

# Samen lunchen Huizen

## Waarom Japanners zo oud worden

De levensverwachting in Japan hoort bij de hoogste ter wereld. Zowel mannen als vrouwen worden er gemiddeld ruim ouder dan 80 jaar. Volgens sommigen zit het in de genen, terwijl anderen de hoge leeftijd toewijzen aan een gezonde levensstijl.

## Levensstijl

Japan staat al decennia aan de top als het gaat om levensverwachting. Volgens recente cijfers worden Japanse vrouwen gemiddeld ruim 87 jaar en mannen ruim 81. Die vitaliteit wordt vaak toegeschreven aan hun voeding vol vis, groenten en soja, maar minstens zo interessant is hun mindset.

In een cultuur die draait om aandacht, discipline en harmonie hebben vier levensfilosofieën een grote rol. Samen vormen ze een nuchter maar inspirerend kader voor een gezonder en meer gebalanceerd leven.

De hoge levensverwachting in Japan komt ook door een goed zorgsysteem, sociale samenhang en een dieet met veel plantaardige producten. De Japanse cultuur kent daarnaast ook prestatiedruk, wat juist stress kan opleveren. En wie Japans eetgedrag overneemt, moet rekening houden met het hoge zoutgehalte van miso en sojasaus. Mensen met hoge bloeddruk of hartproblemen doen er goed aan dat te beperken.

Wat deze Japanse levensfilosofieën vooral laten zien, is dat zelfzorg niet groots of streng hoeft te zijn. Een leven met meer aandacht, mildheid en kleine verbeteringen past perfect bij een moderne, drukke levensstijl. Ze nodigen uit tot een zachtere vorm van ambitie: niet harder, maar wijzer leven.

## Diëet

Een diëet rijk aan groenten, vis en nori (zeewier) zou aan de basis kunnen liggen voor de hoge levensverwachting in Japan. Regelmatig Japanse zoete aardappels, Japanse zure komkommers, kurkuma en jasmijnthee consumeren zou de levensverwachting al heel wat kunnen verhogen.

Daarnaast eten Japanners ook gewoon heel wat minder dan westerlingen.

## Beweging

Japanners eten niet alleen gezonder dan westerlingen, ze zijn ook actiever. Japanners wandelen en staan meer recht dan westerlingen: ze gaan te voet tot aan de metro en staan dan recht in de metro onderweg naar hun werk, terwijl westerlingen vijf meter wandelen tot aan hun auto en zich dan zittend naar hun werk begeven.

## Sociaal leven

Een goed uitgebouwd sociaal leven doet ook de levensverwachting stijgen. Japanners gaan na hun werkuren vaak uit met collega's en vrienden. Als je veel (goede) vrienden hebt en vaak plezier maakt, ben je gelukkiger, heb je minder stress en leef je dus ook langer.

Ook Japanse ouderen kunnen genieten van veel ondersteuning van hun medemens. Japanse ouderen wonen vaak in bij hun kinderen, waar ze van hun zorg kunnen genieten. Daarnaast helpen ze ook mee in het huishouden, wat er dan weer voor zorgt dat ze actief blijven tot op een hoge leeftijd.

Veel bewegen, veel Japans eten en vaak met vrienden uitgaan kunnen al een heel stuk helpen en zijn meestal nog fijn ook.

Bron: Ervaar Japan

Uitgaan met vrienden doen wij op 12 mei dan gaan wij weer gezellig samen lunchen in Huizen.

Dit doen wij bij restaurant Hof van Huizen aan de Naarderstraat 2. Aanvang lunch 12.30 uur.

U kunt zich voor deze lunch aanmelden tot zaterdag 9 mei bij:  
Rita Kemink, ☎ 035-8889462.