

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

締め切りは明日(8月31日)です。

【2】ホームページ NEW!

SAG-J コラム更新

【3】「アクティブシニアの食卓⑩」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

締め切りが明日とせまりました。

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 コラム NEW! 8/7

『夢古い犬が教えてくれる人間の老計』

※詳細はこちら

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

【3】「アクティブシニアの食⑩」産経新聞掲載(連載)

日本応用老年学会理事長 柴田博

No.11 粗食長寿説③ 『養生訓』が導いた誤り

(2007/11/11掲載)

前回、仏教の伝来により、食肉を禁止する思想がかなり定着したことを述べました。

日本は食肉を禁止しても、沿岸では魚介類に恵まれていました。また、気候風土が米作に適していました。ヨーロッパなどは稲を作る条件に恵まれず、せいぜい麦を作ることしかできなかったのです。

植物性食品のうちでは大豆のタンパク質のアミノ酸構成がベストで、米がそれに次いでいます。日本人は、食肉の不足をこの2つの食品で必死に補ってきたのです。

もちろん、非公式には食肉を摂(と)っていました。肉食を意味する薬食(くすりぐい)などという言い方もあります。またウサギはトリとみなし、1羽、2羽…と数えて食べていました。

トリは禁止されていなかったのです。東北地方のマタギ族は、日本には珍しい狩猟部族でした。

いずれにせよ、国民の栄養源となるにはあまりにも少ない食肉の摂取量でした。平均寿命は、江戸時代にも30歳代とされていますが、間引きなどを考慮すると20歳代であった可能性もあります。

このような時代、支配者階級は、質素・儉約を下級武士や農民に押しつける必要があります。江戸幕府の武家諸法度などよい例です。“まずいものを食べて一生懸命働くのが長寿につながる、”という粗食長寿説もこのような時代背景の中から出現したのです。

そのイデオログ(理論的唱導者)の代表が貝原益軒(1630~1714年)です。彼は江戸初期の儒学者であり、父が黒田家の医官であった関係もあり、医学に対する深い見識を持っていました。亡くなる前年の1713年に『養生訓』を完成させました。

この本は、食事、運動、酒の飲み方、性生活にわたる幅広い健康読本です。後世に大きな影響を与え、現代にも通ずる内容を含んでいることは間違いありません。

しかし、過食の戒めは書いてあっても粗食の害は書いてありません。幕府などの押しつけがなかったとしても、上級武士や富裕な商人など一部の特権階級のためのみに書かれた健康読本に間違いありません。

この時代、本当に米を主食にしていたのは特権階級のみで、下級武士や農民は、ヒエ、アワ、麦、イモを主食にしているのが一般的だったのです。

『養生訓』には“肥えると脳卒中になりやすい、”と書いてあります。しかし、昭和30年代の日本の農民でさえ、“やせていて、高血圧の人が脳卒中になるのが普通でした。

『養生訓』がいかにか特殊な階層の人々を観察し、その人々のために書かれたものであるかが分かるでしょう。

悲しいことに、低栄養の民衆にまで「もっと生臭いものを遠ざけ、もっと働けば長生きする」と、『養生訓』は信じ込ませてしまったのです。



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/>