

# 沖縄の長寿と食文化：その光と陰

宮城重二\*

## Longevity and Food Culture in Okinawa: Its Bright and Cloud

Shigeji MIYAGI\*

### Abstract

During the latter part of the 20th century, the longevity indices for Okinawa were the highest among Japan's 47 prefectures. However, the Okinawa ranking for life expectancy at birth for men fell to the 26th position in the year 2000 (the so-called "26 shock"), and a cloud of Okinawan longevity has been demonstrated. The purpose of this paper is to use the Okinawan food culture as a viewpoint to investigate the reduction in longevity and its cloud factors.

Longevity in Okinawa owes much to foodstuffs and dishes sourced in its historical, economic, natural, and cultural environments. Okinawan people have frequently eaten meat, especially pork, *Okinawa tofu* (a unique, traditional Okinawan tofu which is larger and harder than that of mainland Japan), vegetables, wild herbs, seaweeds, and *kombu*. The Okinawan people have used a traditional, unique food culture for their daily dishes and eating. Aspects of this culture include meals such as *champuru*, a shallow-fried dish of meat and/or tofu with various other ingredients, *nuchigusui*, a "medicine for life force" comprising a stewed dish and a practice which supposes that the food and medicine have the same health effects, and enjoying dishes alongside family and community members.

Okinawan people have recently shown a tendency to avoid traditional foodstuffs and dishes, and the traditional Okinawan food culture has been forced to change to a more modern style. In particular, a meat culture has been strengthened by the influence of the American government, and the traditional dishes of Okinawa have become more similar to those of mainland Japan. Furthermore, a rise in instant food, and/or convenient food, has been observed. Therefore, it is fortunate that Okinawan longevity has shown its cloud.

Consequently, it is necessary to urgently review the traditional foodstuffs, dishes, and food culture in Okinawa.

**Keywords:** Okinawa, Food culture, Longevity, *champuru*, *nuchigusui*, *Okinawa tofu*

### 1. はじめに

日本は戦後平均寿命を急伸させ世界の長寿国となった<sup>1)</sup>。しかし国別平均寿命をみると<sup>2)</sup>、日本は2005年に男性3位、女性1位であるが、2015年になると男性7位となり、女性は香港とともに1位を維持している。しかしまた、日本は同10年間における平均寿命の伸びが上位5か国のなかでは男女とも最も小さい。つまり日本における男性の順位の低下や男女の伸びの鈍化は平均寿命の陰りを懸念させる。

また、沖縄県は2000年まで日本の長寿県であった。しかも戦前から長寿者が多かったとされる<sup>3)</sup>。そして、私は1990年代から長寿地域とは4つの長寿指標が優れた地域であり、しかも世界の長寿国で戸籍がしっかりして

いる日本において見つけ出すべきだとし、沖縄の長寿研究を進めてきた<sup>4-6)</sup>。沖縄県は、表1のとおり4つの長寿

表1 沖縄の長寿指標

		日本	沖縄
1) 平均寿命	男性	77.71	77.64 (26)
	女性	84.62	86.01 (1)
2) 65歳平均寿命	男性	17.54	18.45 (1)
	女性	22.42	24.10 (1)
3) 90歳長寿率*	男性	19.13	27.54 (1)
	女性	41.04	69.34 (1)
4) 100歳長寿率**		14.09	39.50 (1)

\*90歳以上長寿者の割合(65歳以上千人対)

\*\*100以上長寿者の割合(人口10万対)

( )47都道府県中での全国順位

資料:1,2)厚生労働省:生命表,2000

3)国勢調査人口(2000)より算出

4)厚生労働省:長寿者番付,2002

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

指標がいずれも47都道府県の中でトップレベルにあった（4つの長寿指標とは同表に示す）。しかし、2000年の平均寿命をみると、特に男性の平均寿命が26位へ転落した。つまり沖縄の長寿の陰りがみられる。そこで、沖縄の長寿要因とその陰り要因については、これまでその要点をまとめ公表してきた<sup>7-10</sup>。

本稿では、その要点を活かしつつさらにデータ及び文献等の追加を得て修正加筆して、特に食文化の視点から詳細な追究をしてみたい。しかも、日本の長寿にも陰りが懸念されることから、日本が今後とも世界の長寿国であり得るために重要な示唆を与えるものとなるだろう。

## 2. 沖縄の長寿と食文化

### 2-1) 沖縄の長寿と「食材」：多様性と文化風土に根ざした食材

#### (1) 主食と芋文化：飢えから人々を救った食材

①芋（甘藷）と沖縄人：さつまいも（芋）は1605年に中国から沖縄（琉球）に入った。沖縄に伝えたのは中国に貢物を運ぶ進貢船に乗っていた野国総管である。そして儀間真常は野国から苗をもらい受け、数年間その栽培と繁殖の方法を研究しその普及に努めた。その結果10年あまり後には沖縄全域に広まった<sup>11</sup>。当時芋は唐芋と言われたが、その伝来は台風と飢えに苦しんでいた沖縄の人々を救ったのである。

芋が伝来した当時の沖縄では芋及びその葉は食料として重宝された。大正時代において、当時の地方医師が報告した沖縄の農村住民の常食調査の結果に基づいて、農民は1人1日4.5斤～8.0斤（約3～5kg）というたくさんの芋を食べていたと報告されている<sup>12</sup>。

②芋の栄養価と食べ方：芋は煮芋または蒸芋にして食べており、重要なエネルギー源となった。それに芋には繊維成分やカリウム、カルシウムなどの無機質、ビタミン類が含まれている。そして、前記の農村住民の常食調査から栄養計算によって「住民は芋から1人1日あたり450～800mgという大量のビタミンCを摂取していた」と指摘されている<sup>12</sup>。

また、沖縄では芋類は芋のみを食べるのではなく、カンダバー（芋の葉）は日常的に野菜として食べていた。また、芋ジュース（雑炊）や芋天ぷら、芋の加工品であるウムクジ（でんぷん）を利用して、ウムクジアンダイギー（天ぷら）、ウムクジプットルー（芋くずの油炒め）、ウムクジジュースなどにして利用してきた。芋類は栄養学的に効果的な食べ方をしてきた。

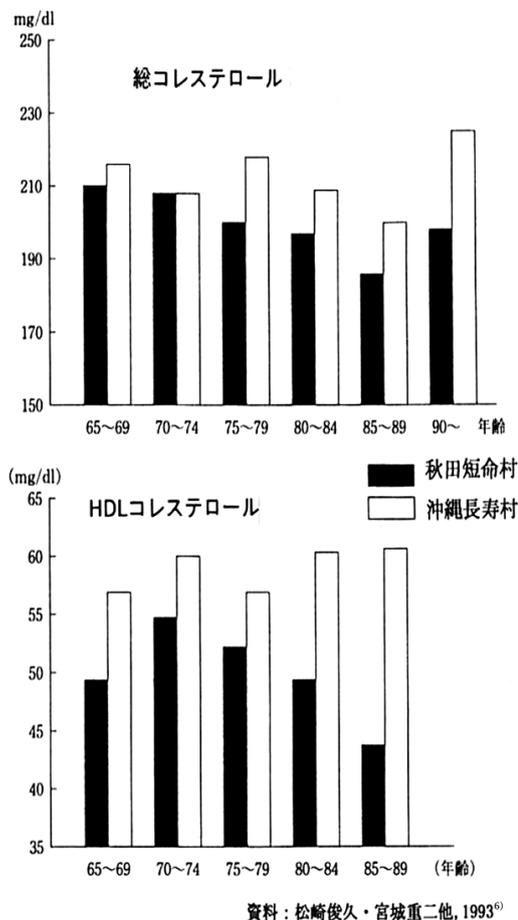
しかも、日常食は芋と味噌汁であり、味噌汁のほとんどが芋の葉か大根葉、野草・薬草などの入ったもの。そして、芋による大量のビタミンCと、野菜類の食物繊維とビタミンCを加えると、粗食ながらビタミンCと食物繊維の多い食事を日常的に摂っていた。その上、行事時には豚肉や豆腐などの蛋白質を摂取しており、栄養的には「長寿食」となり得ていた<sup>12</sup>。

### (2) 豚肉の多用と肉食文化：すべての利用と下ごしらえの知恵

①豚と沖縄人：沖縄では仏教の伝来が1265年と遅かったため、仏教による肉食禁忌の影響がほとんどなく<sup>11</sup>、そして、芋の伝来によって各家庭において豚の飼育が盛んになった。豚は1392年に中国からの帰化人によって沖縄に移入された<sup>11,13</sup>。しかし、当時の農家は食料にこと欠く状況であったので、豚の飼育は普及しなかった。それが芋の伝来・普及（1605年）によって主食の確保とともに、飼料の確保が可能となる。つまり、芋の皮や茎及び葉が飼料として利用され、豚の飼育が一般庶民に普及していった。

ヨーロッパ人が本当に肉を食べられるようになったのも、ジャガイモの普及があったからである<sup>14</sup>。つまり、19世紀に伝来したジャガイモが麦畑や牧草地の交代のサイクルの間に入り込み、人間はジャガイモを食べるということで、家畜の餌が非常に豊富になった。それで豚や鶏も飼えるようになり、牛や羊の場合も牧草だけで飼わなくてもよくなった。その結果、肉がよりたくさん食べられるようになった。

以上のように、沖縄の肉食文化と芋との関係、ヨーロッパの肉食文化とジャガイモとの関係には類似点があると言える。



資料：松崎俊久・宮城重二他, 1993<sup>9)</sup>

図1 総コレステロール値・HDL-コレステロール値の加齢変化（女性）

②肉類を過不足なく約90g摂取：国民健康・栄養調査による沖縄の肉類摂取量（1人1日当たり：以下同じ）は1980年代以降90g前後であり、全国値の70g台より約3割も多い。しかも豚肉が多い。加えてその他の加工肉が極端に多く、そのほとんどがポークランチョンミートというポーク缶である。ちなみに、家計調査による豚肉の購入量（1世帯年間当たり：以下同じ）をみると、全国

値の16.4kgに対して、沖縄は19.2kgと約2割増である。また、その他の加工肉の購入量（金額表示のみ）は、全国値の4倍以上も多くなっている（表2）。しかし、沖縄県では肉類が多いと言ってもせいぜい90gに過ぎない。しかも、心疾患の死亡率（1990年）は、全国値の8割前後と低かったのである（表3参照）。

また、沖縄の長寿村と秋田の短命村における女性高齢

表2 沖縄県の肉類・豆類・野菜類の摂取量の推移と全国対比

		2003年 (平15)	1998年 (平10)	1993年 (平5)	1988年 (昭63)	1982年 (昭57)
対象者数	沖縄 <sup>1)</sup>	1,895人 266世帯	1,802人 270世帯	531世帯 266世帯	310世帯 272世帯	330世帯 285世帯
肉類 <sup>1)</sup> (g)	沖縄(O)	85.6	100.3	97.5	86.5	94.2
	全国(N)	76.9	77.5	73.7	74.1	70.8
	比(O/N)	1.11	1.29	1.32	1.17	1.33
豚肉 <sup>2)</sup> (kg)	沖縄(O)	19.2	18.7	23.9	24.5	29.5
	全国(N)	16.4	15.9	16.5	17.7	19.7
	比(O/N)	1.17	1.18	1.45	1.38	1.50
その他の 加工肉 <sup>2,a)</sup> (百円)	沖縄(O)	71.4	79.2	90.9	100.5	138.3
	全国(N)	16.4	20.8	11.3	12.9	16.3
	比(O/N)	4.35	3.81	8.04	7.79	8.48
豆類 <sup>1)</sup> (g)	沖縄(O)	78.4	74.1	75.0	90.5	91.6
	全国(N)	58.1	72.5	65.9	70.7	67.2
	比(O/N)	1.35	1.02	1.14	1.28	1.36
豆腐 <sup>2)</sup> 丁(百円)	沖縄(O)	58.3(78)	57.3(83)	59.6(88)	65.9(84)	69.5(87)
	全国(N)	73.9(68)	80.1(80)	76.9(78)	85.1(68)	87.5(64)
	比(O/N)	0.79	0.71	0.77	0.77	0.79
緑黄色 野菜 <sup>1)</sup> (g)	沖縄(O)	99.9	97.3	103.4	106.9	82.4
	全国(N)	94.2	87.9	81.6	72.8	58.7
	比(O/N)	1.06	1.11	1.27	1.47	1.40
その他の 野菜 <sup>1)</sup> (g)	沖縄(O)	164.2	135.4	152.9	148.1	162.8
	全国(N)	161.0	172.7	170.2	166.9	192.2
	比(O/N)	1.02	0.78	0.90	0.89	0.85
人参 <sup>2)</sup> (kg)	沖縄(O)	11.8	11.2	13.5	17.1	16.1
	全国(N)	8.5	9.2	10.1	10.2	10.1
	比(O/N)	1.39	1.22	1.34	1.68	1.59
昆布 <sup>2)</sup> (g)	沖縄(O)	520	576	860	1,027	1,380
	全国(N)	469	511	585	601	596
	比(O/N)	1.11	1.13	1.47	1.71	2.32

<sup>1)</sup>資料)厚生労働省「国民健康栄養調査」1人1日当たり摂取量

<sup>2)</sup>資料)総務省統計局「家計調査」1世帯当たり年間購入量

<sup>a)</sup>ハム、ソーセージ、ベーコン以外の加工肉（ポーク缶等）

注)沖縄豆腐の1丁は約1kgである。

表3 沖縄と日本における主要死因の年齢調整死亡率の推移

		男性			女性		
		1990 (a)	2000 (b)	00/90 (a/b)	1990 (a)	2000 (b)	00/90 (a/b)
全死因	日本(J)	747.9	634.2	0.85	423.0	323.9	0.77
	沖縄(O)	691.5	632.8	0.92	349.2	288.0	0.82
	比(O/J)	0.92	1.00		0.83	0.89	
悪性新生物	日本(J)	215.6	214.0	0.99	107.7	103.5	0.96
	沖縄(O)	195.4	194.8	1.00	86.5	87.8	1.02
	比(O/J)	0.91	0.91		0.80	0.85	
心疾患	日本(J)	139.1	85.8	0.62	88.5	48.5	0.55
	沖縄(O)	113.1	78.9	0.70	67.2	39.6	0.59
	比(O/J)	0.81	0.92		0.76	0.82	
虚血性心疾患	日本(J)	46.3	45.0	0.97	25.6	21.7	0.85
	沖縄(O)	42.9	45.5	1.06	19.7	20.5	1.04
	比(O/J)	0.93	1.01		0.77	0.94	
脳血管疾患	日本(J)	97.9	74.2	0.76	68.6	45.7	0.67
	沖縄(O)	59.1	63.5	1.07	38.2	30.0	0.79
	比(O/J)	0.60	0.86		0.56	0.66	

資料)厚生労働省「都道府県別年齢調整死亡率」2000年より算出

者の総コレステロール (TC) 値とHDL-コレステロール (HDL-C) 値の年齢階級別推移をみると (図1), TC値は短命村では加齢による低下を示すが, 長寿村では加齢による低下はほとんどみられない。また, HDL-C値も短命村は大幅に低下するが, 長寿村では加齢に伴う低下はまったくみられない<sup>6)</sup>。

このことは, 沖縄では高齢者を含め, 沖縄豆腐とともに肉類を約90gと過不足なく摂取していることが関わっていることが考えられる。

③肉類特に豚肉の多食の要因: 日本本土では縄文晩期から稲作が始まり, 米に頼る生活基盤がかなり早い時期からできあがった。日本の古代国家の支配層は稲作農耕を第一義的生業として推進し, 殺生禁断・肉食禁止を旨とする仏教思想を奉じて, 狩猟・漁労民をしいに農耕民に同化させる政策を進めた。日本に仏教が伝来したのは538年である。天武4年(675)には天武天皇が稲作農耕の推進と仏教思想との関わりで, 日本史上初めての肉食禁止令を発した。その後何人も天皇が同様な禁令を出している。また, 仏教思想が神道のけがれの観念と結びつき肉食を罪悪視させ, その否定が推進された。そのために, 肉食を嫌う習慣ができあがっていった<sup>15)</sup>。

しかし, 沖縄に仏教が伝来したのはかなり遅く1265年である。沖縄では仏教思想より儒教的な感覚や原始的な祖先崇拜が支配的であったことから, 仏教の浸透は弱かった。そのために沖縄の農村には寺院は皆無の状態であり, 檀家制度も起きなかった<sup>11)</sup>。そして, 仏教による肉食禁忌の影響はほとんどなかった。むしろ, 沖縄は近世期の中国や広く東南アジアとの交易のなかで熱帯的な食文化の影響を受け, 肉食の定着が早かった<sup>13)</sup>。

また, 沖縄における肉類の多食は, 稲作文化の遅れと無関係ではない。沖縄は土地が狭いうえに台風や干ばつが重なり, 農作物は全滅し, 飢えにおちいることがしばしばあった。しかも, 石灰岩による島地形のために10世紀以降に始まった稲作も栽培に適さず, 水稻農耕は発展しなかった<sup>15)</sup>。そのために, 野生植物を利用しながらの生活が長く続き, 慢性的な穀物欠乏は動物性食料への依存を高め, 家畜はすべて食用の対象になった。

④豚肉のすべての利用と下ごしらえの知恵: 沖縄では豚肉を多食してきたが, 豚のすべてを利用しつくす。たとえば, 三枚肉は皮つきで使い, ソーキ(あばら骨)やアシティビチ(豚足)も汁物や沖縄そばの具として使う。内臓はホルモン焼きのみではなく, 汁物, 炒め物, 煮物などいろいろな使い方をする。耳もしっぽも血液までも食べつくす。豚のすべてを利用しつくすということは, 食の貧しかった沖縄の人びとにとっては, 蛋白質などの栄養補給という点では効果的であった。

また, 沖縄での豚肉の伝統的な食べ方は, まず三枚肉や赤肉はブロックのまま, 骨付き肉もそのまま長くゆでながらアク取り・脂取りをし, 軟らかくするという下ごしらえをする。その後, 料理に応じて切り分けて, さらに煮込んだり炒めたりする。骨付き肉もお箸で骨が取り

分けられるほど柔らかくするので, 歯の弱い高齢者でも肉料理を喜んで食べる。

また, 終戦当時, 戦災者や引揚げ者を多数収容していた東京の旧兵舎では, 栄養失調で死亡者さえ出る始末であったが, 屠畜場から多量にもらい受けた牛や豚の骨をスープにして与えたところ, 栄養失調で死亡する人が激減したという報告がある<sup>10)</sup>。それは, カルシウムの補給とともに有効成分の多い骨髄の効用だと言われる。また, 豚足には多量のコラーゲンが含まれる。したがって, 沖縄のソーキ汁やアシティビチ, 皮つき肉の料理は, まさに長寿食だと言える。

### (3) 豆腐の多食と豆腐文化: 世界に誇るべし蛋白質食材

①沖縄豆腐と沖縄人: 沖縄で常食される豆腐は木綿豆腐で, 通称「沖縄豆腐」と言われ, 食品成分表にも本土の木綿豆腐と区別されている。しかも, 沖縄豆腐は本土の木綿豆腐とは作り方が違う。その製造法は, ご汁からオカラを生じた状態でしぼり取ってから加熱して作る。「生しぼり法」と言う。凝固には海水が使われるのが一般的である。そして, トロトロに凝固した豆腐を豆腐箱に型入れし圧搾して作る。なお, 本土の木綿豆腐はオカラ入りのご汁を加熱してから豆乳とオカラに分ける。煮てからオカラをしぼり取るので「煮取り法」と言う。

沖縄豆腐は特に行事のおりは各家庭で作ったものである。そして, 沖縄では「アチコーコ(温かい)」豆腐が新鮮な豆腐として喜ばれ, 販売される時も大量の水にさらした状態で売られることはない。

②沖縄豆腐の食べ方と高い栄養価: 沖縄豆腐は本土の木綿豆腐に比べて形も大きさもその成分も異なる。大きさは1丁が約1kgもあり, かつ水分が少なく固い。普通に手でちぎれる固さである。100g当たりの含有量をみると(食品成分表, 2015), 水分量は81.8g(木綿豆腐86.8g, 以下カッコ内は同じ)と木綿豆腐より5%程度少なく固い。そのため, 豆腐を主とした炒め物, つまり「豆腐チャンプルー」に適している。また, エネルギー量は106kcal(72kcal)と1.5倍, 蛋白質は9.1g(6.6g)と1.4倍, 不飽和脂肪酸は5.14g(2.99g)と1.7倍も多い。さらに, リン・鉄・ナトリウム・カリウムなどの無機質やビタミン類も多い。

沖縄豆腐は, まさに栄養的に濃縮タイプだと言える。それは大豆の蛋白質や脂肪酸をしっかり含むこと, また, 海水を凝固に利用するために海水中の無機質などが凝縮されているからだと言える。沖縄ではこのような豆腐を常食している。しかも, 野菜や肉類との炒め物, つまり「豆腐チャンプルー」は日常的によく食べられる庶民料理である。

③豆類も毎日約90g摂取: 豆類の摂取量は1980年代では肉類と同じく約90gであり, 全国値より約3割も多かった。1990年代になると, 70g台へと少なくなるが, それでも全国値を上回っている(表2参照)。沖縄の蛋白

質摂取量は全国値より約3割増で、豆類と肉類のバランスがとれていた。

一方、豆腐の購入量をみると、全国値より少ない（金額では全国値よりかなり多い）。つまり、国民健康・栄養調査の結果とは逆になっている（表2参照）。ここで注意を要することは「g」表示ではなく、「丁」で表示されていること。沖縄豆腐は1丁が約1kgもある。本土の1丁はせいぜい200～300gだろう。家計調査の結果を「g」換算すれば、沖縄は全国値より多く購入していることになる。しかも、沖縄では豆腐を買うときは1丁か半丁かで買う。何gという意識はまったくない。

#### (4) 野菜の多食と野草・薬草文化：文化風土に根ざした食材

①野菜特に緑黄色野菜の多食：野菜類は野菜類のみで利用するというより、肉類や豆類（豆腐）ととり混ぜて食べるということが多い。特に緑黄色野菜を多く摂っている。国民健康・栄養調査によると（表2参照）、緑黄色野菜の摂取量は、1980年代から2000年代まで一貫して約100gである。

全国値は最近に向けて増加傾向にあるが、沖縄は1990年前後では全国値より約3～4割も多く、2000年前後も全国値より1割ほど多かった。その他の野菜は全国値より少ないが、2003年には全国並みとなる。野菜の種類では人参が特に多い。人参が多いのは、伝統料理のチャンプルーの食材としてよく利用すること、また、葉物に比べて保存性が高いからであろう。人参はビタミンA（βカロテン）を多く含有する緑黄色野菜である。

②伝統的な夏野菜の多食：沖縄には亜熱帯特有の夏野菜が豊富である。ゴーヤー（にがうり）、ナーベラー（へちま）、パパイヤなどである。

ゴーヤーは古くから栽培され、独特な苦味と豊富なビタミンC含有が特徴である。苦味成分はウリ科植物特有のククルピタシンに加え、モモルデシンを含む<sup>17)</sup>。ゴーヤーは暑気を払い、疲労回復や夏バテ防止に効く食材として親しまれ利用されてきた<sup>18)</sup>。また、ビタミンCが100g当たり76g（生）と多く含まれるが、加熱しても75g（油炒め）とほとんど失われない（食品成分表，2015）。そして、ゴーヤーチャンプルーとして多食されてきた。

ナーベラーは、特にナーベラーンブシー（へちまの味噌煮）にして常食されている。ただし、食べるのはスジが入る前の若へちまである。

パパイヤは草本性の常緑果樹で、高さは5mほどになる。パパイヤは完熟させて果物として食することが多いだろう。食品成分表でもパパイヤは果物に分類されている。しかし、沖縄ではパパイヤは食べる食材として、つまり未熟な緑のままの物を野菜として食べる。民家の庭に1～2本植えられている。パパイヤの栄養成分をみると（食品成分表，2015）、完熟果は未熟果に比べて、ビタミンA、C、カリウムなどは多いが、未熟果はカルシウムが多い。未熟果は少ないとはいっても、ビタミンCが

45mg（完熟果50mg）、カリウムが190mg（完熟果210mg）含まれている。

しかも、未熟果なパパイヤにはパピインという蛋白質分解酵素が含まれ、パパイヤは肉と煮込むと肉が柔らかく仕上がるので相性が良い。沖縄では産後の女性に古くからパパイヤと豚肉（豚足）の汁物が与えられた<sup>19)</sup>。蛋白質をしっかり摂ってもらうことで産後の回復に役立ったのであろう。

③野草・薬草の多食と先人の知恵：沖縄ではまた独特な野菜が多くある。チデークニー（シマ人参）、デークニー（シマ大根）、シブイ（冬瓜）、シマラッキョウ、ターナム（田芋）などである。葉野菜としてはウンチェー（ようさい）、ンスナバー（ふだんそう）などがあり、カンダバー（芋の葉）も野菜として普通に食べる。

また、屋敷や畑の周りに生える野草・薬草をその薬効を期待して利用するだけでなく、日常的に野菜として食べている。しかも、温暖な気候ゆえ、それらの野草・薬草は年中利用してきた。主なものは、フーチバー（よもぎ）、ンジャナ（苦菜、ほそばわだん）、サクナ（長命草、ぼたんぼうふう）、ハンダマ（水前寺菜）、イーチョーバー（ういきょう）である<sup>17)</sup>。

沖縄の野草・薬草は独特の苦みや匂いの強いものが多いが、先人の知恵として、山羊汁などの匂い消しとして、またアクの強いものはアク抜きをして天ぷらや雑炊、炒め物・和え物、ジュースなどに使われてきた。しかも、苦みやアクがある野草・薬草は、繊維成分を多く含み、効能ある成分を含むものが多いのであり、先人の知恵を伝承・利用したい。

#### (5) 海藻・昆布の多食と海藻文化：歴史経済・文化風土が生んだ食材

①昆布と沖縄：沖縄では昆布が採れないのに多食・常食されてきた（表2参照）。沖縄は中国及び東南アジアと広く交易をしていたが、1609年の薩摩の侵攻以来、薩摩及び徳川幕府の支配を受けてきた。昆布が沖縄に大量に持ち込まれたのは、1715年外国貿易の決済は雑物諸色を以てするようにと幕府の命があったからである<sup>20)</sup>。昆布は雑物替えの商品として、中国貿易の輸出品のなかで最も多かった。

しかも当時、中国には甲状腺疾患が多発し風土病と言われ、その漢方薬の材料としてヨウ素を多く含む昆布が重宝された。そして、1820年代には中国への積荷の約80%を昆布が占めていたほどである。その量は当時、日本で生産される昆布の総量の約10%に相当したのである<sup>20)</sup>。

薩摩藩は幕府の命を受けて1609年に琉球に侵攻したが、18世紀末になると、那覇に「昆布座」を設け、北海道からの昆布を貿易品として一手に取り仕切ったほどである。このように、昆布が沖縄に大量に持ち込まれたのは、沖縄の置かれた歴史的貿易経済の事情からだと言える。

②昆布多食の要因：沖縄の昆布購入量（表2参照）は1988年には約1kgもあり、全国値の1.7倍もある。1990年代前半までは全国値の1.5倍以上もある。2003年には約500gまで減少するが、それでも全国値より1割ほど多かった。

昆布は、沖縄では「ダシをとるもの」「佃煮などの加工食品」として利用するだけでなく普通に食べる。食べればこそ昆布のもつ豊富な栄養素を十分に摂取できる。ただし、沖縄で常食する昆布は「なが昆布」が主であり、安価で柔らかくて食用に適したものである。しばらく水でもどしただけで結び昆布や千切りにして、手軽に汁物や炒め物に利用できる。

このように今日に至っても、昆布が庶民の食生活においてなぜ多食・常食されるようになったのであろうか。まず、豚肉との組み合わせが絶妙であることが考えられる。沖縄には昆布を使った料理は多く、そのほとんどが豚肉や豚のだし汁と組み合わせたもの。脂を使うと昆布はやわらかくなり、うま味を引き出すことができる。また、豚肉も昆布だしが加わっておいしくなる。つまり、昆布と豚肉との組み合わせは味覚的に絶妙である。そして、沖縄料理の特徴は、いくつかの食材を栄養的に取り混ぜるといふことに加え、アジクター（濃厚な味でコクのあること）にすること。このような特徴は昆布なしではありえないほどである<sup>5)</sup>。

また、昆布は乾燥保存食品として重宝されたことを見逃してはならない。つまり、暑い沖縄の風土にうまく適合し、ふだんの食材として、また台風の襲来時などの災害時には非常食として重宝されてきたのである。

③海藻・昆布は食べる食材として多用：沖縄では昆布はクーブイリチー（刻み昆布を炒め煮したもの）にして日常的に食べられてきた。また、昆布巻き、昆布の煮付けなどがある。さらに豚肉の汁物には決まって結び昆布にして利用されてきた。

また、沖縄独特の海藻もある。たとえば、おきなわもずく、アーサ（あおさ、ひとえぐさ）などである。おきなわもずくは食品成分表でも本土産とは区別され、本土産より太いので、通称「おきなわ太もずく」と言われる。そして、酢の物だけでなく天ぶらの具にもできる。野菜を加えたかきたま風の天ぶら料理は、今や沖縄料理の人気メニューの1つである。

さらに、豆腐とアーサを入れたすまし汁（アーサ汁）は、どの家庭でもよく食卓に登場するすまし汁の定番である。アーサは本土産はほとんどが養殖物であるが、沖縄産は天然物が多く乾燥品がよく使用されている。

④昆布及び海藻の栄養価：海藻は海水のミネラルをせっせと濃縮してため込んで育ったものである。食品成分表（2015）には13種類のミネラル類が記載されているが、沖縄で常食されてきた「なが昆布」（素干し）には13種類すべてのミネラルが含まれている。特にナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リンは大量に含まれている。しかも、ミネラルは微量でも重要な働

きをするので、昆布及び海藻は重宝すべき食材なのである。

昆布の栄養価については以下の点が強調されている<sup>12)</sup>。カルシウムを含みその吸収率が高いこと、ヨードが多いこと、貧血予防のための鉄分を含むこと、野菜に多いカリウムを含むこと、加えて、カロテンやビタミンB<sub>1</sub>などのビタミン類を含むことである。また、うま味成分つまりアラニンやグリシンというアミノ酸を含むこと。さらに、アスパラギン酸やグルタミン酸、グルタミンなどのアミノ酸を含み、それらが相乗的にうま味を呈する。それから、昆布に含まれる「脂」にも注目し、わずか1%位しか含まれていないが、これが大変に貴重な脂質なのだと言われる。

また、昆布の食物繊維と生理機能成分について次のような指摘がある<sup>21)</sup>。まず、昆布のヌメリはアルギン酸という多糖類で、水溶性の食物繊維であるが、便秘の予防だけでなく、胃の炎症の回復を早め、血中コレステロールを下げ、利尿効果に優れ、血圧を調節する働きがある。さらに、フコイダンという多糖類の抗癌作用、ラミニニンの血圧降下作用、フコステロールの血栓予防効果などが紹介されている。

以上の健康効果が期待できる昆布及び海藻を多食・常食してきたということが、長寿に良好な影響を及ぼしてきたと言えよう。

#### (6) 少ない食塩と乾物食文化：調味・暑い風土を反映した食材

①食塩・醤油、漬物が少ない：沖縄の食塩摂取量は1982年から2003年までの値をみると9～10g台であり、全国値は11～12g台である。食塩の購入量をみても沖縄は約2.4kgであり、全国値の約7割レベルと低い。また、沖縄の醤油購入量も約5.9lで全国値の5割台である。加えて、たくあん漬は420g（全国値の約2割）、白菜漬は183g（全国値の約1割）と全国値より極端に少ない（家計調査、1994）。

2000年代に入ると、食塩と醤油の購入量は沖縄、全国とも増加しているが、沖縄は相変わらず少ない。また、だいこん漬（たくあん漬）、白菜漬ともかなり少ない状況は変わらない。

②少ない塩蔵物、多い乾物：沖縄で食塩や醤油が少ないというのは、まず料理の味つけ（調味）と関係がある。つまり、食材をとり混ぜて炒めるあるいは煮込むことから、食材のだしを十分に引き出す。また味つけにはしばしばかつおだしを使う。さらに豚肉や植物油をよく使い、油脂でこってり味（アジクター）にすることが多いのである。

また、沖縄では野草・薬草などを年中利用でき、野菜を漬物として保存する必要はなく、漬物を食事のメニューとして食べる習慣がない。さらに、沖縄では塩干し魚介類が少なく、それを焼き物にして食べる習慣がない。つまり、焼きの食文化は暑い風土を反映し発達した

かった。

沖縄では風土との関係で保存食品は乾物が主であり、昆布をはじめ干しいたけ、かんぴょう、切干し大根、麩などを多食してきた。しいたけは本土では生しいたけが主であろうが、沖縄では干しいたけをよく利用する。麩は汁物に入れる小粒の焼き麩ではなく、沖縄風の大きな車麩である。

乾物はクーブイリチー（昆布の炒め煮）のようにイリチー（炒め煮料理）として食べられるが、大きな車麩は水に戻し水切りの上適度にちぎりフーチャンプルーにして食べられる。フーチャンプルーは、大量の植物性の蛋白質（小麦粉のグルテン）を主材料にしたヘルシー料理だと言える。

#### (7) 黒砂糖とその効用：地産地消を活かした食材

沖縄は主な農産物が砂糖きびなので砂糖の摂取が多いと思われがちである。しかし砂糖の購入量は約8.1kgであり（1994）、全国値の約9割である。沖縄の料理は食塩や醤油と同様に、砂糖を調味料として使うことが少ない。

砂糖の取り過ぎは問題であるが、沖縄の人々はお茶受けとして黒砂糖をよく食べてきた。黒砂糖を粒々に小割りしたものをお茶受けにしてきた。お茶はさんびん茶である。黒砂糖は小粒なものをお茶受けとしてしゃぶるといって食べ方が一般的であり、黒砂糖の取り過ぎを心配することはない。むしろ、黒砂糖の糖分が即エネルギー源となって活力・元気の元となっていた。特に夏バテなど元気がない時にはお湯に黒砂糖を溶かし入れて飲む。現在でも労働やスポーツの後には黒砂糖が配られることがある。

### 2-2) 沖縄の長寿と「料理」：簡単健康食とチャンプルー食文化

#### (1) チャンプルー食文化：簡単健康食の知恵

①チャンプルーとは：チャンプルー料理は、肉類と豆腐、これらの蛋白質食品と野菜といった栄養の相互補完的な取り混ぜ方が特徴である。「豆腐チャンプルー」はチャンプルーの代表格である。チャンプルーとは油炒めという調理法を意味するとともに、食材をとり混ぜることを意味する。沖縄の食文化を一言でいえば、「チャンプルー食文化」である。つまり、食材をとり混ぜる「油炒め文化」あるいは「ごった煮文化」である。

そのほかに、沖縄のおかずの料理法には「ンブシー」と「イリチー」というのがある。「ンブシー」は味噌仕立ての煮物で、食材は煮汁の出やすいものをよく使う。野菜を使った煮汁の多い汁物といったところである。ナーベラー（へちま）は、若へちまを「ナーベラーンブシー」にして食べる。「イリチー」は、乾燥保存食品や煮汁のあまり出ない食品を利用した炒め煮料理である。たとえば、クーブ（昆布）イリチー、デークニ（切り干し大根）イリチー、かんぴょうイリチーなどがある。

チャンプルー、ンブシー、イリチーのいずれにしても、肉や豆腐、野菜や海藻などをとり混ぜた沖縄独特の家庭料理である。

②“作る意識”のない食文化：沖縄の食文化は“作る意識”のない食文化だと評されたことがある<sup>22)</sup>。つまり、今日何を作ろうかなんて思うと、料理なんて作れるものではない。主婦が1日3回今日は何を作ろうなど考えて料理を作ることは、大変な負担になるし、こわいことじゃないか。そして、野良からあるいは買物からおふくろが帰ってきて、お腹がすいたでしょう。ちょっと待ってねと言ってサッと作りあげる。そこには料理を作るといったような意識はないと言われる。

この指摘は、メニューをあれこれ考えて買物や調理をしないということ。乾燥保存食品や時節の野菜などをうまく利用する。つまり、今ある食材をサッと炒める、あるいはごった煮する。今ある食材で使う物が決まれば、調理法はチャンプルー、ンブシー、イリチーのいずれかを採用すればよい。それらの前にとり混ぜる主な食材名をつければ、沖縄の庶民的なおかずの料理名になる。しかも、“作る意識”がないと言っても、意識せずとも栄養的には相互補完的な食材の混ぜ方がチャンプルー食文化の原点である。

③簡単健康食としてのチャンプルー：チャンプルー食文化は、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、繊維成分などが1皿または1碗で摂取できる。また、メニューに苦慮することなく、今ある食材をサッと炒める、あるいはごった煮するので、いたって簡単に作れる。そして、栄養の知識がなくても、自然とバランスよい食事になる。

沖縄では、チャンプルー食文化のおかげで貧富の差や知識の差による栄養のアンバランスが少なく、おしなべて皆が健康に過ごしてきたと言える。そして、単一の野菜ではなく、代表的な沖縄特産の野菜を組み合わせた食事（伝統的な沖縄型食事）が、高血圧予防に効果的であり、日本人と米国人にそれぞれ同等に降圧作用を示したと言われる<sup>23)</sup>。

したがって、1皿または1碗で栄養バランスを損なわないチャンプルー食はまさに簡単健康食であり、沖縄の長寿の一要因だと言えよう。

#### (2) ヌチグスイ（命の薬）・薬食同源の食文化：食こそ健康の源

①ヌチグスイ・薬食同源とは：薬食同源は医食同源と同義語であり、「病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つため、その本質は同じ」（広辞苑）という意味である。これは中国的な考え方であり、「食物」と「薬」をほとんど区別しない。

沖縄でも、「クスイ」とは薬の方言でそのまま薬を意味するが、精がつくもの、元気が出るもの、栄養になるものは、すべてクスイなのである。つまり、「ヌチグスイ」（ヌチ=命）、「クンチグスイ」（クンチ=精力または元気）、「クスイムン」（ムン=物）といった具合である。

つまり、もともと沖縄では食事のことを「クスイムン」と呼ぶことがあり、薬食同源の考え方が日常の食生活にも反映されてきた<sup>18)</sup>。

また、沖縄ではしばしば「汁どうクスイやる」（汁は薬だ）と言う。それには、病気及び回復期などにしばしば「ジンジムン」が供されてきたことが関わっている。 「ジンジムン」とは煎じた物ということであるが、肉類や薬草などを濃厚に煎じた汁物ということが多い。「ジンジムン」とは「クスイムン」ということになる。そして、「ジンジムン」は滋養強壯の汁物として必要時に決まって利用されてきたが、その考え方は日常の汁物にも相通じるものとして一般庶民に根強く浸透してきたことが考えられる。さらに、沖縄では「ごちそうさま」の意味で「クスイなたん」（薬になりました）と言われる<sup>24)</sup>。そして、ごちそうになったとき、「クスイなたん」と言えば、他にお礼の言葉はいらない。

以上のように、「薬食同源」に基づく「ヌチグスイ食」は、沖縄の長寿をもたらした沖縄食の原点だと思われる。

②自然の恵みを食卓に：薬食同源に基づく「ヌチグスイ食」は、またそのまま「食こそ健康の源」「自然の恵みを食卓に」という考え方につながる。食の貧しかった沖縄の人びとは日頃は粗食ながらも、食べられる自然の恵みはすべて食べることが健康につながるという考え方を習慣化させてきた。豚はすべて食べつくし、薬草・野草はもちろんのこと、芋類は葉や葉茎までも食べてきた。

私たちは、地元の食材、古里の食材をもっと大切に使うべきである。そこにも、「食こそ健康の源」「自然の恵みを食卓に」という考え方が息づいていよう。現代社会は食の簡便化や合理化などが進行し、食の大切さを軽視しがちな現代人にこそ、「ヌチグスイ食」の考え方は大切だと思う。

### (3) 共食の文化：きずなと食の平等の原点

①見栄をはらない食事：沖縄では食事をしているときに来訪者がいた場合、家族の食事を時に家族の誰かが犠牲になるようなことがあっても、来訪者に出すことがある。食事を済ませたと言っても、何度も勧める。特に親戚や近隣の来訪者に対しては、しばしば「ムノカディー」（食事をしたか）ということがあいさつ替りの言葉として使われる<sup>5)</sup>。

また、沖縄では偉い方が食べる豆腐チャンプルーも、取り混ぜる材料に若干の違いはあっても、調理法はいずれも同じチャンプルーである。しかも沖縄人の多くはチャンプルーの材料を気にするほど、食事に繊細ではない。そして、食事で見栄を張るほどその食材や調理法に凝ってもいない<sup>5)</sup>。

チャンプルー食文化では、調理法が単純で食事に見栄を持ち込む必要はない。それゆえ、食事時に居合わせた人には、誰に対しても「あなたもどうぞ」となる。時お

り、残り物でも「どうぞ」となる。チャンプルー食文化が皆で共に食べる文化（共食の文化）を育ててきたとも言える。

②ご馳走こそ皆で：沖縄では行事の時などの仏前への供物を仏壇のない隣近所の家におすそわけするという習慣がある。仏前物は皆でおすそわけにあずかるものであり、これまた共食の文化である。その時の供物はいわゆるご馳走である。かつての沖縄の一般庶民の食事は芋を主食とした質素なものであったが、行事食の共食は肉、魚、豆腐などの蛋白質を摂取する重要な機会を与えてくれた。つまり、必要な最低限の蛋白質を摂取する機会になっていた。

また、薬食同源の考え方に基づく「クスイムン」として「ヒージャーグスイ」（山羊鍋料理）を、歓送迎会や「ユイマール」（協働労働）などの特別な時に関係者多数で会食（共食）したものである。その共食は「クスイムン」としての蛋白質を摂取する重要な機会となっていた。

③食の貧富の差がない：大正時代における前記の農村住民の常食調査の結果から、上（教員・官庁の人）、中（会社員で半農の人）、下（農民）の3つの社会階層別に栄養計算がなされている<sup>12)</sup>。その結果から、階層別の蛋白質摂取量をみると、上が42.3g、中が38.0g、下が39.0gとなっている。上の階層と中・下の階層ではその摂取量にほとんど差がない。

蛋白質の摂取量を栄養水準のバロメーターだとすれば、社会階層による栄養水準の差はあまりなかったことが推察される。しかも、エネルギーの摂取量は身体活動量に見合うように、上より中の階層、中より下の階層ほど多くなっている。

共食の文化は特にご馳走を皆で食べることであり、沖縄ではほとんどの人々が共食によって食の平等がもたらされ、そして、ほとんどの人々が必要最低限度の栄養水準を確保し得ていたと言えよう。それゆえ、その大多数の頂点として長寿者が多く出現したと言えよう。良好な栄養水準を維持している者が特定の階層のみに限定されている社会では、多数の長寿者は出現しないであろう。

## 3. 沖縄の長寿の陰りと食文化の変化

### 3-1) 死亡及びメタボ状況をみる

#### (1) 3大死因及び死亡率からみる：心疾患と脳血管疾患の増加が問題

①3大死因からみる：沖縄県の平均寿命が鈍化した1990年から2000年までの3大死因の動向をみると（表3）、1990年の時点では、沖縄県の全死因の年齢調整死亡率（人口10万対）は、男性691、女性349であり、全国対比（全国=1.00）も男性0.92、女性0.83と低くなっていた。また、3大死因の全国対比も男女とも0.56から0.91と全国値より低かった。

しかし、沖縄県の心疾患の年齢調整死亡率は全国値同様に低下しているが、全国対比は男女とも増加している。しかも虚血性心疾患の年齢調整死亡率は全国値では

低下しているが、沖縄県では男女とも増加している。特に男性の全国対比は2000年になると1.01と全国値を上回るようになった。

また、男性の脳血管疾患の年齢調整死亡率は全国値が98から74へと大幅に減少しているのに、沖縄県では59から64へ増加している。そして、同死亡率の全国対比も0.60から0.86へと高まっている。

3大死因の動向では、虚血性心疾患と脳血管疾患の増加が問題である。

②年齢階級別死亡率からみる：2000年の沖縄県の年齢階級別死亡率の動向を全国値との比較でみると、10歳代後半から40歳代までの若年及び中年層において全国値を上回っている<sup>25)</sup>。

男性の平均寿命の全国一は沖縄県に替わって長野県である。長野県と沖縄県との平均寿命については、1985(昭和60)年から、沖縄県は高年長寿型、長野県は中年長寿型という指摘がある<sup>26)</sup>。つまり、沖縄県の長寿は高齢者の頑張りに負うところが大きく、若年・中年層の問題がすでに昭和60年代から言われていた。若年及び中年層の死亡率が高いようでは、長寿が陰るのは当然だと言えよう。

## (2) メタボリックシンドロームからみる：男性はメタボと肥満が多い

那覇市のベッドタウン地域に所在する某病院の人間ドック受診者を対象としたメタボリックシンドロームの現状が報告されている<sup>27)</sup>。対象者は2003年度に同病院の人間ドックを受診した30～79歳の者で、男性3,839人、女性3,146人である。

この結果からメタボリックシンドロームの性別年齢階級別有所見率をみると、全年齢では男性30%、女性10%であり、いずれの年代でも男性が女性より有意に高頻度である。特に男性は40歳代以降においてはどの年代も

約30%以上を占める。30歳代という若年層でも23%という状況である。特に腹部肥満者は男性において過半数を占めるほど多いのである。

## 3-2) 伝統食の敬遠及び食文化の変化

### (1) 若年者ほど男性ほど伝統的な日常食の敬遠

私どもは2002年に沖縄本島南部の某農村地域における高齢者、中年者、中学生を対象に日常食の調査を実施したことがある<sup>7)</sup>。その結果から、いずれかの年代で10位までに登場する日常食(よく食べる料理：自由回答)をみると(表4)、高齢者では「野菜チャンプルー」が1位、「豆腐チャンプルー」が2位、「ゴーヤーチャンプルー」が3位、「煮物・煮付け」が6位と、沖縄の伝統料理が上位の順位に上がっている。

しかし、中年者ではそれらの伝統料理の順位が低下し、特に「豆腐チャンプルー」は9位に転落し、一方、「カレー」が2位に登場する。伝統料理としては「沖縄そば」が3位を維持し、簡単料理志向が助長されている。中学生になると、「豆腐チャンプルー」は10位以内にも登場しなくなり、単に「チャンプルー」と回答したものの順位は9位である。一方、「卵料理」や「カレー」が上位に上がっている。また、豚肉、豆腐と並んで、沖縄料理の代表的な食品としての昆布を使った料理、つまり「クープイリチー」(昆布の炒め煮)は、中年・中学生とも、10位以内にも登場しなくなる。

さらに、同調査における中年者について、性別に日常食を比較してみると、男性は女性に比べて、「魚料理」「煮物・煮付け」が少なくなり、逆に簡単料理の「沖縄そば」「卵料理」が多くなっている。

以上のように、若い世代ほど男性ほど沖縄の伝統料理を敬遠し、モダンな簡単料理を多食する傾向が強まっている。このことが、特に男性の平均寿命の陰りの一要因であろう。

表4 「よく食べる料理」の世代間比較

年 齢	(自由回答、複数回答)		
	高齢者(N=126) 75.4±8.7	中年者(N=138) 43.0±10.9	中学生(N=564) 1～3年生
野菜チャンプルー	43.7% ①	54.3% ①	19.7% ② **
豆腐チャンプルー	20.6% ②	12.3% ⑨	2.1% **
ゴーヤーチャンプルー	16.7% ③	28.3% ③	4.4% ⑥ **
チャンプルー	15.1% ④	13.0% ⑦	2.8% ⑨ **
みそ汁	14.3% ⑤	18.8% ⑥	21.5% ①
煮物・煮付け	12.7% ⑥	9.4%	0.4% **
魚料理	7.9% ⑦	21.7% ⑤	4.4% ⑥ **
卵料理	5.6% ⑧	13.0% ⑦	16.8% ③ **
サラダ	4.8% ⑨	12.3% ⑨	5.9% ⑤ *
沖縄そば	3.2% ⑩	28.3% ③	2.8% ⑨ **
クープイリチー	3.2% ⑩	2.9%	0.2% **
カレー		29.7% ②	16.3% ④ **
ラーメン		2.9%	3.5% ⑧
炒 飯		2.9%	2.8% ⑨

\*P<0.05 \*\*P<0.01

質問「よく食べる料理」として思い浮かぶ料理は何ですか。

資料) S. Miyagi, et al.: Asia-Pacific J. of Public Health, 2003, Vol.15, S3-S9

(宮城重二, 他:長寿と食生活 — 過去・現在・未来, 日本健康教育学会誌, 2003 Vol.11, Suppl, p40-47に所収)

## (2) 伝統食文化の衰退

①豆腐文化の衰退：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、沖縄豆腐はアチコーコー（温かい）の豆腐が新鮮だとされ、この製造基準が適用されなかった<sup>28)</sup>。また、豆腐は一般家庭でも手作りされてきた。

沖縄のスーパーの豆腐売り場に行ってみると、ビニール袋に入っている大きなアチコーコーの豆腐が売られている。那覇市内の某スーパーの豆腐売り場では、10時、12時、15時、17時の1日に4回、沖縄産のアチコーコーの豆腐が搬入・販売され、豆腐を買いに来た人たちは、手の甲で豆腐の温かさを確かめて買っていく。

また、スーパー等の大型化が進むにつれ、以前は各部落にあった「マチヤグラー」という地域に根付いた食料品から日用雑貨など生活必需品を販売している小売店が減少している。かつては、これらの「マチヤグラー」において、アチコーコーの豆腐が販売されていた<sup>28)</sup>。

しかし、今では本土風のパックされた冷たい豆腐も販売されている。また、パックされた冷たい沖縄豆腐も販売されるようになってきている。

沖縄県豆腐油揚商工組合の調べによると<sup>9)</sup>、1981年から2001年の20年間に、許可業者は351から244へと3割減少し、組合員も203から99へと半以下に減少している。同組合の事務局によると、後継者難の上、豆腐の値下げが始まるなど厳しい経営事情にあるからだと言う。

また、スーパーの豆腐売り場に30年以上も沖縄豆腐を作り搬入してきたという那覇市内の某個人店主によると、以前は1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。しかも、特に若い世代では大きくて温かい沖縄豆腐を愛用するという認識が低下していると言われる。

②海藻（昆布）文化の衰退：昆布の購入量は1988年に約1kgもあったが、2003年には約500gへと半減している（表2参照）。昆布の購入量が全国値よりはるかに高い時期にあっては、昆布の効用及び多用が活かされ、平均寿命が全国のトップレベルに維持されていたことに寄与してきたと言える。しかし、若年者を中心としてクレープイリチーや昆布料理の敬遠が購入量の大幅な低下をもたらした。沖縄の長寿の陰りに関わってきたと言える。

## (3) アメリカ統治と肉食文化の強化

①ポーク缶文化の強化と食の簡便化：伝統的な豆腐チャンプルーやゴーヤーチャンプルーに、今やなくてはならないものとしてポーク缶がある。戦後沖縄の食文化に最も大きな変革をもたらした食品と言っても過言ではない。1930年代に、米軍の戦地への携帯食料の中の1つとして開発されたポーク缶は、戦後の配給物資として沖縄に入ってきた<sup>24)</sup>。そして、生肉に代わってチャンプルーや汁物の食材として多用されてきた。貿易が自由になったとき、輸入業者が真っ先に取り扱ったのがポーク

缶である。

沖縄のスーパーをみると、今やポーク缶が山積みされて販売されている。その中の1缶の側面には、「ポーク卵」という1品の写真やレシピが書いてあったりする。ポーク卵はフライパンで焼いただけのポークと卵焼きというシンプルなものであり、今日的な簡単料理である。

そして、沖縄の若い世代において1つの人気商品として「ポーク卵おにぎり」というものがある。おにぎりにポーク卵をはさんだだけのものである。また、沖縄ではコンビニやスーパー、個人営業のお店で多種多様な弁当が市販されている。弁当にもポークはよく登場する。

ポーク及びポーク缶は、食の貧しい時期にあっては蛋白質の確保の点から重宝されてきた。そして、チャンプルーや味噌汁などに生肉に代わる1品として、豆腐や野菜などと取り混ぜて利用されてきた。しかし今や、ポーク卵やポーク卵おにぎり等のように、食の簡便化及び伝統食の敬遠を助長するような多用は問題だと言える。

②安い輸入牛肉と肉食文化の強化：沖縄で肉といえばやはり豚肉である。豚肉の購入量をみると、2000年前後及びそれ以前までは全国値よりかなり高かった（表2参照）。しかし最近では、養豚業者の後継者不足や周囲環境への影響が問題となり、飼豚農家が徐々に減少している。

また、沖縄人はステーキ好きでもある。それにはアメリカ統治の影響が大きく関わっている。つまり、アメリカ統治に伴う特別措置法によって安価な牛肉が沖縄にたくさん入ってくるようになった。復帰後も、それまで安い牛肉を急に高くできないので、輸入肉に対する特別措置法が適用され、本土に比べて安い牛肉が輸入されてきた。

そして、バーベキューやステーキは、今では沖縄の至るところで食されるようになった。しかも、職場や友人仲間での懇親会や慰労会といった場では、かつてはヒージャー会（山羊鍋パーティ）となったが、今ではバーベキューを囲んで飲み会となることが多い。また、夏になると浜辺では、家族連れ、職場仲間、大学生等によるバーベキューパーティーが盛んに行われる。家庭の庭先でも、近隣・友人が集まれば、時にバーベキューパーティーとなる<sup>29)</sup>。

沖縄の輸入品目は1988年で鉱物性燃料（石油等）に続いて食料品が2番目に多く、輸入総額の約2割を占める。そして、輸入食料品のうち最も多いのが「肉類及び同調整品」であり、輸入食料品の約35%も占める<sup>30)</sup>。

③ファストフード文化の強化：戦後、米軍統治下におかれた沖縄県では、日本初のファストフード店が1963年にオープンした。本土に先駆けること7年ほど早かった<sup>29)</sup>。

同ファストフード店における食事はしっかりアメリカのファストフードであり、バーガー類もサイズが大きく味付けもこってりしている。しかも、同ファストフード店はオープン当時から、子どもから大人まで人気である

理由の一つとして、アメリカ式の「ドライブイン」スタイルがある。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あり、注文をすると店員がバーガー類や飲み物をトレーにのせて車まで運んできてくれる。そして、駐車をしたまま、車内でトレーを膝に乗せて食べる。これは店内が混んでいるからではなく、席が空いていてもこのような食べ方をする。

また、お店及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があったり、遊具があったりする。そこで、家族や友人で食事を楽しむことができるし、子どもらを遊ばせることができる。本場アメリカンスタイルを味わえる空間である。

なお、最近開店のファストフード店では、アメリカ式「ドライブイン」スタイルのものは見られなくなったが、沖縄には今や各社のファストフード店があり盛況である。

#### (4) 肉食文化の今日的変化

①加工肉特にポーク缶の増加：沖縄の人々は豚と深く関わってきたが、沖縄県食肉センターでの調査のおり以下のことが語られた。近年、環境問題や後継者不足、また平成8年の「O-157」の発生をきっかけに屠畜場法が変わり、さらにBSE問題により細かい基準ができ、沖縄での養豚業は苦境な状況になっている。そして、沖縄のもう1つの肉食文化である山羊についても、同センターでは平成14年から屠畜場法の基準に合わず、取り扱わなくなっている。

1980年以降の豚肉の購入量をみると(表2参照)、1982年には29.5kgと全国値の1.5倍もあったが、購入量は年々低下し、2003年には19.2kgへと全国値の2割増の程度まで減っている。

一方また、2003年における加工肉全体としての購入額は、沖縄と全国ではほぼ同じであるが、他の加工肉(ハム・ソーセージ・ベーコン以外)の購入額をみると、全国は約1,600円であるが、沖縄は約7,100円と実に4倍以上の金額となっている。その大部分はポーク缶であり、ポーク缶の今日的な多用は問題であることは前記したところである。

②脂質エネルギー比率の増加：また、豚肉・牛肉などの摂取量は減少しつつあるが、肉類全体としての摂取量は減少しているとは言えない。しかも、脂質エネルギー比率をみると(2003)、80歳未満のいずれの年代で約30%であり、20歳代から40歳代では31%を上回っている。特に40歳代では全国値より3割高い割合となっている。

1986～91年にかけて沖縄の8地区において、467人を対象とした栄養調査が実施され、摂取量が魚より肉が多い地区、肉より魚が多い地区、双方同じ位の地区の3地区に区分し、肉類や脂質エネルギー比率が比較検討されている<sup>31)</sup>。その結果によると(表5)、全地区の肉類摂取量は75gであり、脂質エネルギー比率は29%である。

しかし、肉類のほうが魚より多い地区における肉類摂取量は110gであり、しかも、脂質エネルギー比率は34%を占めている。このことは、肉類摂取量が100g以上となれば、脂質エネルギー比率が30%を超えるようになることを示唆していよう。

しかも、平成10年の沖縄の肉類摂取量は約100gに達し、その時の脂質エネルギー比率は約30%である。また、青年・中年において高い脂質エネルギー比率であることは問題だと言える。

③伝統食の本土化・インスタント化・簡素化：沖縄県食肉センターによると、最近沖縄の人々の間で次のような変化が起こっているとされる。まず、三枚肉であるが本土風の皮なし肉が好まれる面が出てきた。ティビチ(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た。

また、若い世代では骨なし肉を買う客が増えている。つまり、焼肉やしゃぶしゃぶ用がよく出ている。そして、伝統的な長時間煮込む調理法もなくなりつつある。皮や骨付き肉には多くのコラーゲンが含まれるので大切に利用したいものである。

さらに、伝統的な豚肉料理「中身汁」に利用される中身(豚の臓物)は、同センターでは屠殺の時点で、小腸・大腸などの内皮を表出させて内皮への付着物などを排除・洗浄した上で出荷してきた。しかし、最近ではこのような前処理がしっかりとされないものが県外から持ち込まれる。豚の中身は独特の内臓臭があり、何度ももみ洗いしゆで汁も何度もこぼし、臭みを消して調理する。面倒な下処理が必要な食材である。

最近では、中身汁をはじめ各種の豚肉料理のレトルト食品が販売されるようになった。豚肉料理のレトルト食品は、今や伝統的な豚肉の下処理や調理を敬遠する人々には人気商品となりつつある。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おり、豚肉料理のレトルト食品化は一層進行している。

また、年中行事のおりは家族や親戚などが集まる。その時の行事食は、これまでは時間や手間をかけて作ったものであるが、それが段々と姿を消しつつある。現地で面接に応じてくれた高齢者が、若者の伝統食の敬遠に苦言を呈しながらも、次のような家庭事情を語ってくれた。わが家でも、中身汁を作る時には、以前は下処理を

表5 沖縄3地区の平均食品摂取量と脂質エネルギー比率

	肉>魚	肉=魚	肉<魚	計
人数(地区)	72(2)	200(2)	195(4)	467(8)
肉類(g)	110	69	68	74.9
魚類(g)	64	64	143	97.0
油脂類(g)	69	53	53	55.5
脂質エネルギー比率(%)	34	28	28	28.9

注)肉>魚:肉の摂取量が魚の摂取量より多い地区

資料) K. Hasegawa, et al.: American Oil Chemist's

Society. Marth 1-5, 1992 (宮城重二:女子栄養大学紀要.

31号, 61-73, 2000. に所収)

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ので、スーパーでパックされたものを利用して作っていると言われる。

スーパー等での肉類及び豚肉のインスタント食品や調理済み食品、レトルト食品が増え、便利になるにつれて、伝統食は軽視され食文化の変化が助長されている。

#### 4. まとめ

沖縄が日本の長寿県であったことは、その歴史・経済や文化風土に根ざした食材及び料理に負うところがあった。つまり、肉類特に豚肉、沖縄豆腐、野菜及び野草・薬草、海藻・昆布を多食してきたということ。しかも、チャンプルー食文化、ヌチグスイ食文化、共食文化といった独特の食文化を活かした料理づくりや摂取法がなされてきたということである。

しかし、このような伝統的な食材及び料理は敬遠され、また独特の食文化は今日的な変化を余儀なくされている。特にアメリカ統治の影響による肉食文化の強化や伝統食の本土化・インスタント化・簡素化の進行が長寿の陰りをもたらしめていることが考えられる。

伝統的な食材及び料理や食文化の見直しには緊急な取り組みが必要である。その必要性は全国的に求められることである。

戦後、日本の食生活は洋風化が進行してきた。しかし、日本の洋風化は主食と副食の区分をなくさなかったとし、どちらかと言えば、洋風化が副食の面に限られ、副食を豊かにする方向で進んできた<sup>14)</sup>。また、組み替えによる和洋折衷の「洋食」が強調され、コメ食を維持しながら、欧米の食材を伝統的な料理のかたちに組み込む和洋折衷の料理が登場してきた。つまり、カレーライスなどの〇〇ライスという料理はそれを示している<sup>32)</sup>。

しかし、沖縄でも日本でも肉食文化の強化と食のインスタント化・簡便化が進行しており、そのことに対する賢い対応が求められている。

したがって、伝統食を大切に伝承しつつ、副食を豊かにすることと組み替えによる折衷料理づくりの知恵をうまく取り込みながら望ましい今日的な食生活の実践を追求することが必要だと思う。つまり、伝統食を大切に考えつつも、「主食・主菜・副菜」をそえるバランス食を実践する。または「1碗及び1皿」料理でもチャンプルー食文化や折衷料理づくりの知恵に根ざした簡便な栄養バランス食を実践するのである。

沖縄県民及び国民が、伝統食の良さを伝承し今日的な栄養バランス食の実践を軽視するようになれば、長寿の陰りは一層助長されるであろう。

なお、沖縄の長寿及びその陰りについて、今回は食文化の観点から考察してきた。また、食文化のほかに、心のゆとりにつながる「テーゲー」主義的な精神構造や縦

序列にこだわらない「ヨコ社会」及び「ホンネ社会」といった社会構造の関わりも考えられる。

しかしまた、若年者を中心に「テーゲー」主義的な考え方が個人主義を助長するような誤った認識がみられるようになり、長寿の陰りに関わっていることが考えられる。

沖縄の長寿及びその陰りと精神構造や社会構造との関わりについては別途に考えてみたい。

#### 引用文献

- 1) 厚生労働省「簡易生命表」「完全生命表」2016
- 2) 国際連合統計局「世界統計年鑑 2017」原書房
- 3) 長田紀秀「沖縄の長寿者」安木屋書籍部、1963
- 4) 宮城重二「女性はなぜ長生きか」講談社ブルーバックス、1996
- 5) 宮城重二、安次富順子「日本一の長寿県 沖縄に学ぶ健康長寿食」女子栄養大学出版部、1993
- 6) 松崎俊久、宮城重二、他「沖縄発爽やか長寿の秘訣」学苑社、1993
- 7) S. Miyagi, *et al.*: Asia-Pac J Public Health. 2003; 15 (Supp): s3-s9
- 8) 宮城重二：女子栄養大学紀要, No. 31; 61-73, 2000
- 9) 松田伸子, 宮城重二, 他：女子栄養大学紀要, No. 37: 37-45, 2000
- 10) 宮城重二, 松田伸子：保健の科学, 49 (11). 2007
- 11) 宮城栄昌「沖縄の歴史」NHKブックス、1968
- 12) 尚弘子「南の島の栄養学」沖縄出版、1988
- 13) 島袋正利「沖縄の豚と山羊」ひるぎ社、1989
- 14) 鯖田豊之「肉食文化と米食文化」(鯖田豊之、他「食の文化」講談社、1980)
- 15) 原田信男「食べるって何？ 食育の原点」ちくまプリマ新書、2008
- 16) 岩尾裕之「薬食健康法事典(別冊壮快)」マイヘルス社、1978
- 17) 「新版食材図典(生鮮食材篇)」小学館、2003
- 18) 渡邊欣雄, 他「沖縄民俗辞典」吉川弘文館、2008
- 19) 「聞き書き沖縄の食事」(日本の食生活全集47), 農文協、1988
- 20) 渡口真清：新沖縄文学, No. 54, 1982
- 21) 五明紀春：たのしい食事, No. 428, 2003
- 22) いれいたかし：青い海, 1975. 2
- 23) 等々力英美：食生活, 2010. 11
- 24) 岸朝子「岸朝子のおいしい沖縄の食卓」同文書院、2000
- 25) 厚生労働省「平成12年度都道府県別年齢調整死亡率」
- 26) 小野暁史, 他：厚生指標, 35 (5), 1988
- 27) 田仲秀明：からだの科学, No. 248, 2006
- 28) 林真司「沖縄シマ豆腐物語」潮出版社、2014
- 29) 金城須美子：新沖縄文学, No. 89, 1991
- 30) 沖縄県企画開発部統計課「沖縄県統計年鑑」1989
- 31) K. Hasegawa, *et al.*: American Oil Chemist's Society. March 1-5, 1992
- 32) 宮崎正勝「知っておきたい『食』の日本史」角川ソフィア文庫、2009