

琉球新報 2023年1月4日

沖縄県民の平均寿命の低下が続いていることが、厚生労働省から発表された。2020年都道府県別生命表によると、男性43位、女性16位である。

1985年に男女全国1位になり、女性はその20年後まで維持した。従って、健康長寿の島(県)として世界に知れ渡っている。現役世代

(30~50代)の生活習慣病(肝臓疾患や糖尿病)による死亡率が全国1



位で、新型コロナウイルスによる死者数も多く、数年後に最下位に落ちる可能性が高くなった。ここで、健康生活の向上に食が極めて重要である根拠を、私の体験を基に考えてみたい。

私は幼少から母の手料理が好きであった。その中に、みそ汁、ソーキ汁、テビチ汁、イカ

### 論壇

田幸 正邦

## 県民の平均寿命低下

# 沖縄料理で健康長寿を

汁・炒め、豚レバー汁・炒め、野菜炒め、ヘチマみそ炒めなどがあった。いずれも豚肉を含み母はこれらの多くに昆布を加えた。また、正月、彼岸、お盆には結び昆布が際立ち、私は真っ先に食した。

そのおかげで、食品化学の分野を大学で専攻し、その職に就

先に食した。これら生物資源に機能性多糖類(フコイダン、アルギン酸、寒天、カラギーナン、ラムナン

は二十数年前であった。具志川市(現うるま市)で開催された「健康と長寿」に関する講演会で、多くの年配者に重要性を訴えた。テビチに含まれるコラーゲンは極めて良質なタンパク質で、親和性が高く、血管や皮膚のみならず、全身の組織の機能維持に寄与することが分かった。また、冷蔵モズクを適量取り出して汁物に加え、酔いような食習慣を継続することにより、私の体は多くの同年の友人と比較して10~15歳若い。

いた後、モズク(養殖)、昆布(北海道)、イバラノリ(北部

硫酸、キシラン、ペクチン)が多量に含まれ、それぞれの地域に自生する海藻類を利用した伝統食品の基材になっている。

ゴノリ(北部)、ユミガタオゴノリ(石垣)、モサオゴノリ(同)、トゲキリンサイ(宮

私の食生活の中心に昆布とモズクがある。特に、前者をテビチ、ソーキ、みそ汁に加え、月に約15日食している。テビチ(豚足)の重要性を認識したの

古)、アーサ(ヒトエグサ、養殖)、海ブドウ(養殖)、シークワーサー、ヨモギなどを学生

踐するべきである。(沖縄市、琉球大学名誉教授、75歳)