

健康で長生きの条件

健康で長生きの条件

市川治療室 No.13/1991.04

長寿村とは長生きする人が多い地域を言います。

長寿村の食事が長生きを保証する模範的な栄養として新聞などのマスコミでクローズアップされることは少なくないので関心もある人も多いでしょう。

今月は長寿村の実際について考えてみました。

1. 日本の長寿村

○ ヌズリ原村(現在は上の原村に併合)

山梨県のヌズリ原村は長寿村として有名です。

その根拠は長寿者率で、これは対象地域全人口の中に占める70歳以上の人の率です。

	全国(1945)	秋田(1975)	沖縄(1975)	ヌズリ原村(1977)
長寿者率	4.86	5.26	7.25	9.38
超高齢者率	0.92	0.55	2.46	0.9

しかし長寿者率については「若者が都会に出てしまった過疎地の構成人口は、老年人口となり必然的に長寿者率は高くなる」という問題点の指摘があります。

平均寿命が80才に近い今日、長寿者を90才以上とした超高齢者率(対象地域から流出することがほとんどない65才以上の中の90才以上)を基準にして考えてみると、過疎のヌズリ原村を長寿村としたのは誤りであることが分かります。(表参考)

2. 世界の長寿者村

○ ビルカバンバ村

エクアドルのアンデス山脈の中腹1600Mの高原に位置するビルカバンバ村も長寿村として有名ですが、調査の結果幾つかの問題点指摘さえ長寿村説が否定されました。

- 自称100才以上の23人全員が100才以下でその平均は86才であった
- 自称90才以上の全員が年令を偽っていてその平均は81.5才であった
- 70才以上になると自称年令は急上昇する

○ コーカサス地方(ソビエト)

ソ連のコーカサス地方も長寿地域としては有名ですが、調査の結果以下のような事実が判明しているので実際には長寿村とは言えません。

- 自称高年齢社は徴兵逃れで年令を偽っていた
- 1932年にパスポートを作った時自分勝手に生年月日を申請している
- コーカサスでの年令再調査の結果で自称90才以上の半分は偽りと分かった

3. 長寿村の実際

過疎村を長寿者率で算定して長寿村としたり、ビルカバンバやコーカサス地方を調査した時に、現地の人と言う年令を鵜呑みにして長寿者村というのは正しいとは言えません。

長寿村が否定されるなら、当然その食事内容も長寿の条件とは言えません。

これらの地域の主な食事内容は以下の通りです。

- ユズリ原村の食事内容……動物性タンパク質を殆ど摂取せず、アワ・ヒエ・大豆を摂取する
- ビルカバンバ村の食事内容……摂取カロリー 1 2 0 0 Kcalで、動物性タンパク質の摂取は 1 2 ～ 1 9 g

4. 健康で長生きするための条件

百才老人の食事内容を調査した結果、特に動物性タンパク質の魚・肉・卵・牛乳や 大豆・緑黄色野菜を頻繁に摂取していることが分かっています。 また、早期に死亡した老人や生存していても衰えが目立つ人たちの食事は、 魚・肉・卵・牛乳・植物油の摂取が少なく、菜食中心であることが分かっています。

良質タンパク(動物性タンパク)と各種ビタミンの摂取は健康で長生きするための必要条件です。
