

# 卷頭言

要であると考えられる。環境因子の中では自然環境もさることながら、ライフスタイルによる環境因子が大きく関与している。沖縄の長寿者のライフスタイルから抽出された長寿の秘訣の大きな柱として食文化、職業を含めた身体活動、精神衛生や社会心理に関与する民俗文化の三因子を挙げることができる。

ここでは栄養学というのを避けて、あえて“食文化”と強調したのは、単に栄養学や食品化学の分析だけではなく、調理や食行動というような食習慣に主眼がおかれて

の代謝・再生に重要であるし、免疫機能を賦活する上で欠かせない。明治時代までの低寿命や発展途上国の低寿命はまさに低蛋白栄養によるものであり、百寿者といえども蛋白質の充分な摂取は必要である。一方今日は過剰摂取が問題になっている。その点では現在の和食が適当な摂取量であり、特に沖縄の百寿者の蛋白質の摂取量は至適であるといえる。

は、総コレステロール、LDLコレステロール、LDLレステロールや中性脂肪を低下させる一方、HDLコレステロールを高める作用をもつていて、また、インフルボンの中ではファイトエストロジエンは、構造が女性ホルモンに近く、ホルモンレセプターを介して競合し、乳癌や前立腺癌の発症を抑制するとも言われている。前立腺癌は大豆食品の少ないフィンランドの住民で世界一多く、逆に、豆腐や納豆の大豆食品の高い日本では極めて少ない。両

長寿でも超長寿になるほどに遺伝因子が大きく作用する。しかし、規定されている遺伝形式が環境因子によって修飾されたり、発現しなくなったりすることもあるようである。環境因子の中では殊に栄養が重要な因子であり、遺伝因子と密接に関連しているリンパ球T細胞の機能をも変えることも発表されている。沖縄の長寿現象には伝統的な食習慣の中にその秘密が存在するようである。

鈴木信

沖縄国際大学総合文化学部  
人間福祉学科 教授



るからである。ところで沖縄百寿者の栄養摂取量の調査結果、百才現在の栄養摂取量は平均して男性一千四百七キロカロリー、女性千九十六キロカロリーと少ない点があげられる。腹八分が長寿をもたらすことは古くから知られている。しかし長寿をもたらす要因は百歳現在の栄養状態ではなく、過去の若年期や壮中年期の栄養摂取状況にある。

が殊に少ない。このことに沖縄の日常食が貢献しているといわれ注目を浴びてゐる。ビタミンやサポニンを多く含むゴーヤー（苦瓜）と、良質アミノ酸を多く含む豆腐を食材とするゴーヤーチャンプルーがそのよい例としてあげられる。沖縄では豆腐をはじめとする大豆の消費量が極めて高い。しかも沖縄のゆし豆腐等の大豆食品はイソフラボンを大量に含んでいて、その中に含まれているダイゼインやゲニステンやエクオルなど

者のイソフラボンの血漿濃度を測ると日本人ではフィンランド人の七百十倍にもなっていると報告されている。

# 「長寿の食文化」

が殊に少ない。」とのことは、沖縄の日常食が貢献しているといわれ注目を浴びている。ビタミンやサポニンを多く含むゴーヤー（苦瓜）

者のイソフラボンの血漿濃度を測ると日本人ではフィンランド人の七~百十倍にもなつていると報告されている。