

Dr. 中路の健やか通信 (其の5)

健やか協力隊長 中路



第5回 短命県青森の背景：りんごと塩の話

りんご一個は医者を遠ざけるというヨーロッパのことわざはご存知ですか？ それでは、どうして日本第二位のりんご生産高の長野県が最長寿県なのに、りんご王国青森が日本一の短命県なのでしょう？

答えは簡単です。りんごは関係ないのです。さきのことわざは何百年も前のヨーロッパのことわざであり、その当時はヨーロッパも食料が十分でなかったのでしょう。何もしなくとも秋に実るりんごは食料原として有難く、健康のために良かったと思われます。ところが、御存じのように日本は飽食の時代です。むしろ、「何を食べ過ぎてはだめ」という人類初めての時代を迎えています。りんご一個を食べたくらいで長生きできるような簡単な時代ではないということです。

それでは“塩”はどうでしょう。短命県返上のテレビ番組では、まず青森の駅前で街頭インタビューがあります。道行く人たちの答えはほぼ決まっています。「つけものだべ、塩だべ、うめえがらな」。「朝ラーでしょ。カップラーメン、汁まですすらないと食べた気がしない」。これ全部塩のことを言っています。じゃあ、長野はどうなんですかということになります。実は、長野も大変な塩王国でありまして、塩分摂取量は青森とあまり変わらないのです。長野は“海なし県”で昔から海の幸は塩漬けで運ばれてきました。つまり根っからの塩文化なのです。その代表作があああの芸術品の野沢菜のつけ物ということになるわけです。

じゃあ、りんごと同じで塩は関係ないのかというと、そうはいきません。関係あります。塩は血圧を高くします。高血圧は万病のもとです。

じゃあ、青森県の短命の理由にはどんな答えがあるのでしょうか？

答えは総合力です。長野が明らかに悪いのは塩だけではありません。青森が悪いのは、塩プラス多量飲酒、それから、肥満、運動不足、たばこ、そのほかにもあります。我々が中学校のときに、国語、英語、数学、理科、社会と受けて総合点で順位が発表されていましたが、長野の場合は、英語は苦手だけでもほかは100点をとっているから一番になれる。結局、これは社会の総合力だと私は思っています。だから、問題の根は深いし、また広い。解決は簡単ではありません。

詳しくは次回にお話しします。