

随想

第168回

前回（九月十五日号）に続いて健康談義です。

国民健康保険の機関紙にハッとする記事がありましたので紹介し、共に健康を考えたいと存じます。

その記事は、沖縄タイムス編集局社会部記者の与那原良彦氏による「沖縄が長寿でなくなる日」という講演録であります。

故泉重千代翁に代表される「長寿の島」沖縄が、二〇〇〇年の男性平均寿命で、それまでの一位から一挙に二十六位に急落したことに ついてのレポートであります。

この急落について、三十代から五十代の働き盛りの突然死が多く、心筋梗塞や脳卒中の死亡率が全国平均を大きく上回り、自殺率も三位と高いのが要因といわれます。

そこで、なぜ沖縄の場合、

生活習慣の悪化と突然死が大きな問題となったのかを考えますと、肥満の問題がクローズアップされます。

沖縄での栄養調査などで、五十代の男性の63%の方が、BMI指数二十五以上の肥満であり、全国平均の約二倍といわれております。

専門家の分析では、内臓脂肪から起きるメタボリック・シンドローム（高血圧や糖尿、



高脂血症、ウエストの大きさなどが重なった状態をいうそうです）が人間ドックの統計で、男性30・2%、女性10・3%、特に男性は五十代で33%、四十代29・7%、三十代22・5%であったそうです。

このメタボリック・シンドロームの怖さは、心筋梗塞のリスクが約三倍、糖尿病は約十倍といわれ、特に三十代男性の二割強がメタボリック・

シンドロームでありますことは、やがて四十代・五十代となったとき、動脈硬化が進み糖尿病などを患う割合が高くなります。

それでは、なぜ沖縄で肥満が多いのかについて、その要因として、終戦から一九七二年まで米軍の占領下に置かれ、文化的にも経済的にも急激に欧米化が進み、食生活でもハンバーガー・チェーンなどが

肥満と健康について

——共に考えたいこと——

土岐市長 塚本保夫

早くから始まり、全体の脂質の摂取割合が高まり、油まみれの食事となったのが大きな原因といわれます。

元来、適度な脂分は長寿食であり、フレンチ・パドックスといわれますように、フランス料理は脂質は多いけれどもイギリスより心筋梗塞は少ないといわれております。また、沖縄パドックスとして、豚など脂質は多く取る

けれども長寿だよ、という時代が長く続いておりました。

しかし、食生活の欧米化に伴い、沖縄の長寿を支えてきた昆布料理や豆腐の使用量がどんどん減り、沖縄の伝統食が崩壊し、子どもたちもハンバーガーなどのファスト・フードに慣れてしまっており、沖縄では、伝統的に豚を使う場合は「茹でこぼし」といつて、一度茹でて、その汁と一

なものとならないよう願いつつ、与那原氏の論説の概略を紹介いたしました。

以上のことから、「お袋の味」ならぬ「袋の味」のファスト・フード全盛時代、電子レンジでチーンの時代表を見直し、真の「おふくろの味」である生活の知恵が詰まった伝統的な郷土料理の良さを再認識し、健康食材を使い、一定の手間がかかったスロー・フードの味が楽しめることが大切であります。

これからの時代、スロー・フードの味わたるスロー・ライフの街づくりが、注目を集めると存じます。

農南地区には、豊かな自然と良質な温泉がありますので、スロー・ライフの楽しめる街づくりを推進し、東海環状自動車道の開通と土岐プレミアム・アウトレットの開店による遠来のお客さまにも喜んでいただけるよう努力し、市内各地域の活性化に活かしてまいりたいと存じます。

「長寿の島」沖縄が伝説的