

くっきんぐるうむ

中国長寿村の食生活—広西壮族自治区巴馬県—

三成由美*
(Yoshimi Minari)

はじめに

中国・広西壮族自治区巴馬県は、世界有数の「長寿村」として世界保健機関(WHO)も関心を寄せて長寿地帯と認めている。本来一般の人が立ち入る事のできないこの地域に、中国政府、本学と薬膳で学術交流協定を結んでいる上海中医薬大学、そして国際保健医療交流センター顧問北岡豊治氏の交渉により視察調査が実現できた。

視察団は、中村学園大学：山元寅男学長（九州大学名誉教授）を団長に、中村学園大学：楠喜久枝名誉教授、産業医科大学：吉村健清教授と徳井教孝講師、西日本新聞社：蔵元泰慶記者、それに北岡氏と私の総勢7名である。

日本から本格的な調査団が行くのは初めてで、栄養学と医学の両面から中国長寿村巴馬県の長寿因子の検討を試みる事ができた。

広西省には11の少数民族が住み、巴馬県には漢族とそれに壮族、瑶族、などの少数民族が住んでいる。1998年と1999年の2回、中国長寿村巴馬県の長寿地帯へ行く機会に恵まれ、3つの民族の長寿者の生活の一端を見る事ができた。調査データについては現在解析の途中であるが、2回の視察調査で長寿者の食生活に関して印象に残った事を紹介する。

1. 巴馬県の地理的な位置

巴馬県長寿地帯は、日本の南西、ベトナムとの国境に近い広西省壮族自治区北部山間地帯の南麓に位置している。

巴馬県(Pama)までの行程は、まず中国上海から南

西に空路2時間30分行くと広西省の南寧に着く。南寧から真っ直ぐ北西に伸びた国道324号線と323号線を約350km、車で走って約7時間の所に雲南省に隣接する巴馬県がある。舗装されていない登り坂の山道を進んで行くと大きな門が現れる。「巴馬長者村」と書かれており、それからさらに約30分走って、巴馬県の県都巴馬鎮に到着する。1998年、訪問した時に完成したという鉄筋の立派な建物の招待所があり、そこに視察団は滞在した。

長寿者の住んでいる地区は、そこから約1時間、車で山奥に入り、さらに徒歩で狭い山道を歩いて行った所にある。海拔は400～600メートルで、石灰岩のカルスト地形の奇岩の山々は独特で、景観が美しい。濃い緑の山が重なり木々が立ち並び、山間の谷間、窮地が点在し、長寿者はこの溪谷河畔地域に住んでいる。交流が不便で、外界との接触もなく、自然に閉鎖的な状態になっている。



図1.

* 中村学園大学短期大学部

中国長寿村の食生活

長寿者家庭の訪問案内者は、巴馬長寿研究所長で医師の陳進超先生であった。そして、長寿者が少数民族語であるため通訳は日本語から標準中国語にそして少数民族語に置き換えなければならなかった。日本に留学した2名の医師、そして標準中国語を学んでいた長寿者の孫の協力が得られ、調査は実施された。

2. 巴馬県の長寿研究所

中国では8年に1回、人口調査が実施され、1990年の人口統計調査結果によると、巴馬県は100歳以上の長寿者の数が多く、中国で第1位であったと報告されている。1996年に広西自治区は巴馬県に巴馬長寿研究所を設立した。この研究所は長寿者の研究はもちろん、健康・長寿のイメージをフルに利用して、経済振興政策の一役も買っている。

3. 長寿者の家屋

巴馬県の長寿者の家屋の多くは、木や煉瓦で作った2階建である。1階は家畜小屋であり、2階が住居であり、大家族がその空間を上手に分けあって生活している。長寿者の多くは、入り口に近い所にベッドを置いて布で他の所と仕切って生活している。

家には裸電球一つで、ラジオ・テレビ・冷蔵庫など



写真1. 巴馬長寿者と子供達



写真2. 巴馬長寿者の家

文明の利器と呼べるものは何一つなかった。部屋の奥に食事を作る台所があり、大きな竈が2つ並び、一つには大きな鉄の鍋がのせられていた。その横には食品庫があり、トウモロコシが山積みされていた。

住居への出入りには階段を使い、階段の上には玄関がある。訪問した時、長寿者の多くは小さな椅子に座って日向ぼっこをしていた。海の向こうからの遠来の客は『福をもたらす』と大歓迎され、ある女性の長寿者は調査団のために、黒い絹の中国服の正装に着替えて迎えてくれた。長寿の各家庭には、中国の美德とされている『敬老愛幼』の精神が生きづき、長寿者は精神的に良好な生活を送っているようであった。

4. 長寿者の生活習慣

巴馬県の空気は新鮮であり、陳先生の報告によると、年間の平均気温は19～21度であり、酷暑厳寒はなく、人間の生活に適した安定した地域である。

長寿者の生活習慣は規律があり、日の出と共に起床して、直ちに約2時間程労働している。その内容は、自給自足が基本であるため、軽い農作業だったり、毎食の副食の野菜や山菜を自分で山に登って採取したり、豚の飼育だったり、トウモロコシを粉に挽いて、家族全員が食べる粥の材料を作ったり、それぞれが役割を担っている。

特に、女性は針仕事をして、自分の寝具や衣服を手作りしている。そして昼食後は昼寝をして、日暮れと同時に夕食をすませ就寝するといった「早寝早起き」の規則正しい生活を守っている。

巴馬の長寿者は、他人からの介護なしで、自立した生活を営んでいる事が伺えた。

5. 長寿村で栽培している農作物

巴馬村の長寿者が何を食べているのか知る手段の一つとして、長寿村で栽培している農作物を調査した。研究所の資料で次の農作物が四季栽培されている事が確認できた。

春は、トウモロコシ、水稻、火麻仁、油菜、南瓜、西瓜、黄瓜、冬瓜、紅薯、高リャン、小豆、大豆、枝豆、苦馬菜、柑桔、柚、酸梅などである。

夏は、水稻、大豆、花生、涼薯、板栗、桃李である。

秋は、稻米、トウモロコシ、花生、蔬菜類、大根、芥子菜、白菜、葱、ニンニクである。

冬は、蔬菜類、大根、芥子菜、白菜、葱、ニンニク、油菜などあり、栽培している種類は四季節ともに数としてそんなに多くない。

6. 長寿者の食事

1) 主食

長寿者の食事内容で主食は、朝・昼・夕の3食共にトウモロコシ、又は米の粥である。各家庭の台所の横に収穫されたトウモロコシが山積みされており、調理する時に皮をむき、缶詰の空缶を利用した調理器具で粒をはずし、臼で挽いて使用されている。季節に応じて旬の雑穀が粥に入れられるが、長寿者は1人1回茶わんに1~2杯食べている。

また、長寿者のみでなく家族皆も粥を食べ、巴馬県の長寿村では生涯主食はお粥で、日本での7分粥程度のものである。これは中国伝統医学から見れば、老化予防に適した食べ方であり、「脾と胃」を強くし、消化吸収に効果的な食べ方そのものであった。

2) 副食

副食は季節の緑の新鮮な葉野菜の炒め煮したものが一般的である。根付きの山菜、野草などの食材を鍋に入れ、少しの油(茶油、大豆油、または火麻仁)、塩と水を入れて炒め煮した簡単な料理を作って食べている。地域が亜熱帯に位置するので、雨季と暑気が一緒に、自家栽培したもののみでなく野性の果物や山菜や薬草など食材の種類も豊富である。長寿の食事は、まさに「一物全体食」で根・皮も全部調理して食べてしまう。そして、風土がまさにフードを作っているといえる。

動物性食品については、摂取が極めて少なく、家畜は貴重な現金収入になっている。歩いている私どもに村人は竹カゴに入った小豚を一頭千円で買うように進

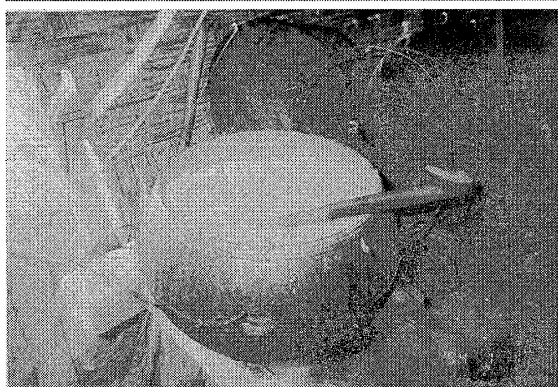
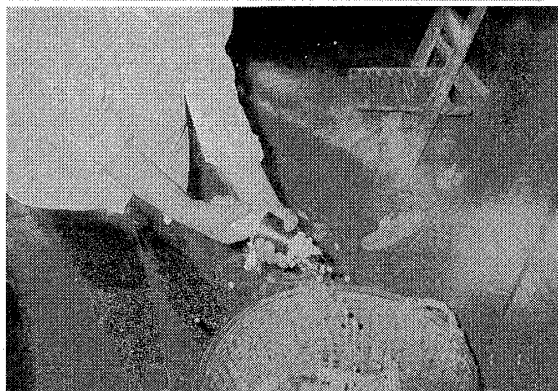


写真3. 主食のトウモロコシ粥

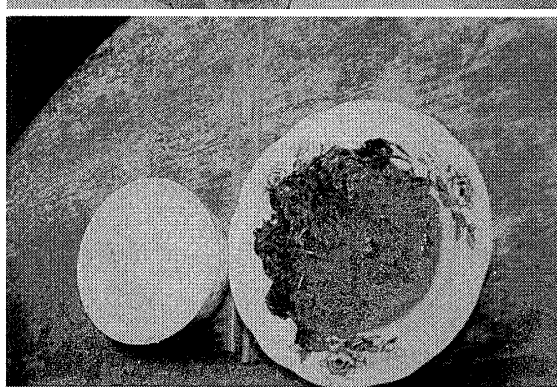


写真4. 副食の空心菜の炒め煮

中国長寿村の食生活

めてきた。思わず千円渡しそうになった。正月・祭事・晴れの行事には豚が一头屠殺され、部位に分けて調理される。残りは塩漬けに大事に保存され、野菜と一緒にスープ煮されて食べられている。

今日は「御馳走」だと、川で釣ったばかりの「油魚」鮡によく似た魚を見せてくれた。これは、塩焼きにして夕食に登場するとの事だった。

巴馬県長寿者の一日の食事は、朝・昼・夕の3食ともにトウモロコシを中心としたお粥、それに季節の葉野菜を塩・油を入れて炒め煮したものが基本である。味つけの調味料は塩で、市場で唯一購入する食品である。そして油は自家製を使用している。間食は茹でた甘薯やトウモロコシ、木の実などを食べていた。長寿者の1日の平均的なエネルギー量を計算すると、約1000kcal 食べられている事が示された。

3) その他

飲料水は、山の湧き水を飲用している。そしてお茶については飲用する人は少なく、喫茶の習慣はないようであった。

中国と言えばお酒、古い言葉に「千言万語尽在酒中」があるが、長寿者から玄関でいきなり乾杯と歓迎のお酒が渡されたのは、印象的であった。長寿者の各家には「酒がめ」が宝箱のように大事に数個置かれている。その自家製の「酒がめ」を覗くと、山菜や薬草がフタのように被せられ、中には白濁した液体がある。鼻を近づけると、えもいわれる匂いで鼻がもぎとられるかと思った。この酒は、野山に自生する薬草を発酵させて麴を作り、トウモロコシを原料にして作った薬酒であり、「骨を強くする」作用があると言われた。カメの中を再度覗くとヘビやトカゲ、そして中薬では老化予防に効果有りといわれている哈士蟆が入っていた。日本酒に比べアルコールの度数は低いが、一年間中国で過ごし、「何でも食べられる私」なのに「長寿の薬酒」

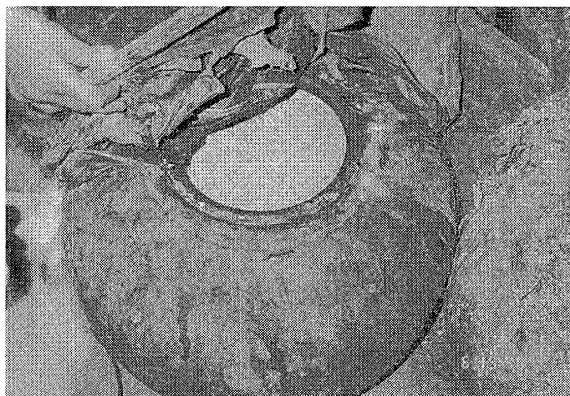


写真5. 巴馬の薬酒

は残念ながら喉を通らなかった。

7. 長寿者の食事は薬食同源

中国には「薬食同源」という言葉がある。これは薬物と食物は同じ源であるという考え方である。古代から、万里の長城を築いた事で知られている秦の始皇帝は不老長寿の仙薬を求めて東巡し、また徐福が仙薬を求めて、三神山（蓬萊、方丈、瀛州）に行ったと言われる。中国では、古代から誰しもが不老長寿を求め、中国の宗教である「道教」は、この不老長寿を目指したといわれる。

道教の食事の基本の1つである「養性延命録」には、食事が少なれば心は開き年も益、食事が多ければ心は塞がり、年も損とあり小食を勧めている。

また日常の生活については、早く起くるも鶏鳴の前にあらず、晩く起くるも日出の後にあらずとあり、気功で体を鍛錬すれば食は少くても健康を保つことができるとある。人間は自然の中に生きて自然と一体になり、そして食は天地自然の変化に従い、体のバランスを調整する事が生きる知恵であり、長寿の秘訣でもある。

巴馬県の長寿者の食生活は一口で言えば少食である。主食はトウモロコシ粥、そして副食は季節の野菜、山菜、あるいは薬草を塩で炒め煮したもの。これが長寿者の日常茶飯事の食事内容であり、「薬食同源」の原点ではないかと思われた。まさに千数百年も昔の「道教」の思想が、そのまま巴馬県長寿村の子孫に伝わっているのではと思わずにおれなかった。

日本の福岡出身の貝原益軒も江戸時代に食養生を啓蒙し、食事は腹八分目を、と過食を戒め、少食が健康に良い影響を与えると提唱している。昔の人は、飢餓の危機がある時代に過食の害を見抜いていた。

巴馬県の長寿者の生きるための食、今回その食に会えて、「21世紀の食とは」と改めて考え問うよい機会を得る事ができた。

8. 巴馬県と経済振興政策

巴馬県は、辺境ゆえに大きな産業はないが、長寿地帯という利点を生かして、経済振興政策を展開している。景観が美しい自然、その川や湖を中心に、外国のホテル会社が進出し、外国人の永久租借も可能になりつつある。

健康食品の生産も始めた。その一つは、「神奇火麻仁王汁」火麻仁が入ったビン入りの健康飲料水である。「血管清道夫」と記載があり、血管の掃除屋さんという意味である。火麻仁は長寿村で常食され長寿のための健康食品として考えられている。

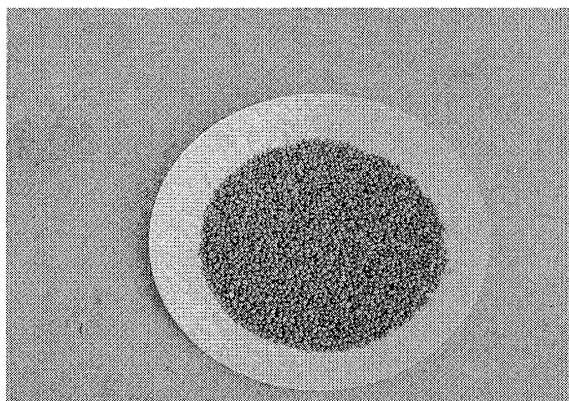


写真6. 火麻仁

「火麻仁」は、中国衛生部が食品としての効果があり、また、中薬として効果があり、食療中薬として認めており、健康食品に使われてよい食材である。効能は潤腸通便とあり、老人・虚弱体質および産後の便秘に適している。何よりも長寿の健康食品の代表は、「長寿の酒」である。

終わりに

今回、自然の道理に逆らわず、生き続けてきた少数民族、中国広西壮族自治区巴馬県の生涯現役の長寿者に出会う事ができました。

閉鎖的で厳しい生活をしている中国人の生きる知恵食物で病気を予防し、病気になったら自然の薬草で治療するなど環境に適応した生き方、つまり薬食同源の思想や長寿の原点に触れたような気が致します。

厚生省は、21世紀の健康対策を目指した「健康日本21」の計画を策定中であり、とくに生活習慣病への対応を重視しています。21世紀をすこやかに生きるためには、長い間淘汰伝承されてきた、中国伝統医学の「薬食同源」の思想を、日本人の私たちは学び、日常の食生活に取り入れて、日本の土地で栽培された旬の食材を使い、色・味・形・香・が完成された美味で健康的な料理を作ることが重要だと思われます。

視察調査にご協力いただいた関係者に、改めて心から深謝致します。