

粗食は反健康！？…その4

粗食は反健康！？…その4

市川治療室 No.113/2000.08

南米の赤道直下の国・エクアドルのアンデス山脈中腹1600mの高原にあるビルカバンバ地方は昔から長寿者の多い桃源郷とされてきました。

100歳の老人出現率という考え方があります。
これは「人口10万人に対して100歳以上の老人が何人いるか」というものです。

1974年の調査ですが、ビルカバンバの100歳老人出現率は372でした。
(人口4,564人のうち100歳以上が17人だったので)

日本では100歳を越える長寿者は、10万人につき1人とされていますし、文明先進国では10万人につき1～2人とされています。

ビルカバンバが長寿村として知られる様になったのはDr. リーフ（ハーバード大学教授）や故永堀氏（長寿研究者・医学博士）らの紹介によります。彼らはビルカバンバが長寿村である原因を次の様に挙げています。

1. 気温が年間を通して平均20度と温暖であること
2. 平均摂取カロリーが1200カロリー、動物性タンパク質の摂取は12～19gという粗食であること
3. アンデス山脈の川の水を飲料水としていること

しかし、1978年にDr. フォーマン（ウィスコンシン州立大学）とDr. メーゼス（カリフォルニア州立大学）らが専門調査団の以下のような報告を発表して根本的にビルカバンバの長寿説を否定しました。

1. 自称100歳以上の23人全員が100歳以下で、その平均は86歳
2. 自称90歳以上の全員が嘘で」その平均は81.5歳
3. 70歳以上になると自称年齢は急上昇する
4. 60歳以上の老年人口は国勢調査で11.6%とされたが、実際は7%（エクアドル全体では6%）

また、ビルカバンバで飲用されているアンデス山脈の川の水については、永堀氏（前出）が現地から持ち帰った水を埼玉県衛生研究所で分析し、次のような結果を得ています。

「大腸菌が多くて飲料用不適の水」

一昔前の話になりますが、ヨーグルトのテレビ・コマーシャルなどで長寿者が多い地域と注目された

コーカサス地方（グルジア共和国）にもビルカバンバと同じ様な年齢詐称の問題点があります。

1. 自称高齢者は徴兵逃れで年齢を偽っている

2. 1932年にパスポートを作った時自分勝手に生年月日を申請している

3. 年齢詐称疑惑の例

ミスリモフは168才で死亡とされているが、

100才の時に年齢差74の26才の女性と結婚し

130才の時に子供が誕生したがそのときの母親の出産年齢は56才

168才の死亡時に妻は108才で健在とされるが年齢差が74ではなく60なのは何故？

コーカサス地方の100歳以上の老人出現率は39と言われていました。

が、90才以上の老人を再調査したら半数以上が年齢詐称であると分かりました。

	日本	スウェーデン	豪州	米国	英国	フランス	イタリア	中国	ロシア	エジプト	インド
時期	1986	1985	1984	1984	1984	1984	1979	1985	1980	1985	1985
男性	75.2	73.7	72.5	71.8	71.6	70.8	70.6	6.7	65.0	56.8	55.6
女性	80.9	79.6	79.0	78.7	77.5	78.9	77.1	68.9	74.3	59.5	55.2

上の表は1980年代の主な国の平均寿命ですが、

低カロリー食や低動物性タンパク質・低脂肪摂取の国に長寿国は一つも存在しません。

低動物性タンパク質と低脂肪という食事は一般に開発途上国や戦前の日本の食事形態です。

ですから粗食=長寿ということはありません。
