



沖縄国際大学総合文化学部  
人間福祉学科 教授

## 鈴木 信

寿命は遺伝因子と環境因子の相互作用と統合作用によって決まる。しかし、遺伝因子は遺伝形質を百%規定通り発現させるものではなさそうである。超高齢の最たる百寿でさえも環境因子がより重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關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

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。

栄養素の中でも殊に重要なのは蛋白質である。蛋白質は重要臓器

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されている。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ールなど

## 「長寿の食文化」

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。

沖縄では心疾患・脳血管疾患・乳癌・卵巣癌・前立腺癌・大腸癌

は、総コレステロール、LDLコ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っている。また、イソフラボンの中でファイトエストロジェンは、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

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、八十倍にもなっていると報告されている。

沖縄の長寿の食文化の要因として、調理法に一つのことがあることを見逃すことはできない。足踏みでも伝統的調理法によって調理された場合には肉塊の中には悪玉コレステロールは除かれて、必要要素であるいわゆる赤肉とエラスチンやゼラチンが残るのみである。また食事の量だけではなく、食事の時間、回数、規則性や食事の摂り方や、リラックスすることによってストレスを回避して活性酸素を日常生活から除去するような生活習慣などの食事のステータスも理想的であり、広い意味での食文化が長寿をもたらしたと考えるべきであろう。

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。環境因子の中に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。