

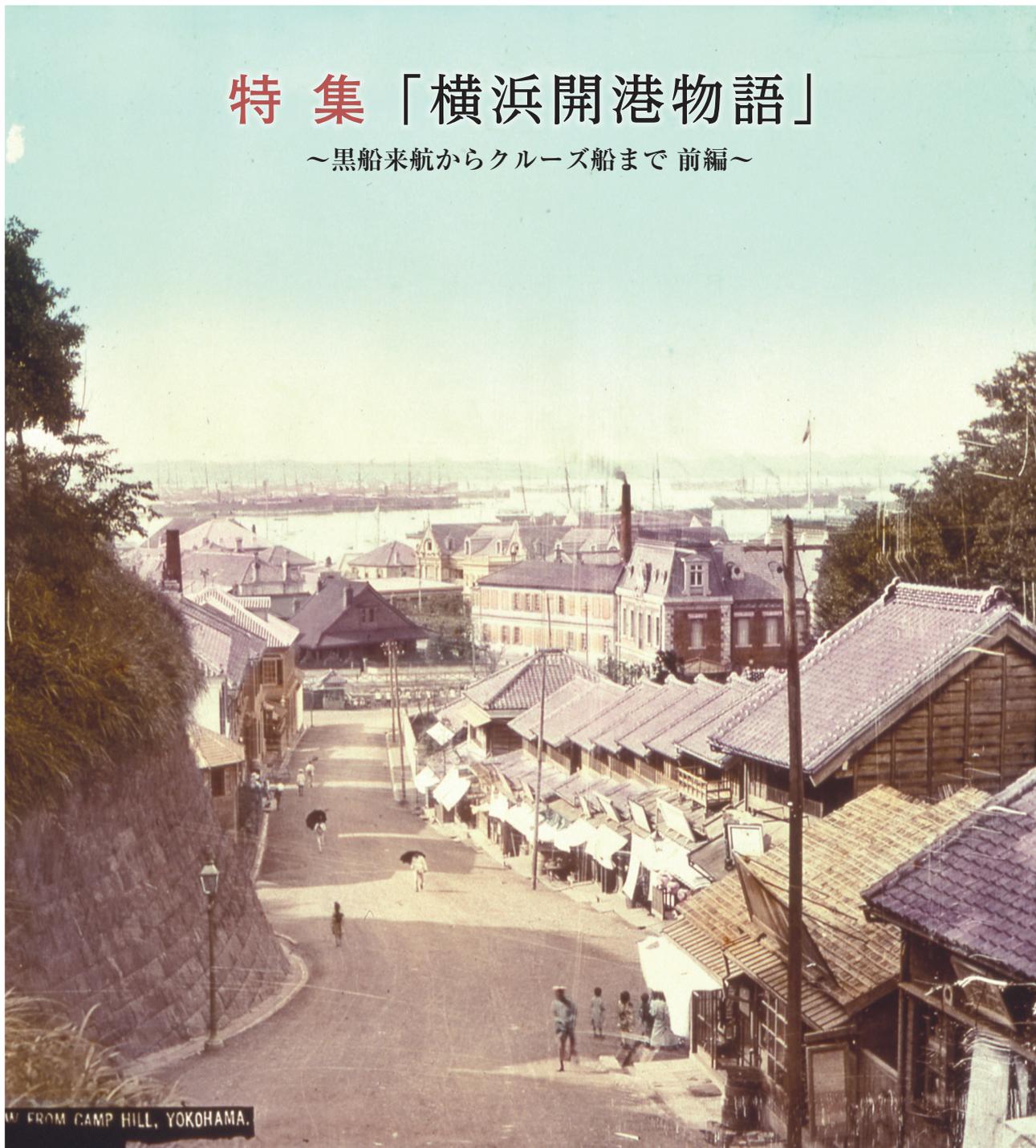
No.76

公社の高齢者向け情報誌【シニアライフ】

# SENIOR LIFE

## 特集「横浜開港物語」

～黒船来航からクルーズ船まで 前編～



港町、ヨコハマ。その港はいま、世界中の豪華クルーズ船の寄港で賑わっています。横浜はペリー提督率いる黒船来航の時代から、日本の歴史的な変化の中心地であり、先進の象徴でした。

新元号「令和」とともに新たな歴史を迎える今だからこそ、時代の変化と横浜港の歴史を航海する旅に出かけてみましょう。



# 特集「横浜開港物語」

～黒船来航からクルーズ船まで 前編～

取材・監修

横浜開港資料館 副館長 齊藤 司

公益財団法人 横浜市ふるさと歴史財団  
近現代歴史資料担当課長 兼 学芸担当係長



## 横浜港が迎える新たな大航海時代



横浜港赤レンガパークと大さん橋

### 世界から日本へ、日本から世界へ

近年の横浜港を代表する風景のひとつが、大さん橋などに停泊している豪華なクルーズ船です。今や世界中で空前の豪華客船クルーズブーム到来と言われ、2019年だけでも最新技術を満載した大型クルーズ船が10隻以上も新造される予定です。クルーズ船ブームがどれほどのものかを示す数字があります。世界のクルーズ船利用者数は、1990年は463万人、2000年は1,030万人、2010年は2,116万人と、10年ごとに倍増しています。日本でも2013年(平成25年)に国土交通省が「2020年クルーズ100万人時代」を掲げたところ、わずか2年後の2015年(平成27年)には111万人以上を記録しました。

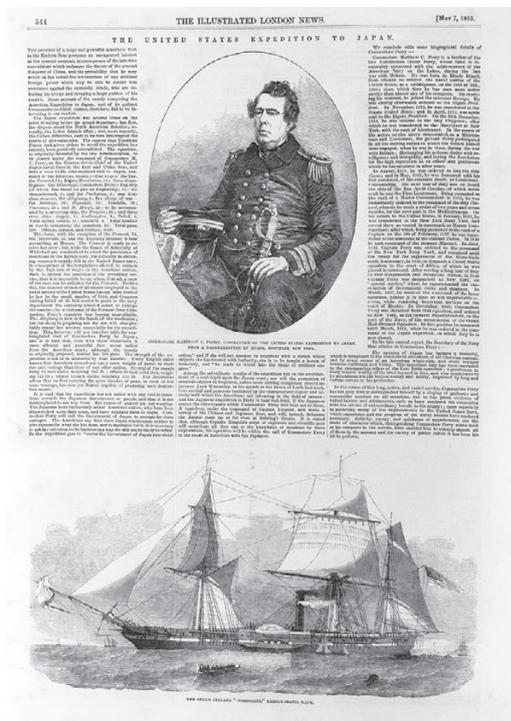


大さん橋に停泊する豪華客船クイーンエリザベス号

横浜港は、ハイグレードな設備とサービスで客船寄港数日本一を誇るクルーズポート。豪華クルーズ船が横浜港に寄港・着岸するのは月平均20回以上にもなります。2002年(平成14年)に完成した横浜港大さん橋国際客船ターミナルは、日本船の飛鳥IIが停泊することでも有名で、大黒ふ頭に停泊するクイーン・エリザベスやMSC スプレディダとともに、これら横浜港に着岸している豪華クルーズ船の内部を見学する客船見学会は、とても人気のイベントとして定着しています。現在、横浜港に寄港するクルーズ船は、飛鳥II、にっぽん丸、ぱしふいっくびいなすなどの日本船籍だけでなく、バハマ、パナマ、マルタ、バミューダ、オランダ、イギリス、イタリアなど、世界の豪華クルーズ船20隻以上が寄港地として横浜港を選び、2020年(令和2年)には大さん橋、新港、大黒ふ頭、本牧埠頭と、合わせて1日に7隻が来航できる最新のクルーズポートエリアへと進化します。まさしく、新たに迎える大航海時代の到来です。今や、世界中の豪華クルーズ船が優雅に停泊する横浜港。鎖国から開国へ。日本を大きく変えた横浜港の歴史の真実にスポットを当ててみました。

## 黒船来航と横浜開港

1853年(嘉永6年)、アメリカ合衆国のペリー提督率いる艦隊が浦賀沖に現れました。いわゆる黒船来航です。鎖国を続ける江戸幕府に開国を求めたこの出来事こそが、横浜港の開港だけでなく、のちの明治維新へとつながり、日本が近代国家へと目覚める第一歩となったのです。ペリーの来航と横浜の開港。歴史的には一つの出来事ではなかったのです。横浜港がどうして開かれたのか、詳しくひも解いていきましょう。



ペリーの日本遠征を伝える「絵入りロンドン・ニュース」紙  
1853年5月7日(横浜開港資料館所蔵)

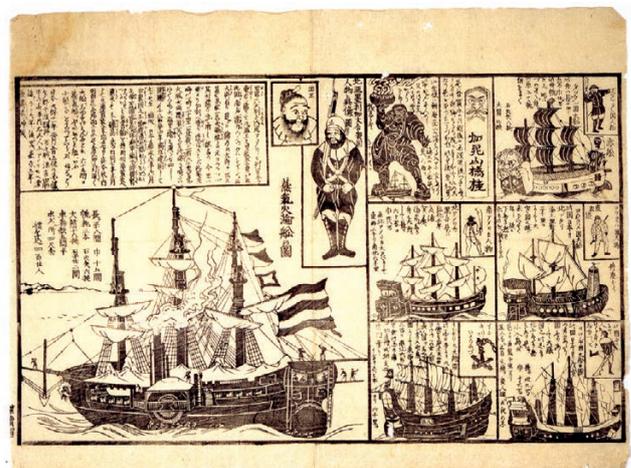
外国船に薪や水、食料を供給することにしました。異国船に薪や水を供給して帰ってもらえという考えです。ところが、インド・上海での貿易を経てやってきた異国船は貿易や開国を迫ります。長崎にはフランス艦隊、浦賀にはビッドル率いるアメリカの東インド艦隊がやってきますが、幕府としてはアジアの大国であった清が戦争に負けたという危機感もあり、鎖国の姿勢を崩しませんでした。当時の幕府の作戦としては、外交を扱う奉行所は長崎なので、まず長崎に行ってもらい国書を受け取り、それを江戸で判断して、また長崎に指示するという時間稼ぎによって諦めさせていきました。



江戸城 幕末期(横浜開港資料館所蔵)

## 開国か鎖国か

日本が鎖国をしていた江戸時代、1800年代に入ると欧米では産業革命が起きていました。それは安土桃山の時代にヨーロッパの船がたどり着いたこととは質的に違います。阿片戦争で清がイギリスに負けたのち、イギリス軍艦が日本に来航するという情報を受け、1842年(天保13年)ときの老中水野忠邦は異国船打払令を緩和して天保の薪水給与令を出し、



蒸気火輪船の図〔瓦版〕 1854年(横浜開港資料館所蔵)

## ペリーの使命

そのような状況で、アメリカの東インド艦隊司令長官ペリー提督が遠く欧州からインド・上海を経て、浦賀沖にやってきました。当時のアメリカは、海流によって西海岸に漂着した日本船の情報から、太平洋の西にある日本という国の存在を知り、交易を結んだ方が良いと判断し、ペリーに国書を持たせて派遣したのです。ペリーが成功したのは、東京湾まで入ろうとしたことでした。浦賀沖までは、それまでの来航で水深などの海路図があったので、まず浦賀沖に停泊し、小舟を下ろして水深を測りながら羽田沖まで入ってきました。ただ、ペリーの最初の交渉は、大統領の国書を渡すことが目的でした。両国の国書受け渡しを、浦賀の外側とするか、浦賀の内側とするのか。それは交渉を行う両国の力関係を示します。最初のペリーとの外交交渉は、浦賀の外側、久里浜で国書の受け渡しがありました。そうして、再び翌年その回答を得るため来日すると言っ

て帰っていったのです。

## 砲艦外交と調印

ペリーはその言葉どおり、一年もしないうちに再びやってきます。今回は4隻のうち2隻が蒸気船、いわゆる黒船でしたが、今度は10隻もの船でやってきます。幕府は軍事的な圧力を感じて最初は鎌倉や久里浜での交渉を提案しますが、ペリーは東京湾内部での交渉を要求します。ペリーとしては、浦賀よりも江戸に近い湾の内側に入りたかったこと、羽田まで行くと多摩川の土砂で座礁すること、そしてなによりも大砲が届く距離ということで、当時は横に砂浜が続いていた横浜、ちょうど今の横浜開港資料館から神奈川県庁のあたりで条約交渉をします。まさしく砲艦外交そのものですが、さまざまな交渉の中で、とにかく条約を結んで仲良くしましょうということで日米和親条約となる神奈川条約の調印が行われました。



横浜の応接所に入るペリー一行（横浜開港資料館所蔵）

## 砲艦外交で、砂浜が横浜港に



ペリー提督・横浜上陸の図（横浜開港資料館所蔵）

### 将軍と朝廷の権限

神奈川条約によってアメリカと外交関係を結んだ後、イギリス、フランス、オランダ、ロシアと同様な条約を結んでいます。この時点では貿易ということではなく、幕府の論理としては、外国人が日本の近くに来たときに困ることがあれば助けるというイメージでした。ここまでは将軍の権限ということになります。ところがその次にアメリカのハリスが通商条約を結ぶ交渉を始めます。貿易のために外国人が日本に住むというのは将軍の権利ではなく、鎖国を破ることになります。開国に反対していた朝廷の勅許(ちょっきよ)が必要でしたが最終的には諸外国に押し切られて、長崎、神戸、新潟、函館、そして横浜の5港を開くことになります。

### 横浜とは横に広がる砂浜

最初に開港したのが横浜港でした。当時の人は1日に40kmを歩くので、江戸の日本橋を出て1日の範囲で歩いてくることが出来る横浜に国際貿易港を開いたのです。条約では横浜ではなく、神奈川を開くと書かれていました。これは、今の横浜駅の後ろがすぐ崖になっていて、日本船はそこに停泊して東海道の神奈川宿へと荷揚げをする神奈川湊という湊があったのです。大阪から江戸へと太平洋海運の拠点でもある神奈川湊を開く予定だったのですが、東海道に近すぎるといった問題がありました。つまり外国人の居留地を東海道に隣接させることは、のちの生麦事件のようなことが起きかねないと考えたのです。そこで幕府は神奈川とは神奈川宿ではなくもっと広域の呼称だと解釈して、東海道の神奈川宿よ

り少し離れた横浜が便利であるとして、既成事実的に開港場を造り始めます。当初は神奈川宿の寺院などにアメリカやイギリスの領事館が置かれていましたが、やがて港のある横浜に移っていきます。開港場にはそれを管轄する幕府の奉行所が置かれていますが、その名称は条約にもとづいて神奈川奉行所と呼ばれました。この奉行所の名が、のちの神奈川県へとつながります。つまり条約の解釈を広げて、神奈川宿を含めた地域の中で、元町から弁天橋のあたりまで砂浜が横に広がっていたことから横浜と呼ばれたところの港が、江戸にも東海道にも近い、いちばんの良港として栄えていくのです。これが、黒船来航から横浜開港までの物語です。



神奈川台町の関門 幕末期 (横浜開港資料館所蔵)



不動坂より本牧岬を望む (横浜開港資料館所蔵)

## 山手の外国人居留地



山手谷戸坂中途から山下居留地をみる 明治30年代 (横浜開港資料館所蔵)

幕末から明治32年まで横浜山手は外国人居留地として“Yamate Bluff”または“The Bluff”と呼ばれていました。船乗りにとって最も大切なことは、風景を覚えるということでした。たとえば東京湾の奥に入るには、左舷のこの位置に富士山がこう見えて、右舷には房総半島がこう見えるというイメージです。それを2本、3本の線をつないで交差させながら位置を特定して航路を確かめていきます。当時は帆船と蒸気船ですが、どこに岩礁があるとか、水深が深いのはこの辺りということを景色とともに航路として確認して船を操つるのです。Bluffとは切り立った岬という意味で、イギリスドーバー海峡の白亜の断崖と同じように、開港前から異国船の船乗りたちが航海の目印として本牧の切り立った崖を湾の目印として名付けていたものでした。最初は横浜開港とともに関内に外国人居留地が設けられましたが、低湿で狭いことから南側の高台である山手側が注目されます。1861年(文久元年)、幕府は山手の高台の一部を各国領事館として貸与し、1867年(慶応3年)に外国人居留地とします。現在のフランス山辺りにイギリス軍と

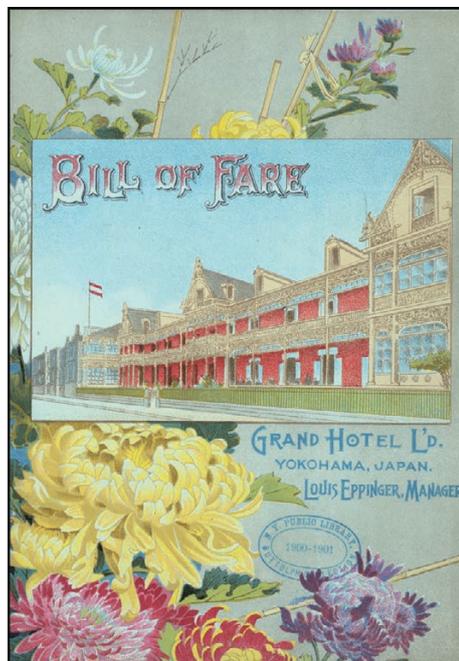
フランス軍の駐留を承認し、現在の日本大通りから山手側が外国人居留地となり、その向かいの野毛寄りの方面が日本人町でした。

## 外国人居留地と社交界

1859年の開港とともに、外国人の設計と日本の職人の手によって、次々と洋館が建てられていきます。まずやってきたのは、すでに交易の場として権益が確立していた上海ではなく、日本という新しい市場の可能性に賭けた商人たちでした。貿易が発展し、人々が増えてくる中、1866年(慶応2年)にこの辺り全体を大火が襲い、その後、日本最大規模となる中華街の発展やさらなる外国人居留地など急激に都市化が進んでいきます。さまざまな国の外国人たちが集まってくるなか、尊王攘夷の嵐が吹き荒れる日本への交渉を取りまとめるためにも各国の人々が集う必要が生まれ、社交界ができていきます。いわゆる欧州風の社交場として、同年1866年(慶応2年)には幕府が現在の根岸競馬場跡に外国人居留地の娯楽施設として横浜競馬場を建設します。上海から連れてきた競走馬と日本の在来種の馬によって競馬が開催され、異国情緒に溢れる洗練された社交場であるとともに、万国の人々が集う名所となりました。また1870年(明治3年)には、オランダ人の手によって横浜本町通りゲーテ座が創立され、1885年(明治18年)に建てられた商業劇場ゲーテ座ではシェークスピアのハムレットなど西洋演劇を観ることができました。煉瓦造りのこの劇場の一部は、今も岩崎博物館として当時の面影を残しています。さらに、主にプロテスタント系の教会なども数多く建てられていきました。関内と山手の居留地を中心として、日本の地に初めて本物の西洋の社交文化が出現していったのです。



グランドホテル 明治中期頃 (ニューヨーク公共図書館所蔵)



グランドホテルのディナーメニュー表紙  
1900年 (ニューヨーク公共図書館所蔵)



横浜の眺め 明治中期頃 (ニューヨーク公共図書館所蔵)



本町通り 明治 20-30 年代  
左：生糸検査所・町会所  
右：横浜郵便電信局  
(横浜開港資料館所蔵)

## 文明開化の発祥

幕末から明治の初頭にかけて、横浜は江戸・東京よりも進んだ街でした。外国の文化が船で入り関内に集積されて、そこから居留地や日本人町を経て横浜から直接、江戸へと届けられました。幕末では横浜のほうが、江戸よりも西洋文化や文明開化の点で進んでいたと思われる。しかし、幕府から明治政府になったときに、国策としての西洋化、近代化、文明開化の中心は横浜ではなく東京であるべきだと考えられました。そして驚くことに明治5年には、東京と横浜間が鉄道で結ばれます。新橋駅から当時の横浜駅、現在の桜木町です。明治政府の人間が海外へ出ようとしたときに、とりあえず新橋まで来て、そこから鉄道に乗って横浜に来ることになります。乗っている時間は、わずか1時間程度でした。それまでは、歩くとはほぼ1日近くかかっていた時間が凝縮されていく、横浜と東京だけの感覚です。とにかく新しいものは先に横浜にできるという流れの中でも、鉄道によって時間と距離が短縮されるというのは最も象徴的な出来事だったのです。そうして明治10年代には東京に鹿鳴館

や築地の居留地ができ、銀座一丁目にはロンドンのような洋館が建てられ、近代国家として、帝都としての東京が位置づけられていきました。

## 西洋文化の拡がり

居留地の外国人たちは、日本と外国との貿易や西洋文明だけでなく、異国情緒あふれる街としてのさまざまな文化を横浜にもたらしめます。たとえば、欧州の軍隊が駐留したことで軍楽隊、つまりオーケストラがやってきました。そして1870年(明治3年)には山手公園の近くの妙香寺で薩摩藩出身の若者たちに西洋音楽を教えました。その指揮者フェントンは、最初に西洋音階の国歌となる君が代を作曲したのです。横浜開港後の主な貿易品は絹の生糸で、その後にお茶などになります。生糸というのは山間部で生産されるために群馬や長野などから、横浜にやってきます。異国との最初の貿易はとくに投機性が高いのですが、先取的な商人がやってきて5年、10年と経つと成功する人が出てきます。そうして横浜の日本人の中にいわゆる旦那衆となるような成功した

商人が現れ、文明開化を支援していきます。

## 異国情緒の横浜

開港して国際貿易の拠点となった横浜には、居留地に暮らし続ける外国人や日本人町の商人たち以外に、二つの種類の人々が訪れていました。仮に横浜でお土産を買うとすると、二種類の人が入り、それぞれに対応する二種類のお土産があったのです。まず、欧米の人たちが横浜に来航するとか、あるいは引き揚げていくときに、日本のお土産として買うオリエンタルなものです。日本の風景や文化を写した写真帳も工芸品のようになっているとか、浮世絵も代表的なものです。さらに茶器や漆器など、欧米にはないものを日本のお土産として持って帰りました。欧米人が世界一周のように旅をしてきて、日本へ来たときにお土産として様々なものを買っていたのです。それとは別な種類というのは、日本国内から横浜へやって来た日本人たちのためのものです。この人たちが買うのは日本的なものではなく、ヨーロッパやアメリカ、あるいは世界中から集まってきてここで売られる西洋や異国文化の品々でした。それはヨーロッパ的なガラスや、洋服などの衣類、印刷にしても日本の浮世絵とは違う絵画や本など、異国文化が漂うもの。とくに幕末、明治から大正時代まで続いたのが、横浜周辺の風景を写して彩色した写真や絵はがきでした。江戸あるいは東京へ来た人が横浜まで足を伸ばすとか、農村部から横浜へ生糸を輸出するために荷物運びや雑務で一緒にやってきた村人や各地からやってきた人々が田舎へのお土産として買って、ほらこれが横浜です、異国情緒の港町でした、などと説明していたのではないのでしょうか。



横浜休日阿蘭人遊行 貞秀画（横浜開港資料館所蔵）



横浜 三溪園 絵葉書（ニューヨーク公共図書館所蔵）

開国の果実として日本最先端の地となった横浜。次号「シニアライフ No.77」では特集「横浜港物語」後編として、激動の大正・昭和期から平成、そして令和へと変貌し続ける、港ヨコハマの姿をお届けします。どうぞお楽しみに。

## ウォーキングで健康アップ!



(一財)シニアライフ振興財団  
森 貴

高齢者の運動指導に特化し、運動を通して「100歳まで歩ける身体づくり」を目指して、高齢者施設等で運動を指導する健康運動指導士。

前号ではウォーキングのメリット、回数、歩くフォーム等を掲載いたしました。今号からは、ウォーキングの準備や効果的な歩き方のコツなどを3回シリーズでお話してまいります。前号をお読みいただいて、ウォーキングが習慣になってきたという方は、更に一工夫プラスしてみてください。

シリーズ第1回目は「準備編」として、歩きやすい服装などについてご紹介させていただきます。

### 服装

運動しやすいように、動きやすい服装が良いです。

特に**トレーニングウェア**だと、見た目もスマートでやる気も出ると思います。また、シューズは可能であれば、**ウォーキングシューズ**が良いです。季節によっては、**タオル**、**帽子**を忘れないようにしてください。



### ウォーミングアップ

ウォーキングは簡単に出来るため、**ウォーミングアップ**（準備体操）を忘れがちになります。

ウォーキングを行う前には軽く**2～3分**歩いて身体を温め、その後に**ストレッチ**を行い、**筋肉を伸ばして**血行を良くしておきましょう。ウォーミングアップは**怪我の防止**につながります。



### 水分補給

朝起きてすぐにウォーキングに出る方もいらっしゃると思います。**出発前に水分を補給**しておきましょう。また、**長い時間ウォーキング**する方は、途中で水分補給が出来る様に、**水筒等**を持参したり、コンビニ等を利用できる体制を取っておきましょう。**喉が渇く前にこまめに水分補給**を行ってください。



皆様、いかがでしたでしょうか？

準備を整えることで、転倒や脱水症状などのリスクを軽減することができます。

また、体調の変化や天候の状況によっては、その日のウォーキングを控えてみることも大切です。

せっかく健康のために歩くのですから、安全に快適に自分のペースに合わせて無理なく継続していきましょう。

次回は、実際の歩き方についてお話したいと思います。お楽しみに!!

日々の生活の延長として始められるウォーキングでいきいき生活を

渡辺  
シェフ  
の

＼おうちごはんがやっぱりイイね！／

## 春のヘルシーメニュー

クセのない上品なサワラを春の食材で爽やかに

# 鯖の炊き合わせ



(一財)シニアライフ 振興財団  
**渡辺 良一**

ヴァンテージ・ヴィアラで提供する健康メニューのレシピを担当。調理師と栄養士の資格を持ち、旬の食材を使った美味しく健康的なメニューを考案するとともに自ら試作品を調理するなどマルチに活躍。



### ●鯖の炊き合わせ

#### 材料/1人前

鯖	60g
酒	適量
片栗粉	適量
人参	20g
茄子	0.5本
茹で筍	20g
菜の花	30g
だし汁	80cc
白醤油	6cc
みりん	5cc
塩	0.4g

① 鯖は半分に切り、酒をふり10分程度置く。ペーパータオルで水気を拭き取り、全体に片栗粉をまぶし、さっと茹でて水気を切っておく。

② 人参、筍、菜の花は食べやすい大きさに切り、下茹でする。茄子は皮をとらむき(縞々に剥く)にし、隠し包丁を入れる。

③ 合わせた出汁を煮立たせ、弱火で味を含ませるように炊く。(筍・人参 → 茄子・鯖の順)

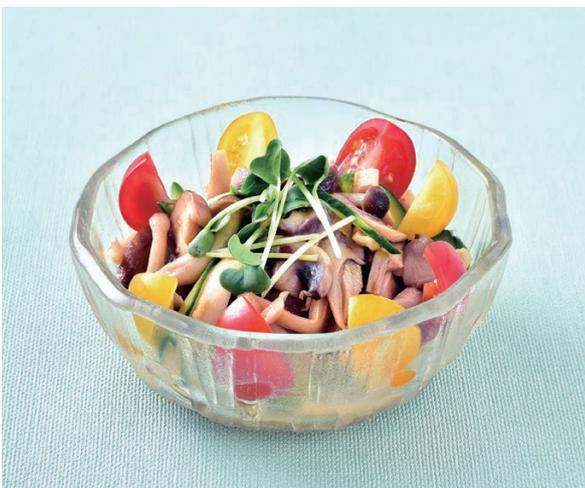
④ 火が通ったら茹でた菜の花を入れ、そのまま冷ましながら味を含ませていく。



キノコは食物繊維に含まれる成分「β-グルカン」は、免疫力向上と生活習慣病予防に効果があると言われています。

ピリ辛ゴマ風味が食欲をそそるお手軽な逸品

## キノコのピリ辛マリネ



① キノコは下処理をし、茹でる。ザルに開け、水気を切る。(マッシュルーム・しいたけはスライス、しめじ・まいたけはほぐす、エリンギは短冊切り)

② ミントマトはヘタを取り、十字にカット、きゅうりは縦半分にしてたのち斜めにスライス。かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。

③ 調味料をすべて混ぜ、よく水気を切ったキノコ、きゅうりを混ぜ合わせる。お皿に盛り付けたら、ミントマトを周りに、かいわれ大根を上に乗らす。

### ●キノコのピリ辛マリネ

#### 材料/1人前

マッシュルーム	10g
しめじ	20g
しいたけ	20g
エリンギ	20g
まいたけ	20g
ミニトマト赤・黄	各1個
かいわれ大根	2g
きゅうり	15g
豆板醤	0.6g
オイスターソース	3cc
調味料	
醤油	2cc
ごま油	3cc
りんご酢	7cc
おろし生姜	0.3g
おろしにんにく	0.3g

体に優しいお料理に、鮮やかな春の彩を添えて

病気や老化の元凶！

# AGE をためない食事で 10 歳若返る



医療法人社団 風和会 理事長

高山 瑠衣

北里大学医学部卒業

防衛医科大学病院 総合内科

特別講師/横浜市立大学病院

高度救命救急センター 特別

職/二次救急総合病院 病院長

を経て現在、医療法人社団

風和会理事長/(一財)シニア

ライフ振興財団理事

日頃の食事において、何をどう食べるかで老化の進み方が変わってきます。老化の元凶「AGE」を増やさないこと、ちょい足しレシピ、食べ方の順番など少し工夫をするだけで10年後の若々しさが大きく変わります。

## AGE(終末糖化産物)とは？

糖化反応とは、過剰な糖(グルコース)とタンパク質や脂質が結合することにより、タンパク質や脂質の機能が劣化(しみやしワの原因)してしまうことです。これらの蓄積は老化を急激に促進してしまいます。

それらの代表的なものを AGE(終末糖化産物)といいます。これは検査機器で測定可能であり老化の指標としても使えます。

## AGE を体内に取り込まない食事、調理方法

AGE の量は調理の仕方によって変わります。AGE の量が多い順番は①揚げる、②焼く、③炒める、④煮る、⑤蒸す・ゆでる、⑥生となっており、こんがりキツネ色で美味しそうなお料理ほど AGE は多くなるということになります。できるだけ「ゆでる・蒸す・生」がお薦めになります。

電子レンジ調理も「焼く・揚げる」よりは AGE を低く抑えられるものの、使い過ぎてはいけません。10分以上の加熱はよくありません。

献立には、血糖値の上昇をおだやかにする「低GI(Glycemic Index)食品」を取り入れ、増やしましょう。

食べ方にも注意点があります。これも血糖値の急上昇を抑えるため、野菜、繊維質の皿から食べ始めるようにします、「野菜→タンパク質→糖質」の順番になります。さらに早食い、まとめ食いは良くありません、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

外食時には AGE 含有量の低いメニューを選ぶようにし、食後はウォーキングや家事をするなど軽い運動をすることを心がけましょう。

糖尿病患者と喫煙者の共通項は老け顔です。タバコにも AGE が入っています。自分で吸うだけでなく、副流煙を吸うだけでも約30分で AGE を増やしてしまいます。

## 一度体内に取り込んだ AGE は排出されず蓄積される

体の中に取り込まれる食品中の AGE は約10%、そのうち長期間体内にとどまるのは7%とされています。

私たちの体の中にあるタンパク質で最も多いのはコラーゲンで、皮膚の7割、骨の3割、血管も2割がコラーゲンです。このようなタンパク質の表面に糖がくっつくと、本来のコラーゲンの機能が損なわれ弾力を失ってい

きます。これが、血管は固くなり骨は折れやすく、肌たるみやしワが増えていく老化になります。

## 抗 AGE 効果のある食べ物・食べ方

そこで、抗炎症作用がある食べ物を上手に利用しましょう。

鮭やマグロといった脂肪の多い魚には EPA や DHA が豊富に含まれています。ω3多価不飽和脂肪酸を多く含む食材を選ぶようにします。

緑黄色野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。ほうれん草にはビタミン K が豊富で、これらは糖質の代謝を促し AGE の吸収を阻害する働きがあります。

ベリー類、特にブルーベリーには強い抗酸化作用のあるケルセチンなどを多く含みます。クルミ、ナッツ類は ω3 脂肪酸やビタミン E を豊富に含んでいます。

オリーブオイルのオレオカンタールは、イブプロフェンと同様の抗炎症作用を持っています。緑茶のカテキンはフリーラジカルとの戦いを助ける抗酸化物質。アボガドには抗炎症性の ω3 脂肪酸が詰まっています。

アブラナ科の野菜、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ケール、もやし芽などは特に AGE 抑制効果が高いとされています。

## AGE 化を防ぐちょい足し食材

揚げ物、焼き物には  
レモンやお酢を  
足す



果物は少量を  
丸ごととる



キノコ類を添えて  
ビタミン B 群を  
とる



炭水化物には  
オリーブオイルを  
プラスする



緑黄色野菜を  
しっかりとる



お酒は抗糖化  
抗酸化作用がある  
ワインが  
最適



抗 AGE 効果のある食材は、普段スーパーで目にするものばかりです。このため、日頃の食事やティータイムで糖化反応を抑制する食材を選び、調理方法や食べ方に気をつけるだけで糖化を抑える事が可能ですから、今日から実施をしていきましょう！

抗炎症作用がある食べ物を上手に摂りましょう！

# 老後の年金受給 年金の繰上・繰下げ受給



特定社会保険労務士

押本 靖貴

早稲田大学商学部卒 不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険労務士として独立。顧問先は株式会社を中心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演なども行う。

前回に続いて、もう少し年金の話をしていきます。

社会保険労務士の仕事をしていますと、よく「年金の繰上げ・繰下げ受給」についてご相談を受けます。年金の受給開始時期（本来は65歳）をいつにしたらよいのか、というご相談です。しかし、ご相談者の方の寿命がわからない限り、正確なお答えはできません。

繰上げ受給すると早くから年金を受給できますが、年金額は減額され、この減額は一生続きます。長生きすればするほど受給総額では損することになりかねません。逆に繰下げ受給で、たとえば70歳から受給を開始すると年金額は4割以上アップしますが、それから11年以上受給しないと（生きないと）受給総額では得になりません。

## 年金の繰上げ・繰下げ受給の基本

	繰上げ 繰下げ期限	増減率	その他
繰上げ受給 65歳より 早めに受給	60歳まで 繰上可能 最大 5年間	1ヶ月 -0.5% 1年 -6.0% 5年 -30.0%	繰上手続き すると取消 不可。減額 は一生続く
繰下げ受給 65歳より 遅らせて受給	70歳まで 繰下可能 最大 5年間	1ヶ月 +0.7% 1年 +8.4% 5年 +42.0%	繰下げ請求 は66歳以降 (請求手続き を遅らせる)

## 本来受給と繰上げ受給の総受給の比較

〈例〉本来受給（年額）  
＝ 老齢基礎年金80万円＋老齢厚生年金120万円  
＝ 200万円とした場合

	64歳までの 総受給額	76歳までの 総受給額	80歳までの 総受給額
65歳から 本来受給	計 0万円 基礎 0万円 厚生 0万円	計 2400万円 基礎 960万円 厚生 1440万円	計 3200万円 基礎 1280万円 厚生 1920万円
60歳から 繰上げ受給	計 700万円 基礎 280万円 厚生 420万円	計 2380万円 基礎 952万円 厚生 1428万円	計 2940万円 基礎 1176万円 厚生 1764万円

65歳からの本来受給額が年額200万円の方が60歳で繰上げ受給した場合、総受給額は76歳で逆転され、80歳で260万円少なくなり、さらに85歳では560万円、90歳では860万円も少なくなると試算されます。

## 本来受給と繰下げ受給の総受給の比較

	69歳までの 総受給額	81歳までの 総受給額	85歳までの 総受給額
65歳から 本来受給	計 1000万円 基礎 400万円 厚生 600万円	計 3400万円 基礎 1360万円 厚生 2040万円	計 4200万円 基礎 1680万円 厚生 2520万円
70歳から 繰下げ受給	計 0万円 基礎 0万円 厚生 0万円	計 3408万円 基礎 1363.2万円 厚生 2044.8万円	計 4544万円 基礎 1817.6万円 厚生 2726.4万円

65歳からの本来受給額が年額200万円の方が70歳で繰下げ受給した場合、総受給額は81歳で逆転し、85歳で344万円多くなり、さらに90歳では764万円も多くなると試算されます。



現在、国民年金（基礎年金）の場合、65歳からの本来受給は全体の3分の2弱、繰上げ受給は3分の1強、繰下げ受給はほとんどいない状況です（平成28年度厚労省調査より）。

しかし、よく考えてみますと、現在の日本人の平均寿命は男性約81歳・女性約87歳です。さらに、年金を考えたときには、平均寿命より平均余命（現在年齢からあと何年生きられるかの平均）の方が重要です。平均余命は平均寿命より長く、現在60歳なら男性約84歳・女性約88歳、現在65歳なら男性約85歳・女性約89歳です（以上、平成29年簡易生命表より）。こうした数字だけ見ると、「繰上げ受給」すべきではなく、「繰下げ受給」すべきだということになります。

そうは言っても、個人個人の人生や事情は千差万別です。年金は、受給開始時期の選択によっても大きく変わることをお話しました。ご自分に最適な受給方法をよく考えてみてください。

※65歳前に支給される「特別支給の老齢厚生年金」は繰下げ受給の対象外です（受給を遅らせても増額されません）。

※繰下げ受給をしようと請求手続きを遅らせていて、万一繰下げ請求前に亡くなった場合には、未支給年金を受給できる遺族が死亡時までの本来受給額を一時金として受け取れます。

人生はいろいろですが、年金の受給方法もいろいろあります。

# ヴィンテージ・ヴィラ

SENIOR LIFE 2019 No.76 2019年5月1日発行 神奈川県住宅供給公社 〒231-8510 横浜市中区日本大通33番地 ☎ 045(651)1885 編集／(株)エヌコーポラント

**A**



**ヴィンテージ・ヴィラ 相模原** 116戸  
JR横浜線・小田急線「町田」駅  
【徒歩5分】



**B**



**ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園** 119戸  
●JR南武線「宿河原」駅下車 【徒歩8分】  
●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車  
バス7分「長尾橋」下車 【徒歩1分】

**C**



**ヴィンテージ・ヴィラ 横浜** 326戸  
●JR横浜線「十日市場」駅下車 【バス13分】  
●東急田園都市線「青葉台」駅下車 【バス21分】  
ともに「ヴィンテージ前」下車 【徒歩1分】  
●相鉄本線「三ツ境」駅下車  
バス20分「若葉台中央」下車 【徒歩8分】

**D**



**ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台** 101戸  
JR根岸線「洋光台」駅下車  
【徒歩10分】

**E**



**ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀** 156戸  
●JR横須賀線「横須賀」駅下車 【徒歩5分】  
●京急本線「逸見」駅下車 【徒歩5分】

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

今、欲しい情報・学びが好評です！

**シニアライフ 倶楽部 会員募集中!!**

入会金・年会費 **無料**

- 1 会員特典 会報誌「SENIOR LIFE」をご自宅にお届け(年3回発行)
- 2 会員特典 各種イベントなどにご招待
- 3 会員特典 セミナーや講演会のご案内

見学お申し込み&お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

**0120-428-660**

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ 検索

