

(Book Review)

長寿世界一は沖縄 —— その秘密は豚肉食だった ——

(松崎俊久著, 祥伝社-NON-Bookシリーズ)

「ダイエット食は、ボケ・早死を招く」と刺激的な副題が付された本書は、一見キワモノ的に見られがちだが、きわめてまじめに長寿の源を探った本である。本書は先ず、人口に膾炙したコーカサス等の長寿地域というのは、戸籍の不備に起因する伝説にすぎないことを学術調査成績をもとに説明している。百歳を越えた人のことをセンテナリアンというそうだが、センテナリアンは平均寿命の延長の結果として出現するものであり、平均寿命の短い国に長寿村は存在しないという著者の考えには説得力がある。現在世界で最も平均寿命が長い国は男女とも日本であり、日本の中では戦前、戦後を通じて沖縄である。今でこそ日本は世界一の長寿国となっているが、戦前は世界有数の短命国であった。そこで著者は、①日本国内において、戦前と戦後で、何がどう変わったのか、②日本と他の先進国とは、何がどう違っているのか、③日本国内で最長寿の沖縄と寿命の短い県とでは、何がどう違っているのか、を分析することにより長寿の源を探ったのである。

戦前と戦後の食生活の違いは、炭水化物が3割減り、かわって動物性タンパク質が13倍に伸びたことに象徴されており、これこそが平均寿命の伸びの原因であると論証している。そして長寿に関する俗説の代表として、「歳をとったら脂っこいものはやめた方がいい、なるべく肉や魚をやめて野菜中心にしたほうがいい」という粗食信仰の非科学性を訴え、世界で最もタンパク質をとっていないと思われるニューギニアのある原住民は、40歳になると皺だらけで髪は真っ白、腰は曲がりヨチヨチ歩きになるといって例を挙げ、タンパク質の少ない人がたどる運命

は、早く老けて短命と断じている。

また日本全国各県の比較で平均寿命の高い県は低い県より食文化として動物性タンパク質を摂取することが多く、脳卒中死も少ない事実を挙げ、その代表として沖縄県があると主張し、沖縄長寿の原因を、①豚肉をはじめとする肉類を積極的に食べて、動物性タンパク質をとる、②漬け物等を極力減らして、塩分の摂取を控える、③老後も適度の運動、労働をつづけ、一年中体を動かす、の3点に要約している。また沖縄では一人一日95g平均の肉を食べており(日本全体では70~80g)、日本で一番脳卒中も心臓病も少ないことからこのあたりが適正な摂取量ではないかと推定している。ちなみに米国では320g、欧州諸国は200~270gで食べ過ぎであり、そのため脳卒中が少ないかわり心臓病が多くなっている。われわれ日本人は米を主食としているのでどんなに努力しても肉を食べ過ぎることはなく、また、老人になると肉をあまり食べたくなくなるのは、歳とともに食べ物の嗜好が子供時代に戻っていき、その時代に肉をあまり食べなかったせいだとし、このような人は意識して食べるようにしないと棺桶に入るのは近いと警告している。また肉の中では鶏肉が最もコレステロールが低いと信じられているが、実は誤りでも肉で比較すると豚の1.5倍もあるという。

このように本書は、長寿にとって動物性タンパク質がいかに大切であるかを科学的に論証したものである、決して豚肉のみを食べなさいと主張しているわけではないが、動物性タンパク質としての豚肉の優位性にも言及しており関係者必読である。

(KY)