

■平均寿命最低県脱出作戦①

平均寿命最低県脱出のキーワードは『美人薄命』です。

津軽美人を創る要素は、日照時間の短さと日本一と言われる軟水です。日照時間は秋田県に次ぐワースト2です。紫外線の短さが肌理細かい津軽美人の餅肌を作るのと同時に、ビタミン D が低くなり、カルシウムの吸収を妨げます。

酒造りに最適な軟水はカルシウムの含有量が低い水です。水が良く、土が肥えているため、南部と比べるとおいしい米が獲れるため、しょっぱいおかずが多いのも津軽の特徴です。酪農の盛んな南部と違って牛乳

の摂取量が低いと言われます。海から遠いためカリウム豊富な海藻の摂取も十分ではありません。カリウムとカルシウムが不足するとナトリウムを体外に排出できなくなり、血圧が上がります。日光に当たって牛乳を飲み、津軽鉄骨美人を目指しましょう。

平成25年5月分原稿

はらクリニック 原 徹