

沖縄県の長寿のかげりと食文化・生活史の変遷

— 肉食・豆腐・海藻の文化と社会生活を中心に —

松田伸子*¹ 宮城重二*¹ 岩間範子*²

A Cloud of Longevity and the Change of Food Culture and Lifestyle in Okinawa

— From the Viewpoint of Meat, Tofu and Seaweed Culture and Social Life —

Nobuko MATSUDA*¹, Shigeji MIYAGI*¹, Noriko IWAMA*²

We conducted fieldwork using interviews and participant observation in Urasoe City as an urban area and Ozato Village as a rural area in Okinawa. The purpose of this study was to examine the relationship of a cloud of longevity in Okinawa to the change of eating habits and food culture concerning especially meat, tofu and seaweed in Okinawa.

Under the influence of the American administration after World War Two, it was the first time in Japan that fast food shops were introduced in Okinawa, and lots of pork, steak and barbecue have become popular therefore, the traditional meat cooking of Okinawa has decreased. In addition, having traditional food such as tofu and seaweed has declined, especially among the young generation.

In Okinawa, “car society”, “liquor society” and “night society” have rapidly progressed, also, individualism has spread.

Compared with the mainland of Japan, the Americanized lifestyle has steadily progressed in Okinawa. This has considerably influenced the younger generation.

Therefore, the prevalence of obesity in Okinawa has increased, and death rates from ischemic heart disease and cerebrovascular disease especially among men in Okinawa have risen. It is considered to be one of the related factors to the cloud of longevity in Okinawa.

I. 緒 言

沖縄県は、長寿地域として知られてきており¹⁻⁹⁾、4つの長寿指標である平均寿命、65歳平均余命、百歳長寿率、90歳長寿率のいずれの指標も、わが国の中で最も優れており、長寿県と言える¹⁰⁾。つまり、沖縄県の平均寿命は、復帰後1980年、1985年において男女とも全国47都道府県中トップの座を維持してきている。

しかし、1990年、1995年になると、特に男性において、全国順位が5位、4位へとやや低下し、長寿にかげりが見え始めた。そして、2000年には男性の平均寿命はついに全国順位が26位へと大幅に低下し、“26ショック”として長寿を見直す必要性が指摘されている¹¹⁻¹³⁾。

ここで、男性の平均寿命の全国順位が26位へと大幅

に低下した1990年から2000年の沖縄の三大死因をみると、1990年では、沖縄の全死因の年齢調整死亡率は男性691、女性349であり、全国対比(全国=1)も、男性0.92、女性0.83と低い。三大死因の全国対比も0.6から0.9と低い。しかし、2000年になると、特に男性に関して、脳血管疾患では、全国値が98から74へと大幅に低下しているのに対し、沖縄では59から63へ増加している。そして、全国対比も0.6から0.86へと高まっている。また、欧米人に多い虚血性心疾患において、全国値は低下しているが、沖縄では男女ともに増加している。特に男性において、全国対比は1.01へと増加し、全国値を上回っている¹⁴⁾。

さらに、2000年における沖縄県と日本における男性の年齢階級別死亡率を比較してみると、沖縄県は20歳代

*¹ 保健管理学研究室, 女子栄養大学: Laboratory of Health Administration, Kagawa Nutrition University

*² 栄養指導研究室, 女子栄養大学短大部: Laboratory of Nutrition Education, Junior College of Kagawa Nutrition University

から40歳代の若年層の死亡率が全国値を上回っている¹⁴⁾。

したがって、沖縄における男性の平均寿命の順位低下は、このような三大死因の動向や男性の特に若い世代の死亡率の高さが反映しているといえる。そして、その背景要因として、すでに食生活の変化が問題視されている^{15, 16)}。

従来、沖縄の長寿をもたらした食生活の特徴は、以下の4点にまとめられている。つまり、①肉類（特に豚肉）を過不足なく食べる、②豆類（特に豆腐）も肉類とバランスよく食べる、③野菜類や海藻類も多く食べる、④塩分と砂糖の摂取が少ない、ということである¹⁷⁾。沖縄県は、琉球王朝時代から中国や広く東南アジアとの交易により、肉食文化の定着が早く、特に豚を余すところなく食する文化が形成され、適度に肉類を摂取する文化が出来上がった¹⁷⁾。また、中国との交易のなかで、豆腐が沖縄に導入され¹⁸⁾、さらに、昆布が大量に大陸へ流れ、それがまた、肉食文化と相まって、沖縄でも多用されるようになった。加えて、戦後27年間のアメリカ統治によって、ポーク缶（ポークランチョンミート）が配給物資として導入され、かつ、特別措置法による安い牛肉が輸入・多用されるようになってきた。1972年の本土復帰によって、本土の文化が入ってくる等、沖縄はたゆみなく外来の文化を取り入れた食生活をつくりだしている。

そして、このような琉球王朝時代からの中国や東南アジアとの交易やアメリカ統治の影響、本土の食文化の導入等は、沖縄の長寿をもたらした食生活を形成することに寄与してきたといわれる³⁻⁹⁾。

しかし、昨今における沖縄の食生活は大幅に変化し、沖縄の長寿のかげりをもたらしている要因として指摘されている^{15, 16)}。しかしながら、沖縄の食生活の今日的な変化について、その体系的な整理は今後の研究に待たなければならない。

したがって、本論ではこれまで沖縄の長寿要因として指摘されてきた食文化のなかで、特に、肉食文化、豆腐文化、昆布文化を中心に、その今日的な変化が長寿のかげりにどのように関わっているかを明らかにするものである。

また今回、プレ調査（6月）では、沖縄社会の特徴として、“車社会”、“酒社会”、“夜社会”が多く挙げられた。そして、これらのことが、運動不足や肥満、さらにメタボリックシンドロームの増加を招く要因として懸念されていることが指摘されている^{19, 20)}。

さらに、今回のプレ調査では、昨今、沖縄の“テゲー主義”の否定的な側面が進行していることが聞かれた。この“テゲー主義”は、もともと緊張感をやわらげる方向に人々の意識を働かせる共同体的な人間関係や行動様式によくみられる一種の他者や自己に対するいたわりのコミュニケーションとして用いられてきた²¹⁾。そして、この“テゲー主義”は、現代社会におけるストレス解消法として、沖縄の長寿にも良好な関わりがあった

との指摘がある²⁾。しかし、この“テゲー主義”は、一方では“勤勉型”、“仕事型”の価値観からみた場合、ルーズさや厳しさの欠如という否定的な側面が指摘されているのである²¹⁾。

したがってまた、本論では、沖縄の“車社会”、“酒社会”、“夜社会”の実態及びその進行が、さらに、“テゲー主義”の今日的な変化が、長寿のかげりにどのような関わりをもっているかを明らかにするものである。

II. 対象および方法

1. 調査対象及び方法

沖縄県における食生活及び食文化に関する既存データやその変遷について、まず文献調査を行った。用いた主な文献は資料1のとおりである。

また、今日の状況及び変化については、沖縄県の都市

資料1. 主な文献リスト

- | |
|--|
| 1) B.J. Willcox, D.C. Willcox & M. Suzuki: The Okinawa Program. Clarkson Potter/Publishers, New York, 2001 |
| 2) B.J. Willcox, D.C. Willcox & M. Suzuki: The Okinawa Diet Plan. Clarkson Potter/Publishers, New York, 2004 |
| 3) 松崎俊久編著：沖縄発爽やか長寿の秘訣. 学苑社, 東京 (1993) |
| 4) 崎原盛造, 芳賀 博：健康長寿の条件：元気な沖縄の高齢者たち. 株式会社ワールドプランニング, 東京 (2002) |
| 5) 尚 弘子, 山本 茂：健康の科学シリーズ9 沖縄の長寿. 学会センター関西, 大阪 (1999) |
| 6) 宮城重二：女性はなぜ長生きか. 講談社, 東京 (1996) |
| 7) 聞き書 沖縄の食事. 農山漁村文化協会, 東京 (1988) |
| 8) 尚 弘子：南の島の栄養学. 沖縄出版, 沖縄 (1988) |
| 9) 沖縄タイムス「長寿」取材班：沖縄が長寿でなくなる日. 岩波書店, 東京 (2004) |
| 10) 終山幸志郎編：長寿の要因－沖縄社会のライフスタイルと疾病－. 九州大学出版会, 福岡 (2000) |
| 11) 鈴木 信：百歳の科学. 新潮選書, 東京 (1985) |
| 12) 鈴木 信：データでみる百歳の科学. 大修館書店, 東京 (2000) |
| 13) 沖縄県：沖縄県統計年鑑 |
| 14) 総務省統計局「家計調査年報」 |
| 15) 「市区町村別生命表」厚生統計協会 |

資料2. インタビュー者のプロフィール

浦添市	1	男	50歳代	浦添市総合病院健診センター長
	2	女	53歳	母子保健推進員5年目
	3	女	57歳	食生活改善推進員5年目
	4	女	63歳	食生活改善推進員6年目
	5	男	76歳	老人福祉センター 老人クラブ役員
	6	男	78歳	老人福祉センター 老人クラブ会長
大里村	1	女	60歳	大里村食生活改善推進員協議会会長
	2	男	61歳	前役場課長
	3	女	73歳	大里村に50年間居住している
	4	男	78歳	大里盆栽同好会会員
	5	女	92歳	生活研究会の活動を50年間行ってきた

部として浦添市、農村部として大里村を中心に、聞き取り調査、参与観察によるフィールドワークを行った。聞き取り調査は地域の有識者に行ったが、その対象者は村役場及び市役所の保健福祉担当者にその地域に関わりが深い人々を紹介していただいた。浦添市では6人、大里村では5人であるが、その有識者の一覧及び役職は資料2のとおりである。

なお、現地での聞き取り調査は、これら有識者以外にも、大里村では、虚弱高齢者対象のミニデイサービス（村の独自事業で各公民館で実施）利用者約30名に特に食生活の状況や変化について行い、また那覇市において、参与観察を行い、必要に応じて、または、協力が得られたときにはその場で随時行った。

参与観察調査においては、浦添市、大里村におけるスーパーマーケット（以下スーパーとする）や飲食店、ファーストフード店等を中心に行い、交通事情等についての路上調査も試みた。

2. 調査期間

調査期間は、浦添市・大里村において2005年6月21日～25日にプレ調査を、同年9月5～22日に本調査を行った。

3. 調査対象地域・特性

本調査の対象地域として、下記に記するように、都市部として浦添市、農村部としては大里村を選定した。

(1) 浦添市（都市部）

浦添市は、県庁所在地・那覇市に隣接し、そのベッドタウンとして、また、米軍基地の開放地が広範なショッピングエリアとして開発され、近年人口が急増している地域であり、人口は2005年現在106,047人となっている。幹線道路である国道58号線沿いには、ショッピングセンター、ファーストフード店、自動車販売店等が連なっている。また、沖縄県の大物流拠点となる卸商業団地もあり、商業都市として発展している²²⁾。しかも、面積は19.06km²であるが、西海岸一帯には現在でも市の総面積の約15%を占める米軍用施設及び補給基地がある²³⁾。

したがって、浦添市は米軍基地によるアメリカの影響を今なお大きく受けている地域であり、また、沖縄を代表する都市化の進行が激しい地域だといえる。しかも、1990年から2000年における浦添市の平均寿命の伸びは、下記の大里村が大幅に伸ばしているのに対して、男性で1.6年（沖縄県同0.9年）、女性で1.4年（沖縄県同1.5年）と沖縄県並みの鈍化がみられる²⁴⁾。

(2) 大里村（農村部）

大里村は、県庁所在地・那覇市から東南へ9.25kmに位置し、米軍基地がない沖縄本島南部の純農村である。主な農産物は、サトウキビ、野菜、畜産（養豚・肉用牛）であり、サトウキビは基幹作物である。近年は、果樹や野菜が大幅な伸びを示している²⁵⁾。面積は12.35km²、

人口は11,603人（2005年）である。

しかも、1990年から2000年における大里村の平均寿命の伸びは、男性で2.3年、女性で2.6年と、浦添市及び沖縄県の伸びを大幅に上回っている²⁴⁾。

III. 結果及び考察

1. 食文化の変化

1) 肉食文化の変化

(1) アメリカ統治と肉食文化

①ポーク缶詰文化：ポークランチョンミート（以下ポークとする）は、1930年代に米軍の戦地への携帯食料の中の一つとして開発され、第二次世界大戦後、配給物資として入ってきた。そして、伝統的な豚肉食習のあった沖縄では、貴重なたんぱく源となり、沖縄の食文化の一角に根を下ろした²⁶⁾。

沖縄のスーパーを見ると、デンマーク、アメリカ、中国、オランダなど、十種類以上のブランドのポーク缶が陳列・販売されている（Picture 1）。

また、沖縄のコンビニエンスストア（以下コンビニとする）やスーパーにおいても、おにぎりやお弁当にポークがよく登場する。例えば、おにぎりに焼いたポークと卵をはさんだだけの「ポーク卵おにぎり」は、若い世代において人気があり、1個で400kcal以上もあった。ポーク缶の2004年（平成16年）1月から12月までの一年間の輸入量は、7,445トン余、金額にして26億3,500万円余にもなる²⁶⁾。日本に輸入されているポーク缶の約9割は沖縄で消費されており、近年は地元の食肉加工工場でも製造するほどになっている²⁷⁾。

ポークは、食の貧しい時期にあっては、たんぱく質の確保の点から重宝されたものである。しかし今や、その多用は、沖縄県民の食の合理化及び伝統食の敬遠に拍車をかける要因として懸念される。

②安い輸入肉と肉食文化：沖縄人はステーキ好きでもある。アメリカ統治がなされた沖縄には、その影響で関税の低い牛肉がたくさん入ってくるようになった。復帰後も、沖縄では輸入肉に対する特別措置法が適用されて、現在でも本土に比べて安い牛肉が輸入されてい



Picture 1. Many kinds of pork cans that are exhibited and bought at supermarkets in Okinawa.

るといわれる²⁸⁾。また、沖縄ではアメリカの軍人軍属に多用されてきたバーベキューやステーキは、今では沖縄のいたるところで食することができ、家庭の庭先でも、近隣・友人が集まれば、日常的にバーベキュー会となる。

- ③外食・ファーストフード文化：日本初のファーストフードレストランとして、1963年北中城村屋宜原に「A&W」第1号店がオープンした。本土で初の「マクドナルド」が銀座にオープンする8年前である²⁹⁾。

食事はしっかりアメリカのジャンクフードであり、サイドメニューのポテトの食べ方も、アメリカ人の食べ方と同様、ポテトにケチャップをつけて食べるのが一般的。他のファーストフード店に行っても、ポテトを注文すると必ずケチャップがついてくる。

「A&W」はオープン当時から、アメリカ式の「ドライブイン」スタイルである。駐車場には車1台ごとにメニュー付きのインターフォンが付いており、注文をすると店員さんがトレーにのせて車まで運んでくれる。そして、駐車をしたまま、車内でトレーを膝にのせて食べる。また、お店および駐車場の外側には、芝生のオープンスペースがあり、そこにはパラソルスタイルの常設のベンチや子どもの遊び場もある。まさに、本場アメリカンスタイルを味わえる空間である。

ある面接者も、アメリカの影響で変わったことは「ハンバーガー」だと語っていた。手取り早く、大好きでよく食べに行くという。確かに、沖縄のファーストフード店に行き、実際に店内の様子を伺って見ていると、一人でハンバーガーを食べているおばあ（おばあさん）をよく見かける。本土にはなかなか見られない光景である。

「A&W」で、昼の12時から夜の8時まで店内の様子を観察してみると、子ども連れの親子や家族、一人のおばあ、友達同士、アメリカ人の家族、会社帰りの人々が、次々と来店してきた。ドライブインもどの時間帯においても車の出入りが途切れないという状況であった。

そして、随分暗くなった夜8時にもかかわらず、幼児を抱えた家族が来店し、夕食を摂っていく。それから外に出ると、併設された遊び場で、小さい子どもが元気に遊んでいる。

(2) 肉食文化の今日の変化

- ①肉の摂取状況の変化：豚・山羊の飼育頭数の推移について、沖縄県食肉センターの取扱頭数を見ると、2004年において、牛が2,436頭であるのに対し、豚は263,627頭となり、約108倍となる。これほど、沖縄の人々は豚肉が好きで、豚と深く関わっているのである。

しかし、近年、環境問題や後継者の不足、また1996年のO-157をきっかけにと畜場法が変わり、さらにBSE問題により細かい基準ができ、沖縄での養豚業が困難な状況になっている。そして、沖縄のもう一つの肉食文化でもある山羊についても、沖縄県食肉センター

では2002年から法の基準に合わず、取り扱わなくなっている。

- ②食肉の生産・流通・販売：沖縄県食肉センターの方のお話によると、最近変化してきたこととして、沖縄の人々に好まれる部位の一つである三枚肉は、本土風の皮なし肉が好まれる一面が出てきたことや、ティピチ（豚足）においても、皮・骨付きの輪切りでの販売が一般的であったが、これまた最近では骨なし豚足が出てきているという。そして、若い世代のスーパーでの購入状況を見ていると、やはり骨なしを買うお客さんが増えている。しかも、沖縄の伝統的な長時間煮込む調理法もなくなってきており、豚の焼肉やしゃぶしゃぶ用がよく出ているという。

- ③伝統食のインスタント化・簡素化：沖縄の行事食では、以前は時間や手間をかけて作っていたものが、段々と姿を消しつつあると、面接者からしばしば聞かれ、伝統的な調理法は、若い世代に伝承されにくい状況が生まれてきているという。豚肉の伝統的利用法は、大きな塊のまま長時間茹でて柔らかくし、脂肪分をしっかりと落としてから使うというものであった。茹でる時間にもよるが、30～60%の脂肪分が取り除けていたといわれる³⁰⁾。

また、ある面接者も、ティピチ（豚足）汁や中身汁を作る時に、以前は下処理をした上、生から炊いて作っていたが、最近では、臭いもきつく、時間もかかるという理由で、スーパーで販売されるようになった手軽なレトルト食品を利用して作るようになったという。

さらに、スーパー等においては、調理済み食品やインスタント食品等を使い、特に揚げ物料理を主としたメニューのオードブルがよく販売されるようになってきたという。

このように、インスタント食品や調理済み食品が増え、便利になるにつれ、食文化は変化し、伝統食も形を変えてきているといえる。

したがって、このような肉食文化におけるアメリカ統治の影響や今日的な変化は、沖縄の伝統的な肉食文化に影響をもたらし、脂質摂取を助長する側面が強化されてきたといえる。つまり、沖縄の脂質エネルギー比率をみると、2003年において全国25.1%に対し、28.4%となっている。しかも、10歳代後半の男女ではすでに30%を超えている（沖縄県民健康栄養調査、2003年）。このことが、前記した沖縄における虚血性心疾患や脳血管疾患の増加に関わり、沖縄の長寿のかけりの一要因としてなっていることが示唆される。

2) 豆腐文化の文化

(1) 沖縄豆腐の歴史的背景

沖縄で豆腐作りが始まったのは、文献上では、中国の冊封使、汪楫の記した『使琉球雜録』の中に豆腐の記述がある。そして、豆腐の製法もおそらく中国との交易が始まった14世紀以降の冊封使に随行した料理人から伝

Table 1. Trends in the yearly amount of expenditures and quantities of tofu (bean curd) and konbu (dried tangle) per household

			1988～92		1993～97		1998～02	
			Number	Ratio	Number	Ratio	Number	Ratio
Tofu	Okinawa	Quan. (“cyou”: each ¹⁾)	63	1.00	60	0.95	55	0.88
		Exp. (¥)	8,307	1.00	8,727	1.05	7,739	0.93
	All Japan	Quan. (“cyou”: each)	82	1.00	77	0.95	76	0.93
		Exp. (¥)	7,317	1.00	7,746	1.06	7,403	1.01
Konbu	Okinawa	Quan. (g)	1,027	1.00	806	0.78	560	0.55
		Exp. (¥)	2,008	1.00	2,138	1.06	1,633	0.81
	All Japan	Quan. (g)	590	1.00	554	0.94	475	0.81
		Exp. (¥)	1,470	1.00	1,502	1.02	1,338	0.91

Source; Annual Report on The Family Income and Expenditure Survey (1988～2002), Statistics Bureau, Ministry of Internal Affairs and Communications, Japan

Note; ¹⁾ 1 cyou (each) quantity of Okinawa tofu is about 1 kg and much bigger than that of standard tofu in Japan

えられたという³¹⁾。そして、戦前から庶民の間でも豆腐はよく食べられており、また、行事食には、揚豆腐として御三味に取り入れられ、正月の「六十」(焼豆腐)としても利用されている³²⁾。沖縄豆腐は、日常食や行事食として重要なたんぱく源となり、庶民の生活を支えてきた食品である。

(2) 沖縄豆腐の特徴

沖縄の豆腐は、通称「沖縄豆腐」といわれ、本土の木綿豆腐に比べ、一丁の大きさは、本土の豆腐が約300gに対し、沖縄豆腐は約900g～1kgもあり、本土の約3倍の大きさである。そして、水分が5%少なく固い。また、エネルギーは1.5倍、たんぱく質1.4倍、脂質1.7倍と多く含み、ナトリウムや鉄等の無機質や、ビタミンB₁・B₂等も多く、沖縄豆腐は栄養濃縮タイプと言える(女子栄養大学出版部「五訂成分表2005」による)。

そして、沖縄豆腐は「生しぼり法」という沖縄の伝統的製法で作られてきた。これは、水に浸け水分を含んだ大豆をつぶした呉汁を、加熱する前に、おからを生のまましぼりとったものを加熱するという製法である。これに対し、本土は呉汁を加熱してからおからをとる「煮とり法」という製法でつくる。

(3) 豆腐文化の今日的変化

①豆腐の摂取状況の変化：Table 1は、豆腐の年間購入量を1988年から2002年までを5年間ずつ3区分し、その平均値の推移をみたものである。沖縄では、購入量(丁)はだんだんと減少している。しかも、全国で購入量(丁)も減少傾向にあるが、沖縄の減少率が大きい。つまり、1988～92年値を1.00とした場合、1998～2002年値の比は、全国が0.93に対して、沖縄は0.88となっている。

②豆腐の生産・流通・販売：1975年に施行された「食品衛生法」では、豆腐は絶えず換水を行うことが製造基準となっている。しかし、沖縄ではアチコーコー(温かい)の豆腐が“新鮮”であるとされ、この製造



Picture 2. Non packed and hot Okinawa Tofu (traditional tofu) that are exhibited and bought at supermarkets in Okinawa.

基準が適用されないできている³³⁾。Picture 2は、沖縄県大里村内の某スーパーの豆腐売り場である。こちらのスーパーでは、10時・12時・15時・17時と、1日に4回販売され、豆腐を買いに来た人達は、自分の手の甲で豆腐の温かさを確かめて買っていく。

しかし、今では本土で見られるような約300gのパックされた冷たい豆腐も販売されており、「やっこ」用の豆腐もある。

Table 2は沖縄の豆腐製造業者の推移である。1981年から2001年の20年間において、豆腐の許可業者は7割に減少し、豆腐油揚商工組合の加入組合員も半分以下に減少している。

沖縄県豆腐油揚商工組合の事務局の方は、後継者難の上、豆腐の値上げが始まるなど厳しい事態だと語っていた。そして、豆腐離れをくい止めるために、10月10日の豆腐の日に講演会やラジオ等を通し、活動をしているという。

そして、スーパーの豆腐売り場をみると、多いところでは5業者の豆腐が並んでいた。このように豆腐屋の競

Table 2. Trends in tofu makers in Okinawa

Year	Member with making approval		Member of tofu makers union	
	Number	Ratio	Number	Ratio
1981	351	1.00	203	1.00
1986	374	1.07	181	0.89
1991	301	0.86	144	0.71
1996	243	0.69	117	0.58
2001	244	0.70	99	0.49

Source; Okinawa tofu makers union

争も激しい。このような状況の中、沖縄豆腐を30年以上作り続けている那覇市内の某個人店主は、以前は一日に500丁ほど出たが、最近では350丁程度になり、若い人の豆腐離れやメーカー間の競争の激しさがあることを語っていた。

日常食として、チャンプルー等によく利用されていた沖縄豆腐も伝統食離れにより、段々と摂取量が低下し、特に若い世代において、本土のようなパックされた低価格の豆腐の増加により、大きくて温かい沖縄豆腐としての認識が低下していくことが懸念される。

このような豆腐文化の今日的な変化は、日常食として豆腐チャンプルー等を敬遠する側面を助長させてきたといえる。大里村の世代間（高齢者・中年者・中学生）における日常食の比較調査でも^{15, 34)}、すでに若い世代ほど、豆腐チャンプルー等のチャンプルー料理を日常食として食することが少ないということが報告されている。沖縄の長寿食としてのチャンプルー料理は、その代表格が豆腐チャンプルーであり、しかも、肉食とのバランス良い摂取が長寿の一要因とされてきた^{7, 9)}。しかし、豆腐文化及び豆腐チャンプルーを敬遠する動向は、長寿のかげりの一要因として懸念される。

3) 海藻（昆布）文化の変化

(1) 昆布の歴史的背景～昆布ロード

沖縄では採れない昆布が多食されている。その昆布が多食される理由は、乾燥保存食品として、しかも非常食として台風の時には重宝され、また、豚肉との相性が良いことにより普段の食用に活用されるなど、沖縄の風土にうまく適合したことである³⁵⁾。

その昆布が大量に沖縄に持ち込まれたのは、1799年に高田屋嘉兵衛がエトロフ航路を開いた前後とされる。生産場所の北海道では、長昆布の生産量が万トン台になり、その消費地域が日本のほぼ全域に広まり、沖縄から中国にまで輸出された。そして、1799年以降を「長昆布時代（1799年～1969年）」という時代区分が登場した³⁶⁾。

「昆布史年表」では、昆布の種類とそれらが利用し始められた時代をその昆布名によって、細布昆布（658年～）、宇賀昆布（1220年頃～）、元揃・三石昆布（1639年～）、長昆布（1799年～）、促成昆布（1969年～）として、

5つに区分している³⁷⁾。

沖縄では、昆布を本土のような「だし」として使わず、食材料として普通に食べるため、購入量そのまま摂取量となる。そして、沖縄で常食される昆布は、本土では劣等種とされる「長昆布」が主であり、安いうえ柔らかく食用に適している^{35, 38)}。

(2) 海藻（昆布）文化の今日的変化

①昆布の摂取状況の変化：前記の豆腐同様に、昆布の年間購入量の推移をみると（Table 1）、1988～1992年の頃は、沖縄は全国の約2倍近い購入量となっていたが、1988～1992年値を1.00とした1998～2002年値の比は、全国が0.81に対して、沖縄では0.55となりほぼ半減し、購入量も全国値に近づいている。

昆布は沖縄の伝統的な庶民料理の食材として、豚肉との組み合わせで多食されてきた。つまり、沖縄では伝統的な豚肉料理には決まって昆布が利用され、昆布なしの豚肉料理はないと言っても過言ではないほどである。しかも、豚肉と昆布の組み合わせは栄養学的にも優れたものであり、沖縄の伝統食としての特徴となっている³⁹⁾。

しかし、その昆布が敬遠され、また、前記した肉食文化の今日的な変化と相まって、栄養学的に優れた豚肉と昆布の組み合わせによる伝統食離れが助長されてきていることは、沖縄の長寿にかげりをもたらししている一要因と考えられる。

2. 社会生活の変化

1) 車社会

(1) 車の保有台数

全国的に車社会が進行しているが、特に沖縄県では、自動車に依存し、車社会が拡大を続けており、沖縄県の車の保有台数は、1985年から1994年には約1.5倍、2004年には約2倍に増加している。特に、軽自動車は1985年に比べて1994年には約2倍、2000年には約3倍、2004年には約4倍にまで急増している。都市部・農村部においても、同様な状況がみられる（Table 3）。しかも、前記したように、沖縄の平均寿命は1990年代からそのかがりが見えはじめ、特に軽自動車が1985年に比べて約3倍も急増した2000年には、“26ショック”をみたのである。それには、車社会の進行がかかわっていることが示唆される。

実際に、今回の2つの調査地域において路上調査を行った。都市部の浦添市では浦添市役所前の県道38号線、農村部の大里村では大里村役場近くのメイン道路となる県道77号線において、どちらも平日の昼12時台の10分間に通過する車・二輪車・歩行者の数をそれぞれカウントしてみた。浦添市では、車198台・二輪車14台・歩行者0人だった。大里村では、車112台・二輪車2台・歩行者1人だった。このことから都市部、農村部と問わず、沖縄県全体として、車社会の進行が問題とされる。しかも、ほとんどの面接者から、沖縄県は坂が多いので、

Table 3. Trends in motor vehicles owned in Okinawa

		Motor vehicles		Light (Regrouped)	
		Number	Ratio	Number	Ratio
Okinawa	1985	454,823	1.00	89,945	1.00
	1990	582,189	1.28	158,725	1.76
	1994	681,485	1.50	188,573	2.10
	2000	817,242	1.80	252,145	2.80
	2004	891,591	1.96	355,200	3.95
Urasoe (Urban)	1985	35,841	1.00	6,453	1.00
	1990	47,637	1.33	11,790	1.83
	1994	55,944	1.56	13,990	2.17
	2000	67,412	1.88	20,111	3.12
	2004	73,122	2.04	28,649	4.44
Ozato (Rural)	1985	4,208	1.00	1,101	1.00
	1990	5,256	1.25	1,730	1.57
	1994	6,378	1.52	2,147	1.95
	2000	7,957	1.89	2,981	2.71
	2004	8,655	2.06	4,067	3.69

Source; Okinawa Statistical Yearbook (1985~2004)

ほとんど歩くことはなく、家を出るとすぐに車に乗ってしまうということが語られた。

また、那覇市にある某ショッピングセンターでは、1階・2階が食品や洋服等のショッピング階であり、その上の3階~6階(屋上)までが全て駐車場となっていた。その他、いくつかのショッピングセンターにおいても同様な状況であった。

そこで、沖縄県における15歳以上の平均歩数をみると、男性が7,401歩、女性が6,754歩である(沖縄県民健康栄養調査, 2003年)。同様に全国値をみると(国民栄養調査, 2002年)、男性が7,753歩、女性が7,140歩であり、沖縄の歩数は全国値より男女とも低い。しかも、沖縄の15歳以上の平均歩数は、1998年時点では男性が7,655歩、女性が7,091歩であったので(沖縄県民健康栄養調査, 1998年)、歩数の減少傾向がみられる。このことは、車社会の進行を反映しているといえる。

(2) 肥満の状況

また、このような車社会の進行は、同時に、肥満の問題をクローズアップさせている。沖縄の15歳以上の肥満(BMI \geq 25)の割合は、男性が34.8%、女性が32.2%である(沖縄県民健康栄養調査, 2003年)。同様に全国値をみると(国民栄養調査の結果, 2002年)、男性が27.4%、女性が22.1%であり、沖縄には肥満者が多い。しかも、沖縄では、最近、肥満に加え、高血圧、血清脂質異常、高血糖を合併するいわゆるメタボリックシンドロームの増加も指摘されている^{19, 20)}。

このような車社会の進行及び歩数の減少は、肥満を助長し生活習慣病を増加させ、特にメタボリックシンドロームの増加にも関わり、沖縄の長寿に大きなかげりとなっていると考えられる。

2) 酒社会

(1) 酒社会の今日的状況

沖縄には電車がなく終電時間がないため、本土のように終電を気にしながら飲むということはない。そのため、居酒屋等も深夜営業は当たり前である。しかも、沖縄での酒の飲み方は、本土のような仕事帰りに居酒屋等へ直行するという飲み方とは違う特徴があり、帰宅後夕飯を済ませた後、居酒屋等で落ち合って飲みあうことがしばしばある⁴⁰⁾。

実際に浦添市にある居酒屋に夕食時に行ったが、あっという間に満席になり、小さい子ども連れの家族も見られ、子どもが店内を元気に動き回っていた。その後、同行の沖縄の方と場を改めて再び飲むこととなった。沖縄では、このような居酒屋で一杯飲みながら食事をし、その後、場を改めて本格的に飲むことが多い。その間に、同行していた男性の携帯が鳴り、深夜1時過ぎにもかかわらず、友達からの飲みの誘いがあった。そのような誘いはしばしばあるという。また、どこのお店も駐車場付きであり、飲んだ後は、代車を頼んで帰宅をする状況であった。

また、沖縄には「模合」という伝統的な金銭的相互扶助がある。これは、貨幣制度が行き渡らない時代に、金銭的な助け合いが始まりだという⁴¹⁾。しかし、今日ではそのメンバーは、知人・友人・隣人等の仲間であり、懇親及び飲酒の場として根強く生きている⁴²⁾。今回のインタビューにおいても、年代に関係なく、多くの人から、模合はしているという声が聞かれた。また、若い世代においても、同窓会のような形で模合をしており、週に3回は誘われるという話もあった。

かつて、模合での飲み会というのは、気心の知れた仲間でのコミュニケーションの場やストレス発散の場であったが、現在では、模合も形を変えて若い世代へ伝わり、飲む量と回数を増加させ、沖縄の夜社会や酒社会を助長する一要因になっていると考えられる。

しかも、「沖縄は、飲酒による交通事故が連続11年全国ワースト1だ」(琉球新報, 2005. 11. 30)、また、「2006年1月から7月までに起きた飲酒がらみの人身事故は145件。飲酒運転の摘発は免許人口1万人当たり62人。全国平均の6.3倍という異常な数値だ」(沖縄タイムス, 2006. 9. 13)と、沖縄のローカル新聞が県警調べのデータとしてそれぞれに大きく掲載している。また、警察庁のデータによる2005年1年間の飲酒運転取り締まり件数(免許保有者10万人当たり)も、沖縄が1,123件であり、2位の県の388件を大きく引き離し、全国ワースト1である(読売新聞, 2006. 10. 7)。

(2) 男性の飲酒習慣の現状

沖縄県民健康栄養調査(2003年)により、特に男性の飲酒習慣についてみると、飲酒の割合は、20代から40代では、ほぼ同じで約80%であり、50代・60代では約70%である。週2~3回以上飲む人の割合では、40代が約70%と最も高く、泡盛の多量飲酒(純アルコール量60g

以上)の割合においても、40代が約45%で最も高い。

そして、体型別に飲酒習慣をみると、男性において、肥満体型の人が毎日飲酒する人の割合が多く、1回の泡盛の飲酒量が多くなっており、肥満体型の人は、酒を飲む量も頻度も多くなっている。しかも、どこの居酒屋でも、ボリュームたっぷりの肴(刺身や天ぷら等)が振舞われ、夕食を済ましていても、それらを肴に飲むというのが普通である。

また、2003年に行った調査報告によると⁴³⁾、対象年齢20歳から29歳において、ほとんどの94.8%が酒類を飲用しており、女性ではほとんどみられなかったが、特に男性において、ほぼ毎日+週2~3回の飲酒層が33.3%となり、飲酒頻度に性差がみられた。

このような飲酒及び摂食行動は当然肥満と深く関わり、特に飲酒習慣が最も高い40代男性における健康影響が懸念され、このことが、特に男性における平均寿命の順位低下に関わっている一要因と考えられる。

3) 夜社会

(1) 夜社会の今日的状況

本土では24時間営業のファーストフード店はほとんど見かけないが、沖縄ではファーストフード店の代表格である「A&W」において、現地調査できた中部地区の5店舗において24時間営業であった。

浦添市の面接者の話においても、学校のPTA活動の中で、夜社会の問題が話題になることがしばしばあり、親の意識から変えるべきだと実感させられるという。

今回の2つの調査地域において、スーパーやコンビニの営業時間が20時から22時、22時から24時へと、以前に比べ遅くなっている。

実際に今回の参与観察での都市部の大型スーパーの状況では、夜9時以降になっても、子ども連れの家族は多く、スーパー内にある飲食店では、子どもがドーナツやアイスクリームを食べている様子も見られた。そして、閉店の24時近くになっても、小学校低学年の子どもが眠い様子もなく、元気にお父さんと買い物をしている姿など、家族連れが多く見られた。

この夜社会の問題は、特に都市部において進行している。インタビューにおいても、米軍基地の跡地が開放されて作られた北谷町の美浜アメリカンビレッジや那覇市の天久新都心などの広範なショッピングエリアに若者や家族連れが夜に遊びに行くという。実際に夜9時以降に行ってみると、平日にもかかわらず多くの若者や家族連れで賑わっていた。

(2) 県民の精神構造の変化

また、沖縄には、県民の心のあり方として「テーゲー主義」というのがある。「テーゲー」とは、何かに意気消沈していたりするときに、もっと気楽に考えなさいという意味など、励ましの言葉としてしばしば使われる。面接者からも、テーゲーとは、ストレス解消法としての心のゆとりであり、許しあう心であるという声が聞かれ

た。

しかしまた、同面接者からは、この「テーゲー」が今の若い世代において、使い方が変化し、いい加減、適当などの悪い意味合いが助長されてきたと指摘していた。つまり今の若者は、テーゲーを自分の思うままやることだと誤解している。人目を気にせずに、自分の思うままやるのがテーゲーだというのである。

したがって、このような考え方が、ストレス解消法としての機能を弱め、また夜社会にも影響を与え、夜遅くになっても、人目を全く気にせずに、子ども連れでスーパーへ買い物に行くなど、個人主義的な考えや行動をする人の増加に影響しているものと考えられる。

しかも、沖縄におけるメタボリックシンドロームの増加は前記したが、その背景には、沖縄県民の食生活が、米軍の統治下、無批判に欧米化を受け入れ、短時間のうちに様変わりしてしまったことが指摘され、それを“沖縄クライシス”と称されている^{19, 20)}。そして、前記したように、沖縄の伝統食を敬遠し、食の欧米化を無批判に受け入れてきた背景に、若年層を中心とする個人主義的な否定的テーゲー主義に基づく行動様式が助長されてきていることが関わっているものと考えられる。

また、沖縄では飲酒運転の取り締まり件数及び交通事故が全国ワースト1であることを前記したが、この点について、沖縄のローカル新聞はその社説で次のように語っている(沖縄タイムス、2006.9.13)。つまり、「沖縄は酒に寛容といわれる。これぐらいは大丈夫、家まで近いので、といった甘い考えが取り返しにつかない事故を生む」とし、「沖縄の特徴を飲みすぎても注意する人やクレームをつける人がいない。飲酒運転は違反者だけでなく、周囲の人も同罪だ」と、某医師の言葉が語られている。そして、「飲酒運転は犯罪である。飲んだら乗らないをドライバーだけでなく、周りの人も肝に銘じなければ飲酒絡みの事故はなくなる。飲酒運転を許さない風土をつくろう」と結んでいる。

このような飲酒社会及び飲酒運転ワースト1の社会は、沖縄における“テーゲー主義”の否定的な側面、つまり、ルーズさや厳しさの欠如といった行動様式が関わっていると考えられる。

IV. 結 語

長寿を誇ってきた沖縄県において、男性の平均寿命が、2000年には47都道府県中26位へと転落し、「26ショック」として長寿を見直す必要性が指摘された。沖縄県の最近の死亡構造をみると、脳血管疾患や虚血性心疾患の増加がみられ、その対策が緊急課題となっている。このような動向は、食生活を含む、生活の急激な変化によるのではないかと考えられる。

したがって、本研究では、沖縄県の長寿を支えてきた食生活及び食文化を明らかにし、その変遷や沖縄社会の特徴と長寿のかげりとの関連を中心に検討した。

食文化では、肉食文化・豆腐文化・海藻(昆布)文化

についてみると、戦後27年間のアメリカ統治時代の影響として、ポークやステーキ及びバーベキューの多用、さらに、本土に先がけてのファーストフード店の導入等は、アメリカナイズされた食生活を進行させてきた。また、復帰後には本土の影響もあり、焼肉やしゃぶしゃぶ等が好まれるなど、沖縄の伝統的な調理法も変化してきた。

また、伝統的な沖縄豆腐は、特に若い世代において、その認識や摂取量の低下がみられ、かつ、沖縄豆腐店の減少もみられる。昆布の消費量も全国一を誇っていたが、近年、全国並みの消費量及び購入量になりつつある。

このように、沖縄においては、これまで沖縄の長寿を支えてきた伝統食を敬遠し、食の欧米化及び簡便化などが進行している。

また、沖縄社会は“車社会”、“酒社会”、“夜社会”としての特徴を急速に強め、さらに、“テューター主義”の否定的な側面が助長されてきている。

以上のことは、沖縄における肥満の増加にも影響を及ぼし、特に男性における虚血性心疾患や脳血管疾患等の増加をもたらし、沖縄の長寿にかげりをもたらしている要因となっていることが示唆される。そして、沖縄の虚血性心疾患や肥満等の増加は、まさに“沖縄クライシス”であり、緊急課題としてその対策が急がれる。

このような沖縄の動向は、本土に比べ先んじており、全国においても、各地における伝統食離れや食の欧米化が進行すれば、沖縄の後追いをし、“日本クライシス”が懸念される。

文 献

- 1) B.J. Willcox, D.C. Willcox & M. Suzuki: The Okinawa Program. Clarkson Potter/ Publishers, New York, 2001
- 2) B.J. Willcox, D.C. Willcox & M. Suzuki: The Okinawa Diet Plan. Clarkson Potter/ Publishers, New York, 2004
- 3) 松崎俊久 編著：沖縄発爽やか長寿の秘訣. 学苑社, 東京 (1993)
- 4) 崎原盛造, 芳賀 博：健康長寿の条件：元気な沖縄の高齢者たち. 株式会社ワールドプランニング, 東京 (2002)
- 5) 尚 弘子, 山本 茂：健康の科学シリーズ9 沖縄の長寿. 学会センター関西, 大阪 (1999)
- 6) 鈴木 信：百歳の科学. 新潮選書, 東京 (1985)
- 7) 鈴木 信：データでみる百歳の科学. 大修館書店, 東京 (2000)
- 8) 柗山幸志郎 編：長寿の要因－沖縄社会のライフスタイルと疾病－. 九州大学出版会, 福岡 (2000)
- 9) 宮城重二：女性はなぜ長生きか. 講談社, 東京(1996)
- 10) 宮城重二：女性はなぜ長生きか. (前掲書). p.18-22
- 11) 沖縄タイムス「長寿」取材班：沖縄が長寿でなくなる日. 岩波書店, 東京 (2004)
- 12) 暮らしの手帖別冊, 第4章肥満クリニック 1 おきなわ26 ショック. p.100-103, 暮らしの手帖社, 東京 (2005)
- 13) 竹森幸一, 三上聖治, 工藤奈緒美, 浅田 豊：市区町村別平均寿命の全国順位の変化からみた長野県と沖縄県の平均寿命の解析. 厚生指針, 52(10), 36-45 (2005)
- 14) 厚生労働省「都道府県別年齢調整死亡率」(2000)
- 15) S Miyagi, *et al.*: Longevity and Diet in Okinawa, Japan: The Past, Present and Future. *Asian-Pacific Journal of Public Health*, 15(Suppl), S3-S9 (2003)
- 16) 香川靖雄：沖縄県男性の平均余命順位の急落. 最新医学, 58(4), 100-102 (2003)
- 17) 宮城重二：女性はなぜ長生きか (前掲書). p.243-277
- 18) 金城須美子：沖縄豆腐料理80選. p.114-119, 那覇出版社, 沖縄 (1988)
- 19) H Tanaka, *et al.*: High Prevalence of Metabolic Syndrome among Men in Okinawa. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 12(5), 284-28 (2005)
- 20) 田仲秀明：沖縄クライシスは警告する. からだの科学, 248, 49-53 (2006)
- 21) 沖縄地域科学研究所編：沖縄の県民像. p.143-146, ひるぎ社, 沖縄 (1985)
- 22) 沖縄県浦添市：浦添市要覧 (2003)
- 23) 沖縄県浦添市：健康うらそえ21 (2003)
- 24) 「市区町村別生命表」厚生統計協会 (1990・2000)
- 25) 沖縄県大里村役場：大里村'99村要覧
- 26) 沖縄地区税関調べ (平川宗隆「豚国・おきなわあなたの知らない豚の世界」p.177-178, 那覇出版社, 2005に所収)
- 27) 金城須美子：沖縄の肉食文化に関する一考察－その変遷と背景－. 生活文化史, No.11, 14-30 (1987)
- 28) 仲村清司, 腹ぺこチャンプラーズ：沖縄大衆食堂. p.92-94, 双葉社, 東京 (2001)
- 29) 仲村清司 他：沖縄大衆食堂. p.104-105, 双葉社, 東京 (2001)
- 30) 外間ゆき 他：琉球料理における豚肉部位別の加熱料理による脂質成分の変動について. 調理科学, 20(4), 331-336 (1987)
- 31) 金城須美子：沖縄豆腐料理80選. p.114-119, 那覇出版社, 沖縄 (1988)
- 32) 宮城節子, 外間ゆき, 尚 弘子 他：明治後期から大正初期にかけての沖縄における行事食の食品使用上の諸特徴. 琉球大学教育学部紀要, 30, 299-308 (1986)
- 33) 宮里千里：沖縄通信うるま11月号. p.67, 三浦クリエティブ, 沖縄 (1998)
- 34) 宮城重二, 岩間範子：長寿と食生活－現在・過去・未来. 日本健康教育学会誌, 11(Suppl), 40-45 (2003)
- 35) 宮城重二：食と健康の文化人類学. p.50-52, 学術図書出版社, 東京 (1995)
- 36) 大石圭一：昆布の道. p.211-230, 第一書房, 東京(1987)
- 37) 大石圭一：昆布の道 (前掲書). p.87
- 38) 尚 弘子：南の島の栄養学. p.53-63, 沖縄出版, 沖縄 (1988)
- 39) 長谷川恭子 他：沖縄県内の地域集団における食事摂取の特性. 最新医学, 53(1), 72-79 (1998)
- 40) 宮里千里：沖縄 時間がゆったり流れる島. p.15-16, 光文社, 東京 (2003)
- 41) 模合にみる沖縄人気質. 沖縄の郷土月刊誌「青い海」, p.39-49, 青い海出版社, No.11, 那覇市 (1981)
- 42) 沖縄地域科学研究所編著：沖縄の県民像－ウチナンチュとは何か－. p.173-175, ひるぎ社, 那覇市 (1985)
- 43) 知花 潤：泡盛の消費嗜好分析に関する一考察－ブランド・マーケティングを中心に－. 地域産業論叢 (沖縄国際大学大学院地域産業研究科), 第3集 35-49, 沖縄 (2004)

