



人生は、まだまだ素適になる。

ロングライフホールディング株式会社



ロングライフホールディング株式会社（4355：JASDAQ）  
代表取締役社長 桜井 ひろみ

各位

2020年2月25日

## 日本ロングライフの全ホームで 脳に効く食事『昭和メニュー』を3月からスタート

当社の連結子会社である日本ロングライフ株式会社では、人生100年時代に向けた健康寿命を延ばす先進的なプログラムへの取り組み、「ヘルス&ナチュラルビューティ（食と運動、美しく健康に）」を展開しています。このプログラムのヘルス部門アドバイザーを担当している石黒伸氏が監修する『昭和メニュー』を、日本ロングライフの全ホームで3月より提供を開始します。

『昭和メニュー』とは、日本人が昭和の時代に食べていた和食を中心としたメニューのことで、生活習慣病や認知症の予防に有効とされています。また、食事で「懐かしさ」を感じることで、嗅覚、視覚、聴覚、触覚、味覚といったあらゆる脳神経を刺激し、強い幸福感を引き出す効果もあるとされています。医師である石黒氏からホームの食事を提供しているグループ会社のロングライフダイニング株式会社の栄養士や職員が栄養学などを学び、メニュー作りに反映させています。

ホームでは、週に1度を『昭和メニュー』の日とし、昭和45年に開催された大阪万博の頃の食卓を再現、お客様へおいしくて健康になるお食事を提供してまいります。



ロングライフ  
エグゼクティブマネージャー  
医師 石黒 伸氏

### プロフィール：

医師・アクアメディカルクリニック院長  
名古屋出身。愛媛大学医学部卒業。

「病気にさせない、病者を減らす医療」に力を注ぐ熱血ドクター。2011年、大阪では初となる重度認知症患者の在宅医療に特化した「アクアメディカルクリニック」を開院。認知症患者の在宅医療および食事栄養療法を組み合わせた最先端の治療を得意とする。オーガニック食に精通し、ブレイン・ヘルスの第一人者。

### 【本件に関する問い合わせ】

ロングライフホールディング株式会社  
ブランディンググループ  
TEL：06-6373-9191／FAX：06-6373-9197  
<http://www.longlife-holding.co.jp>

# ヘルス&ナチュラルビューティ

ロングライフダイニングがお届けする

## 3月の「昭和メニュー」をご紹介します



ロングライフ  
エグゼクティブマネジャー  
医師 石黒 伸氏

### 「昭和メニュー」が体にいい理由

- 1 昭和に食べていた和食は生活習慣病予防、認知症予防にも効果！
- 2 食事で「懐かしさ」を感じることで、嗅覚、視覚、聴覚、触覚、味覚といったあらゆる脳神経を刺激。強い幸福感を引き出します。

週1回、「和食を見直す日」として昭和45年＝大阪万博の年頃の食卓を再現。お客様の健康をサポートしてまいります。

### 3/2 (月) 昼食

肉じゃが / オクラの山葵和え / もずく酢

オクラに含まれる  
カリウムが  
高血圧予防に！



じゃがいものビタミンCは熱に強く、風邪予防・老化防止に働きます。

もずくと酢には、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。食事の最初に摂りましょう！

### 3/14 (土) 夕食

鰯の塩焼き / がんもの煮物 / わけぎのぬた和え

DHA・EPAが豊富な  
鰯で脳活！  
シンプルに塩焼きで。



鰯には、脳を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが多く含まれます。

旬のわけぎは、身体のサビ（活性酸素）を取り除くβカロテンが豊富で、発がん抑制効果も期待できます。

### 3/18 (水) 夕食

蒸し寿司（京都府ご当地） / ひじきの煮物 / スナッフえんどうの胡麻味噌和え

ひじきの煮物で  
不足しがちなミネラルを  
たっぷり補給！



ひじきには、骨を強くするカルシウム、腸を綺麗にする食物繊維がたっぷり。

味噌は大豆を発酵することにより、アミノ酸・ビタミン量が更にアップした食品です。

### 3/26 (木) 夕食

寄せ鍋（鯛） / 長芋短冊

長芋でたんぱく質の  
吸収をアップさせ、  
若々しい身体に！



長芋特有のねばねば成分（ムチン）は、筋肉・肌の元となるたんぱく質の吸収をアップさせます。

寄せ鍋の鯛・鶏肉・豆腐と一緒に摂ると効果的です！