

昭和 62 年 度

食肉の栄養学的、医学的
価値問題懇談会 会議録

財団法人 伊藤記念財団

第4回懇談会

1. 日 時 昭和62年10月15日（木）午後 4時30から

1. 場 所 財団法人 伊藤記念財団会議室にて

1. 出席者

座 長：理事、前お茶の水女子大学学長 藤巻 正生氏

招聘講師：東京都老人総合研究所疫学部長 松崎 俊久氏

参加者：（財）伊藤記念財団常務理事 真鍋 常秋氏

同 上 専門委員会委員長

九州大学農学部教授 深沢 利行氏

他専門委員会委員の各氏、顧問、事務局

藤巻：本日は東京都老人総合研究所の松崎先生をお迎えいたしてお話をお伺いしたいと思います。私ども、大層興味をもっておりますが、よろしくお願ひ申しあげます。

松崎：私どもの研究所はご存知かと思いますが、15年前、東京都が国に替ってという意味で老人総合研究所と附属病院をつくったわけでございますが、板橋の大山にあります。老人病院としては世界で最も大きな規模とされております。現在アメリカ国立老化研究所と、私どもの研究所の二つが世界の老年医学、あるいは老年社会学の両面の、いわゆる老年学全体の研究センターにWHOから指定されております。そこで老化の研究が行われておりますが、研究所は30のセクションに分れております。分子レベルの老化から、いわゆる集団レベルの老化に至るまでの各段階の老化を各研究室で取扱っております。

その中で、私は疫学をやっております。疫学というのは、昔は伝染病の伝播経路の追求をやる学問ということになっておりましたが、第二次大戦後は慢性疾患の、いわゆる人類の間にかなり流行する病氣、すなわち今でいう脳卒中、虚血性心臓病、癌のような疾患の原因を追跡する問題と併せて、いわゆる人間の集団レベルでの老化の原因を追跡しているわけです。そこで、老化の本体に迫るといことは言うは易くて大変難かしい問題であります。私どもが今やっておりますのは超高令者いわゆる百才以上の集団、これは創立以来やっておりますはほとんど終了いたしております。

日本全体の百才老人、北海道から沖縄までの百才老人の調査をはじめとして、現在は各年令レベルの老人の追跡を主にやっております。約1万数千人の老人を対象に毎年毎年同じ老人を追跡しております。そして、この老人の相当数が途中で逝去されるわけですが、そのような逝去される人達が事前に予測出来るものかどうか、もうひとつは老化の早い人、遅い人という差が出て参ります。あるいは老人病で倒れる人、倒れない人が出て参ります。そのような差をコンピューターで解析して参りますと、いわゆる老化の早いタイプというものの生活スタイル、あるいは栄養状態が浮び上がってきます。そのような手法で根気強く数多くの老人を追跡してみます。秋田県、群馬県、東京都、埼玉県、沖縄県にフィールドの村を設定してありまして、その村の老人全員の追跡調査をやって

おります。その反面、妻恋だけは人口が動かず、高原野菜をつくっている村で、後継者がいる日本でも珍しい農村です。ここでは中学生以上全部の人を追跡して、その人達の今後70年、80年に亘る――勿論、私の5代ぐらい下の後継者がそれを摘み取ることになるかと思いますが――老化速度の調査を今やっております。世界中で、子供から測定した例はございません。

前置きはこのぐらいいたしまして、私が今まで特に寿命の戦後の歴史を戦前からの歴史と日本人の食生活の状態に一番主力を置いてみて、それから老人達の栄養調査をやりながら、その老人の生命が終了するまでの過程を追いかけているわけです。

ご存知のように、1900年、今から87年前になりますが、日本人の平均寿命は当時内閣が第1回、第2回、第3回と生命表を発表しております。これらはいづれも間違いで、使わない方が良くと厚生省でもっております。そこで多くの学者達が丁度1900年（明治33年）、今世紀が明けたときの平均寿命をさかのぼって色々の資料から発表しております。現在、コンセンサスが得られておりますのは、大体、男36才、女37才という平均寿命でした。問題はこの平均寿命をどのように評価するかということです。明治ならこのぐら이가当然であろうとすべきなのか、あるいは短かすぎると評価するのかどうかです。これは、そのときの世界の平均寿命と対比させてみるしか方法はございません。そうしますと、このとき世界一の平均寿命を確立しておりますのはニュージーランド、つぎはオーストラリア、三番目がスウェーデンで北欧諸国がそれにつづきます。したがって、今世紀最初、ニュージーランド、オーストラリアがトップを走っていたことは非常に意味深い内容を持っているわけです。ご存知のように有数の牧畜国であり、有数の小麦生産国でもあるわけです。当時、ニュージーランドの女性の平均寿命が60才でした。そうしますと、日本の女性の平均寿命より23年長いという答が出てくるわけですが、平均寿命で20年も差があるということは空恐ろしい程の違いでございます。現在、日本より20年平均寿命の短いところを探してみますと、ベトナムが浮び上がってきます。その程度の差であるにご理解いただきたいと思います。しかも、それが1900年の時点で20年の平均寿命の差というのは、もっと恐ろしい差であったらろうと想像されます。

明治、大正、昭和を通じ日本人の平均寿命は僅かずつ延びて参りましたが、戦前には50才にとうとう到達出来ませんでした。50才を突破しますのは昭和22年、第二次世界大戦終了2年後です。今から40年前によく50才になりました。このときに今までの他の長寿国はどのぐらいの平均寿命に達したかと申しますと、70才を突破しておりました。したがって、昭和22年の時点でも、なおかつ一流の長寿国とくらべて、日本は20年の遅れを示していました。

ご存知のように私は戦後の食生活が一番問題であろうと思うのです。戦後の食生活の評価は非常に区々で、しかも多彩な評価を受けています。多彩な評価は結構なのですが、殆んどは本質をついていない討論が多すぎるのです。それはと申しますと、戦後40年の間に日本人の民族単位の食生活は短期間に極めて大幅な変化を示したわけです。これは歴史上、例をみないほどに短期間に大きな変化を栄養素の上でも示し、食品の内容でもそうだったわけですが、このような短期間で変化がおこったのには色々な偶然が積み重なっています。例えば国民所得の面をみますと、昭和25年の国民1人当りの年間所得がアメリカドルで100ドルです。現在1万数千ドルを越えている状況であることはご承知の通りでございます。

学校給食が日本人の食生活を大きく転換させたことは誰も意見が一致しております。これと同時に冷凍技術の進歩により新鮮に長期間の貯蔵が可能になり、さらに受け皿として各家庭に冷凍冷蔵庫が普及してきました。農業技術の進歩によってハウス栽培が盛んとなり、真冬に真夏の野菜を食べることが出来るようになったわけです。このような変化が学校給食の普及とともに東京オリンピック後を頂点とする高度成長の経済の真直中に、時期を同じくして次々とおこって参ります。このことが日本人の食生活を変化させるのに、かなり役立ったことは言うまでもありません。栄養素の上で検討しますと、バランスシート、農水省の食料需給表をみますと1910年代の動物性タンパク質、日本人の1人1日当りの摂取量は僅か3グラムです。それが現在41グラムと約14倍に近い伸びを示しています。このような急速な伸びは大部分戦後おこったものでして、脂肪も1910年代に13グラムだったものが、今は60グラムというような状況になっております。これも4倍強の伸びとなっております。このよう

に急速な変化を食生活の上でもたらすことと平行して、平均寿命が延びているのです。

私、今から4年前ですが、世界老年学会がシンガポールで開催された折、冒頭の講演を依頼されました。日本人の長寿の原因について講演させていただいたのです。その折、準備した全世界の食糧の栄養需給表よりみた栄養素の摂取状況を詳細にそれぞれの国々について調べ、それらの国々の平均寿命、あるいは各年令毎の平均余命をコンピューターで解析してみたことがあります。そうしますと、動物性タンパク質が20グラムを越しませんうちは、どんなにあがいても平均寿命は余り延びないという事実が出て参りました。日本は現在41グラムですから、約その倍摂取しているわけですが、20グラムに達して始めて平均寿命が後進国では延びていくというわけです。20グラム未満では、どんなに病院を建設しても、また何をしてみても寿命は延びないという実態があるのです。それとともに、戦前日本人が最も食べていなかった動物性タンパク質とは何かといえば魚は極く僅かながら食べてたわけですから、結局肉と牛乳であろうということは誰でも良く理解出来るところです。肉と牛乳が食卓にのぼると、学校給食で摂取の習慣が子供達の間浸透し、それが家庭の中にも浸透してきますし、豊かさがその背景にあって、しかも流通機構が整備されて村の奥にも、また何処の村にも小さなスーパーが進出するという状況で、何時如何なる時でも好きな食べ物を口に出来るという条件が、戦後高度成長の中で整備されたわけです。

問題は、これが人間の体に如何なる影響を与えたかということになって参ります。これをみてきますと、戦前の死亡状況を簡単に申しますと、子供が1000人生れると1年間に160人死亡しています。現在は5人しか死亡しません。したがって、まず子供が死亡しなくなったと言えましょう。それから0～4才までの子供の下痢、腸炎がかなり克服されて殆んど死亡しません。さらに、青年（成年）の肺結核に殲滅的打撃を与えることが出来たわけで、これが平均寿命を延ばすのにかなりの貢献をしたのです。しかし、平均寿命を延ばすのに現在、最も貢献しつつあるものは、そういう時期が過ぎて中高年の死亡率が顕著に低下してきたことであります。例えば、昭和ひと桁生れの男性が早死にするという珍妙な説が一時流行したことがあります。これは間違いも甚だしいものです。

これは、ある大学の教授が出された意見ですが、これがどういうわけか新聞にヒットしました。そのとき私は直ちに反論を書いたおぼえがあります。男性、女性で死亡動向が全く違っていると、その先生は言うており女性は死亡しないで男性は死亡するというのです。そのような馬鹿げたことなので、私は比喩的に、男性の死亡原因を「ろく」な食べ物を食べていなくて血管の壁が弱く血管の病気で死ぬという但し書きがついてましたので、それなら女性は「つまみ食い」をしていたとでもいうのであろうかと、からかったことがあります。男性と女性の死因の差を食べ物に求めるのは間違いで、社会的要因に求めるべきだと思います。昭和ひと桁の男性が40代の年齢のときに、一時死亡率が少し上昇したことがあります。私はそれをみて、昭和ふた桁も同じ運命をたどるであろうと予告しましたが現在その通りになってきております。したがって、男が40代という世代、いわゆる中間管理職としての上と下にはさまった「ストレス」が一番「もの」をいうのであり、子供の時代の食事は全く関係ありません。同時に、全世界の男性で昭和ひと桁が最も死亡率が低いのです。したがって、昭和ひと桁が早死するなどという根拠は何処にもないのです。このような、いわゆる中年の代表選手である昭和ひと桁は勿論のことですが、現在60才代の老人は死亡率が戦前にくらべて 1/3に低下し、70才代は 1/2になり、80才代も 30%の減少を示しております。このようにあらゆる世代の死亡率が減ってきたということになりますので、これは否応なしに老人人口が急増するわけですが、しかし今でも日本は老人の少ない国であります。先進国の中で最も老人の少ない国が日本でありまして、1 昨年やっと 10%になったばかりです。ところが、これが 20%になるのは世界で一番速いという、とんでもない国でして、あっという間に 10%から 20%になるというわけで、これは戦後の死亡率の改善が決定的に「もの」をいってるわけです。ここが非常に膨らんできておりまして、恩恵を受けた世代が膨らんできてそれが老人に移行しますから 10%から 20%に簡単になってしまうという背景を持っております。

さて、そのような状況の中で、日本では厚生省が成人病という名前を勝手に付けてしまったために、成人病対策とか、成人病予防とかよく言われるわけですが、成人病という名前は世界中何処にもありませんで、これは老年病に全世界統一されております。老年病は老人になったとき

になる病気という意味ではございません。エイジング（Aging）、要するに加齢とともに一定の比率をもって増加する病気、減少することなく増加しつづける病気を老年病というのです。ご存知の通り老年病は大別して4つあります。それは、ひとつは脳血管疾患、脳卒中であり、つぎに心臓病、癌、それからこれは老人になると特に大おきな問題になり、食肉がかなりの影響を持ちますので後程再度触れますが肺炎です。これらの4つの病気が殆んどの老人の生命を奪うということが明瞭に死亡統計に出ています。仮に8人の老人がいるとしますと、死亡した老人の内訳は4人が脳卒中、1人が癌、1人が心臓病、1人が肺炎、1人が交通事故・自殺という割合になっております。いわゆる癌が死因の第1位だと言っていますが、それは全年代合わせた場合の話でして、老人は癌の3～4倍が脳卒中で死亡することが判明しております。したがって、今後老人の健康、あるいは長寿を考えます場合には脳卒中の予防を抜きにしては全然語ることが出来ません。それとともに、脳卒中の危険因子、いわゆる原因となるものが老化を促進する要因と食生活の面で極めて類似していることも重大な問題であります。もうひとつ肺炎がこれにかなり似ているのです。肺炎は中年までは怖い病気ではなくなりました。ご存知のように抗生物質の発達によって2～3週間で治癒する病気です。ところが老人は一旦肺炎になりますと、なおりませんで生命を取られてしまう結果が8割ぐらいあります。これは老化によって免疫や菌に対する抵抗力が破壊されている状態が老化そのものであるからです。したがって、老人が一旦肺炎になると生命を奪われる確率が大層高く、こんなに抗生物質が発達したのにもかかわらず、肺炎による死亡率は戦前にくらべて殆ど改善されておられません。これは非常に特徴的なことです。日本の老人は欧米の老人より特に多く肺炎でやられます。これもまた重大な問題です。脳卒中と肺炎を中心としながら老化の真の要因との関係をつづけて話したいと思えます。まず、脳卒中ですが、これは血圧が高ければなる、いわゆる血管壁が非常に老化してぼろぼろになると申しましょうか、非常に血管壁が荒れて弱ってくるという状況でございます。問題は日本人の脳卒中が過去に世界一であった程、極めて多かったわけですが、現在は世界で第7番目になりました。

過日、私、中国の厚生大臣に招かれまして講演いたし、中国人民の寿

命を延ばしたり、あるいは日本人の長寿の理由を聞かれたりしました。私は比喩的にこのように答えました。すなわち、オリンピックをおやりになれば中国の寿命は延びるでしょう。それはどういう理由かと申しますと、東南アジアのようなややもすると饑餓死が出るような国では脳卒中にすらなれないで、いわゆる伝染病、栄養障害が大きな死因となっているのです。農業生産性が高まって、国民が腹一杯穀物を食べられるような生産力の向上がもたらされると、俄然、脳卒中が国民の死因の第一位となってきます。日本でも東京オリンピックのときまで脳卒中が増えつづけたのです。その翌年から日本の脳卒中は激減して急にそこで方向を変えます。それは偶然のようにみえて偶然ではありません。と申しますのは経済の高度成長が、いわゆるピークに入っていくからであります。その弾みがオリンピックでかかるというだけの話で、その段階で脳卒中はみるみるうちに減ってきます。東京オリンピックを境として日本の脳卒中は半分以下、60%程減少しました。そのことは経済の高度成長によって国民の食生活が大きく変化、すなわち副食が増加してくることに原因があります。穀物を腹一杯食べている段階、すなわち昭和20年代末期までの日本と、現在の中国、台湾、韓国のようなレベルですと脳卒中が死因の第一位になっております。今、中国、台湾、韓国は脳卒中の激増の一途にあります。多分、来年のソウルオリンピックが終らないうちは脳卒中も減らないでしょうし、北京が2000年にオリンピックをやるといっておりますが、これをやり終らないうちは多分、中国の脳卒中も減らないでしょう。それが日本の昭和39年頃の経済のレベルと本質的に似ているからであろうと思います。

さて、そこから問題に入るわけですが、脳卒中のスタイル、いわゆる、中身は老人の場合大部分が申すまでもなく脳梗塞とよばれるもので、俗に脳軟化とよばれた病気であります。これは高血圧と血管がぼろぼろになることに主な原因がありますが、この原因をめぐる医学界ではかなり長い間臨床医学と疫学の間で激論がかわされました。10数年の論戦がつづき、10年前に「けり」がつき疫学の主張が勝利という結果に終わりました。と申しますのは、アメリカに留学していた当時の若い医者達が帰ってきて、アメリカ型の脳卒中が日本でも多数である筈だといったわけです。ご存知のように、脳卒中、特に脳軟化は血管が詰まることで

アメリカ人の脳軟化は全然日本人のそれと違うのです。アメリカの脳軟化は殆んど頭蓋骨の外側でおこり、首のところの血管すなわち太い血管が詰まるのです。日本人ではそこが詰まって脳軟化をおこす例は殆んどありませんで、最先端の一番細いところで詰まるわけです。したがって、障害としてはアメリカの方が大きくて、大抵死亡してしまいます。広範囲に脳がやられることになるのに対し、日本の場合は極く小範囲だけがやられることになります。したがって日本人の場合、脳軟化になりますと助かって寝たきりにつながり非常に悲劇的な結果が生じてきます。両国の間で基本的にこのような違いがあります。これをもっと突っ込んでいきますと、太い血管が動脈硬化をおこす場合は殆んどコレステロールの役割がかなり大きいわけです。ところがそれは中程度の血管までであって、非常に細い脳血管のようなところはコレステロールが無関係であったわけです。そうしますと、コレステロールが脳卒中の原因だとする説は日本では全く見当外れであるということになります。したがって、コレステロールの少ない食品を食べていたであろう東北地方に脳卒中が多いわけで、秋田、岩手、青森が日本の農村で最も多い地域となっております理由はそこにあります。しかも、それはタンパク質摂取がどんどん増えていく過程で減ってきたというはっきりした証拠があります。そこで、食品の中で一番急激に増えてきたのは動物性タンパク質です。これが何等かの形で脳卒中の抑制に関係があるのではないかということが想像出来るのです。これは事実、疫学的調査で証明され尽くしたものを今度は病理学的な実験で確かめる段階に入り、科学技術庁の援助を受けてます。そこで使用されたのが高血圧自然発生ラットで、これは生まれて間もなく高血圧になるラットに対する実験で色々の食品が試験されました。その結果、実験室で使われる普通のラットの餌で飼養しますと83%が脳卒中で倒れました。つぎに1%食塩水を餌に染み込ませてやりますと脳卒中になる確立は殆んど100%でした。塩分が確実に脳卒中をひきよせることが証明されます。そのつぎに肉の「かたまり」をかなり大量に餌に入れて食べさせた実験があります。これは何と、2%しか脳卒中をおこしません。このように動物性タンパク質が多分、脳卒中を抑えることに相当大きな役割を果たしているであろうということは、ここでも分ったのです。魚肉もかなり食肉に似た成績を出したのですが、食肉ほど顕著

ではありませんでした。

つぎに魚の問題に触れてみたいと思うのですが、一時、青い皮の魚が良いと称して鰯を食べる習慣がかなり広まってきましたが、これには火を付けた人がおるわけです。これはエスキモーに心筋梗塞が非常に少ないということからヒントを得た研究です。ご存知のように、デンマークの学者がエスキモーの特徴的な食品は鰯であるということからエイコサペンタイン酸がこれから抽出されました。これが血液の凝固を阻止するので、血液が血栓として詰まらなくなるから心筋梗塞を防げるという論理で、多くの製薬会社がこれに飛びついています。しかし、これは早晚破綻します。何故かと申しますと、大体エスキモーに我々は何等学ぶべきことはないのです。エスキモーは世界を代表する短命民族でありまして、はっきり言えば心筋梗塞になる年齢まで生きていないのです。そのような民族に心筋梗塞が少ないからといって、またエスキモーの主食が魚であるからといって、魚で馬鹿騒ぎするような論理は早晚かならず破綻をきたします。私、APAの研究者と討論したことがあります。その席上エスキモーが世界を代表する短命民族で心筋梗塞のこう発年齢まで大半生きてないことを貴方はご存知なのかと言いましたら、絶句して何の発言も出来なかったのをみております。とにかく、まず魚に関しましてはこのような問題があります。

日本の食肉を食べる習慣は一般家庭の場合戦後入ったものと考えてよいと思います。ご存知のように戦争中は我々、たとえ中産階級であったとしても、肉を食べるチャンスは月に何回という程度のレベルにあったかどうかというところですよ。東北の小作農は肉を食べることすらなく生命を終ったわけでございます。この食肉の問題を農水省の需給表の調査でも、国民栄養調査でも日本ではこの二つの統計が見事に一致しております。世界でもこういう国はありませんで、両方の統計が如何に素晴らしいかということ象徴しているわけで完全に一致しています。1日、1人 70グラム食べてるそうです。この時点でのアメリカの食肉摂取は1人 320グラム、ヨーロッパでは 200グラム以下の国は一ヶ国もありません。ヨーロッパは日本の3倍、アメリカは5倍摂取しているという状況です。もうひとつ面白い事実をご紹介します。ハワイの日系人、これはアメリカ人型と日本人型の中間的な食事をする集団です。実はこ

の集団が世界で一番長寿で、本土の我々よりも3才長生きしております。したがって彼等の食事は我々にとってひとつのモデルとなり得る食事であると考えてよろしいのです。脳卒中は日本の本土の半分であり、それをみても同じ血を引く日本人が食事によってこれ程変り得ることをみますと、これは相当参考にしてよろしいと思われます。また同時に、将来日本人が食肉を食べ過ぎて危険なほど——何処が危険のラインか別にして、ヨーロッパの段階に入るとか、アメリカの段階に入るとか——これは将来ともないでしようが——それらに近づいていった場合、何処に限界線を引いてこれ以上は行くなと言うべきか。それに対する意見も十分用意しておかねばなりません。そのラインを示すものがハワイの日系人の現在の食肉の摂取状況であろうと考えられます。医学調査と一緒にやられている栄養調査によりますと1日、1人、130グラムの食肉を摂取しています。したがって、1人130グラムまでの食肉摂取は構わないという論理を打ち立てて良いわけですが、なお若干の安全圏をみるとして現在の70グラムを1日当り100グラムまで増加する勧告を出してよろしいであろうと考えております。それは、中年の人の食べる量が大体平均になりますので、中年は100グラム、育ち盛りの青年や子供は130グラム、老人達が50～70グラムというような量に落ち着いた場合、日本は健康の側面から申して理想的な食肉の食べ方になるのではないでしようか。

さて、それでは1人70グラム食べている食肉が老人の間ではどれだけ食べられているかということです。今、科学技術庁が組織しております老化プロジェクトの中で、私は中高年の食生活を検討し、勧告する委員会の責任者をさせていただいております。この委員会は東京、長野、福井を選択し執拗に調査を繰り返しております。その調査と申しますのは老人の日常生活、活動能力と食生活の関係を分析しております。この三県をえらびました理由はいづれも長生きをする県だからです。沖縄につづく長生きの県と言いますとこの三県が出てきます。東京は小金井市、長野県は長野市、福井県は福井市をえらび、ここからランダムサンプリングで1000人の老人を抽出し、その老人に対して繰り返しの調査がつけられています。これで見ますと、食肉の食べる量を調べたところ福井市は「なんと」20グラムです。一番食べている小金井市でも40グラムに

は達しておりませんで35グラム強だったと思います。これらは全然低い量で日本人の平均の半分ぐらいしか三つのうちで一番食べている小金井市でも摂取しておりません。さて問題は長年の食事の習慣と、現在の食事の食べ方と彼等の活動能力を色々な角度から関連をもとめると、小金井市の老人が圧倒的に活動力が高くて元気です。一番低いのが福井市で長野市はその中間に入ります。これらは何と申しましても動物性タンパク質との関係が最も強烈であり、動物性タンパク質の多寡が老人の健康度を大きく左右していることが分かりました。それと同時に、もうひとつ別の角度から問題をみております。東京都が管理しております東京都立老人ホームの老人達2000人の追跡調査をしております。昔は5年間で全部入れ替りました。それは5年間に死亡してしまうと申すことであります。今は10年間で2割しか入れ替りません。このように老人は長生きするようになったわけです。ここの老人はあらゆる精密検査を実施することが可能であり、私どもの病院の隣にありますので健康管理を兼ねて毎年徹底的に調査しております。同じ年令で一番早く死亡するのは、痩せてコレステロール値の低い老人達で、コレステロールの高い方が長生きしております。一番長生きしますのは200ミリグラム前後のコレステロールを持っている老人達で、一番高い値のグループの人達は2番目に長生きなのです。

厚生省が5年間隔乃至10年間隔でやります日本人の循環器疾患基礎調査というのがあります。日本人の循環器の程度、すなわち血圧とか、コレステロールなどがどのぐらいのレベルにあるかというのをみていくために、日本全体からランダムサンプリングして30才以上の人達を調べる検査です。これをみますと日本人の中でコレステロールの平均値は男性が190を一寸廻った値で60才を過ぎますと、これが170まで低下してくるのです。60才が頂点で後は低下してくるというカーブです。女性は閉経期になると、今まで男性より低かったのが男性を追い越して男性より10ミリグラムぐらい高くなります。それ以後、女性は年をとっても低下してきませんで、60才で頂点になったらそのまま横ばいで推移します。これもまた女性が長生きするために大層有利に働らいております。今、丁度東京と神奈川——もうひとつありますが——が平均レベルの200ミリグラムを越す県であります。今、東京と神奈川が急速に寿命が延びて

いることも、あながちこれは偶然ではありません。もうひとつの問題は都道府県の平均寿命は大正の始めに九州大学によって計算されております。これが唯一の都道府県の平均寿命であります。60年後の現在とこれをプロットしてみると大層面白い結果が出て参ります。その結果とは、大正始めの当時、最も長寿を誇っておりました県が5県あります。それは鹿児島、宮崎、高知、長崎、沖縄です。この代表的な5件が60年後の現在どのような運命を辿ったかと申しますと、沖縄を除いて他の4県は東北のもとから一番寿命の短い県である青森、岩手、秋田に並んでしまったわけです。日本の代表的短命県に転落していったわけです。ここは県民所得が戦後一番落ち込んで、落ち込み方がはげしくて、もともと貧乏なのは東北3県ですが、それに近いところまで落ち込んでくる過程で食生活の近代化が大層遅れた地域でもあります。今度は逆に昔も今も長寿を誇る沖縄が他の県とどこが違うかということをお食生活の面とことん解析してみますと、戦前豚肉の消費量が断然他を圧して多いのです。沖縄には仏教がありませんで、お寺も坊さんもおりません。冠婚葬祭すべて四つ足に対する抵抗なしに食肉を食べる習慣があります。自家と殺して食用に供し同時に近所に配るわけです。このスタイルが冠婚葬祭に必ず行われまして非公式な集まりには自分の所有する山羊をと殺します。したがって肉の消費は各県が零に近い状態のときにかかなりの量——戦前は非合法のと殺がかなり入っておりましたので正確には把握出来ません——になっていたと考えられます。戦後輸入肉の特例により輸入豚肉の大量消費が行われ、価格が安ければ貧乏人でも食肉が食べられるわけですから、その消費量が圧倒的に多いわけです。このように動物性タンパク質摂取が戦前、戦後を通して大量の食肉で確保されていたというのが沖縄のひとつの特徴であります。さらに、もうひとつ第2番目の特徴は沖縄には漬物の習慣がございませぬ。したがって塩分の消費は他と比較にならないぐらい少なく10グラムを割っており、そのような県は沖縄のみで、9.6グラムという成績が出ております。したがって脳卒中が極めて少ないし、いわゆる高血圧も少ないという結果が出ております。これも有利に影響していると思われませぬ。農水省や他の方々からお伺いしたいのですが、採れないのかかわらず沖縄県は昆布の消費量が極めて多いのです。これは薩摩藩の密貿易を含めた公式、非公式の中国と

の貿易の中継基地として沖縄が位置していたという歴史がありまして、琉球料理の中に昆布がかなり濃厚に定着しております。これも影響しているであろうと思われます。つぎに冬も暖かいわけですから東北の老人達が半年間炬燵にしがみついている間に沖縄では高令者でも畑で農作業に従事出来ます。自分の食べる分は自分で貯えるということが共同社会の助け合いの中でも厳然として生きております。働らくのを、むしろ周囲で助けてあげるといように労働する量がかなり多いわけで、これが有利に影響しているのではないかと思います。それにつづいて、以前は寿命の短かった東京、神奈川が今、俄然沖縄に接近しています。これは東京、神奈川が日本を代表する収入の高い県であり食生活の近代化が最も進んでおりまして、二つが急速に接近しているわけです。

ここで面白い例があります。大阪が低寿命県の代表県となっております。調べてみますと、大阪だけみていると分らなかったのですが、大阪の住民は中産階級の住宅街は大阪になく、奈良県、兵庫県に住むのが普通となっております。大阪に住居を構えているのはかなり質の悪い集団が多いということが、食道癌といわれるような表の顔を持っていても、それは実のところ住民達の真の姿を現わしてはいないのです。

平均寿命の動きをみましても、大正始めの各県の平均寿命で一番長いところと最短のところとでは10才の平均値の差があり、真中が42才で一番短いのは37才、最も長いのが47才です。今は均質化してきて最長、最短の差は3才しかありませんが、それでも今のような動きがあったということは大層興味ある事実であります。

先程お話し申した東京都老人ホームの食事は出す量は皆一定ですが残した量を詳しくチェックします。そうしますと誰がどのぐらいの肉を食べたか、また牛乳を飲んだかというようなことが正確に分ります。普通の栄養調査では出したものを全部食べたものとして計算しますので量が多くなり、不正確になりますので残量を徹底して調査するわけです。そして、その老人達を追跡しますと、やっぱり第一番目に食肉、つぎに牛乳、それから魚の食べ方の少ない順番で早く死亡しております。やはり長寿の人は肉、魚、牛乳の摂取の多い集団ですし、老化の速度を測定いたしましても同じ結果が出て参りました。このようになってきますと、やはり食肉と牛乳のもつ位置を再認識する必要があります。

今までは中年の中の極く一部の限られた動脈硬化で倒れる僅かな人の危険因子がコレステロールであると騒ぎ立てて、肉の問題が表面化しました。それが特にアメリカで重大な問題になっているので日本でもそうだとおように認識していたのですが、実は訂正死亡率でみると日本は先進国の中で最も心筋梗塞が少なく、しかもこの20年間で最も訂正死亡率が減った第一番の国なのです。日本人の心筋梗塞の危険頻度は極めて低くアメリカの1/10から1/8 ぐらいの危険性しかありません。ところが、未だに脳卒中は減ったとはいえアメリカの3倍、ヨーロッパの2倍の危険性をもって厳然と日本人老人の死因の第一位となっております。

中年までは何とか食肉摂取の習慣がついてますが、特に老人にしぼりながら話を進めていきます。子供のとき食べなかった食べ物は老人になると覷面に嫌になります。したがって日本の老人が食肉を食べない理由は、子供のときに食べなかったということに尽きるわけです。牛乳も同じです。しかし、これらのことはかなり教育して参りますと食生活の態度が変わります。この変わった時期から間もなく活動能力が徐々に高まってくるのが分っております。そうしますと、やはりこれから老人層に向っての肉の摂取を増加してやり、あるいは中年後期でも肉の食べ方が現在量では全く問題にならず危険量にも達していないということを、はっきり教えていく必要があるのではないかと感じてます。その場合、牛乳と肉の関係は並んでいるでしょうし、並んで進んでいかないと一寸まずいのではないかと思います。牛乳業界はこの牛乳と肉は並ぶものとの認識を最近正確に持ち始めております。食肉側もこのような思想、考え方になっていただきたいと私達は医学の側からそう願うわけです。

肉の食べ方が問題になるにつれまして、コレステロールの測定法が従来極めて不完全で、慶応大学がそれをチェックするため食物の中のコレステロールをかなり測定しました。コレステロール含有量として日本全体に通用してるものがこれでありました。ところが近年、今までのコレステロールの測定法が極めて不正確であったとして大幅に変わりました。この10年以内の間に確立された方法で食肉はじめ殆んどすべての食品で測定のやり直しが現在行われております。それは資源調査所に続々集まるわけですが、大学、研究所で測定した結果によりますと、食肉のコレステロール含有量が内臓を除きますと鶏のもも肉の俄然多いことが浮び

上って参りました。また、豚と牛と鶏の各肉の間でコレステロール含有量に殆んど差のないことが分ってきました。平均的には豚肉よりも鶏肉の方が高くなるのではないかと思われるような値もありますが、殆んど同じと申してよろしいでしょう。魚、貝、イカもコレステロールの少ない代表的食品と今度変わってきました。従来は多い食品といわれていたのが変わってきたわけです。豚はやめて鶏肉を、牛肉はやめて鶏肉をという感覚の誤りをはっきりさせていく必要があるのではないかと感じております。食肉に関連する部分だけお話ししましたが、どうも長期間みていますと偏食のある人が早く倒れ、それから菜食主義者が一番寿命が短いことが証明されてきています。やはり、肉、魚、牛乳などに代表される動物性タンパク質の摂取量の多い人ほど記憶力の衰え、肉体的活動能力の低下が一番遅い集団であることが小金井市でも実証されました。すでに10数年追跡した老人の成績の中から70才老人が80才を過ぎるまで追いかけて来たわけですが、そうしますと一番優秀な老人は偏食がなく動物性タンパク質をきちんと摂取している集団です。結局は食肉を摂取している老人が最も有利な結果が出ているわけです。私はいつもこうたとえるのですが、日本人の最も少ない老年病の中で最も少ない心臓病を恐れるということは、中国の諺に言う、前門の虎を恐れてじりじり後へ下っていったら後門に待ち構えていた肺炎と脳卒中という二匹の人喰い狼に後門で食べられるというように「前門の虎、後門の狼」とは食生活では理解して欲しいわけで、総合的に把握しなせんと、殆んど危険の小さい心臓病を恐れて間違った食生活に日本人が誘導される危険性があります。アメリカならば肉を減らすのも当然で 320グラムも食べているような国で、コレステロールの平均値も極めて高いアメリカならばそれをやってもよろしいでしょうが、日本の場合には食肉の摂取量の制限を言うのは早過ぎるし、まだやること自体間違いでしょう。老人に関しては、戦前に若い時代を送っているため食生活が確立しない状態で老人になってしまったので、ここが一番問題と思います。

私、100才老人の調査を日本でことごとくやりましたが、ここでも面白い結果が出ていました。100才老人の現在の食生活を持ち込んできて、もうひとつは100才老人が語る若き日の食生活を長寿の秘訣の如くに言いふらす科学者がおります。これは全く無意味なことです。

何故ならば 100才老人が子供のとき食べていた食事とは当時の平均的な日本人全部が食べていた貧しい低タンパク質の粗食であります。それと同じ食事をしていた99.99%が早死にしている現実を忘れて、生き残っている 100才老人の食事をあげつらっても何の意味もないコントロールのない科学研究であります。そういうものは価値のない判断でありますので意味がありません。ところが面白いことには60才のときに彼等は終戦を迎えました。そして老人ならば殆んど新しい食事にあまりなじまないものなのですが、この 100才老人達を実際に調査しますと80才代よりも食肉の摂取量が多いし、牛乳は断然一番多いという結果が出ております。これは何故かと申しますと 100才老人の性格調査、メンタルテストから全部やっておりますが、同化能が良く、順応する能力も極めて高いのです。そのため同居世代、すなわち若い世代に同化し、チーズや肉を食べたりして動物性タンパク質の摂取が多いし——量としてはそれ程多くないが頻度が高い——、また下の年令層よりむしろ多く摂取しているという結果が出ています。もしも参考になるとすれば 100才老人はそこを我々が参考にすべきであって、100才老人の子供のときの食生活など全く何の意味もないのです。ある人は米を食べていたから 100才老人は長生きしていると言いましたが、米を食べなかった日本人は戦前存在しなかった筈で、そのような愚かな論理は全く意味がありません。

このような意味で戦後の食生活を総決算していくと、やはり基本的に正しい方向を日本は歩んできたし、今後も歩みつづける可能性の方が強いし、まだ危険の状態に入っていないのです。特に、老人については不足するものが多過ぎ、その主たるものは動物性タンパク質であり、その主流ともいえる食肉と牛乳であると、老化の疫学をやっている我々の立場からは痛感いたします。

食肉業界や牛乳業界が何か一時のコレストロール攻勢のためにしぼんでしまっているのは極めて不甲斐のない状況です。牛乳関係全体の社長、重役の会議の席上、私は牛乳業界のすべての誤りはそれらの会社がマーガリンをつくったことにあるというふうに話しをしました。マーガリンが自分の首をしめたのです。結局、マーガリンにする必要がないのに自分の会社でマーガリンをつくって、バターがいかに悪いことを自分で告白したような状態をつくりあげたわけです。牛乳業界の自滅、それが

マーガリンによって現れたのではないだろうか。今、マーガリンとバターのラットにおける比較研究が国立栄養研究所で継続的に実施されております。私の親しい人がその責任者でやっておりますが、ときどき中間発表を聞いております。マーガリンだけを食べてる方がバターだけよりも生命は短かく、両方を混ぜたら一番良いのです。日本ではマーガリンにする必要のある程動物性の脂肪を摂取しておりません。バターをマーガリンに替えねばならないのはアメリカとヨーロッパで、日本は早合点してマーガリンにしてしまいました。そのマーガリンは最も過酸化脂質をつくる根源であることに思いが至らなかったことに重大な問題があるのではないかと考えております。肉の世界には牛乳の世界のような失敗はないようですが、牛乳の世界と同じようにしぼんでしまって、「偶には食肉もどうですか」というような論理になっているのは非常に情けない話です。肉と魚こそ毎日我々の食卓に上らなければならないもので、それが健康のポイントであり、老化を抑制する本尊であると胸を張っていえるようなことを是非やって欲しいと、私達老化を研究している者としてお願いしたいと思います。。

一応、話はここまでにして、後にご質問をいただきます。

藤巻：どうも有難う存じました。大層明快にお話をいただき、良く理解いたしました。また、先生の最後の結論につきまして、私どももますます自信を持って対処する必要があるかと思えます。それでは質問がございましたらお願いいたします。

中村：先生の前に書かれました「食の科学」の記述の中で、長寿国としてコーカサス、ビルカバンバなどの長寿者の年令算定に異議を申しておりますが。

松崎：はい、エクアドルのビルカバンバ、これも嘘で、再調査してみますと皆くずれてきます。戸籍がいい加減なのです。人口10万人につき100才老人はどんな長寿でも1～2人なのですが、ビルカバンバでは370人という間違いじみた値が出されています。コーカサスは60人でこれも間違いじみた値で、こんな値はあり得ないのです。アメリカが調査団を入れてエクアドルを調査しましたら100才老人は1人もいなかったのです。全部嘘でして、自称100才以上の人の平均寿命は86才と判明しました。

ソビエトはこれを長い間絶対認めなかったのですが、世界一の長寿国はソビエトであると言ってきました。ところが笑ってしまうことには男の平均寿命は今65才、日本より10才も短いのです。10才も短い国に何故そんなに沢山の長寿者がおるかということで世界各国から物笑いになっていたわけですが、ゴルバチョフ時代になりましてから急激に変ってきました。学者達が正直にもの言うようになって参りました。過日、来日されたコーカサス研究所の副所長が公式の場での討論に対し、ソビエトは110才以上の年令は御伽話の世界であることを承知していると申しました。したがって、そのような人はソビエトにはいないということですから、130から150才というような出鱈目な話は全部否定するということです。90才以上の老人の約半数に年令の偽わりを確認したと申していますので、ソビエトコーカサスは多少老人にとって住み易いところかもしれません。そうしますと、ビルカバンバのアンデス山脈の麓から採ってくる木の実とか山芋という話が嘘くさいのと同様に、コーカサスのヨーグルト1本にしぼってきた考え方もあやしいものになるであろうと思うのです。しかし、ソビエトコーカサスは比較的良いものを食べているのです。食肉、特に羊肉、乳をよく摂取し、決して動物性タンパク質の少ないところではありません。したがって食事の面から、コーカサスはそんなに悪くはないと考えられております。

藤巻：どうぞご質問をお出し下さい。

松川：食べ物から摂取したコレステロールの含量と、人体の血中コレステロール含量は平行的にいくものなのでしょうか。

松崎：完全には平行ではありません。と申しますのは肝臓でつくっている部分が非常に多いわけですから、食事で動く部分というのは限られております。大体のところ、その比は1：2ぐらいではないでしょうか。2/3が肝臓でつくられ、1/3が食物から入ってくると考えて差支えないでしょう。したがって、食べた量で影響されるのは、その1/3のところは動くだけです。そのようなことから、そんなに急激には体に出て参りません。東京、神奈川がコレステロールの一番良いレベルに丁度入ってきたという段階だと考えて良いのです。沖縄が東京と全く同じになり、他の県では平均値200という数字は絶対出て来ません。東北の老人の場合は平均値で160ぐらいです。東京で200になっている老人は女性だけで男性はそ

こに達してませんが、沖縄はそれを上廻っているわけです。老人でどちらの健康状態が良いかと申しますと沖縄の方が一寸上だと思えます。

藤巻：先生がすでにお話しされてますのでお聞きするのも如何かと存じますが、肉も牛乳もどちらかと申しますと、コレステロールで悪者視されるよりも、どうも動物性脂肪、飽和脂肪が良くないということを錦の御旗でやられることが多いように感じてます。先生のお話にありましたが、日本人の場合動物性脂肪を特に避けるという必理はないと理解してよろしいわけでございますね。

松崎：そうだと思います。動物性脂肪が危険な程食べておりません。もうひとつ非常に注目されることは全世界の見地から動物性タンパク質が20グラムを越えないと寿命が延びないと前に申しましたが、今、動物対植物のタンパク質、脂肪の両成分の比率をみて参りますと、唯一日本だけが5：5を両成分のいずれも確立しているのです。まさに偶然の結果で全世界に例がないのです。イスラエルが多少、タンパク質で5：5に近い型を持つのが唯一の例外といえます。東南アジアの諸国は大体2：8で、植物が8であります。欧米は7：3で動物性が7、植物が3です。したがって日本という国は、米と魚が残っていたところに、いつの間にか食肉や牛乳など入ってきてその結果が豊かさも丁度適度で5：5に落ち着いてしまい、ここで全然動いてないのです。これは世界的にみても大変面白い現象で、私はそこを日本型食事と言うべきであろうと考えるのです。

藤巻：どうも有難う存じました。

中村：今、申された食肉、牛乳それらの製品と野菜などを偏食せずに満遍なく食べることは栄養の面でアミノ酸バランスが良いということと理解してよろしいのでしょうか。

松崎：はい、その通りです。私は分りやすく老人に話をしますときは、肉と魚を必ず毎日、豆腐、納豆など大豆製品をいずれかひとつ食べて、この3本柱が毎日摂取されてるだろうか、野菜を三食ちゃんと食べただろうか、これで検定すると自分の食事が正しいか否かがはっきり分ると説明しています。したがって、それがアミノ酸バランスの理想的なものであるということです。

深沢：先生のご研究では食事以外に、体型的なお仕事もございましてこれにつきましてご紹介下さるようお願いいたします。

松崎：はい、体型的に調査して参りますと、過日厚生省が平均体重を変更しまして従来の値よりも少々上へ持って参りました。私はもう少し上へ持っていった方が良いのではないかと考えております。と申しますのは前に明治生命が1000万人以上の被保険者の追跡調査の中から出したデータと、アメリカの生命保険会社が同じく計算して出した方向が殆んど似ております。また、我々が老人の中で体格を分けてみますと65才以上の老人は「身長－100」という体重が一番長生きしております。老人の場合は痩せてる方が太っているのより悪いと言えましょう。すなわち、痩せてるのが最も悪く、つぎが太り過ぎが悪く、そして小太りの人が一番活動力をいつまでも保持して長生きしているように思います。それは結局、小太りぐらいの人でないとタンパク質を十分摂取してないのではないかと考えられるのです。

深沢：日本の場合、カルシウム不足が取沙汰されることが多いのですが、多くの老人からのデータは如何でございますか。

松崎：カルシウム摂取は全く少ないわけです。ご存知の通りヨーロッパがカルシウム不足で悩んでいたのが18世紀から19世紀半ばまででした。あの頃描かれた魔法使いのお婆さんの姿は腰が曲っておりますが、今はヨーロッパで腰の曲った女性はおりません。アメリカやヨーロッパの学者が来日して農村の腰の曲ったお婆さんをみますと非常に奇異な状況であると指摘します。そのぐらい日本人は骨粗鬆症が多いわけです。カルシウム摂取を調査しますと、厚生省が1日、600ミリグラム必要と言ってますが、現在日本の老人のカルシウム摂取は400を割っております。それは結局吸収率の悪い、例えば小魚などで摂取したとしてもどれだけ吸収されるか、かなり疑問なわけです。特に歯のない老人が小魚を食べてもあまり効果が上とは思えないのです。やはり牛乳が一番効果的なわけですが、ヨーロッパ1人1日、500ミリリッター（ml）ぐらい摂取しているのが普通の状況です。それに対し日本は現在100mlぐらいでしょう。牛乳の摂取量が非常に不足しております。死後解剖で所見される女性の骨は驚くほど穴だらけで、カルシウムが抜けて軽石のようになっています。男性はそのような状態があまり見られません。女性は閉経で女性ホルモンがなくなった途端にカルシウムが極めて流出され易い状況がつくられるようで、男性ホルモンは急激には減少せず徐々に減っていきます

ので、男性は救われているようです。

私は大きな問題として死亡しないけれど、女性にだけ危険な病気として骨粗鬆症を無視出来ないだろうと思います。まして男性よりも5才も平均寿命が長いわけで、亭主よりも3才年下とすれば8年間女性は1人で生きるという計算が成り立つわけです。そのとき骨粗鬆症が頂点に達して転べばすぐ骨を折り、あるいは腰が曲がるというように活動能力を顕著に低下する状況に立ち至ってしまうわけです。したがって私は牛乳摂取量につき、男は200、女は400という線をかかげるべきだと思っています。骨粗鬆症にたずさわる臨床の学者も大体そのように言っていますが、中には1000ミリグラムのカルシウムに引上げるべきだと言う人も出ているぐらいです。私は600ミリグラムとして考えた場合でも女性は牛乳400ml飲まないとは不足するのではないかと考えてます。

中村：老人に肉や牛乳を奨めるとき、我々も将来シルバーフードと称して企業としてのマーケットであろうと考えるのです。そのとき歯がいたみ、咀嚼力が弱かったり、なくなったりしたような場合、老人に食べさせるようにする形は如何したらよいのでしょうか。

松崎：それは調理法によって沢山あるのではないのでしょうか。いくらでもあるように思います。

中村：そうでございますか。お年寄りが牛乳をがぶがぶ飲むのであろうかと思うのですが。

松崎：私達かなり実験をやっております。今まで牛乳が嫌いだと言っている80才過ぎの老人でも一口ずつ1週間、二口ずつ1週間とやっていきますと400～500ml飲むようになります。要するに慣れの問題で頭が拒否しているのです。子供のとき全く飲んでいない牛乳に対してなじみがないからはねつけたいわけで、自分から嫌いだと言ってるわけです。しかしそれは胃袋がそう言ってるのではなくて、頭がそう言ってるだけに過ぎずそれは変えることが可能であります。肉はかなり軟らかく調理すればよろしいでしょう。中国人の老人に年をとってから肉を食べるのが嫌いになったかと聞いてみますと、そんな人はおりませんでした。食肉を食べたくないなんて気持をおこしたことはないわけで、アメリカの老人なら尚更でしょう。年をとったら食肉が食べたくなくなったなどと変なことを言うのは日本人だけだと思います。これは日本人の老人が子供のとき

食肉になじんでいないという決定的な背景があると思うのです。日本人の昔の食事はあまりにも悪かったということで、日本人が特別だということではありません。

中村：今のハンバーガーで育った時代というのは年をとっても食肉に抵抗はないでしょうか。

松崎：あの世代はもう今の老人のようにならないでしょう。一生、食肉摂取をつづけるでしょう。

深沢：外食産業などを通じ今の子供達はあのような食肉の摂取形態と完全になじんでいるように感じられます。そういうことも習慣としての食肉摂取を推進しているのでしょうか。

松崎：今の子供が老人になったら肉は嫌いだななどは絶対に言わないでしょう。

真鍋：調理方法などで食肉の成分はかなり変ったりするものなのでしょうか。私はそんなに大きく変るとは思ってません。

松崎：タンパク質は変化しません。脂肪は落とす方法が色々ございますね。調理法によってはいくらかでも脂肪を低下することが出来ます。したがって、あまり考えなくてよろしいのではないのでしょうか。脂肪を落とすということでしたらむしろ落した方がよろしいわけでしょうから。

真鍋：農水省の方もおられますが、日本型食生活で色々問題がありまして。

深沢：食肉にくらべ魚の方が最近攻勢に出ておられるような感じがあります。先生のご指摘のように食肉の方は少々しぼんでいると申すか、少々叩かれているような感じさえいたすわけです。特にお医者さんの中で食肉が良くないとの発言も多々あるのです。

松崎：そうなのです。お医者さんがそう申す傾向が多いようです。

真鍋：一寸悪いと大体肉を食べてはいけないと必ず言うのです。

松崎：不思議な話ですが、高血圧の人に肉を禁止するというのをやるわけです。高血圧の人だから貴方は普通の人より多く肉を食べないと危ないのですよと、私どもは指導するわけです。高血圧と食肉とは因果的にも全く無関係なものであるにもかかわらず、高血圧の人が高コレステロールかどうかも分らないうちに肉をやめた方が良いとやるわけです。全く根拠がないわけです。コレステロール値の極めて高い人に食肉を少し遠慮しなさいというのなら話が分ります。例えば 280～300 という人にコレステロールが高過ぎるから、食肉の脂肪は良くないので食肉を一寸遠慮

しなさいといったのだったら正しいと思います。コレステロール値が高くもないで、調べてみたらむしろ低過ぎるぐらいの人に肉を食べると言ったら、しかも卵さえ食べていなかったりしたら大変なことになると思います。全然、動物性タンパク質を摂取していないことになって栄養失調になってしまいます。

松川：ここでの主要テーマは食肉ですが、動物性タンパク質という意味では肉でも、魚でも卵でも良いと考えてよろしいでしょうか。

松崎：大体そうでございますが、アミノ酸組成が少しずつ違いますのでやはり肉、卵、牛乳、魚などを少しずつ重複させて全体を摂取させるという考えにすべきだろうと思います。どれか一つか、あるいは二つで代表させるということではなしに偏らないことが大切でしょう。

真鍋：前田恒子さんに、肉の方は多少とも増加していくが、牛乳の方は如何ですかと聞くのですが。

松崎：牛乳に関しては折返し徴候ががはっきり出てきました。お婆さん達がどんどん牛乳を飲み出してきました。牛乳のことで申せば沖縄が最も消費が少ないのです。しかし、今度始めて沖縄にLL牛乳（ロングライフミルク）がもたらされることになりました。私、2、3年ほど前に沖縄県の衛生部長に、沖縄の老人は長生きしているのですが老人対策の一番安上りの政策的なポイントは何か教えてくれというので牛乳にしぼってみなさいと言ひ、大いに飲むことをすすめました。2～3年の間に牛乳が飛躍的に摂取されるようになっておるのです。過日の老人調査で牛乳を飲んでいる老人がかなり多いのです。簡単にそのように変わりますのは長生きすると一番恐ろしいのは骨が折れて寝たきりになったり、足腰がきかなくなることだということで牛乳が容易に受け入れられるようです。LL牛乳が沖縄では良く売れている現状のようです。骨粗鬆症の宣伝が新聞、雑誌その他によってかなり浸透してきました。その対応のチャンピオンが牛乳だということで、食品が明らかに指定されるような形で出ているのです。牛乳にとっては一番良いチャンスではないでしょうか。牛乳業界は張切っております。

松川：言われます通り、今年は牛乳消費がもり返したようです。

中村：藤巻先生にお伺いしたいのですが、機能性食品のことにしまして、肉の中に極く微量で機能的に有効な成分はあるのでございませうか。

肉食民族と農耕民族では性質などに相違があるというのは肉の影響なの
でしょうか。それともアミノ酸バランスで活力が違ってくるのでしょうか。
さらにビタミン的ですが微量ながら効果の高いものが果してあるの
かどうかと思うのですが、如何でしょうか。

藤巻：今の段階ではそのようには言い切れないでしょうね。ただ食肉の摂取と
いう場合、筋肉だけでなく内臓を食べる習慣もかなりあると思うのです。
食肉にも機能物質がないとは言えないのです。

真鍋：農水省も松崎先生に色々やって貰って、消費の拡大を図らないと。

松崎：川島四郎先生によって提唱されていたアルカリ食品の奇妙な論理は変な
のですが、国民の中に一番浸透しているのはあの論理なのです。あれが
一番食肉に被害を与えたのです。

藤巻：あのような意見を出す人達に、まともな人々は相手にしないのです。そ
れでますます声が大きくなってしまふのかもしれないですね。添加物なん
かもそれに近いことがあります。

深沢：困ったことに、すぐにコマーシャルリズムに乗ってしまいますとですね。

松崎：そうなんです。

藤巻：少し奇異なことを言うとニュースになるので、それが良くないと思いま
すね。

深沢：極端な話が意外にアピールするような傾向もありますね。

松崎：そうですね。

藤巻：松崎先生も触れましたが、今の開業医さんは食べ物や栄養の話、例えば
今の先生のお話にあるようなことを一寸でも知っていてくれれば良いの
ですが全然知りませんね。

松崎：そうなのです。医学部の栄養学教育が全く滅茶苦茶だったのです。

藤巻：医学の分野では栄養を馬鹿にしていたのです。

松崎：要するに生化学の教授になり損なった人が栄養学の教授になるという馬
鹿げた風潮があったのです。

藤巻：勉強すれば良いのですが、そのような人々はあまり勉強もしないのでし
ょう。

松崎：栄養学を全く念頭におかない医学教育をやってきたのです。したがって、
今その「つけ」が廻ってきたのです。こうなってきましたと、今、残って
いる病気は栄養学が決めるようなものが多くなってきています。

真鍋：定期健康診断を受ける機会が多いわけですが、丸々健康ですと受診料を支払わねばなりません。そこで少々病気にして例えば高脂血症ですとか、若干……………ですとか病名を与えて、少し肉をやめた方が良いのではないですか、との結論が出てきます。

松崎：欧米人並に食べているなら、そうも言えませんが、今のところでは話にもならない量ですから。

藤巻：私達、松崎先生を大切にしなければなりませんね。先生のようなご意見の方が多勢おられますと心配しないのですが、まだ数が非常に少ないわけです。

深沢：全くその通りでございまして、もっと啓蒙していくことが極めて大切と思います。NHKテレビで松崎先生には数回に亘ってお話されまして、かなりの数の人が聞かれ話題になりましたが、また視聴者の数は決して十分とは言えないと思います。

松崎：NHKが本腰を入れて下さって、8月の市民大学を全部私に任せてくれました。4回放映させていただきました。

藤巻：ひと頃前ですが、虎ノ門病院の責任者の方が肉は良くないと発言されました。余程、私としては何とか言うべきかと思ったのです。

松崎：日本の中で最も長命な集団は三菱関連一部上場銘柄の会社の重役です。日本人平均の5才も長寿なのです。住友は駄目だから面白いのです。やっぱり組織の中での位置づけが、組織の三菱といわれるぐらい安定していると思われます。三菱は一度重役になってしまうと気楽なのです。住友の方はどうもストレスを受けてしまうらしいですね。アメリカの重役は全く短命です。ストレスを山程に受けますからね。。

深沢：極端に申しますと、長寿の条件はストレスが少なく食べ物が良いということにもなりそうですね。

松崎：そうなんです。そのうえ知識もあって、のんびりと組織の中でひとつの役割を果していればよろしいという状況なのです。それが長寿には一番よろしいようなのです。

真鍋：技術畑の社長は駄目だったのでしょいかねえ。

深沢：確かに沖縄の長寿を考えますと、気候的にも生活が楽ですし、そんなに無理しなくても暮していけます。

松崎：したがって、戦前の全体の食事が悪いときには地理的に九州の南ですか

ら良かったわけです。それが今のような時代になってくると、暖かいだけでは寿命を延ばす理由としては当にならなくなってきているわけです。沖縄は九州南部の地方とは別のパターンの生活ですから。

松川：沖縄に参りますと朝から豚の腸などを食べます。

松崎：そうなのです。

真鍋：私、沖縄返還の時、当時農水省におりましたので返還業務のため沖縄へ参りました。当時沖縄では冷蔵庫がございません。夜、と殺して肉を処分してしまうわけですが、腐らせるより食べた方が良いというわけです。

松崎：現地では相互に配り合っているようです。冠婚葬祭毎にと殺して、その他集まりでは山羊を殺すという状況のようです。

松川：沖縄の豚料理の豊富さをみますと、昔から、かなり食べていたものだということが分ります。

松崎：あれは統計に正確に出てきませんが、相当なものだと思います。

真鍋：日本の農村の場合、肉の消費開発するために未利用地域の問題が取上げられると、すぐに保管する冷蔵庫がないから建ててほしいと言いつけです。と場でと殺後、直ちに消費者に配ればいいのですがそれが出来ないのです。

松崎：妻恋村は半分づつ性格が全然違う村なのです。高原野菜の集団が半分の人口、後の半分は昔は山村労働者で貧乏でしたが今は豊かになったのです。夏の労働に従事している間の留守中に、業者が10kg単位で冷蔵庫に食肉を入れていくわけです。したがって、肉の消費量はかなり激増して参りました。そして労働するとき、食肉を摂取した方がより有利であるという実感を体得したわけです。金さえあれば、そのように食肉消費へと移っていくわけです。一般に農業地帯は驚くほど食肉摂取が少ないのが実態で、都会は良い線に近づいてきつつあるのです。問題はこれから農業地帯と思います。

真鍋：食肉会社も効率が悪いからあまり田舎には行きません。少しぐらい損をしても将来のことを考えて、行ったら良いと思います。

中村：東北なんかは工場をつくっていても、あまり意味がないくらい出ないようですね。

藤巻：このような知識が段々普及していけば金の使い方が分ってくるのでしよう。

松崎：ほんとうにそうです。妻恋は私ども15年やりまして随分変えた心算です。かなり定着してきました。

真鍋：今はと場をつくるより商品のパイロット地域をつくって波及効果を狙った方が良くはないのでしょうか。

阿部：農村地域では専門で食肉販売することは経営的に非常に難しいことなので、フレッシュミートはなかなか入り難いと思われます。

真鍋：沖縄へ持って行ってやったらどうでしょう。

阿部：それは一寸考えてみませんと。

深沢：確かに沖縄の豚肉消費は驚くばかりで昼食に出た味噌汁に角切りのランチオンミートが入っているわけです。あそこまで肉を使用しているのをみますと、やはり大量消費もうなづけます。

真鍋：食肉業界の中島達平さんは90才以上ですが、味噌汁に必ずベーコンを入れ、これを欠かさずやっております。

藤巻：美味なのでしょうか。

真鍋：私は食べたことはありません。「すきやき」をやっても親父が兄貴から順番に配ってくれるのですが、私にはほんの少ししか割当がきませんで、子供のときの躰がそうになっていたのです。それが習慣になってしまって、あまり肉を食べないのです。

松崎：それが日本の老人の実際で、子供のときの食習慣や食事が大きく左右しているのです。私は一番良くないのは貝原益軒だと思ふのです。養生訓でかなり厳しい制限を与えていますが、あれは儒教思想の受け売りです。

松川：当時は、ああいうものを読んで満足しなさいというぐらい貧しかったのでしょうかね。

松崎：封建社会の中で、食肉を摂取させない政策をかなりとっております。今、若い層はこの思想を完全に打破出来たわけですから、今度は老人に向けていかねばと思います。また、これからの中年が次第に老人に移行していきますから、私は、肉の消費量は増加すると考えてます。

藤巻：それではこれで終りにさせていただきたいと思います。松崎先生には結構なお話をいただき誠に有難う存じました。大いに自信をもってやっていきたいと思ひます。

(おわり)