

目的 筆者らは長い間長寿者の生活調査を行なっているが、長寿の要因として風土条件適当な労働、ストレスの有無等、多くの要因があげられるが、そのうちでも食生活の占める割合は大きい。一方食生活は年々欧風化し、今や世界各国から食糧が輸入され、食生活も画一化されたようとしている。こうした渦の中にあつて、どうしても世界的視野にたつて諸外国と対比しながら考える必要があると思つた。そしてやがてくる老令化社会に配慮するためにも、健やかに老いる食生活のあり方を研究する必要があると思つた。

方法 食生活の疫学的調査については、国内は現地で聴取調査を行なつた。世界の長寿村は広く文献にあたり、さらに現地を調査した方々を訪問して成人1人1日摂取量を確認した。そして食物摂取の国際比較によつて、長寿食の方向性を思出した。そのうちから各国の長寿食の共通点である、麦食の効用、ビタミンEの効用、ストレスを軽くしつめめる栄養について、実験動物を用いて栄養学的考察を行ない、疫学的調査と実験の両面から長寿食の方向性を検討した。

結果 疫学的調査の結果は、1) 麦類を中心とした雑穀、いも類の多量摂取 2) 胚芽食品の高度利用、3) コレステロールを下げた動物性食品の確保 4) 醗酵食品の活用 5) 食事性セニイの多量摂取 6) 砂糖や食塩の軽減 7) 一物全体食の効用 8) 栄養摂取量の面ではα-トコフェールの摂取量が多く、不飽和脂肪酸に対する比も正常値を示していた。動物実験結果のうち、ビタミンEについては、生体内過酸化脂質に及ぼすビタミンEおよび不飽和脂肪酸の影響をみたところ、老化の予防に重要な役割を果たしていることが判明した。