

第二次世界対戦以前の日本は低寿命国でしたが、現在の平均寿命は80才前後で世界でもトップクラスの長寿国です。（図参照）

	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14
男性	約16才	36.7才	40才台	46.9才	50.0才	73.9才	75.5才	77.8才
女性		37.4才		49.6才	53.9才	79.1才	81.3才	85.0才

急速に長寿国になったのは戦後からです。
その原因としては抗生物質による感染症対策と食生活の変化が挙げられます。

動物性タンパク質の摂取量は昭和55年には大正初期の13倍という飛躍的な伸びです。
動物性タンパク質とカロリー量の増加は平均寿命の伸びに貢献しています（下図参考）

	大正初期	昭和25	昭和55	昭和60	平成14
脂肪摂取量	13g	18g	52g	57g	54g
タンパク質摂取量	---	---	78g	79g	72g
動物性タンパク質摂取量	3g	17g	39g	----	----

山梨県の櫛原(ユリハラ)村（現在は上野原村に併合）は長寿村として有名ですがその根拠は長寿率率によります。

平均寿命が80才となったこと、過疎村では老人が多いことなどを考慮して超高齢率率を基準としてみると櫛原村は長寿村とは言えません。（表参考）

長寿率率 …… 対象地域全人口の中に占める70才以上
超高齢率率… 対象地域の65才以上の人口に占める90才以上

	全国(1975)	秋田(1975)	沖縄(1975)	櫛原村(1977)
長寿率率	4.86	5.26	7.25	9.38
超高齢率率	0.92	0.55	2.46	0.9

南米エクアドルのビルカバンバ村や旧ソ連のコーカサス地方も長寿村として有名ですが、年齢の詐称（実年齢よりも高齢で申告）などの問題点が指摘されています。

長寿村の存在が否定されるなら、その食事内容は長寿の条件とは言えません。

- ① 櫛原村の食事内容… 動物性タンパク質の摂取がほとんどない。
- ② ビルカバンバの食事内容… 摂取カロリー1200Kcalで、動物性タンパクの摂取は12～19g。

傾向 …… 「寿命」と「国民の栄養摂取量」から

- ① 100才老人は動物性タンパク質（魚・肉・卵・牛乳）や大豆・緑黄色野菜の摂取が頻繁
- ② 早期に亡くなった老人や肉体的な衰えが目立つ人達の食事内容は、魚・肉・卵・牛乳・植物油の摂取が少なく、菜食が中心。
- ③ 戦前の日本の様な低カロリー・低脂肪・低動物性タンパク質摂取の国に長寿国は存在しない。
- ④ 戦後の急速な平均寿命の伸びと栄養（特に動物性タンパク質の摂取）は関係が深い。
- ⑤ 長寿県・沖縄では、食事内容は他県より肉食が多く塩分が少ない。

結論 ……健康で長生きの条件としてタンパク質（特に動物性タンパク質）の摂取は欠かせません。

No.36/1991.04 「健康で長生きの条件」とNo.37/1991.05 「寿命と栄養」も参考に。
次回に続く (to be continued on next number)