

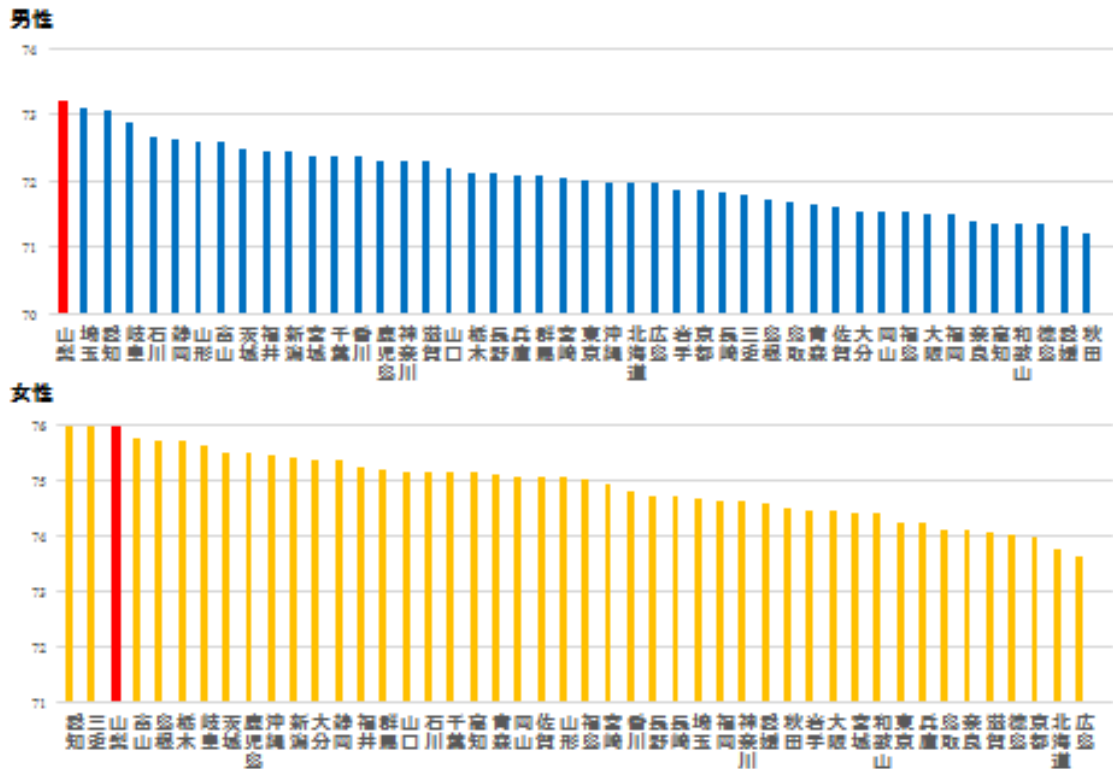
西川先生のもっとお魚を食べよう 第10話 「魚食のお話～健康寿命～」

宮城大学 食産業学群フードマネジメント学類教授 西川 正純

みなさん、こんにちは。ようやく長い冬が過ぎ去り、桜前線も北上する季節となりましたが、お元気でお過ごしでしょうか。

さて、今月は先月に引き続き、面白い魚食の話の第二弾として第七話でも触れた「健康寿命」について考えてみたいと思います。みなさんもニュース等でご存知かと思いますが、先日の3月9日に厚生労働省が最新の健康寿命を公表しました。それによりますと、2016年の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳と、前回公表の2013年に比べ男性が0.95歳、女性は0.58歳延びています。厚労省の担当者によれば「栄養管理や運動習慣が大切との啓発が進み、意識が高まった結果」と分析している様です。また、同時に公表された都道府県別ランキングでは、2013年の前回、男女とも1位だった山梨県が、今回も上位を占め男性が1位、女性が3位となっています。ちなみに女性の1位は愛知県でした(図1)。

図1 都道府県別健康寿命(2016年)



では、なぜ山梨県民の健康寿命が他県より長いのでしょうか？

一説では、山梨県の乳がん検診の受診率が全国1位であり健康への意識が高いこと、朝昼晩の食事時間が全国1位と長く、ゆっくり食事を摂るので過食になり難いこと、そして山梨県はブドウの一大産地ですが、総務省統計局の家計調査によれば、山梨県甲府市はブドウの消費量が日本一多く、健康に良いとされるカテキンやレスベラトロール等のポリフェノールの摂取が多いこと等々がその要因だと推察されています。私は、それに加えて、魚介類の摂取が多いことも関係すると推察しています。「えーっ、山梨県には海が無いのになぜ？」と思われる方も多いかと思いますが、実は、総務省統計局の平成26年経済センサス-基礎調査によれば、山梨県は全国でも寿司店が人口10万人あたり30.32軒と一番多い県なのです。とても魚好きの県ということになります。海の無い県なのに意外ですよ。また、家計調査（二人以上の世帯）品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（平成26年（2014年）～28年（2016年）平均）においても魚好きの県民性が伺えまして、山梨県甲府市の1世帯あたりマグロの支出金額、消費量ともに全国2位、干物のアジも支出金額、消費量ともに2位、しらす干しは支出金額が7位、消費量9位、鮭は消費量が8位となっているのです。さらに驚くのは、貝類の消費支出でして、あさりの支出金額がなんと1位、消費量も5位となっています。そして、ほたて貝は支出金額8位、しじみは9位と、貝類全体では全国7番目の支出金額となっているのです。

海の無い県なのに、なぜ貝の消費が多いのでしょうか。実は、山梨県には昔から「あわびの煮貝」が特産品としてあるのをご存知でしょうか。その起源は戦国時代にさかのぼります。当時の甲斐の国（山梨県）の名将「武田信玄」の時代です。当時は、戦勝を祈願して、高価なあわび、栗、昆布を珍重していました。干したあわびは「打あわび」、干した栗は「勝栗」、干した昆布は「よろこぶ」、すなわち、「敵を打ち破る、敵に勝つ、打ち勝って喜ぶ」として、縁起を担いで、出陣の際に酒宴で武士に振舞ったようです。凱旋の宴席でも同様だったようです。武田の騎馬軍団は連戦連勝でとても強かったことからアワビの需要もさぞかし多かったと思われます。では、武田信玄はアワビをどこから入手したのでしょうか。それは、駿河の国、今川義元の領土の駿河湾から運んでいました。面白い逸話があります。信玄が駿河湾で買い付けたアワビを煮て、それを醤油樽に入れて馬で甲斐に運んだところ、幾多の峠を越える長い道のりで揺られるうちに、醤油が程よく浸み込んでちょうど良い塩梅となり、信玄も絶賛したというのです。これがいまでも伝承され「あわびの煮貝」として山梨県の特産品になっているのです。

みなさん、いかがでしょうか。今回、面白い魚食の話ということで健康寿命の上位に位置する山梨県を取り上げてみました。日本には、いまだに素晴らしい食文化が残っている地域があるのです。みなさんのお住まいの地域でもこのような食文化が伝承されているのではないのでしょうか。特産品のルーツを探ってみると面白いかもしれませんね。

それでは、今日もお魚をたくさん食べて健康に過ごして参りましょう。