

人生三十年の明治に百二歳 肉食ノススメの論吉が実証

「西洋に追いつき、追いつき、追いつき」を合言葉に、ひたすら富国強兵に走った明治日本。その明治も、こと寿命に関する限り「人生五十年」の壁を破ることはできなかった。

わが国で初めて平均寿命が発表された明治二十四〜三十一年の第一回生命表によると、男が四十二・三歳に対して女は四十四・三歳。いずれも江戸時代とほとんど変わらない短命だった。そればかりか、最近の研究では、この初期の統計にはかなりずさんなものであるとして、改訂された生命表では、明治の二十年代までは、平均寿命は二十歳代を低迷、明治三十年代になってようやく三十歳代を超えた。

そして四十歳代を確実に超えたのは大正に入ってからとされ、あの「人生五十年」は、第二次大戦も終わった昭和も二十年代になってからだった。

が、いつの時代にも、長寿は人間のおこがれとみえて、明治三十七年一月一日の「時事新報」はこんなニュースを伝えている。このころ、明治政府の栄養教育がようやく地につき、国民の長寿への関心が高まってきていたのだが、東京の最高齢者は、なんと百二歳で、その食事は毎日牛乳三合を温めて飲み、主食は牛肉。米飯は一食一碗に限っている、というもの。

思えば明治四年、かの福沢諭吉は、その年、銀座に開店した西洋料理店・千里軒の開店披

露文でこう訴えたのだった。

「人の飲食するものは、ことごとく化して骨肉となるにあらず。ひとまず腹中におさまり、その精分をこし分け、骨となるべきは骨となり、肉となるべきは肉となる。(中略)されば、いま食物の良否はその中にふくめる滋養の精分の多きと少なきとによって鑑定すべきなり。

ひと切れの牛肉の中には、十斤の芋より精分多し。一杯の牛乳は、十本の大根よりも精分をふくむこと多し。古来わが日本人、この理に暗く食物の容量さえ多く食えば栄養になることと心得、のどから出るまで取り込みて満足しけれども、これはただ腹を満たすのみにして体を養うにあらず」と。

明治三十七年二月には日露戦争が始まったが、このころでも東京市民の肉の消費量は一人当たり一日八・五㍉、牛乳はわずか八㍉だった。だから、平均寿命もようやく三十歳代だったのだが、この百二歳の長寿者は、まさしく福沢をして「してやったり」といわせるものだったに違いない。福沢の六十七歳も当時としては「長寿」だった。

ワンポイント・知識

食肉でバランスよくたんぱく質を

日本人は、主に米(穀類)を主食とする食生活です。

穀類のアミノ酸だけでは必須アミノ酸のリシンやスレオニンが不足しやすいので、食事に肉料理が加わるとアミノ酸のバランスがとれます。

食肉は欠乏しやすいアミノ酸を効率よく摂取することができる優れた、たんぱく質食品なのです。