

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】 学会誌「応用老年学」投稿論文募集のお知らせ
- 【2】 「第4回日本応用老年学会年次総会」 御礼
- 【3】 「第5回日本応用老年学会年次総会」のお知らせ **NEW!**
- 【4】 ホームページ **NEW!**  
「関連出版物・書籍紹介」更新
- 【5】 「アクティブシニアの食卓⑭」産経新聞掲載(連載)柴田博

---

**【1】 学会誌「応用老年学」投稿論文募集のお知らせ**

次号発刊予定:2010年5月(Vol. 4 No. 1)  
原稿募集締切日:2009年12月20日

※詳細はこちらから  
学会HP「学会誌」

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

---

**【2】「第4回日本応用老年学会年次総会」御礼**

去る、2009年11月7日、「第四回日本応用老年学会年次総会」を無事、終えることができました。  
これも、会員及び関係者の皆様のお陰と心より感謝いたします。

---

**【3】「第5回日本応用老年学会年次総会」のお知らせ **NEW!****

来年(2010年)の年次総会は以下の通り予定しております。

日 時:2010年11月6日(土)

場 所:東北文化学園大学

テーマ:地域から伝える高齢期の元気度～その可能性を探る

大会長:東北文化学園大学大学院健康社会システム研究科

教授 植木章三

---

#### **【4】 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。

#### **●書籍紹介 NEW ! 11/21**

#### **「炎の百三歳児」生きる力が湧いてくる**

※詳細はこちらから

学会 HP「関連出版物・書籍紹介」規程

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

---

#### **【5】 「アクティブシニアの食⑭」産経新聞掲載(連載)**

日本応用老年学会理事長 柴田博

#### **No.14 「沖縄クライシス」の真相 脂肪の摂取量は無関係 (2008/02/10 掲載)**

最近、一部の医者の中で“沖縄クライシス”という言葉が流行していると聞きます。どうやら、かつて男女とも平均寿命の日本一を誇っていた沖縄の王座が揺らいでいるということを示しているようです。

女性に関しては0歳児平均余命(平均寿命)も、65歳平均余命も日本一を保っています。しかし、男性に関しては、65歳平均余命は依然として日本一ですが、平均寿命に関しては20位台にまで落ちています。

ここでまた、一知半解の栄養学者のコメントが入ります。すなわち「沖縄は脂肪摂取量が多かったのがそのツケが回ってきたのだ」と「65歳より若い世代は、食生活の欧米化が進み、生活習慣病の死亡率が増加した」というステレオタイプのもので。

しかし、これらのコメントはまったく的外れなのです。確かに男性において、65歳平均余命が日本一であるにもかかわらず、平均寿命のランクが低下したことは、65歳未満の死亡率によることを意味しています。しかし、それは食生活の欧米化により、男性のみの脂肪の摂取量が増えたということではありません。むしろ、社会経済的な要因からくるストレスによるアルコール関連の死亡率が増加していることが特徴です。つまり、肝疾患や自殺・事故死が増えているのです。

沖縄の最も新しい平成15年の県民調査の結果を表に示します。紙面の都合上、問題となっている脂質について注目してみましょう。

脂質の摂取量は男性が女性を上回っています。これは、体の大きい男性の方がエネルギー摂取が多いので当然のことです。しかし、エネルギー全体に占める脂質エネルギーの割合(脂質エネルギー比率)は、男性(28.2%)より、女性(28.7%)の方が上回っているのです。

もし、沖縄の男性の平均寿命のランキングの低下が脂質の過剰摂取にあるのなら、男性より脂質エネルギー比率の高い女性の平均寿命が日本一であることの説明ができません。

真実を素直に見つめましょう。平成15年の沖縄の県民調査は沖縄県民の低栄養化が進んでいることを示しています。エネルギーは昭和57年以後、1900キロカロリー以上を保っていたのが、平成10年以後、1800キロカロリーに低下しました。脂質摂取量は昭和57年以後、ずっと60グラム台を保っていたのが、平成15年に60グラムを割り込みました(いずれも男女平均)。

食品別にみても肉類が本土復帰(昭和47年)後、男女平均して最も少ない量(85.6グラム)となっており、全国平均とあまり差がなくなりました。かといって魚介類が増えた訳でもありません。昭和63年以後、70グラム台をキープしてきたのが、60グラム台にまで低下しました。牛乳・乳製品類もこの四半世紀では最低の値(98.8グラム)となっています。何ごとも風評に迷わされず、真理を見極めることが大切です。

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/>

---