

日本古来の食と姿勢で元気

高畠で地域プロデューサーを務めた外園さんが出版

高畠町の「町地域活力創生プロデューサー」を今年3月まで務めた外園明博さん(36)が、町での2年半の活動などを基にした「超元気！現代病を防ぐニッポンの知恵」(幻冬舎)を出版した。有機農業が盛んな同町での経験などを踏まえて「日本古来の食と姿勢」の大切さを訴えている。

有機農業の価値訴え

外園さんは愛知県豊橋市生まれ。中京大学体育学部卒業後、国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員として、2007年からウガンダで活動。帰国後、愛知県の中学教諭や、あしなが育英会の生活主任などを経て、17年10月から同町の地域活力創生プロデューサーを務めた。

高畠町では約50年続いてきた有機農業に着目。豊かな土壌で作られた、ピタミソやミネラルが豊富な農作物の価値に気づいた。自身も欧米のような肉類中心の食生活ではなく、町内での有機栽培されたコメやみそ、野菜を食べるように心がけたことで「集中力、回復力、耐久性が向上したの

を体感した」と振り返る。そのうえで「日本人に合った食生活を実践することが、お金をかけずに現代病をなくす秘訣」と記している。

また、学校などでの指導経験から「呼吸と姿勢」の大切さも強調する。現在はデスクワーク中心の働き方や、スマートフォンを見続けることで「前かがみな姿勢になりがち」と指摘。「肩甲骨とおなかを緩め、体幹を整えて深い呼吸がしやすい」として、かつて着物を着ていた時の姿勢に戻れることを提唱する。

「超元気！現代病を防ぐニッポンの知恵」とチラシ



米沢女子短大で講義をする外園明博さん。2019年12月、米沢市



外園さんは退任後、監査法人に転職し、西日本で「地方創生コンサルタント」として「食と農」などをテーマに活動している。「地方に根付いている、日本の先人たちが子孫のために守り続けてきた食生活を次世代につないでいきたいと思います」と呼びかける。

「超元気！現代病を防ぐニッポンの知恵」は四六判、214ページ。1200円(税別)。(石井力)