

A 207 秋田県の長寿者の食生活調査(才1報)

県内9市の95才以上の方の場合  
聖靈短大 伊藤靖子

目的 短命県秋田にあって、長寿である人の食生活の特徴をつかむために調査を行なった。

方法 秋田県内9市の95才以上の方、秋田市2名、鹿角市2名、大館市4名、能代市5名、男鹿市8名、本荘市4名、大曲市5名、横手市2名、湯沢市0名計32名(男13, 女19)の方の郵送によるアンケートをもとに行なった。同時に、同9市の長寿率を算出した。

結果 長寿者が非常に多かったのは長寿率1.71の男鹿市で、近藤博士の調査でも短命県秋田にあって、ただ一つ長寿な地域と指摘されている。次いでよかったのは鹿角市で1.35、大館市1.10であった。40~70才ごろの体格はふつうであり、体を動かさず仕事をしている人が多かった。食生活の特徴をみると、腹八分目に食べ、主食は精白米である。味付は、塩からいものをよくとった人が38%で、塩味の少ないものをよくとった25%を上まわっていた。副食として、魚介類、野菜類、豆類、海藻、味噌汁が好まれよく摂取されている。嫌いでも摂られているものに乳製品があった。野菜の種類は、大根、じゃがいも、かぼちや、なす、キャベツ、ほうれん草、白菜、さつまいも、にんじん、大根菜がベスト10である。他の調査結果と比較すると、秋田県の特徴といえるのは、主食が精白米であることと、魚介類が非常によくとられていることである。現在の食生活では、同居人の配慮があるため味付けはうす味のものがよく食べられているが、他は壮年期と大して変らない。洋風化が進んだ現在、よく食べられるようになった食品が嫌いな食品としてあげられていた。