

堀津圭佑，澤田満喜著

『日本人の生存年数に関する研究』

秋山書店，1978年，8，252ページ

最近のわが国の平均寿命の伸びは著しく，世界でも，1，2位を争うほどである。この平均寿命の伸びは医学の発達，公衆衛生施設の充実等の結果であるが，社会・経済・文化的要因との関連でも多くの研究が行われている，その中に，食生活，栄養と寿命との研究もあり，食生活，栄養が，寿命，死亡率に影響を与えることが明らかにされている。また，現在のわが国の食生活は，栄養的にみて，バランスがよく，これが長寿命と関連があるのではないかとされており，さらに，アメリカの食事改善の目標とする栄養バランスが日本の現状に近い等，食生活と寿命との関係が注目されているところである。

本書は，食習慣から過去の日本人の平均寿命を推測したもので，それも独特な方法で行ったもので，大変興味のあるもので，ここに紹介する。なお，本書では，「寿命」という用語は，定義的に未知数的部分が含まれるので，不適切な語字とし，より確固たる定義を具備した「生存年数」という用語を使用している。

本書は，茶道に着眼し，茶席の食事の献立の内容を古典に求めて調査し，次に調査資料を，時代別に分類体系化し，さらに，その時代ごとに摂取された食品を糖質含有食品，糖質，脂質含有食品，蛋白質含有食品，その他の食品に分類し，それらの熱量を栄養化学的に解析計算し，数量化し，その計算値から各時代における一人一日当りの栄養化学的摂取換算熱量を計算する。さらに，現在における一人一日当りの栄養化学的摂取換算熱量と現在における平均生存年数との関連性から関係係数を換算する。これを用い，各時代ごとの栄養化学的摂取換算熱量から，過去における日本人の生存年数を推測している。

本書の構成は，序文，第1章 日本人の食習慣の変遷，第2章 日本人の栄養摂取量，第3章 日本人の生存年数，結文からなっている。第1章では，各時代ごとの食事の回数，すなわち，食事の回数が奈良時代の朝夕2食から，補食として間食をするようになり，やがて，朝昼夕3回の食事をとるようになったことを史的記録から記述されている。第2章では，江戸時代以前の栄養摂取量の記録がある書名の一部と，戦前の「食糧バランスシート」，戦後の「国民栄養調査」が紹介されている。第3章では，前記の生存年数の推測方法がのべられている。

茶席1回当りの摂取換算熱量から1日当りの摂取換算熱量を算出するのに，食事回数を間食を0.5回分とし，2.5回とした場合と，3回とした場合が計算されている。結果の一部を紹介すると，室町時代の平均生存年数は各々，37.9年，45.8年であり，安土桃山時代のそれは各々，41.0年，49.4年であり，江戸時代後期のそれは各々，46.1年，55.5年となっている。

江戸時代の平均寿命は30歳にもみたくないといわれている。その点，本書の推測の結果である生存年数は，45歳～55歳を示しており，長い結果が得られている。本書にもふれられているように，食生活だけで平均寿命が定まるものではなく，逆にこの差が，例えば，医学あるいは公衆衛生施設の影響等によるものと読むことができる。

江戸時代以前の生存年数については推計する以外に資料はないわけで，貴重な結果であると言える。

(金子武治)