

Dr. 中路の健やか通信 (其の55)



健やか協力隊長 中路重之



第55回 青森県民の食事

◆塩分・カロリー多く、少ない品数

食事と健康は深い関係がありますが、青森県民の食生活とはどのようなものでしょうか。最近改善してきたとはいえ、昔から言われる特徴は以下の3点だと考えます。(1)食塩の摂取量が多い (2)炭酸飲料、ラーメンの摂取量が多い (3)食べる食品の数が少ない。

青森県、とくに津軽地方は昔から塩分の摂取量が多く、そのため高血圧、脳卒中多く、秋田県と並んで世界一の多発地帯と言われました。



筆者は昭和48年に弘前大学に入学し、弘前市新寺町の山内下宿の住民となり、5年間お世話になりました。下宿のおじさんとおばさんはずっと私の親代わりです。下宿生活での最初の思い出は、みそ汁です。長崎から来たばかりの筆者にとって下宿のみそ汁は非常に「しょっぱい」ものでした。

それでも、飲まないと申し訳ないという気持ちで、毎日お椀をぬらすだけの量を飲んでいました。ある日おじさんにそれがみつかったのです。「中路君、うちのみそ汁はそんなにまずいのか!」と言われ、「いえ、そんなことはありません」とあわてて答えました。それから我慢して普通量の一杯を飲むようにしたのです。



ところがです。そうしているうちに、そのしょっぱさが何とも感じなくなったのです。

いやむしろ不思議なことに、今度は長崎に帰省して飲む母親のみそ汁を実に「味気ない」、「水臭い」と感じるようになってしまったのでした。味はすぐに慣れるものです。

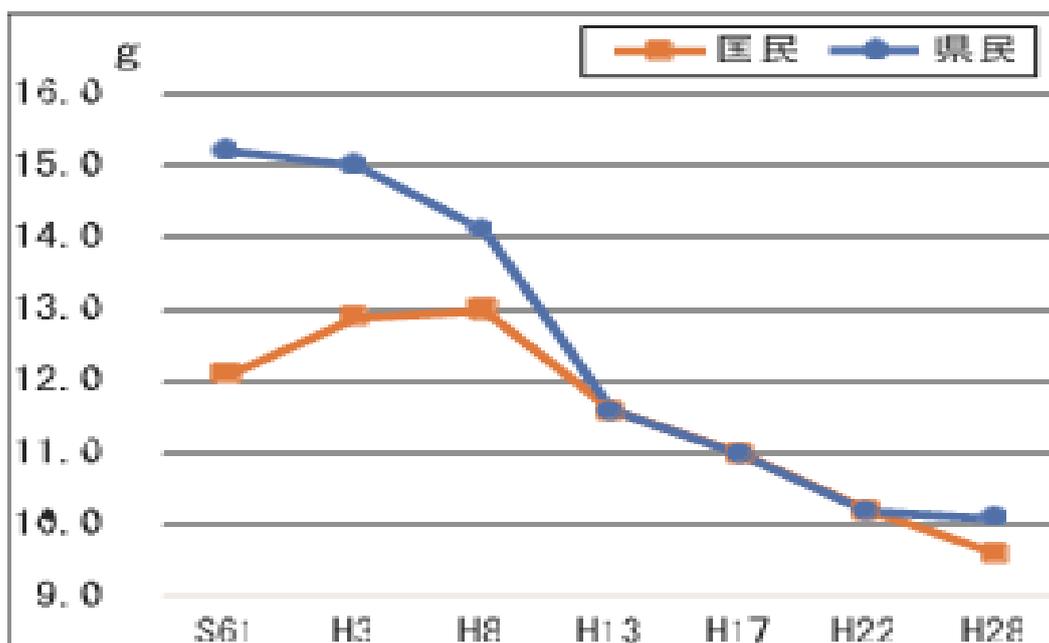
一昔前は、青森、特に津軽の伝統的な食事は、米、みそ汁、つけ物の3点セットに代表される種類の少ない食事でした。当然、塩分の摂取量が多くなるし、栄養のバランスが悪くなります。長く雪に閉ざされる生活がこのような食生活を作り出したのでしょう。しかし、南部の食事はだいぶ違うようです。一度、津軽の3町村（旧車力、鱒ヶ沢、深浦）と岩手の浄法寺町（現二戸市、田子町の隣）の食事調査をしました。その結果、食べる食品

の数は浄法寺が圧倒的に多かったのです。このような食生活は子供にも及びます。



また、サイダー、コーラなどカロリーのある清涼飲料や、インスタントラーメンを多く取る傾向があります。ご飯好きの県民性とあわせて、子供もおとなもカロリー過剰でした。少なくとも10年前までは。

青森県と全国の食塩摂取量（1日1人当たり）
青森県「県民栄養調査」と厚生労働省「国民栄養調査」より



しかし、最近の調査結果（県民健康・栄養調査）をみると、青森県の食生活も昔の名残はあるものの、次第に全国平均に近づいてきたようです（表参照）。しかし、東京の訪問者に言わせると、青森の食事はまだまだ「しょっぱい」感じがするそうです。

