

水戸黄門の秘密

水戸黄門の秘密

市川治療室 No.45/1994.03

20世紀の幕が開いたのは1900年・明治33年です。

その当時の平均寿命最長国はニュージーランドで男性58才、女性60才でした。
日本人の平均寿命は男性36才、女性37才でした（表参考）

	戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63
男性	約16才	36.7才	40才代	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才
女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才

上記の表は日本人の平均寿命の変化を表したものです。

日本人の平均寿命が50才を超したのが今から47年前の昭和22年(1947年)と言う事実に驚かれる方は少なくないでしょう。

しかし、昭和・大正・明治のさらに前、260年続いた江戸時代の徳川幕府の15人の将軍の平均寿命が平均50.5才と知れば更に驚くことと思います。

「長生きする家系だった」とか「一般に言うストレスがあまり無かった」などとその理由をあげることができます。

その徳川家の中でももっとも長命だった人ベストスリーは徳川慶喜、徳川家康、水戸光圀です。
天下の副将軍水戸光圀は徳川の将軍達の平均寿命より約22才も多い72才まで生きました。
その秘密・秘訣は何でしょうか。

「生類憐みの令」の時代に、光圀は現在の高萩市（茨城県）に牧場を持ち、毎日7リットルの牛乳を搾ってその牛乳を家臣達にも飲ませ、残った牛乳でチーズ（牛酪）やバター（乳油）を作っていたそうです。

また、食前酒としての牛乳酒（牛乳+焼酎）を飲み、現代の「牛のたたき」か「牛刺し」に当たる牛肉の鱈（ナマス）を好んだようです。

水戸と言えば「水戸納豆」ですが、これも篠山（ササヤマ・兵庫県）から黒大豆を取り寄せて作っていたそうです。

動物性タンパク質の摂取量が、大正初期にやっと3gと言う日本人の食生活を考えると、牛肉・牛乳・野菜を豊富に食べていた光圀の食事内容は、一般庶民のものとは大きな差があったようです。（下の表参照）

	大正初期	昭和25	昭和55
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g

現在の日本で長寿者が多い地域は、東京・神奈川・沖縄です。

東京・神奈川は新興長寿県（最近長寿県に成った）なのに対して 沖縄は伝統的長寿県（昔からの長寿県）です。

沖縄の食事内容の特徴は戦前・戦後を通じて食肉の摂取が日本一です。

戦後、輸入肉関税が免除されたこともあり豚の缶詰の輸入品の80%を消費しています。

この事実は沖縄の人たちが動物性タンパクを日本で最も多く摂取していることを意味しますが、それが脳卒中での死亡率が日本最低であることにもつながるとされています。

テレビドラマで全国を漫遊する水戸黄門の健康と長生きの秘訣は『動物性タンパク質と乳製品の摂取』としても間違いはないでしょう。

ちなみに「助さん」は58才、「格さん」は81歳まで生きましたが、当然この二人にも光圀の食生活が影響していたのではないのでしょうか。

余談ですが、水戸黄門一行の漫遊地域は関東周辺のみだそうです。
