

「健康で幸せに生きる私の健康法」

神戸親和女子大学名誉教授
山口治先生



漫潤」と詰問され、休職を余儀なくされます。山口先生はこの時のことを、「じつは小生、生来甘い物が好きで、免疫力が弱くなっていたのではないでしょうか」と振り返ります。

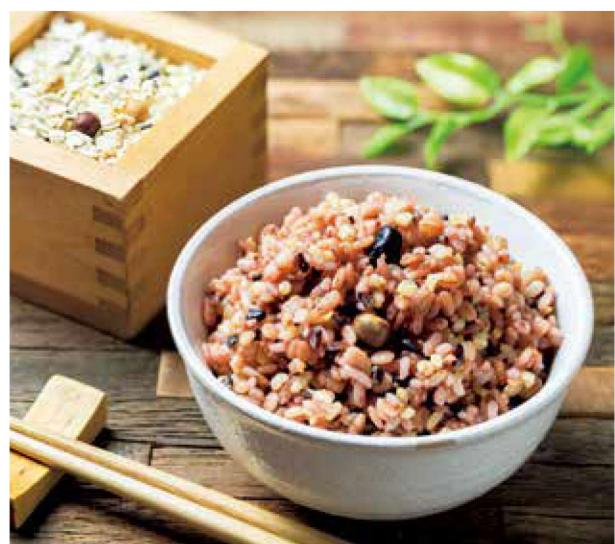
果は一目瞭然なのです

山口治先生は大正15年（1926年）生まれ。現在94歳です。昭和22年（1947年）に故郷の福岡県大川市で小・中学校の教職に就かれて以来、平成8年（1996年）に神戸親和女子大学教授を辞するまでの51年間、教員生活を続けられました。

90歳を超えた現在も、人間学や食養生の研究を深めながら、書道・囲碁・無農薬栽培等にいそしみ、楽しく日々を送っています。

そんな山口先生に、ご自身の食養生の研究から編み出された「健康で幸せに生きる方法」について教えて頂きました。

「食養生」との出会い



山口先生は昭和22年（1947年）、地元大川市内の小・中学校の教職に就き、充実した日々を過ごされていましたが、24歳の時、健康診断で初期の結核（肺

生から学んだ「最新の食物養生法」を、日々実践していくところにあります」山口先生は、こうおっしゃいます。