

粗食は反健康！？…その3

粗食は反健康！？…その3

市川治療室 No.112/2000.07

山梨県桐原（ユズリハラ・東京から60km・JR中央線上野原駅から鶴川に沿って西北に7km）は粗食長寿説の根拠として、そして「長寿の村」として知られています。

桐原は故近藤正二氏（東北大学名誉教授）と古守豊甫氏（甲府市古守病院長）により昭和43年夏、長寿村として折紙をつけられました。

村の入り口にある記念碑「長寿村桐原」には以下の言葉が刻まれています。

『・・・古来、村人は健康で人情に篤く、粗衣粗食、耕雲種月の日々を楽しんできた。

穀菜食を主とし、肉食を嗜まず女性は多産且つ母乳豊富、老人は皆天寿を全うしまさに、身土不二の桃源郷である』

近藤氏は長寿者率という考え方を長寿の根拠にしました。

長寿者率・・・「70才以上の人口がその地域の全人口に占める割合」

以下の表は近藤氏が算出した全国平均、秋田県、沖縄県、桐原の長寿者率です。

1975～77年	全国	秋田	沖縄	桐原
長寿者率	4.86	5.26	7.25	9.38

桐原長寿の秘訣を古守氏は著書「健康と長寿人の道しるべ」などで次の様に発表しています。

『動物性タンパク質を摂取せず、アワ・ヒエ・大豆、一日6杯の味噌汁を摂取している』

しかし、長寿者率を長寿の根拠とすることについては以下の問題点が指摘されています。

1. 70才以上を長寿のラインとできるのか？
2. 戦後すぐに考えた長寿者率を昭和43年に当てはめたのは間違いではないか？

昭和40年代は経済の高度成長期で農村が過疎化しぬらの人口数は減少・高齢化した。長寿者率を計算する時の人口の中身が中高年人口のみとなるため必然的に長寿者率は高くなるから

100人中70才以上が5人なら・・・長寿者率 5%
10人中70才以上が5人なら・・・長寿者率 50%

松崎俊久氏（琉球大学教授・元東京都老人総合研究所疫学部長）は
超高齢者率という計算方法で全国の長寿状況を調査・発表されています。

超高齢者率（65才以上の人の中に90歳以上の人何人いるか）から算出した
全国、秋田県、沖縄県、桐原の超高齢者率は下の評の通りです。

松崎氏は65才以上の方は農村から流出することがほとんどないことや、
平均寿命が焼く80才の今日（昭和60年現在）だから90才以上を長寿としました。

超高齢者率によると長寿村として折紙をつけられた 桐原の実態は大きく異なります。

1975～77年	全国	秋田	沖縄	桐原
超高齢者率	0.92	0.55	2.46	0.9

また、生命表（昭和53～58年）によれば桐原がある上野原町の平均寿命は
山梨県全体より低く、山梨県自体は日本の平均以下という事実も忘れてはいけません。

ですから粗食＝長寿ということはありません。
