

寿命と動物性タンパク質

寿命と動物性タンパク質

市川治療室 No.103/1999.09

昨年の平均寿命 女性84.01歳／男性77.16歳 世界一は維持

上記は8月7日の新聞記事の見出しです。
記事は厚生省により発表された「1998年簡易生命表」の内容で以下はその抜粋です。

簡易生命表は、昨年の年齢別死亡率が将来も変わらないと仮定し、各年齢の男女が後何年生きられるかを示す平均余命を算出したもの。

80歳まで生きられる人の割合は、男性50.8%、女性73.1%で、「人生80年」を迎えられるのは男性は二人に一人、女性は四人に三人となった。男性の水準は、約二十年前の女性と同じという。

将来の死亡確立はガン、心疾患、脳血管疾患の三大疾患が六割弱を占めた。ガンが克服されれば、平均寿命は男性で4.05歳、女性で2.06歳延びる。

日本人の平均寿命は、男女とも戦後からほぼ一貫して上昇。

20世紀の幕が開いた1900年（明治33年）の平均寿命最長国はニュージーランドで男性58歳・女性60歳、当時の日本人の平均寿命は男性36歳・女性37歳でした。

下の表Aは日本人の平均寿命の変化を
表Bは動物性タンパク質の摂取量の変化を表したものです。

表A	戦国時代	明治33	大正時代	昭和10	昭和22	昭和50	昭和63	平成10
男性	約16才	36.7才	40才代	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才	84.0才
女性	約16才	37.4才	40才代	46.6才	53.9才	79.1才	81.3才	77.1才

表B 大正初期 昭和25 昭和55
動物性タンパク質摂取量 3g 17g 39g
脂肪摂取量 13g 18g 51g

上記の表から動物性タンパク質の摂取量の飛躍的な伸び（大正初期と昭和55年では13倍）と平均寿命の伸びは比例していることが理解できます。

長寿県の代表・沖縄は食肉摂取量が戦前・戦後を通して日本一であること、そして脳卒中での死亡率が日本最低であることをご存知でしたか？

表Cは1980年代の主な国の平均寿命ですが、低カロリーや低動物性タンパク・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の食事形態であり、戦前の日本の食事形態とも言えます。

表C	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	66.7	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

健康で長生きするために動物性タンパク質をお忘れなく！