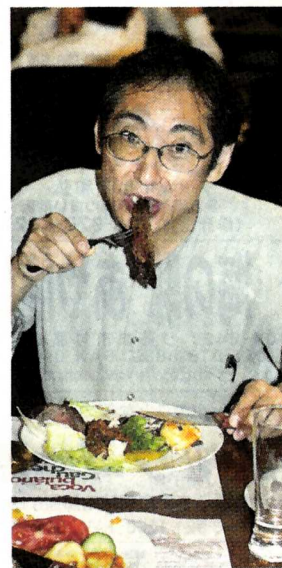


おきなわ長寿再生

歴史が示す長寿の習慣



人と暮らしの間に
創刊
60
沖縄タイムス

随想

10月

ブラジル移民調査

佐々木 敏

「歴史こそ未来への鏡」だ。このことばはふつう社会に対して使われるが、個人にも通じるだろう。「氏より育ち」ということわざもある。つまり、どのような生活をしてきた人が健康で、どのような生活をしてきた人が不幸にして病に倒れることになったのか。たくさんさんの人の生きてきた歴史を丁寧に調べあげることが、どのような暮らしが長寿の支えになるかを知るための唯一の方法である。

仕事でブラジルに行ってきた。今年は日本人移住百周年に当たり、各地でさまざまな催し物が行われている。サンパウロ大学の大学新聞でも、その後訪れたポルトアレグレの空港でも特集記事や特別展示に出合った。沖縄から移住した人も多く、沖縄の風習や食べ物もブラジルに持ち込まれた。

代表的な料理といえばシュハスコ(シュラスコ)にフェジョアータと

いったところか。シュハスコは一筋もあるうかと思われる鉄くしに巨大な牛肉の塊を刺して焼き、好きな部位を分厚く切り取って好きなだけ食べるという豪快な料理だ。「もういい」というまでいろいろな肉の塊がどんどんテーブルに運ばれてくる。

ところで、ホテルの朝

食はバイキング形式だったが、並んでいた料理の半分近くがケーキやフルーツパンチやらで、朝からこんな甘ったるいものばかり食べられるかと思った。後は、ハムにソーセージにチーズにヨーグルトに果物。完熟パパイアやマンゴーはうれしかったが、野菜は一皿もなく、サラダさえもない。このような土地に適

応してきた日系人たちの体はどうなっていたのだろうか。たとえば、かかりやすいがんを調べた研究によると、大腸がんや乳がん、前立腺がんは日本人に比べてはるかに少ない。多く、胃がんは少なめだ。これらはすべて欧米諸国に似た傾向である。遺伝子は変わらないはずだから、環境や生活習慣

の変化によるものとか考えようがない。つま

り、住む場所や生活習慣によって、かかりやすいがんの種類が変わること

をブラジルに移住した人

一方、島こそ動かなか
ったが、戦争、米軍支配、
本土復帰を経験し、時代の
大きな波が沖縄を通り
過ぎていった。人々の健
康はどのような影響を受
けたのだろうか。ファス
トフードや揚げ物など最
近の食べ物不健康、豚
肉の多用や昆布の活用な
ど琉球古来の食べ方や料
理法は健康的、とする記
事や本をあちこちで見か
けるが、そんなに単純な
ことなのだろうか。

長寿食探しについても
同じであろう。しかし、
ほんやりしていると、そ
の答えを得るすべを永遠
に失ってしまうかもしれ
ないというあせりを感じ
るのは私だけではないだ
ろう。

この島の本当の宝物探
しに全県民を挙げて一日
も早く着手すべき時だと
思う。それはブラジルに
移住した日本人が示して
くれたように、沖縄の人
の遺伝子の中にははな
く、あまりにも当たり前
で日常的であったがため
に今まで見過ごされてき
た沖縄の人々の生活習慣
や食習慣の中にひそんで
いるはずである。

(東大大学院教授)