

『寿命』…… 栄大選書（女子栄養大学出版部） 248～249頁^{1）}

栄養と寿命の関係が語られる時、必ず登場するのがマッケイの実験である。

1930年に行われたこの実験は、離乳期を過ぎたラットを二群に分けて、両群にタンパク質やビタミンなどを十分に与えた上で、一群にはカロリー源として糖質と脂肪を十分に与えて自由食群とし、他の一群には糖質と脂肪を不十分にしか与えない低カロリー群とした。

低カロリー群は成長・成熟に不十分なカロリーで著しく成長が遅れ、生後900日でも体重は150gにも達しなかった。

一方、自由食群は生後200日で体重は300gに達したが平均寿命は600～700日で、成長の遅れた低カロリー群ははるかに長寿であった。

この実験からマッケイは、栄養が寿命の伸び縮みに深く関係すること、過栄養より栄養制限の方が長寿に有利であると結論した。多くの粗食長寿説は、このマッケイの実験を金科玉条としている。

しかしこの実験に対しては多くの批判が出ている。

- ①極度に運動が制限されている檻の中のラットでの研究に過ぎない。
自然の環境下に生活する動物にまで解釈を拡大するのはナンセンスである。
- ②管理された飼育条件下では、低カロリー群にとって最も危険な感染症という因子が除かれているのだから、人間にまで粗食長寿説を拡大するのは無謀である。

『肉食のすすめ』…… 柴田博（元東京都老人総合研究所副所長）著 33、63、64、70、40頁^{2）}

札幌で北大の小林博名誉教授の司会で、アメリカのネグミの制限食研究の第一人者、ワインドルック教授と対談を行いました。

ワインドルック教授から「動物実験の結果からアメリカ人は30%程のカロリー制限した方が良い」との発言があり、私は教授に「アメリカ人のカロリーを30%減らせば、ちょうど日本人の現在のカロリーになる」と述べました。

…… 長い間、老化に関するデータは病気や障害がある高齢者を対象に得ていて、健康な高齢者のものは少なく、必ずしも高齢者の実態を反映してはいませんでした。

…… そこで、私たちが手がけたのが、同一人間あるいは、集団を追跡する研究です。このひとつが昭和51年から私たちが始めた「小金井研究」です。

世界一の長寿国・日本の中でも特に元気な高齢者が多い地域のひとつ、東京都小金井市で昭和51年当時70歳だった422人をその後、15年間追跡しました。引き続き平成3年からは、65歳から84歳の800余人の追跡を行っています。

その結果、長寿と食事の関係を示唆するいくつかの所見が得られました。そのひとつに健康な高齢者は、巷いわれているほど、肉を敬遠してはいないという事実がありました。

…… すなわち80歳を越えて生存していた小金井市のお年寄りたちは、量はともかく

質的には、タンパク質や脂肪の豊富な食品を一層食べるようになっていたのです。

・・・ 活動的でいきいきとした生活を送りたければ、肉を積極的に食べなさい。
タンパク質、とくに動物性タンパク質の摂取量を落とさないことこそ、
高齢者が健康で長生きする否決なのです。

70歳を過ぎても、必要なものは必要。魚介類を80～100g、肉を50～60g、牛乳200ml、
豆腐三分の一丁ぐらいは毎日食べなければ、健康を維持できません。

先月お送りした情報（アンケート 結果）も参照にしてみてください。

次回に続く（to be continued on next number）