

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」  
11月7日 in 沖縄  
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ
  - 【2】ホームページ NEW!  
SAG-J 広場のお知らせ 更新
  - 【3】「アクティブシニアの食卓⑨」産経新聞掲載(連載)柴田博
- 

**【1】「第4回日本応用老年学会年次総会」 in 沖縄**  
一般報告(示説(ポスター))募集のお知らせ

日時 : 2009年11月7日  
場所 : 沖縄「おきでんふれあいホール」  
テーマ: 「百寿者からのメッセージ」

詳しくはこちらから

<http://www.sag-j.org/event/>

---

**【2】ホームページ NEW!**

会員の皆さまの情報をホームページでご紹介させていただいております。

●SAG-j広場

「第3回シニアライフコーディネーター養成講座」のお知らせ

「第2期シニアビジネス異業種研究会 2009」のお知らせ

(7月1日アップ予定)

※詳細はこちら

<http://www.sag-j.org/community/index.html>

---

**【3】「アクティブシニアの食卓⑨」産経新聞掲載(連載)**

日本応用老年学会理事長 柴田博

**No.9 粗食長寿説① 日本にはびこる迷信 (2007/09/23 掲載)**

日本人は外国人と比較し、  
“まずいものを我慢して食べ、一生懸命働けば長生きする、  
”という思い込みが強いようです。筆者はこれを粗食長寿説と  
名付けています。これはもっとも有害なコンセプトなのです。

欧米人にも、日本人のより弱いにせよ粗食長寿説はあります。アメリカの老年学者モーレイは、この原因として2つのことを指摘しています。

1つは、根拠のない幻の長寿地域への信奉です。表に挙げたのは、学問的には否定されている幻の3大長寿地域です。このような地域の前近代的な食事を長寿食として信奉してしまうわけです。

欧米人のもう1つの粗食長寿説の原因として、ラット(ネズミ)のカロリー制限実験をモーレイは指摘しています。ケージの中で好きなだけ食べさせたラットよりも、カロリー制限をしたラットの方が長生きしたという一連の実験です。これを無批判的に人間に当てはめてしまったことが大きな間違いなのです。このことはいずれ詳しく述べることにします。

日本人の粗食長寿説はもっと歴史も長く根も深いのです。これが根底にあるため、食生活や栄養への迷信が易々(やすやす)と心にしのび込んでくるのです。このコラムでも何回か触れたように、食品を良い食品と悪い食品に分け、特定の食品を忌み嫌う態度や行為もその一つです。とくに食肉と牛乳に対してそれが極端に表れます。最近では、油脂や砂糖への敵害視も顕(あら)わになってきています。

食品のみでなく、身体的な栄養指標の評価に対しても間接的に粗食長寿説の影響があります。最近かなり克服されてきましたが、血中コレステロールが低いほどよいとする“コレステロールバイ菌説”、然りです。また、ヤせていることの害を問題にせず、平均より太っている人をすべて異常とするメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の考え方も同類です。

これからしばらく、日本人の粗食長寿説の系譜について述べてみたいと思います。歴史を辿(たど)ってみると、2000年近い年月をかけて粗食長寿説が完成していることが分かります。

筆者なりに時代のエポックを整理してみると次のようになります。

- (1) 縄文時代が終わり弥生時代に入り米作・米食が中心となったことにとまなう変化。とくに大和朝廷の完成の途上に伝来した仏教の影響とされる食肉禁止令の影響。
- (2) 江戸時代の貝原益軒などのイデオログによる一種の愚民政策ともいえる粗食長寿的養生訓。
- (3) 戦後の欧米からのコレステロールバイ菌説的コンセプトの伝来。

次回から3回にわたり、各々について紙面の許すかぎり詳しく述べます。

昭和40年に医学部を卒業するまで、筆者も一部粗食長寿説に毒されていました。医学部には栄養の講義がないためです。

医者になってからいろいろ学ぶことにより次回から述べるようなことを知りました。

幻の世界3大長寿地域

地域	国名	食習慣など
ビルカバンバ	エクアドル	穀物、豆中心。 酒、たばこをかなりたしなむ
フンザ	パキスタン	穀物、あるいはそのパン、野菜、豆、牛乳。まれに肉、酒
カフカス（英語名コーカサス）地方	旧ソ連（ロシア、アゼルバイジャン、アルメニア、グルジア）	主食は粉。野菜、果物が多い。牛、羊、ヤギの乳、その製品が多い。酒、たばこをたしなむ

柴田博『ここがおかしい 日本人の栄養の常識』（技術評論社）

以上

- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。
- ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願いいたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内  
TEL: 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ  
<http://www.sag-j.org/>