

第 25 回 月例社会保障研究会（講演と短編映画の上映）

映画「香港の長寿」 レジюме

文化記録映像監督 重森 貝崙

- 2008 年 5 月、北京オリンピックの年の取材。
- 映像出演・解説・監修は、家森幸男（やもり・ゆきお）京都大学名誉教授・武庫川女子大学教授（国際健康開発研究所 所長）。



- 循環器疾患と食事の関係を世界地域調査によって解明してきた。
- 脳卒中自然発症ラットを開発、これにより高血圧・脳血管疾患の病態解明が飛躍的に進んだ。
- このラットで、塩分を含んだ水・低蛋白食→塩分含まず高蛋白食。高血圧、動脈硬化、脳卒中が食事によって予防可能なことを証明。



- ネズミのお医者さん（幼稚園時代の愛娘の言）から、人間のお医者さんへ。ネズミの世界の話はヒトに通用するか。
- 1986 年、WHO 循環器疾患と栄養 国際共同研究がスタート。中国では北京、石家荘、上海、広州、ラサ、ウルムチ、トルファン、貴陽、梅県（客家の居住地域）などを実地調査。岩波映画も映像記録のためカメラをもって参加。これまで 27 ヶ国・62 地域に及び、現在も継続中。中国では香港が未調査。

- 2007年、香港は男性 79.2歳、女性 85.1歳、男女共に世界第2位。日本の男性は3位、女性は1位。2010~11年は香港の男女が1位になる。

■世界の国の女性の平均寿命(185地域)

順位	国名	女性の平均寿命(歳)
1	日本	86.3
2	香港	85.1
3	スペイン	83.7
3	スイス	83.7
5	イタリア	83.5
6	フランス	83.4
6	オーストラリア	83.4
8	アイスランド	83.2

■世界の国の男性の平均寿命(185地域)

順位	国名	男性の平均寿命(歳)
1	アイスランド	79.5
2	香港	79.2
3	日本	79.1
4	スウェーデン	78.6
5	オーストラリア	78.4
6	イスラエル	78.3
7	スイス	78.2
8	カナダ	78.1

- なぜ香港に長寿が？農村型長寿と都市型長寿。



- 何國堅さん・90歳。広東省南海県出身、立志伝中の人。若い頃は屋台料理をやったり、粥麵專家で働いたりしたので、食品・料理には詳しい。



- 乾物・漢方素材の店を創業、いまは長男が継いでいる。エレベーターのないビルの最上階(6階)で独居。子ども・孫たちはすぐ近くに住んでいる。

- 食欲旺盛、足腰が丈夫というのは長寿の重要な条件。四君子湯を調合し毎日飲む。血圧 65~130 と理想的。しかし煙草も吸い、酒も飲む。二男三女、孫 8人、曾孫 1人。

- 四君子湯



黨参



茯苓



白朮



炙甘草

○ 大夕食会の献立①・・・茹で蝦（白灼蝦）、蛤の蒸しもの、清蒸石斑魚。



○ 大夕食会の献立②・・・シラウオと卵の炒めもの、化皮乳猪（仔豚のロースト）、百花蒸釀豆腐（エビのすり身入り豆腐の蒸しもの）。



○ 街角のオープンマーケット・・・新鮮な野菜、肉類、生きている魚介類。魚を頭と胴の部分とを一緒に並べて売る。頭の方が高い。

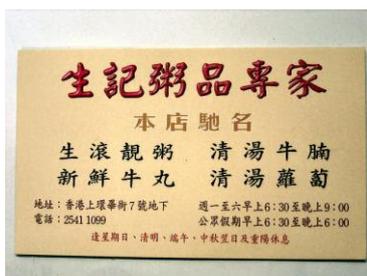


○ 娘さんと行く飲茶の店、上環「珊瑚海鮮酒家」。庶民的、家族連れが多い。メニュー・別紙参照。

○ 焼臘店（焼き豚店）。咸鱼（ハムイ・広東クサヤ）の店。乾貨の店。



- 撮影した店・・・「珊瑚海鮮酒家」「生記粥品專家」（上環）、「人和美食」（旺角）、「新永聯海鮮」（活け魚介類の店・長洲島）、「真味海鮮菜館」（長洲島）。



- 「生記粥品專家」・・・ネギ・ショウガ・油条などの付け合せ。鮮鮭魚腩粥。



- 「人和美食」・・・豆腐花（おぼろ豆腐）、豆乳とおぼろ豆腐のセット、煎豆腐（魚すり身入り豆腐の焼きもの）。



- 「真味海鮮菜館」・・・白灼蝦、葱姜爆大龍蝦（伊勢海老のネギとショウガ炒め）、清蒸石斑魚（ハタの蒸しもの）、瀬尿蝦（シャコ）の炒めものなど。



- 食べに行った店・・・「陸羽茶室」（中環）、「鏞記酒家」（中環）、「糖朝」（尖沙咀）、「鴻星海鮮酒家」（尖沙咀）

- 何老人の生き方。家族とつかず離れず独居する。食べる。歩く。好奇心。

- 長寿の三大要素・・・「食の健康」「身体の健康」「心の健康」。