

食生活と長寿に関する研究—食生活の変化が疾病構造に及ぼす影響—

岩手大教育　〇鷹嘴テル　及川桂子　赤沢典子

目的 衆知のように日本人の食生活は、昭和20年の敗戦を契機として大きく変化した。筆者らが調査したかつての長寿村桐原も、近代化の波にのって年々食生活が変化していく傾向がみえるので、食生活の変化が地域住民の健康状態や疾病構造に、どのような影響を及ぼしていくのか… 昭和元年から現在までの主要死因分析と関連づけながら、史的考察を行ない、成人病の少なかった当時の桐原の伝統食と、現在の食事の長短を検討し、これからの健康長寿への道としての食生活の指針を見出すことを目的とした。

方法 食事調査は長寿村桐原の若と現在について聴取調査を行ない、国民栄養調査にもとづいて集計を行った。死因調査は法務局宛に、学術研究を目的とする戸籍(死亡届)閲覧申請承認方について上申し、許可を1ヶ月後に得て、2,979名の病名、年齢性別、死亡年月日、場所を記録した。その資料にもとづいて、年次別の病気構造の変化について集計を行った。なお死因の分類はWHOが定めたオ8回修正国際分類を使用した。

結果 桐原の食生活の面では、かつての長寿村特有の主食であった雑こくや豆類、芋類、緑葉野菜が減少し、逆に加工食品、嗜好食品、動物性食品が増加した。こうした食生活変遷のかげで、大きく変動したのは、ビタミン、脂肪、コレステロール、食物繊維の摂取量である。こうした伝統的食生活のくずれた頃から、食生活と関係の深い成人病は年々増加の傾向を示した。一方動物蛋白質の増加は乳幼児死亡率を低下し、学童の発育に好影響を与えた。以上昭和元年から現在までの60年間にわたる食生活と疾病構造の変遷について報告し、成人病の少なかった頃の伝統食と融合させた長寿食について述べてみたいと思う。