

京都鴨沂会 教養講座

「カスピ海ヨーグルトのふるさと、 ジョージアの食事と健康・長寿」

重森 貝ばいぶん 元・岩波映画監督
一般社団法人中日文化研究所 専務理事



文化記録映像監督

京都市出身。慶應義塾大学文学
部文学科卒業（中国文学専攻）、
同年岩波映画製作所に入社し、
記録映画を演出。代表作は「中
華人民共和国の農業」（教育映画

祭最優秀賞受賞）、「中国の食文化・五部作」、「世界の食事と健康シ
リーズ20本」など。現在、フリー映像作家。「平均寿命世界第二位
長寿学博士が解く香港の長寿の謎」、「清明上河圖―北宋首都・汴京
繁盛記」、「乾貨の食文化」などを演出・制作。現在、一般社団法人
中日文化研究所 専務理事。
受賞：教育映画祭最優秀作品賞（文部大臣賞）、電通・映画部門賞、
日本ペンクラブ・外国部門賞

ジョージア共和国、西は黒海、東はアゼルバイジャン、南はアルメニア、トルコと国境を接している。面積約七万km²、九州よりやや大きく、人口は五二〇万人ほど。北は総延長一〇〇kmに及ぶコーカサス山脈、ロシアとを隔てる巨大な壁である。わが国でこの国の呼称がグルジアからジョージアに変わったのは、本年即ち二〇一五年の四月一日からである。これは、二〇一四年に訪日したグルジア共和国のマルグベラシビリ大統領の要請によるものであった。

ジョージアは「尚武の国」というイメージが強い。東西交通の要衝でもあり、それだけ他国から攻められて来た、という証左でもあり、男性の正装用外套には弾帯がデザインされているほどである。この国出身の著名人の筆頭はソビエトのスターリン書記長、そして外務大臣を務めたシェワルナゼであろう。

ジョージアはとても豊かな農業国である。農産物の代表は小麦とトウモロコシ。さらにこの国の農業を有名にしているのはブドウやブルーベリーなどの果物で、一説によるとこれらの果物は、このジョージアが世界の発祥地とされている。このブドウからとても良質のワインやブランドーが作られてきた。もう一つ、この地の農産物で有名なのはバター・チーズ、そしてヨーグルトなど乳製品であり、とくにヨーグルトは美味しく、健康に資する食品として愛好されてきた。

家森幸男博士がこのジョージアの地からわが国に持ち帰

り、やがて日本国中に広まったのがこの「カスピ海ヨーグルト」で、タンパク質に富み、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルも豊富で、含まれている善玉乳酸菌のおかげで整腸作用があり、またこのヨーグルトを食べ続けると、インフルエンザワクチン接種に対する抗体価の上昇が高く、免疫賦活効果のあることが判っている。



ヨーグルト

はまるか、ということであった。バランスのいい、健康に益する食生活をおくれば、たとえ高血圧などの遺伝素因があっても、健康な日常を過ごすことができ、という学問的信念によって、世界各地で、人びとの食生活と健康状態を实地調査し、とくに「循環器疾患と栄養」がどのように関係しているのかを証明しようとしたのである。ジョージアはその記念すべき最初の調査・検診地であった。社会主義連邦・ソビエトでの研究実施は困難を極め、

家森博士は、自身が開発した「脳卒中易発症ラット」と

いうモデル動物に、低タンパク食と塩分の含まれた水を与えると、早期に、一〇〇%脳卒中を発症し、その逆に高タンパク食と塩分を含まない水を与えると、寿命を全うするという事実を証明している。

問題は、それが人間にも当て

三年越しの交渉がやっと実を結んだのである。一九八六年七月のことであった。当時、ジョージアは世界的に著名な長寿国で、一〇〇歳以上の人は、人口一〇万人に対して十七人という割合であった。

検診実施地はコーカサス山脈のふもとに近いジャワ。ここで五〇歳〜五十四歳の男女二〇〇人を検診した。世界で初めての「自動記録血圧計」を用いた血圧測定、これも世界で初めて開発されたアリコートカップを使用しての二十四時間尿採取、このように最新の研究測定方法と機器を駆使して、調査・検診がすすめられた。

ジョージアでは保存食品、たとえばチーズに含まれる塩分のため、塩分摂取量が多い(一日十一・三g女性)。しかし、収縮期血圧は百二十一・九mmHg(女性)とさほど高くない。これは、野菜や果物の皮を剥かず大量に摂取するという食生活が、いい影響を与えているものと思われる。即ち、このような食物繊維やカリウムの多い食べものにより、体内への塩分、ナトリウムの吸収が繊維で抑えられ、カリウムで体外へのナトリウムの排出が促進されるのである。

また、この地では牛肉の摂取量が多い。しかし、その食べ方



卓上の野菜と果物

がユニークである。牛肉の塊りをボイルし、溶け出した牛脂は茹で汁ごと捨ててしまい、脂肪分の少ない肉を食べる。

このとき、プルーンの一種トケマリから作ったトケマリソース（調味料は、塩や油脂類を使わず香味野菜と香辛料だけを使用する）をつけて味の淡泊さを補う。こうして良質

タンパク質だけを摂取する食生活により、血清コレステロール値は百七十一・四mg/dl（女性）と低い値を保っていたのである。

このようにジョージアでは、野菜・果物、牛肉、ヨーグルトなどが毎日のように食卓に登場する。農村部ではお年寄りから子どもたちまでが一緒に生活する大家族制が維持されており、お年寄りは、自分のやるべき仕事があり、一族の長老として尊敬され、精神的に生きがいのある日常を過しており、このような、さまざまな要因がジョージアの長寿を支えているものと考えられる。



牛肉をボイルする

「高齢者ほど、もつとお魚たべよう！」

―チベット、ネパールに学ぶ「海の幸」の力―

重森 貝崙 ばいろうん 元・岩波映画監督

（二社）中日文化研究所 専務理事

「ネパール連邦民主共和国」、略してネパールと呼ばれている国は東・西・南をインドに、北を中国チベット自治区に接する東西に細長い内陸国であるが、全体として南に傾いている。

面積は一四〇、八〇〇平方^キで、本州を除いた日本、即ち北海道＋四国＋九州にほぼ等しい。人口は約三〇〇万弱。長年王制が布かれていたが、二〇〇八年、民主共和国が誕生した。

ネパールの名前が世界中に知れ渡ったのは一九五三年、ネパールのヒマラヤ連峰にあつて世界一の高峰であるエベレストが、テンジン・ノルゲイ・シェルパとエドモンド・ヒラリーによつて初めて登頂されたときのこと。

一九九二年七月、今回の調査・検診地はネパールである。家森幸男京都大学教授（当時）をリーダーとするわが国の医学チームが世界各地において「食事と血管系の病気との関係」についての調査・検診活動を行っていることの内容と意義については、前号でも報告したので今回は省略する。ただ、今回の検診は、上記のエベレストに初登頂した

シエルバ族を対象にした現地調査である。

さて、最初の根拠地は首都・カトマンドウ。ここで様ざまな準備を行う。カトマンドウは人口約一〇〇万。このネ



チベット仏教とヒンドゥ教の平和的共存

パール最大の都市では、民族の縮図をみる思いがした。圧倒的に多いのは、インド・アリア系民族、そしてモンゴロイド系民族、即ちチベット系の血筋を引く民族がそれに次ぐ。この両民族が平和裏に暮らしているのがカトマンドウに代表されるネパールの実情であった。この街にはヒンドゥ教の寺院やラマ教（チベット仏教）系の寺院が数多くある。四方を見渡す仏の眼が描かれた巨大なストゥーパ（仏舍利塔）のそびえ建つ、スワヤンブー寺院はチベット仏教系の寺院であるが、その敷地にはヒンドゥ教のお社も建立されている。このように民族だけでなく、宗教も平和的に共存しているという、心休まる光景がここには存在する。

心休まる風景といえは、市内における牛の存在がある。ヒンドゥ教では牛は聖なる生きものとされており、ただの「牛」ではなく、「お牛さま」とでも崇め奉るべき存在のよ



うで、目抜き通りのいたるところに寝そべったりノソノソ歩いたりしている。なかでも、バスも長距離トラックも走っている大幹線通りの真ん中に、四頭の牛がグループで腰を下ろしているのを見たときは心底驚いた。もつともドライバーも気をつけて衝突しないように、慎重に運転しているのが見てとれる。牛たちはタルカリ・バザール（野菜市場）にもやってきて、野菜の屑などを食べているが、だれも叱ったりしていない。



タルカリ・バザールは、カトマンドウ市民がどんなものを食べているかが判る、重要な取材対象である。市場を訪れてみると豊富な野菜と果物、そして豆や米などで溢れていた。日本で売られているものはほぼ揃っているが、大型のオクラと、多種類の香辛料売り場が印象的であった。対照的に見劣りするのは食肉類。牛肉は宗教的禁忌で販売されていない。ただし、「水牛の肉」は売られていて、これは主にチベット系の人たちが買っていくのであろう。水牛は「お牛さま」ではないのである。イスラム教徒も居住しているので、

豚肉も店には置いていなかった。結局一番よく食べられて
いるのは鶏肉であることが判明した。魚介類は貧弱の極み
で、ボラによく似た魚が筒切りにされて並べられているだ
けであった。

リシさんという家庭で夕食の撮影をさせて頂いた。先方
は大張り切りで「〇種類近くの料理をどんどん作って
い。鶏肉とさまざまな野菜を煮たり炒めたりして、多種類
の香辛料で味付け・香り付けする。またレンズ豆やほかの
豆類を、野菜とともに香辛料をきかせて煮込むスープ料理
も完成した。これはダルバートといい、ダル(Dal)とカレ
ー味豆スープ)とバート(Bhat)米飯)の合成語でわが
国のご飯・みそ汁・豆・野菜のおかずにあたり、最も基本
的な組み合わせである。



斜面にしがみつくような
ナムチェバザールの民家

さて、検診地へ出発する日がやってきた。一九九二年七
月上旬、検診地はヒマラヤ連峰
の麓にあるナムチェ・バザール
という村で、きつい勾配の斜面
にしがみつくように家屋が建っ
ている。海拔三四〇〇呎の高地
に位置し、住民シエルパ族の人
びとはほぼ全員山の向こう側・
チベットから移住してきた、チ
ベット系住民の子孫である。そ
のため食生活はチベット式の食

習慣が優位を占め、塩入りの
バター茶や、バター茶で麦焦
がしの粉(大麦粉・ハツタイ粉)
をこねたツアンパをよく食べ
る。

またこの地では、地元で取
れるジャガイモを摩り下ろし、
これも地元産ソバ粉を混ぜ合
わせ、竈の上で焼く。これが
海外からヒマラヤトレッキン
グのために訪れる観光客の間で有名な「ポテトパンケ
ーキ」である。この食事に供されるお茶は紅茶。インド食文
化が浸透してきている。



ジャガイモをすりおろす

とは言っても、バター茶はおいしい。ただしコップ二、
三杯までなら、という条件つきである。このお茶を住民た
ちは、一日四杯もの単位で大量に飲む。そして摂取する食
塩の量は、十八g前後にのぼると計測された。このような
塩の過剰摂取は高血圧をおこす。さらには、バターという
動物性脂肪も同時に摂取することになり、塩分が脂肪の身
体への取り込みを促進することになる。この動物性脂肪の
大量摂取は当然、動脈硬化の原因となる。

このような食習慣が原因で、検診参加者には高血圧の人
が多かったのである。このように高血圧の人が多い住民の
健康をどのようにして、健全な状態に改善して行くの

うか。

ここの住民は全員ラマ教の信者で、魚を食べてはならないとする、タブーがある。ラマ教のもとでは死者は水葬に付されるため、魚には先祖の魂が宿っていると信じられ、魚が食卓にのぼることは皆無である。ところが魚には、血圧を下げ、動脈硬化を予防する働きのあるアミノ酸の一種、タウリンというすばらしい栄養素があり、日常魚を食べていれば、自然に高血圧、ひいては心筋梗塞を予防できる仕組みになっている。じじつ、家森博士の世界における検診結果で、タウリン摂取量が多い地域ほど、心筋梗塞死が少ないという結果がでているのである。

じつはこの地は五月に第一回検診が行われ、血圧を下げる働きのあるタウリンの粉末を一日三グラム（一食一グラム）、二ヶ月にわたって摂ってもらうことにした。今回はそのタウリン摂取による健康改善計画の結果を確かめることが、大きな目的である。検診の結果、タウリンはみごとに効果を発揮し、検診参加者十一名のタウリン摂取前の収縮期血圧百五十三が、二ヶ月後には百三十九へと下がり、拡張期血圧もまた九十四から八十五へと下がったのである。



四方を海に囲まれ、魚介類にめぐまれた日本人は幸せである。しかし問題がないわけではなく、子どもたちには魚離れの現象があり、高齢者も魚介類を積極的に食べようという人が少ない、と聞く。海の幸である魚介類や海藻類を、日常たくさん食べて、疾患予防と健康維持に役立てたいものである。

いつまでも若くあるための哲学のすすめ

和田 渡 阪南大学経済学部教授



立命館大学文学部哲学専攻卒業
同志社大学大学院文学研究科(哲学・倫理学専攻)博士課程
ルーヴァン・カトリック大学客員教授、阪南大学経済学部教授
現在に至る。代表書籍…「エデ

イト・シユタインの女性観」「女性学の視座」「時間意識の現象学」「フッサールを学ぶ人のために」「自己の探究」「新・十八歳の読書論」

かつてない速度で高齢化が進む日本では、全国各地に介護施設が増え、人手不足も深刻になってきている。他方で、介護費用や病院の治療、投薬費をできるだけ抑えるために、老人にはできるだけ健康な状態で長生きしてほしいという風潮が強まっている。その風潮と連動して、「健康サプリ」の数は増え続け、いわゆる「健康本」の出版数もうなぎのぼりだ。その無数とも思えるバリエーションの底に共通しているのは、いかに身体を実年齢よりも若く保ち、あるいは若く見せるかという、若さへのそれこそ不健康なまでの執着である。

古代ギリシアの時代から、哲学者たちは、身体に気を配

ることよりも、「プシケー(心、精神、魂)」の性質や機能の問題にしてきた。なかでも有名なのは、生涯にわたって、「汝自身を知れ」「魂に配慮しなさい」「精神をよく用いるようにつとめなさい」と説いたソクラテスである。この哲人をはじめとして、哲学者たちは、いつまでも若くあるためには、なによりも心をしなやかに保ち、心を成長させることが欠かせないと強調した。エピクテトスは、哲学とは「魂の化粧術」にほかならないとし、魂を魅力的なものにすることこそが人間のつとめだと語っている。

彼らは、若い時代から注意して魂、心を美しく保つ努力を重ねていけば、老年期には叡智が輝く実りの季節を迎えることができると思じた。ストア派を代表する哲学者のセネカは、老年期の「成熟」を果物にたとえて、腐る直前の果物こそもっとも美味であると述べた。また、ローマの五賢帝のひとつとして知られるマルクス・アウレリウスは、今にも落ちようとしているオリヴの実には美しさが宿ると述べ、老いた男女のうちに力強さと成熟の美を見いだした。

今日の経済重視の日本では、老いを褒め称える風潮はほとんど消えてしまった。老人は経済効率という尺度で測られ、しばしば、「生産力ゼロ」「金食い虫」「社会のお荷物」というネガティブな評価を受けている。「働けなくなれば終わりだ」と公言するひともいる。老人の外見のみを見て、「汚い、臭い、醜い」と揶揄するむきもある。かつては一

定の積極的な意味を持っていた「敬老」や「長老」という言葉も死語に近くなり、老人には生きづらい社会になった。

しかし、古代から哲学者たちが老人に与えてきたのは、円熟の境地を生きる神々しい存在というイメージである。彼らは、老年期の精神活動において、青壮年期にはなかった豊かな展開が見られることに注目し、精神的な実りの季節を享受できる老人の幸福を称えた。老年を讚美した哲学者の代表者は、『老年について』を書いたキケローであろう。彼は、若者の美德として覇気を、老人の美德として円熟をあげる。とはいえ、円熟した見識は誰もが手軽に得られるものではない。若い時から自己の未熟さ、愚かさを自覚し、精神的な鍛錬を怠らず、精進を重ねた者だけが、老年期における「成熟の時間」を生きることができるのだ。

精神的にしなやかで、生き生きとした状態を保つ努力は、若々しい老年期を保障するだろう。しかし、そのためには年齢とともに活力を失っていく精神の衰えに抵抗して、精神の活動を眠らせない創意と工夫が必要である。モンテーニュが『エッセー』のなかで述べたように、老いの速度を注意深く見つめることも欠かせない。そうした、創意や工夫、注意力の行使に支えられた経験を持続させることが可能であれば、老年期を迎えても、精神に深さと幅を与えることができる。

深さと幅をもつ精神のもたらすものが「叡智」である。叡智は老年の最も美しい果実である。キケローはこう述べた。「老年を守るにふさわしい武器は、諸々の徳を身につけ実践することだ。生涯にわたって徳が涵養されたならば、長く生きた暁に、驚くべき果実をもたらしてくれる」。

いつまでも若くあるためには、若い頃から心、魂に配慮して、それを新鮮に保つ工夫が大切である。魂を美しく保つ術を教えてくれる哲学の扉を開くこと、それはサプリや健康本に頼るよりもはるかに有効な手段をもたらしてくれるにちがいない。

哲学に乾杯!!