

# こ長壽ばんざい

広島市中区 金沢 <sup>としすけ</sup>利翼さん (77)

## 健康三カ条

- 一、筋肉の衰えを防ぎ、  
鍛え続ける
- 一、純日本食を食べ、粗  
食を貫く
- 一、いつまでも夢を持ち  
続ける

通算9回の日本一に輝くポディールター。朝からステーキを平らげるスーパーマンを想像していたが、「食へるのは『純日本食』。50歳からは、肉は一切れも口にしません」。毎日2時間を超えるトレーニングに加え、食事は玄米や十六穀米に納豆など大豆製品、卵入りみそ汁を取り、肉や魚、乳製品は一切食べない。「肉を食べなければ筋肉は鍛えられないと

## 純日本食で病気知らず



いう常識を覆し、日本人には日本食が最も適していることを証明したい」と話す。競泳選手だった学生時代、体力強化のため始めた筋力トレーニングの魅力に取りつかれ、20歳で本格的にポディールの道へ。4

年後に日本選手権で優勝、世界選手権でも4位入賞を果たし、34歳で引退した。病気がちの妻を元気づけようと、50歳で競技復帰を決意。「戦時中、食べ物は芋の煮物や団子汁ばかり。でも、周囲のお年寄りは皆元気だった」と思い出して以来、昔ながらの日本食材を使った粗食を貫き、いまだ病気知らずだ。

57歳で再び日本一に輝き、昨年も優勝。99歳まで「現役」が夢だ。【和田崇】

57歳で再び日本一に輝き、昨年も優勝。99歳まで「現役」が夢だ。【和田崇】