

# 琉球大学学術リポジトリ

## 長寿と栄養

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-08 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子, Sho, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/21117">http://hdl.handle.net/20.500.12000/21117</a>

# 長 寿 と 栄 養

近年長寿と栄養に関しては種々の研究がなされ、栄養生理、生化学などあらゆる分野からの検討がなされています。人間だれしも長生きしたいと願うでしょうが、しかし、長生きしているだけで他人に迷惑をかけたり、廃人同様になるのではどうしようもありません。やはり、健康で長生きしたいものです。そこで、今月は過去になされた長寿と栄養、栄養と寿命

に関する研究から読者の参考になりそうな点だけをひろいあげてみたいと思います。

牛乳、ヨーグルト、チーズなど乳製品を主食としているアプハーシア自治国の長寿村には160才も長生きをしている人がいるし、先ごろの新聞では、ソ連に165才でまだ元気に働いている等というニュースも出た程です。ソ連のグルジャという長寿地方に住むムスリフという16

第 1 表 食物のカルシウム・リンとの比較 (シェーマン氏食品酸・アルカリ度の表)

食 品 名	食品酸・アルカリ度	カルシウム (mg)	リン (mg)	カルシウムリン比	食 品 名	食品酸・アルカリ度	カルシウム (mg)	リン (mg)	カルシウムリン比
わかめ	+ 15.60	1,300	260	1:0.2	あづき	+ 2.40	26	66	1:3
こんぶ	+ 14.40	800	150	1:0.2	まぐろ	- 8.40	69	200	1:3
こまつな	+ 4.60	140	54	1:0.4	ぜんまい	+ 5.20	14	56	1:4
キャベツ	+ 5.40	47	24	1:0.5	卵黄	- 18.80	150	570	1:4
とうふ	+ 0.20	160	86	1:0.5	らっかせい	- 3.00	90	380	1:4
ほうれん草	+ 12.00	98	52	1:0.5	しいたけ	+ 4.00	8	39	1:5
生揚げ	- 0.20	240	150	1:0.6	えんどう	- 1.00	58	360	1:6
人乳	+ 2.80	35	25	1:0.7	パン	- 0.80	11	68	1:6
みかん	+ 10.10	16	14	1:0.8	オートミール	- 9.00	55	380	1:7
チーズ	- 1.00	630	550	1:0.8	じゃがいも	+ 5.20	5	42	1:8
いんげん豆	- 5.20	57	53	1:0.9	大麦	- 6.80	40	360	1:9
にんじん	+ 8.32	47	60	1:1	たけい	- 6.20	15	150	1:10
かぼちゃ	+ 5.80	44	56	1:1	たけのこ	+ 5.80	4	51	1:12
卵白	+ 4.80	10	11	1:1	そば粉	- 5.40	22	300	1:13
きゅうり	+ 4.60	19	27	1:1	白米	- 11.67	6	160	1:26
さつまいも	+ 4.60	24	33	1:1	牛肉	- 5.00	6	210	1:35
りんご	+ 8.20	5	12	1:2	かつをぶし	- 11.40	17	640	1:37
なす	+ 4.60	16	26	1:2	豚肉	- 5.60	4	189	1:45
たまねぎ	+ 2.40	14	26	1:2	鶏肉	- 7.60	4	280	1:70
さといも	+ 7.80	14	43	1:3					

食品のアルカリ・酸度は西崎弘太郎博士の測定したものである。

(+……アルカリ) カルシウムとリンの含有量は  
(-……酸) 日本食品標準成分表による。

5才のおじいさんは、81才の奥さんと住んでいるということですが、二人の間の子供は、ムスリフさんが134才の時に生まれています。

又、この村の人たちも、働くことが大好きだということですよ。

わが国では、長寿村として名高い千葉県安房郡白浜町

の実態をみますと、人口8,118人中、60才以上が1,462名で約18%を占めています。面白いことには、白浜町では敬老の日に60才以上を表彰しようとした所、該当者が多すぎて、予算が足りず、85才以上にしぼったということです。この町には海女稼業の人が多く、49才で末の子が生まれ、陣痛が始まる寸前まで、海にはいっていたとか、

お産をした翌日にはもう普通の食事をとり、一週間後には海にもどって働いていた等、私共ではとても信じられないような事を、やっているのです。では、どうしてこの町の人々はこんなに元気で長生きをしているのでしょうか。その実態調査からみますと、まず若いころから、好ききらいをいわず、何でも食べるということ、特に、海草類のわかめ、ひじき、こんぶを毎日食べているという事です。

その他精進料理が好きだとか、魚介類が好きで、肉類はそれ程好まない等という人が多く、又、酒やたばこは害あって益なしという老人も居り、比較的、よく食べ、よく働き、養生をしているようです。

一方、東北大学の近藤正一教授の研究によりますと、  
「日本人の主食である白米を偏食大食するところは短命で、これにともない、食塩の過剰摂取が寿命と関係がある。漁村で魚を大食し野菜不足のところも同じく短命である。これに反し、大豆を常食としていたり、野菜を多食しているところは長命である。のりの摂取の多いところには、脳卒中がない。果物とか飲酒については寿命とはあまり関係がない。」と述べて居ります。

特に食習慣の違った、外国に住む日本人の一世と二世の場合をみますと、一般に、二世が一世より短命で、一世は肉類より野菜、とうふ、のりを好んで食べるが、二世は、食肉類を大食し、野菜類の摂取が非常に少ないので、心臓疾患などのため親より先に死亡するという報告もあります。

又柳沢文正氏は、栄養と寿命の関係について、特に食品の酸及びアルカリ性のバランスの面から次の様に述べています。「栄養と寿命でもっとも問題になるのは主食である。日本人は米や麦のごとき粒食をしてきた。動物はその食性によって消化、吸収の機構が異なる。たとえば食性の差異により肉食獣は胴の長さの5～6倍、穀食動物12～13倍、菜食動物では20～22倍である。人間でも肉やパン食をしてきた穀米人と粒食をしてきた日本人では、消化器の構造、機能はもちろんのこと唾液をはじめ消化液の分泌に差異がある。したがって栄養の改善にはまず主食について考えるべきである。そこでわが国のごとく粒食とくに白米を主食としている国民はカルシウム対リンの比が1対26の白米を多く摂取するため、酸性に偏しやすい傾向にあり、さらに副食のアンバランス、塩の過剰摂取などのために栄養と寿命の関係を悪化する。すなわち成人病に罹りやすい人、または既に罹っている人はカルシウムとリンを1対4になるように食物を摂取すること。いいかえれば、リンの多い酸性食品を摂取する場合には、これを中和するカルシウムの多いアルカリ

性食品をとることである。

これらの研究から長寿と栄養の間にはやはり密接な関係があるようです。

生理的には年をとるにつれ機能を営んでいる細胞の数が少なくなって、脂肪組織や結合組織でおき替えられるために、外から加わった力に適應するための予備力が少なくなっていきます。

熊本大学の緒方維弘教授の実験に、お風呂にはいったあとの皮膚の温度の変化を老人と若い人との場合で比較したものがあります。老人は入浴直後の皮膚温度の上がり方は少なく、また下がり方も若い人よりおそいのですが、下がりだすとどんどん下がって、正常以下にまで下がってしまうということです。老人が外界の変化によく適応できないというよい例だと思えます。

そこで成人病といわれている高血圧症、糖尿病、心筋梗塞、ガンなどがそろそろ頭をもたげてくる40代からは特に食生活を通しての健康管理には気をくばりいたものです。といっても食習慣はやはり4代になってすぐに変えられるものではなく、子供の頃からの食生活の重要性がここで強調されます。

病気になって始めて食餌に気をくばる様では遅すぎます。普段から次の点について気をつけましょう。

まず日常生活の面では

1. **睡眠を充分とること** 疲れすぎないうちに寝ると熟睡出来ます。
2. **適度の運動** 体力のゆるすかぎりよく働くことです。年をとるとよく不精になり勝ちですが、適度に体と頭をつかう事は健康管理上大切な点で、筋肉も動かさないと急速に衰えます。運動不足による太りすぎはありません。
3. **おおらかな毎日を送ること** クヨクヨした悩みは体に毒です。

しかし、長寿研究を長年続けて来られた近藤正一氏は食生活以外の条件は直接に長寿と関係がないと述べて居られます。

そこで最も大切な点は次にあげる食生活の面でしょう

1. 第2表にあげたように各食品群からなるべく食品の数を多くしてバランスのとれた食事をしよう心掛けること。何といっても、生活のスタミナはバランスのとれた食生活によって養われるのです。
2. 常に新鮮な食品を摂取しよう心掛けること。
3. 良質のタンパク質、カルシウムが不足しないよう注意をすること。そのためには、牛乳や乳製品、魚介類の摂取に注意して、獣肉類の大食はさけるようにしましょう。又海草類はよいアルカリ性食品ですので調理

第2表 年齢別・性別・食品群別・摂取量のめやす

		穀類	いも類	砂糖	油脂	豆類とその加工品	魚・肉・卵	牛乳・小魚 海藻	緑黄野菜 と果物	淡色野菜 と果物
30代	男	470	90	25	15	80	180	90+10	100	250
	女	370	80	20	10	80	130	90+10	100	200
40代	男	450	90	25	15	80	160	90+10	100	250
	女	360	80	20	10	80	120	90+10	100	200
50代	男	430	90	25	15	80	140	90+10	100	250
	女	350	80	20	10	80	110	90+10	100	200
60代	男	410	80	20	10	80	130	90+10	100	250
	女	310	70	20	10	80	110	90+10	100	200
70~	男	340	70	15	10	60	110	180+10	100	200
	女	270	70	15	10	60	100	180+10	100	200

の面で工夫をし、消化し易いようにして食べたいものです。

- 脂肪はなるべく植物油のかたちで摂りましょう。老人の場合消化液の中では脂肪に対する消化酵素が衰えるので、油っこいものはある程度控えめにしたいものです。
- 食塩のとりすぎはさげましょう。味覚の中では老人でもすっぱいもの、苦いものは比較的よくわかりますが、辛いものに対する感覚がにぶるといわれています。したがってつい塩辛いものを多く食べがちですから、注意しなければなりません。
- 水分は充分とること。年をとるとのどのかかわきを感じ

ることがにぶくなるため水分のとり方が不足しやすいので注意しましょう。

- 白米を食べると短命になるというのではなく、白米を食べすぎ、副食の摂取をおこたる事が悪いのですから、主食はひかえめにしおかず特に野菜類をたくさん食べるようにしましょう。

さて、私共の毎日の生活では、何事につけてもからだは資本で、そのからだを作るのは食物なのです。家族の幸福のためにも又社会に役だつためにも毎日の食生活によく気をくばり健康で長生きしたいものです。

(尚 弘子)

## ラン栽培のあらまし(3)

### 3. 生態的特性

前号では形態面の特徴について大まかに述べましたが、次は生態面からの性質をまとめてみたいと思います。

#### a. 日照及び温度との関係

洋ランは熱帯亜熱帯原産のものが多いので生長適温は20~30°Cの範囲がよく、それ以下になると生長速度がにぶってくる。しかし中にはデンドロビウム・ノビル系

のような高地原産のものは熱帯産であっても低温(13°C)で生育する。日較差は他の植物と同じように大きい方が好ましいようである。光に対しては特に陽地性のランでは日焼けを起さない範囲内で十分に与えるべきである。勿論日よけ過剰のものを急に日なたにさらすと葉に損傷を与えるのは当然である。一般に弱い光線になれた葉は皮層が薄く軟弱で病虫害に侵されやすく、花つきが悪い。逆に強い光線に当てると花の色彩が鮮明になる。