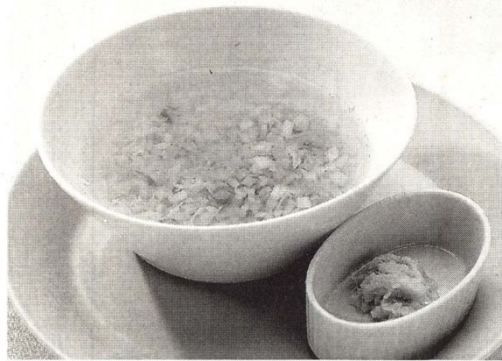
腕立て伏せをするやなせたかしさん(右)やなせスタジオ (撮影・林絨輝)

運動 毎朝腕立て体操も日課

面白がつてやる。その結果、どの食事が血糖値にどう作用するか、細かく把握できたという。
そうなると思えば、研究も面白くなる。「俺の場合、ウナギはたれとご飯を減らせば、血糖値があまり上がらないことが分かった。ステーキもあっさりしたソースを使えば、大丈夫だった」
栄養バランスも大切にしている。「特製野菜スープ」は20年間、愛飲。塩分を抑えるためクエン酸を塩の代用にしたたり、乳酸菌のサプリメントを試したりもしている。
日本漫画家協会会長も務めるやなせさんは外出の機会も多い。先日、パーティーのリハサルで大きく転倒し騒然となったが、大げがもしなかったのだから驚かれた。規則正しい食生活と適度な運動を続けることよって、自然に骨や関節が丈夫になっただけで、



「病気だらけでも、ダンディーならぬダン爺(じい)でいたい」と話すやなせたかしさん (東京都新宿区のやなせスタジオ)



20年間飲み続けている特製野菜スープ = やなせスタジオ (撮影・五十嵐美弥)

「やり方を見つけたら、面倒がらずにやる。自分の健康なんだから任せしないで、自分の頭で考えて判断するのが大切なんだよ」