

沖縄における長寿社会と食生活

琉球大学教育学部 尚 弘子

1. はじめに

沖縄は日本列島の最南西端に位置し日本では唯一の亜熱帯島嶼県である。またこれらの地理的自然条件がもとで、歴史的にも古くは太平洋文化圏の中の沖縄として、南の国々や中国との交易を続け日本列島の弧状の広がりに大きく貢献してきた。しかし、一方では薩摩の琉球入り、明治の廃藩置県そして戦後の27年間にわたる米国統治下による琉球政府の存在など国益の狭間での苦しい運命をたどってきている。従って、沖縄には衣・食・住を含む生活文化全般に他府県には見られない独特のものが数多く存在する。

昭和49年6月厚生省は、はじめて我が国が世界一の長寿国となったことを公表したが、その2年前の昭和47年5月15日に日本復帰し、沖縄県として国勢調査の中に組み込まれて以来、今日まで沖縄は日本一の長寿県としての座を守り続けて来た。

長寿の要因としては、遺伝、自然環境、食生活など数多く列挙されるが、本日は沖縄の長寿者たちの食生活を中心に日常生活についても述べたい。

2. 沖縄の長寿者

近年、長寿世界一の県として注目を浴びている沖縄には国内は勿論、国外からも多くの研究者が長寿の要因の検索を目的として来られる。

ハーバード大学のアレキサンダー・リーフ教授はその要因として次の三点を指摘した。

- ① 気候が温暖である：年間の平均気温が約22℃、平均湿度が約77%である。
- ② 食生活では、油が豊富に使われており、たんぱく性食品や、野菜、海藻が多く摂取されている。
- ③ 成長期におけるエネルギー量が不足している。

また、近藤正二、東北大学名誉教授（故人）は度々沖縄を訪れて食生活に関する実態調査を行ない、人参や青野菜の摂取量が極めて高いことを指摘した。

平成元年9月に発表された沖縄県生活福祉部の100歳

以上の長寿者と長寿の秘訣を探る実態調査によると平成元年の100歳以上の長寿者数は197名（男29、女168）と全国一高くなっている。表-1に示すように、人口10万人当たりの100歳以上の長寿者数は全国平均の2.54に比べ沖縄県はその約5倍の12.47と高値を示しており、沖縄における長寿社会が急速に進展していることがわかった。

表-1 百歳以上の長寿者数（人口10万人当たり）

県名	平成元年
全 国	2.54
沖 縄 県	12.47
高 知 県	7.26
鹿 児 島 県	6.04
香 川 県	4.99

長寿の秘訣を探る実態調査結果

- (1) 家族構成：子や孫と共に暮らす
（縁故者との同居も含む） 約80%
一人暮らし 19%
- (2) 健康面：子供の頃は病気がらず 約80%
20歳以降大病あり 20%
現在はしたことをすぐ忘れる 40%
- (3) 生活面：男性の半数が「飲酒歴なし」
70%以上が「喫煙歴なし」
4人に3人が健康に気を配った
- (4) 長寿の秘訣：1) 睡眠・休養
2) 食事
3) 規則正しい生活

3. 長寿者の食生活

- (1) 若い頃の食事内容

明治12年に当時の農商務省がまとめた「日本の人民常食調査」資料から、沖縄と近くの九州、そして米どころの羽後などを抜粋して図-1に示した。

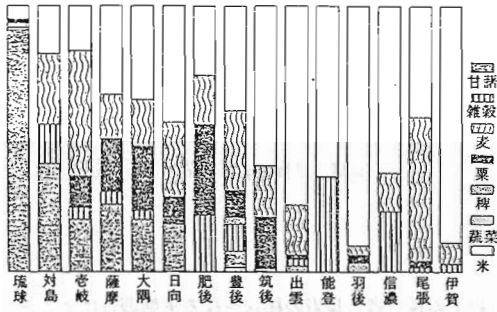


図-1 日本人民常食調査(明治12年)

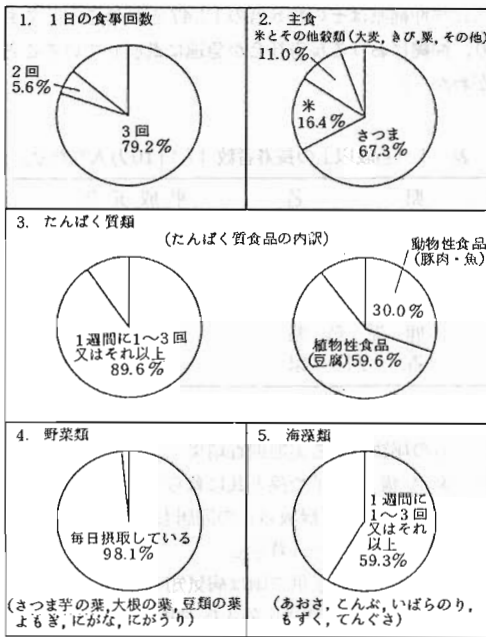


図-2 高齢者の働きざかりにおける食生活の実態
調査対象 54名(85歳以上) (沖縄県栄養士の資料より)

図-2には高齢者を対象に、若い頃の働きざかりにどんな食事をしてきたかについて、沖縄県栄養士会が行なった調査結果を示した。

何れにおいても基本食の70-90%が甘藷でその甘藷の葉やそら豆の若葉、ふだんそう、ようさいなど緑色野菜を入れた実だくさんの味噌汁を副食とする食パターンが殆どであった。また、海岸に近い地域では、海藻類や魚介類をよく摂取し、年中行事などにはそれに加えて豚肉料理も摂取した。殆どの長寿者たちが自家製の豆腐を一週間に3回位食べており、たんぱく質の摂取面でもバランスがとれていた。その他に医食同源の意識は極めて高く、日常よく薬草や野菜なども利用し

たこと、ウーロン茶(半発酵茶)の一種である清明茶(シーミー茶)や香片茶(サンピン茶)などよく飲み、特産の黒砂糖を茶うけに食したことも多岐にわたる調査でわかった。現在85歳以上の長寿者は沖縄本島北部の海岸に近い地域の出身者が多く、働き盛りの頃は農業に従事しよく体を鍛えた人が殆どである。

(2) 老年期(現在)の食事内容

- 1) 基本食は殆どが米であるが、甘藷も好んで食べる。
- 2) 昔ながらの医食同源の精神を大切にし、豚肉料理でも豚脂の摂取をひかえ、調理には植物油を用いている。
- 3) 海藻類、特に昆布は行事食としてだけでなく、日常もよく食べる。
- 4) 比較的牛乳の摂取量が高い。
- 5) 豆腐(沖縄豆腐)をよく摂取している。
- 6) 食塩の摂取量が、全国平均より低く、薄味である。
- 7) よもぎ、にがな、ようさい、すいぜんじな、にら等を含む緑色野菜をよく利用している。
- 8) 沖縄の養生食を実際に生かし、またよく伝承している。中国漢方が基本である沖縄の養生食は現在でも、風邪のひきはじめ、下痢、腰痛、解熱などによく生かされ、特に年長者のいる家庭では立派に伝承されている。

(3) 沖縄独特の食素材と長寿

表-2 特徴的食品摂取比率

食品	全国	沖縄
植物性食品	75.1	69.0
動物性食品	24.9	31.0
沖縄/全国比		
豚肉		1.6
豆腐		2.1
緑黄色野菜		1.6
こんぶ		2.0

表-2に示したように、沖縄では全国平均と比較して動物性食品の摂取率が高く、従って植物性食品の摂取率は約6%低くなっている。動物性食品の中でも特徴的に高いのは豚肉であり、一般的に長寿との観点でいうとマイナス要因とされる食品である。また高齢者のたんぱく質源として最も望ましい食品と考えられる魚介類の摂取率は逆に全国平均が沖縄の1.3倍と高くなっている。

その他の特徴的な食品の摂取実態(昭和61年)としては、豆腐が全国平均の2.1倍、緑黄色野菜が1.6倍そして沖縄で採れない昆布が2.0倍となっている。

表-3 沖縄独特の食素材と栄養的特徴

食 素 材	栄 養 的 特 徴
豚肉 足、内臓、血、皮等	コラーゲン(グリシン、プロリン、ヒドロキシプロリン)、脂肪酸(オレイン酸)、Ca、Fe、ビタミンA、B ₁ 、B ₂
藻類 こんぶ、もずく、アサ、おごのり、いばらのり、ねんじゅも等	含硫アミノ酸、ラミニン、脂肪酸(EPA、DPA、DHA)、フコステロール、Ca、K、Fe、I、Se等(P/Ca比)、カロチン、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、アルギン酸、アガロース、アガロペクチン、ラミナラン、カラギーナン、フコイダン
野草、薬草 にがな、よもぎ、ひゅう、ういきょう、すいせんじな、秋ののげし等	ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、C、Ca、K、Fe等、セルロース、ヘミセルロース、クロロフィル
沖縄豆腐	グリシニン、アルブミン、アルギニン/リジン、レシチン、シトステロール、リノール酸

表-3には食素材と栄養学的特徴との関連を示した。先にも述べたように、沖縄では豚肉を多く摂取しているにもかかわらず高コレステロール血症や高血圧症の人が全国平均より少なく、健康で長生きしているという実態が奇異に思えるとの質問が多い。事実、昭和62年の死因別死亡率順位で沖縄は1位の悪性新生物が、111.5であるのに対し全国が164.2、2位の心疾患が77.3に対し118.4、3位の脳血管疾患が53.5に対しやはり全国は101.7と何れも沖縄が全国最低率である。ここで特に注意しなければならないことは、沖縄における豚肉の利用法または調理上の特徴である。栄養学的に重要な成分としては近年注目をあびているコラーゲンを多く含む足、皮、内臓をたくみに利用している。

さらに、昔は滋養があるとして大切に保存し、摂取していた脂肪も現在では、「ゆでこぼし」や長時間加熱の過程での「あくぬき」の操作により殆ど取り除いた状態で食べている。従って豚肉の摂取量が高い割には動物性脂肪の摂取量は高くない。

しかし、昔から肉食文化がよく発達した沖縄では、「あぶら」に対する抵抗もそれほど強くないため、最近では植物油の摂取量が高くなっている。

洋風化した日本人の食生活で不足がちな食物繊維を多く含み、成人予防に効果のある食品として最近注目されている海藻類が沖縄では種類も多く、よく摂取されている。またビタミンAとビタミンCの含量が高く、葉緑素に富む野菜(野菜・薬草を含む)も温暖な気候では年中豊富でありその摂取量も多い。

4. まとめ

昭和47年に日本復帰が実現し、日本の一県となって以来、沖縄は長寿全国一の座を占めてきた。

現在85歳以上または百寿者とよばれる沖縄の長寿者たちの殆どは発育期に「芋と味噌汁」、「芋と豆腐」という質素な食パターンで、過ごしてきている。

しかし飽食の時代を迎えた今日、沖縄でも若者たちの食生活は高タンパク質、高脂肪食という洋風化へと拍車をかけつつあるのに加えて、冷暖房の普及による環境条件の変化、そして便利な日常生活からくる運動不足など諸々の要因が基で、果たして現在の子供たちが長寿世界一として沖縄を守り続けることが出来るのかどうか危惧の念をいだくものである。

東北大学の木村修一教授らは食行動と食習慣の形成に関する研究の中でラットのカフェテリア実験を行ない、生まれたばかりの子ネズミが母乳を飲みながらも親と一緒に生活しているなかで、自分の嗜好を形成することや、母親の食べている餌を学習していることなどを確認し、幼若期における食物摂取のオリエンテーションが食物選択能力に重要な影響を及ぼすことを明らかにした。また、人間の好き嫌いは小学校の高学年で形つくられることも数多くの研究で明らかにされている。飽食の時代にあつてこそ幼少期に「健康な食事」、「古きよき沖縄の長寿食」をインプリントしておくことは重要であり、それによって、ある年代に達した時、その懐かしい料理または「おふくろの味」へ回帰するのではないかと思う。健康で長生きしたいというのは誰もが望むことであるが、そのためには毎日の努力の積み重ねが必須である。