

を過すためにも、その食生活設計が必要となってくる。116歳の中村翁を中心に部落全般的食生活構造に焦点をあて、食物と長寿の要因を疫学的に調査検討することを目的とした。

2. 釜石市白浜地区を対象とし、故中村翁の（44年5月死亡）116歳までの食生活と健康状態を調査した。食生活は国民栄養調査に準じ、年代別に70世帯401人について、42年2月と8月に調査を行なった。中村翁の食生活は訪問して聴取調査し、健康状態は岩手医大の協力により、血圧および血清コレステロール含量を測定し、死後はその解剖所見を提供していただいた。なお生活をとるべく諸条件として、飲料水の水質検査、食品の生産状況労働条件についても現地を訪問して調査した。

3. 白浜地区は温暖で、畑作物や海産物に恵まれ、長寿のための食品に恵まれている。なお高血圧の誘因と言われる飲料水中のメタ硫酸含量も少ないことが判明した。

食生活の面では、低熱量高蛋白食で魚の食べ方に特徴がみられ、雑穀や野菜、海藻が豊富であった。なお中村翁の解剖所見と対比しながら食生活と老化の関係を報告したい。

A—60 長寿村における食生活構造

——116才の中村翁の食生活を中心として——

岩手大教育 ○鷹嘴 テル
及川 桂子
赤沢 典子

1. 昔からの親子関係中心の儒教的家庭道徳観に代わって、戦後の核家族を中心とする夫婦単位の新しい家庭倫理が生み出され、老夫婦別居という現象が増加しつつある。そのために老人の精神的孤独や病苦の自殺が社会問題となっており、他人に迷惑をかけずに健康な老年期