

赤尾保志 対談シリーズ

おもしろ

10

【ゲスト】尚 弘子

しょう・ひろこ

【ホスト】赤尾保志

あかお・やすし

【司会】草柳隆三

くさやなぎ・りゅうぞう

まえがき

医療と宗教そして心（有限と無限のいのち）との交わりを題目に置き、各界でご活躍の方々との対談は心踊らされるものがあります。

医療では、時間が経過するなかで、経験的法則に基づき裏打ちされた技術が、活用利用されています。肉体に対し侵襲性の強い作業が行なわれるのが医療行為であるためです。

宗教は、空間の中で常に現在形の言葉で多くの物事を言い表しています。A C 一三〇年クレルモンの宗教会議において、修道院内での医療行為が禁止されました。心と肉体との問題を分離した画期的なできごとでした。

この三つの題目である心・医療・宗教を当距離で論じ合おうと言うことには、この本に目を落としていただける多くの方々の問題提起を試みたいという思いがあります。夫々の専門分野の方々はその領域を超えて考える一助になることを願っております。

今回の対談を始めるに当たり、お力をお借りしたの方々にはこの紙面を通じて感謝の意を表したいと思えます。

平成二十二年三月吉日

赤尾保志

赤尾保志 対談シリーズ

あはれ

10

【ゲスト】尚 弘子 しょうひろこ

【ホスト】赤尾保志 あかおやすし

【司会】草柳隆三 くさやなぎりゅうぞう

赤尾保志対談シリーズ一〇回目のお相手は、琉球大学名誉教授で、農学博士の尚弘子さんです。

長い間、沖繩の「長寿」を栄養学の面から研究して来られました。

沖繩は明治一二年、藩が廃止されて新政府の政治体制に組み込まれ、長く続いた琉球王朝の時代は終わりを告げます。

今回の対談相手の尚弘子さんは、かつての琉球を治めていた、尚一族の外戚にあたる方です。

頂いた名刺には「沖繩科学技術大学院大学運営委員」「沖繩県文化振興会理事長」など、いかめしい役職名がいくつか並んでいましたが、対談中は終始、和やかな笑顔で、しかも凛として、よく通る声が大変印象深い方でした。

尚さんは、一九三三年生まれ、七十八歳を超えた今も、足腰を鍛えなければとスポーツジムに通っていらっしゃるといふことです。

梅雨の最中の五月、那覇市でお話を伺いました。



司会（草柳） 尚さんのご専門は栄養学ということで、長い間、アメリカの大学をはじめ、地元の琉球大学で、

「食」の研究をされて来られたのですが、今日は、ご専門の立場から、沖繩の長寿を支えてきた食文化や、食生活のお話などをお聞かせいただければ、と思っております。

赤尾さんから口火を切ってほしいんですが、赤尾さんは行動半径の大変広い方なのですが、どういうわけか、沖繩にはこれまで一度もいらしたことがないそうなので、新鮮なところで、まず、沖繩の第一印象をお聞きかせください。

赤尾 初めてなのでウキウキでやってまいりました。夜、着いたものですから空港の回りの光しか見えませんでした。雨期に入っているのでしょう、沖繩らしい空気に触れることができました。

先生にお会いできることを、本当に楽しみにやってきました。よろしく願います。

司会 今日、お話を伺っているこの時点は二〇一一年の五月なんですが、来年は、沖繩が本土に復帰して、四〇年になりますね。

尚さんは、戦後ずっとここにいらして、とくに、復帰後は、様々な場面で大きな変化をご覧になって来たのではないかと思うんですが、戦争が終わった時、おいくつだったんでしょうか？

疎開先から戻って

尚弘子 旧制女学校の二年でした。疎開先の大分の女学校に通っていたんです。戦争が終わって一年ちよっ

司 会

として沖繩に戻ってきました。佐世保からホワイト・ビーチまで船で来て、そこからはアメリカ軍のトラックに乗せられて首里まで戻って来たんです。当時は、今の首里高校が、首里ハイスクールといって、中学はなかったんです。

疎開先の大方では、終戦の翌年に、女学校の二年になっていたんですが、ちょうど学制が変わった時で、中学校はなく、女学校一、二、三年生全員が首里ハイスクールの一年生ということになりました。したがって私の同期生は一期先輩と一期後輩の人たちなのです。

* ホワイト・ビーチ・・・一九四五年、米軍の沖繩占領と同時に使用開始された沖繩東海岸。

戦後の沖繩の姿をつぶさにご覧になってきたわけですが、生活も何もかも、ずいぶん大きな変化の連続だったと思います。アメリカ留学のご経験もある尚さんからご覧になって、戦後の沖繩はいかがでしたか？

尚 第二次世界大戦の前は、日本はどちらかというと、インターナショナルじゃなかったですね。歴

史的に見ましても鎖国の状態が長かったですし、地理的に見ても、北海道からずっとタテ長で、南は沖繩まで、回りは海です。ですから、特殊な機関などを除いて、いわゆる外国との交流は、普通の日本人にとってはあまり機会はなかったものですから、周囲の国のことはよく分からなかったんですね。

外国はおろか、かつては国内の人同士でも、他県のこととはあまりよく分からないというようなこ

とがありました。戦時中、私たちは沖繩から大分、鹿児島、熊本、宮崎と、九州各地に分かれて疎開をしたんですが、私の疎開先の大分の人たちが、殆ど沖繩のことについて、知識がないんですね。私たちも、大分が九州ということは知っていますが、それ以上のことは知らない、つまり、お互いに無知だったことがわかったのです。

鹿児島は近いし、いろいろなことについて少々の知識はありましたけど、他は知りませんでした。だから日本という国は、それほど閉鎖的だったのかなと思いました。

戦後、沖繩の場合は、二七年間アメリカの統治下で復興がなされたので、衣食住を含む生活全般において、いち早く、国際化が進み他府県には見られない独特のものがたくさん存在します。

東日本大震災と戦後の沖繩

尚

結局、復興にしましても、こういう言い方は不謹慎かもしれませんが、東日本大震災の大変な状態は、テレビを見ていても涙するような状態とはいえ、ふと、我に返って、戦争が終わって、疎開から帰ってきたときに見た沖繩が眼に浮かぶんです。沖繩は、地形がまったく変わってしまっていたんです。昔のあの道がどこにあったのかも、全然、見当がつかない。廃墟と化した故郷を目の当たりにしたのです。

時間はかかりましたけど、沖繩では完全な無の状態から現在があり、二〇万余の人命を失ったも

の、長寿の島にまでなったのです。今の時代は科学技術も進展していて、六〇年前の沖縄の状態とは違うのですから、みんなで協力し合えば、一日も早い震災からの復興は必ずや実現するものと思っています。

戦前も戦後も、沖縄だけではなく、私どもはずいぶん大変な時代をくぐり抜けてきたわけですが、その都度、日本人は強さを発揮したと思います。

戦後間もなくの頃は、どこに行つても、日本中ひどい状態でしたが、見事に立ち直つたんですね。ともかく、バブルのころまでは、本当に一生懸命でした。

そういう一生懸命さが、ここに来て、欠けてしまつていたのではないかと思うんです。頑張つていた時は良かったのです。でも、二番目の経済大国になつてからの日本は、物の豊かさの他方で、心の豊かさを失つてしまいましたね。

赤尾

尚

都知事は、天罰ということばを使つていたようです。これは、取りようによっては、いい言葉ではなかった。使い方を間違えるといい言葉ではありません。状況判断を間違つたのかもしれない。言葉自体は失礼なことと、と思いましたがね。

テレビを見ていても、震災に遭つた人たちの痛みは分かります。私たちも、いろいろな目にあつて来て、大変なことを乗り越えて来ているんですね。あの時に、やっぱり生かされたんだとか、そういう場面がこれまでの人生の中で、何ぶんもあるんです。

ですから、そういうことを考えると、やはり、日本人はもう少し、謙虚な気持ちを持つべきだっ

たと思いますね。

赤尾

その通りだと思います。

尚

沖繩にはアニミズム、いわゆる宗教の原初的な超自然観の一つで、火の神信仰、水（井戸）大木（木々）などが、靈魂や精霊などの靈的存在を有するとする信仰があるのです。

一方で、シャーマニズムも存在し、現在でも地方や数々の離島でいろいろな神事をつかさどる巫女（のろ）という女性司祭者がいます。とくに現代の複雑な社会情勢の中では、靈的な面での判断をその神通力を通して伝える靈能者を頼りにしている人々も数多くいます。いずれにしても、自然の持つ大いなる力に対する敬虔な姿勢が、共通してそこにはあると思うのです。

見つめ直す

赤尾

一番大きなポイントは、自然の力は何か、ということだと思えます。その自然の力によって生まれた、例えば植物だとか、海産物だとか、人が口にし、それらから生命力を頂いているわけで、これが自然の力だと思えます。

それに対して、あまりにも人間は傲慢になり過ぎてしまったのではないか。その辺をもういちど人間一人に戻って、見つめ直すいい機会ではないかと思えます。先ほどおっしゃったように、自然のものから得られた生命を頂いて生かされているわけですから、そのことをもう一度、見つめ直

す必要がある、傲慢になつてはいけないということです。

司 会

自然から頂いている命なのだとすることで、沖縄の人たちには、命を大事にし、命と向き合つてきた歴史があるわけですね。自然とのつながりが、すごく濃いところですよね。

尚

それは、沖縄の地理的な環境と、もう一つは歴史的な背景にあると思います。というのは、沖縄は、かつて独立した王国だったんです。琉球王朝です。そして当時、中国、朝鮮、安南、シャムなどの国々と、交易していたんですね。一方、日本は鎖国していました。

当時は昆布ロードというのがありまして、琉球王朝は北海道から北前船で昆布を沖縄に運んで、それを中国との交易に使つていたんです。そして、その見返りとして漢方の薬を中国から買入れ、それを北前船で富山に運んだのです。

琉球は、ほんとに小さな島国でありながら、世界に雄飛をするような位置にもあつたでしょうし、おつしやつたように、自然との関係で言えば、沖縄は日本の中で、唯一、亜熱帯の地域なんですね。地球儀の沖縄のところに指を置きまして、ぐるっと、それを回して見ると分かるんですが、世界で唯一、沖縄は熱帯の北限、そして、温帯の南限という特異な地理的環境にあるのです。

学問分野におきましても、物理学、化学、数学、ITとか、様々な分野で、互いにオーバーラップしてくる部分がとても大事なんです。学際的というのか、そうしたことを進めていく基礎的条件が、風土の中で育まれてきたんでしょうね。

司 会

小さな島国でありながら、琉球王朝の時代から、沖縄というところは、本当に、行動半径の広い

国だったんですね。

かつて沖縄はヨーロッパにまで繋がっていた

赤尾

海の道という目から見ますと、沖縄はヨーロッパまで繋がっていたのではないかと思われる部分がありますね。多分、そういう文化がいくつかの島々を通して沖縄に入ってきて来て、そこに独自の文化が創られていたのではないかという感じがします。本土とは全く違う文化が息づいていたのではないかと思います。

例えば、食物も、沖縄独特のものだけではなく、海の道から入ってきた食物が意外と多くあるんじゃないかと思うんですが、いかがでしょうか？

尚

おっしゃる通りです。日本は、戦時中、独伊と同盟を結んでいましたね。既に他界した兄が小学生の頃、八〇年も前のことですが、沖縄の小学校では、ドイツのお友達へ、というはがきを書かされたと言っていました。そのはがきは、今でもドイツの博物館にあるらしいんです。

ドイツには、琉球の漆器だとか、国宝級のものがあるのです。北京の故宫博物院にも琉球のものが存在するのです。琉球王朝時代に中国に献上したものでしょうが、中国から、沖縄の紅型（びんがた）、漆器などをお借りして、沖縄で展示会をやったことがあります。

ともかく、海外との交流、交易は、島国ながら、ずいぶん盛んだったんでしょね。

*紅型・・・沖縄を代表する染物。琉球王朝時代には王族、士族の礼装として着用された。

司会 赤尾

沖縄の人たちの、そういうエネルギーというのは、どこから出て来ていたんでしょうか？

中国の影響は大きいかもしれませんがね。例えば、三線さんしんという楽器がありますが、あれは五音階しか使っていないですね。これは、中国を中心に東南アジアの民族が使っている音階なんです。

少し前の話になりますが、中国音楽院の教授になった谷村新司さんが、「昴」という曲を作った。少し前の話になりますが、中国音楽院の教授になった谷村新司さんが、「昴」という曲を作った。ずいぶんヒットしましたが、なぜ中国人が「昴」を受け入れたか、と言えば五音階だったからでしょう。日本でもヒットしましたが、なぜ中国人が「昴」を受け入れたか、と言えば五音階だったからでしょう。

沖縄という文化圏の中では、これと同じ五音階で唄われている歌は、非常に多いんじゃないかと思えます。これは、世界的に見れば音階は七つですけど、五音階で作ると、必ず、いい曲が出来ますね。余分な二音階は取ってしまうと、いい音楽が出来ると・・・。

確かに沖縄の音楽は癒しの音だと言われていますね。谷村さんは沖縄が大好きなようで、「谷村新司と旅をする会」などツアーを組んで沖縄にみえるんです。

一度、私もディナーの席で「沖縄の長寿者の食」についてお話をしました。谷村さんは中国に詳しい方なので、「医食同源」の中国漢方や古くからの伝統的な沖縄の食についても楽しく語り合ってくれました。

長寿を支えた沖縄の食文化

赤尾

今おっしゃった漢方のことなんですが、中国だけでなく、海の道を通って東南アジアからも、漢方になりそうな植物が、かなり早い時代から沖縄に入ってきて来ていたのではないかと思います。

本土は、漢方の道としては、日本海側の富山から奈良まで続いているんです。いや、和歌山の海まで、横につながっているんです。三重県に英虞湾（あごわん）というところがありますが、あれは当て字で、「アゴ」というのは、入り組んだ入江という意味なんです。これは、中央アジアのある小さな種族が使っていた言葉として残っているんです。その地域に大陸から色々なものが入ってきて、沖縄を通り日本の各地に入ってきたのではないかと思います。

ですから、そうした地域と沖縄との交易は有史以前から行われていて、いろいろな文化が沖縄経由で日本に入ってきて来ている、海の道を通じてです。このことは十分あり得ることだと思います。

尚

そうですね。以前、NHKの大河ドラマで「琉球の風」が放映されましたが、陳舜臣氏が監修なさっていました。沖縄の歴史的な研究については、中国の方々はじめ米国、ドイツなどに著名な学者が大勢いらっしゃいます。

漢方と言いますか、長寿の食を研究していきますと、琉球王国が交易を始めた十四世紀あたりから、中国と親密になって、「食」についても、中国の影響が大であることがよくわかります。植物

や料理の解説本が、王朝に献上されたということがありました。

私が今、手に持っているのは戦後に出された「御膳本草」(ぎよぜんほんぞう)の翻訳本なのですが、この中に、食の薬効が全部、書いてあります。

司会

沖縄の地理的条件、自然の条件などが、本土とは違うライフスタイル、特に食文化ということで言えば、独特のスタイルを作り上げていったということなんでしょうか。

尚

アメリカ留学から戻って来て、栄養学の面から、長寿者の食生活の研究を始めたんです。お年寄りが、好んで食べる食材の何が身体にいいのか、動物実験を通して、三〇年ほど調査、研究しました。お年寄りが、身体にいいとして古くから摂取してきた野草・薬草には、健康にいい成分が含まれていました。また、沖縄のにがうり(ゴーヤー)、にがな、よもぎ、長命草など殆どが苦いのです。この苦み成分が身体にいいということです。

司会

お年寄りたちは、どんなふうにして、そうした知恵を身につけたんでしょうかね？

「命どう宝」

尚

体験ですよ。それだけ自分の身体、健康ということを見つめながら生きてこられたからです。「命どう宝」(ヌチドウタカラ)なんです。命は宝だから、自分自身を見つめながら、自分がお腹を下したり、頭が痛くなったりした時には、これはこんな風にして食べると危ないよと、他の人にも教

司会

えるんですね。これがお年寄りの知恵。そしてお互いの命が、まさに「命どう宝」なんですね。「命どう宝」というのは、本当に素晴らしい言葉ですね。少し、話は逸れますけど、この言葉はいつ頃から使われるようになったんですか？

私がこの言葉を最初に聞いたのは、たしかお芝居の中なんです。

明治政府は明治十二年に琉球藩を廃し、最後の琉球王、尚泰王は東京へ移住しましたが、その旅に立つ際「戦せん終わてい 豊せんやがてい 嘆くなよ臣下 命どう宝」(イクサユン ウワティ ユタカユン ヤガティ ナゲクナヨ シンカ ヌチドウタカラ)という琉歌「八・八・八・六」を詠んだということです。歴史研究者の中でも、定かではありません。

後に「首里城明け渡し」という外題で劇化されました。演劇では、琉球処分がテーマになるので、いずれにしても、古くから「命どう宝」は大切にされた言葉です。

戦後の復興の中では、特に県民に広く愛されたフレーズです。

*「首里城明け渡し」・・・一九三〇年、那覇市の大正劇場で初演。題材は琉球処分。政府の処分
官に首里城を明け渡す数日前、尚泰王と家族が駕籠に乗って退城したという史実を基に悲劇として

戯曲化された。

司会

そうだったんですか。この言葉は、私は、あの戦争体験の中から生まれたものどばかり思っていました。

尚

最後の、尚秦王は明け渡しの後、東京に行かれて、そこに住むようになるんです。

赤尾

とくに沖繩の場合、いま、「命が宝」という話がありました。ご先祖のお墓の前で、食事をしたり会話をしたりすることがありますね。それが意味で、先ほど、おっしゃったような、ご先祖さまから受け継いできている食物の食べ方が、ご先祖さまに対しても礼を失しない儀礼になっているんじゃないか。自分たちは生かされているのだという、神への感謝もあるんじゃないかな。

命が宝、という言葉ですが、この「宝」というのは漢字で書くと、ウ冠です。これはお墓の屋根です。日本語でいうと、廟の意味を持つていて、ではないかと思うんですが、「宝」の「玉」は、沖繩では「貝」を宝と言いますでしょ。ですから、そういう自然の物をも宝にしなごら、命を大切にするとしようかあるのではないかと、思います。

尚

不思議なことに、広辞苑で「命」を引きますと、生命力、命の長さ、一生などあるんですが、最後に「もつとも大切なもの」と書いてあるんですよ。「命どう宝」とつながってきますね。それくらい、命というものは一番大事なものであるということの現れなんじゃないかな。

世界各国の長寿のことを書いた本をひも解いてみますとね、琉球は日本に属する前から、長寿の島としてそれらの本に出ているんです。日本で統計が取られ始めるのは、明治になってからですが、それ以前に、琉球の長寿は世界で二番目、という記述があるんです。ですから、もともと、長寿の

地域だったわけです。

戦後、復帰して、日本の統計の中に組み込まれて以来、ずっと男女とも一位だったわけです。今は男性が急落してしまいましたかね。今や男性は二十五番目です。女性は辛うじて一位を保っています。

赤尾

それはやはり、沖縄で獲れる自然の食べ物、生命を受けついだ人たちが、長生きをしていると・・・

今や、沖縄のメタボの比率は日本一

尚

女性が一位というのも、百歳以上の人たちの数が全国でも断トツに多いからなんです。県別に見れば、百歳以上の女性は全国平均の倍以上の数になるんです。一般的に男性は女性よりも五、六歳寿命は短いです。それは性差によるもので、科学的にも解明されています。沖縄の男性は女性に比べて七歳くらい寿命が短いんです。

沖縄の人たちのメタボの大きな要因は運動不足なんです。車の台数は一家に二台は普通です。ちよつとそこに行くにも歩かなくなりました。暑いから歩かない、日焼けをするから歩かない。これじゃ運動不足になりますよ。メタボの比率は男女とも日本一です。

司会

沖縄がなぜ長寿の島なのか、お話では、今はちよつとそれも怪しくなっているということですが、

琉球の時代から長い間、世界でも有数の長寿国であったというのは紛れもない事実で、それは食べ物や食習慣が大きな支えになっていた、ということなんです。

ただ、それだけではなくて、もつと他にも要素があるんじゃないかと思うんです。たとえば、人と人のつながりの濃さ、というか、沖縄にはユイマールという言葉がありますよね、これはお互いに助け合うということでしょう？ そうしたことも長寿を支えてきた要素の一つではないかと思うんですが、どうなんでしょうか？

長寿を支えた別の要素

赤尾

医食同源という言葉が広く使われていて、なぜ、沖縄が長寿の島であり続けたのか、そのことを考えた時、沖縄の食生活が非常に大きな要因になっているというのは、先生も指摘されていることです。もう一つは、精神的に、あまり悩まないとか、余計な気苦労をしないということがあるかもしれませんね。

長生きをするというのは、やはり体力がないとかなかなかできないことだと思います。体力は毎日の食べ物力を借りながら保っていくわけで、その源になっているのは、そういうものなんです。う？

尚 おっしゃる通りで、心の持ち方と言うんでしょうか。古くから沖縄では、祖先を崇拝する気持ち

がとても強かったです。

沖繩には、血縁によって結びついている門中（むんちゅう）という集団があるんです。昔は門中のみんなが寄り添って、清明の季節には元親（ムートウヤー）、つまり本家を中心に一族が墓前に集いあの世の祖先と交わる、ということがありましたが、こういう習慣も薄れてきましたね。

今でも清明祭のときには、家族が揃ってお墓へ出かけますので交通渋滞が起こるほどですが、でもしきたりは昔のままの姿から変わって来ているんでしょうね。かつては、二世代、三世代家庭が多かったんです。ところが、核家族化が進んで、年寄りの言うことをあまり聞かない若者が増えたり、世代間の交流も昔ほどではなくなっているのかも知れませぬ。

*門中（ムンチュウ）・・・先祖を共通にし、父系の血縁によって結びつく集団。主な機能は先祖を祀ることだが、日常的な親睦も。

赤尾

ここに来る前に、街中に、大きなお墓があることを知って、見させてもらったんですが、それは本土のお墓とは違うし、中国でもない、韓国でもない形をしているんですね。これは、本土の前方後円墳に似ていると思っただんです。あの形というのは、女性の子宮を表わしているのではないか。モノが生まれて、亡くなって、またそこに戻る、というような読み方ができるのではないかと思うのです。

沖繩のお墓の形というのは、まさに、前方後円墳と同じように、女性を表わしているのではない

かという気がします。

尚

そうですね。沖縄では亀甲墓（かめこうばか）というんです。亀は万年と言いますが、お墓の亀の形は、女性の骨盤を表現しているんです。

沖縄と交易をしていた中国には、亀甲墓に似たお墓はなかったんでしょうかね？私はこれも中国の影響が強かったと思っていたんです。

＊亀甲墓・・・へきつこうばか）とも。外形が亀の甲羅状になっている墓。華南系墓式の影響を受

けたと言われる。十七世紀後半のものが最も古い。北限は与論島、南限はタイ、ベトナムまで。

赤尾

中国にはなかった、とは言いきれませんが、もしかしたらあったかも知れませんが、逆に沖縄の文化が中国へ移出されていたということも考えられますね。

交易の中で、物々交換が多かったのではないかと思うんですが、たとえば、勾玉は中国にはありませんから、あれを献上品として中国や朝鮮との交易に使った可能性はあると思うんです。

琉球王国時代は、中国との関係が深かったと言っても、琉球の国王が王位に就く時には、中国から冊封使が来て任命し、王位に就かせたわけですね。ですから対等の交換ということはあり得なかったでしょう。あくまでも、こちら側から中国に対して、献上するという立場だったと思います。

＊冊封使（へきつぼうし）・・・中国の明、清時代に朝貢国の王を任命するために派遣された使者。

赤尾 それだけに、献上が出来るといことは、逆に、琉球の方が全体的には豊かだったのかもしれない。

せんね。

尚 それは言えるかもしれませんが。中国故宫博物院にある収蔵品の記録を見ますと、琉球漆器にしま

しても、四角、六角、八角形のものや、あるいはブロンズのものとか、素晴らしい作品が載っているんです。

赤尾 産業技術も、沖縄は当時から発達していたということでしょう。そうすると、その技術は、いつ、

どこから入ってきたのかということになるわけです。多分、さっき、話に出た「海の道」を通じて伝わってきたという可能性は十分あると思います。

身体にいいものはどこからでも取り入れた

尚 沖縄には、イカのクロスミ料理というのがあるんです。クロスミの雑炊とか、黒スミ汁などで、

これには、あおりイカを使うのです。

このクロスミを使った料理は、スペインにもあるんです、リゾットとか。

十六世紀のキリスト教の大布教時代に、スペインからの宣教師が長崎に来ていますが、生月島（いきつきじま。長崎県）には、スペインのイカスミを使った料理が伝わって残っています。

当時の琉球は中国の影響もあって、祖先崇拜が根強くて、キリスト教は、ここでは定着しなかつ

たんですが、イカスミを使う料理方法は、長崎から、琉球にも来ているんです。フィリピンにも、この料理があるのです。

司会

お話を伺っていますと、「食」に関しては、沖縄というところはチャンプルー文化というか、いいものはなんでも取り入れて、自分のものにしてしまってますね。

尚

沖縄は一二〇くらいの島から成り立っていて、人の住んでいる島が三十九の島嶼県で、地理的には、台風の常襲地帯ですし、自然が過酷で、厳しいところです。そんな条件の中で、生きなければならぬんです。ここにも「命どう宝」の気持ちが働いて、海洋民族ですから、小さくなり舟でも、安南、シヤムまで行っていったんですね。

行った先々で、身体にいいという食の知識を仕入れて帰り、それを自分たちなりに、命の糧として取り入れていったんだと思います。

強い祖先崇拜の気持ち

赤尾

ところで、沖縄には、人が亡くなってある時期が来ると、ご先祖のお墓を開けて洗骨するという儀礼がありましたね。それだけ、死後も命を大切にするという気持ちの表れとして行われてきたんでしょうね。

戦後は、GHQの指示により法律によって埋葬の形も昔とは違って、火葬ということになった訳

です。ただ、ご先祖を敬い、死後もご先祖様の命を大切にするという慣習がずっと続いてきたということは、これも一つの文化なんでしょう。

祖先崇拜の気持ちは本当に強いですね。今はもう洗骨儀礼はありませんけど、かつての葬儀などは、華やかな布で被った龕（がん）をかついで、お墓まで行って、それをお墓の中に収めるのですが、中は広いんです。

お洗骨は亡くなって百日目に、再びお墓で布で洗い清め、納骨するお儀式です。洗骨の日取りは地方によっても異なっていたと思います。

戦争中はここが一番安全だということで、お墓の中に避難したそうです。どこのお墓か分からないんですが、お骨をみんな外に出して、そこに隠れたということです。罰が当たらないかね、なんて言いながら。

戦後は、いろいろなことがずいぶん変わりましたから、もう、こうしたお墓は作れません。那覇でも規則が出来、規格があつて、市内の昔からのお墓は立ち退きで、いわゆる墓地に集められたんです。葬祭儀礼も、変わりました。

東京近辺もそうです。土地がありませんから、お墓そのものも手に入れるのが難しくなっているんです。

ただ、ご先祖を大事にする気持ちを、どうやって残していったらいいのか、これからの大きな問題であろうかとも思います。

尚

赤尾

尚

私の孫たちは、私をご霊前に向かってすることを、見よう見まねで真似て拝んでいます。見よう見まねであることを褒めるものですから、ご先祖を大事にしなればという、私どもの気持ちは伝わって行くかも知れませんね。

しかし、核家族化して年寄りのいない若者だけの家庭では、そうしたこともだんだん、難しくなっていくでしょうね。

司会

もう一度、沖縄の食生活、食べ物のお聞きしたいんですが、さきほど、尚さんは昆布の話を読みましたね。昆布の消費量が沖縄は、それこそ断トツに多かったそうですが、他の海藻は沖縄の海で獲れても、昆布は南の海には育ちませんよね。

相当苦労して、さっきの昆布ロードを使って沖縄に運んだんでしょうが、この昆布も長寿を支えた大切な食材だったわけですね。

尚さんのご専門の立場からみると、沖縄の食文化の質の面での大きな特長は、何だったと考えていらつしやいますか？

むかし、イモと豚はペアだった

尚

今ふうに表示しますとね、食物繊維、ダイエタリー・ファイバー (dietary fiber) の高い食事をしているんです。沖縄には、もずくを始めとして、日本で一番多種多様な海藻類があるんです。こ

れがひとつ。それからもうひとつは、緑が濃い野草、葉草ですね。同じヨモギでも、沖縄のヨモギと九州のヨモギとでは成分が違います。

さらに、分析しますと、抗酸化物質が、沖縄の野草、葉草には多いんです。多分、東南アジアのあちこちから持って来たんでしょうね。庭に繁茂しているくらい、どこにもあるんです。沖縄は葉草の宝庫と言われています。

食物繊維が豊富で、抗酸化物質をたくさん含んでいる野草、葉草、それに海藻類をよく食べていたんです。

ただ、主食はイモなんです。終戦直後まで、食生活が欧米化するまで、ずっとイモが主食だったんです。単位面積当たりの、イモのエネルギー供給量は、コメより高いんです。イモは根菜類ですから、台風常襲地帯の沖縄で、葉っぱは持つていかれても、地面の下のイモは大丈夫なんです。

そして、葉っぱや、虫がついてしまったイモは、豚の餌にしますので、イモを掘った時に、人間の食用と、豚の餌にする虫食いのイモを分けるんです。田舎では、大きな鍋に水を張って、なべ底の方には虫食いのイモをのせ、その上に食用のきれいなイモを置いて蒸していたんです。

下に置いたイモは豚に食べさせて、その豚は人間に動物性タンパクを与えてくれるという、自然の循環が出来ていたんですね。豚も長寿の支えなんです。

司会

最初は、一三九二年に、中国からの渡来人とともに初めて沖縄に豚がやってきました。しかし、

当時は人間が食べるものにも事欠いていた状態だったので、豚を養うことができなかつたんですね。ところが、一六〇〇年代のはじめに、野国総官（のぐにそうかん）というお役人が中国からイモを持ち帰って、それを植えたのです。それ以来、沖縄の人たちの主食はイモに変わっていくんですが、先ほど言いましたように、イモには虫食いが出る、それを豚の餌にする、ということ、豚も飼えるようになったんです。

豚とイモは、沖縄ではペアだったわけです。これは琉球だけではなく、東南アジアの島々でも、このイモ、豚コンビというところがずいぶんあるんです。

虫食いのイモを餌として豚が成長し、人間はイモの繊維と豚の動物性タンパクを摂り入れるといふかたちで、自然の循環がうまく運ぶようになって、それも沖縄の長寿に一役買った、ということなんです。

＊野国総官・・・十七世紀初め、進貢船の総官として中国に渡った際、イモを持ち帰る。イモは全島に植えられ、やがて薩摩から関東以南の日本に広まった。

司会

沖縄の豚肉を使った料理は、種類が豊富で、しかも食べられないところはヒズメぐらいなもので、ほとんど利用するんだそうですね？

食べないのは鳴き声だけ

尚 鳴き声だけですよ、食べないのは。

日本では、昔、四足は食べてはいけないということだったでしょ。だからタンパク源は鳥に頼っていて、田舎では、何かあると鳥をつぶしてご馳走をつくっていたようですね。ところが、琉球では、その頃から豚を食べていたわけです。

赤尾

あれだけ脂身の多い豚を、上手に脂身を落として旨味だけを残して使っていたわけです。

そうですね。肉料理には、できるだけ脂を取り去った肉を使うんですが、本当は豚の脂つてすぐおいしいんです。例えば、ダイエタリー・ファイバーの高い緑の濃い野草などを汁の具にした雑炊などに、ひとかけのラードを入れると、それはもう、おいしいんですよ。

緑の濃い野菜はビタミンAが多いんですが、ラードを入れると、Aの吸収率が高くなって、そうすると、人の気持ちも穏やかになるんです。

年寄りの知恵が生かされていた沖縄、琉球の食べ物は、すべてが栄養学的にも説明できるような、食生活のいい環境を作っていたわけですね。

イモが主食だった当時の日常の食事では、豚肉も行事のとき以外には食べられなかったのです。これしかなかった時代に比べ飽食の現代では、ラードを可能な限り取り除くことが大切です。

赤尾

植物も太陽からの光合成によって、合成量が多ければ多いほど緑が多くなるわけで、ですから太陽の光がたくさんあるところは、いい野菜や植物が育ちます。

その観点で見れば、おっしゃるように、沖縄は地理的にも最もいい場所にあつたということでしょうね。

尚

ソーラーの試験をやってみると、沖縄は太陽光自体は低いらしいんです。けれども、沖縄の場合は、太陽の直接的な熱だけでなく、湿度とか温度とか、自然の様々な条件を加味して考えると、光合成の力は、おっしゃるように、大きいんです。

赤尾

土地の肥沃度といいますか、土地そのものが栄養素を持っているのでしょうか。土地が枯れて来ると、たとえば、焼き畑のようなかたちにして、土地を再生させてからもう一度植物を植えるという地域もあるわけですが、沖縄はどうなんでしょうか？

沖縄の土地は戦争で荒れまして、掘れば石ころが出て来るといふあり様ですから、肥沃ではないと思います。

尚

尤も、同じ沖縄でも、島によって違いがあつて、たとえば、宮古島は、隆起サンゴ礁でできた島なんです。ここは、植物の成分が多いんですね。私が行った黒砂糖の研究でも、宮古の多良間島のサトウキビは、他のところのものと同成分を比べますと、ミネラルが高いんです。葉草の成分等も、宮古と沖縄本島とは違うんです。

赤尾

本土の土は、珪藻土が多いんです。ですから肥沃な土地が多くて栄養素をたくさん持っているん

ですが、沖縄の土地は石ころが多くて珪藻土が少ないにも拘わらず、なぜそれほど、いいものが獲れて、おいしくて、長寿の国になったのか。その辺が、不思議なところでもありますね。

老人の知恵が生きていた頃

尚 おっしゃる通りではないんです。残念ながら。野草とか薬草というのは、正直に言えば、おいしい

くはないんですよ。ヨモギとかニガナなどは、割烹などで、酢味噌和えにするとか、手を加えてい
るから、おいしく食べられるんです。

昔お年寄りには、ヨモギやニガナをお味噌汁の具にして、そこにラードを少し垂らして食した、と
いうのはよく分かります。それだけじゃ、おいしくないんですよ、本当は、繊維が多くてね。昔は、
他になかったので、何とかして食べられるようにと、お年寄りは工夫したんです。ところが、今は、
おいしいものがいくらでもあるものだから、かえってそれが長寿を壊しているんです。

司会 モノは乏しかったかも知れませんが、限られたものをいかにうまく利用するか、というところに
お年寄りの知恵が働いていた、と同時に、それらを生み出した自然に対する思いを、様々なかたち
で表わしていたようですね。

赤尾 かつての琉球の人たちは、桃源郷の思いを南の島々に馳せて過ごして来られた、ということがあつ
たのではないかと思うんです。我々のように東京の真中で育った者にとって、桃源郷のようなもの

を、身近に感じながら過ごしてきた沖縄というところは、ほんとに、いいなあと思うことがあります。

今回初めて、沖縄を訪問させて頂いたんですが、そういうパイパティローマ（南波照間島）がど
ういう風に人の気持ちに、影響を与えているのか、いかがですか？

*パイパティローマ・・・パイは南、パティルマは波照間島を指す言葉なので、文字をあてれば南
波照間島、ということになるが、南方の楽園というニュアンスも含まれている。

尚 そうですね、今は、東京日帰りもできるようになっているように、交通の便利さということが随

分いろいろな面で沖縄を変えましたね。私がアメリカに留学した一九五二年当時は、船で行きました。横浜に寄ってサンフランシスコに着くまでに十六日かかりました。

ゆっくり太平洋を横断して行くわけですから時差ぼけなんてないですよ。今はもう成田から僅か十三時間でニューヨークに行けるんですからね。そういうスピード感、スピードが全部消しちゃうんじゃないでしょうかね。

赤尾 なるほど。沖縄の風を十分に身体に受けながら、健康を保ちゆつくりと過ごせた時代は、もう過去のものであつて今はなくなっている・・・。

それと自然感ですね。沖縄には祖先崇拜ということがあつて、その考え方の中には、「後生の世界」というのがあるんです。沖縄では「グソー」と言うんですが、旧暦には、「グソーの正月」を祝う

ということがあったんです。日本復帰以来、ほとんどなくなりました。

旧曆に従えば、一月十六日が後生の正月なんです。そして、沖繩に住んでいる人たちにとって、「死」は、グソー、後生の世界に行くことなんです。

九十歳過ぎた高齢で亡くなると、お祝い袋に香典を入れたそうです。後生に行くということは、それくらい目出度いことだったんです。過日、知り合いが百二歳で亡くなったんですが、お葬式で、みなさん、紅白のお饅頭をお土産に頂きました。

いわゆる次の生き方があるんです。死を畏れない、というのは、キリスト教と似ています。ハレとケ、ということでは、本土では死は「ケ」ですが、ここでは寿命をまつとうした死は「ハレ」なんです。

ですから、清明祭の時季には、お墓で、「グソー」と現世とが交流するんです。地方などでは、そこで三味線を弾いて、踊ったりすることもあるそうです。そういう、死を恐れない死生観を持って来たんです。

*清明祭（シーミー）・・・旧曆三月の清明の節に行う祖先崇拜の行事。首里士族を中心に普及し、やがて地方農村へも伝播していった。門中の構成員が費用を出し合って料理を作り一族の親睦を深める意味合いもあった。

司会

そうした沖繩の文化が長い間、脈々と受け継がれてきたわけですが、それが今、変わりつつ

あるということなんですか。

たとえば、長寿社会を支えてきたのは、食生活は無論のこと、精神的風土とも無縁ではなかったと思うんですが、もう一度、沖縄の長寿食文化を見つめ直す必要を、尚さんは栄養学というご専門の立場からも、お感じになっていらっしゃいますか？

再び沖縄の「長寿食文化」ということ

尚 感じます。長寿食文化を若い世代に理解してもらおう努力は続けていますが、とても難しいです。

時代は変えられませんがね。人間というのは、いい意味で進歩する、慾深いものです。いったん手に入れた便利さ、楽しさ、おいしさは、そう簡単には捨てないでしょう。

私も歳を重ねて来て、一人で住んでいると、昔ながらの食べ物とか、庭に植えた、よもぎ、にがな、ういきょうなどの薬草もよく食べています。そして、健康を維持するためには足腰を鍛えなければと、ジムにも通ったりしているんです。それは、子供たちにこれから、迷惑をかけたくないからなんです。

文化を受け継ぐ、ということはもちろん、大切なことですが、だからと言って、暑いときに団扇で煽ぐよりは、そろそろ冷房を、と思いますよ。やはり、価値観がずいぶん変わってきましたよね。あの時代だったらそれで良かったことも、進歩の過程で手に入れた便利さは、そう簡単には手放せ

ません。

赤尾

先生のご専門である栄養学ということで考えれば、食べ物の大事さ、きちんとしたものを食する、そういう文化というものは、大事にしなければなりません。

健康というのはどこの国民にとっても非常に大事なことであって、昔の賢人が言われたように、健康であればあるほど精神も健康になるし、精神が健康であれば身体も健康でいられる。それは、ある意味においてはその国の成長度と言いますか、文化度の高さを継承していける基になるのではないかと思います。

食べ物の大切さをもっともっと広めていただいて、我々がその知識を得ながら生活できる、そういう楽しみを満喫出来るといいと思います。

尚

飽食と言われる中で、いかにそこできちんと選択をして、健康にいいように持つていくかということでしょうね。

「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」といいますが、今こそ人の身体を作り、同時に人格を形成するのは、毎日の食べ物であることをしっかり伝えていきたいと思っています。

「了」

◆なお、文中*印の注は、主として、沖縄タイムス社発行（一九八三年発行）の「沖縄大百科事典」に依りました。



あとがき

東京からみて沖縄というところは？という気持ちで今回初めて訪問しました。この様な気持ちの持ち様は間違いであったことが、タラップを降りた時すぐに気がつきました。それは沖縄の人々が新しいものを取り入れ、古くからの文化との親和を高め、自分の文化（生活の一部）にする力に秀いでていること。これは私の想像を越えるものでした。食文化は本州のどの地域よりも豊かであり、多様に進化し、日常生活の中に取り込んでいます。

今回の対談場所と沖縄の家庭食をご提供していただけた牧港ご夫妻に感謝申し上げます。

また沖縄王朝の歴史にも接することができました。十五世紀以前は部族間での戦闘があったようですが、十五・十六世紀以降の尚真王時代以降は、文化交流を良しとして戦はほとんどなかったとのことでした。

徳川時代に併合された時も、話し合いの中で形づくられ、現在に至っていることを、もう少し深く理解する必要があると強く思いました。小さな島々が点在する連々島や島嶼で成り立つ沖縄には、大海原の大自然がそのまま残り、その恵みをそのまま受け入れている人々がそこにあります。人々が助け合いながら生活を営んでいる沖縄。その歴史は「命どう宝」という言葉に収斂されつつけるものと強く感じました。

赤尾保志

【ゲスト】尚弘子

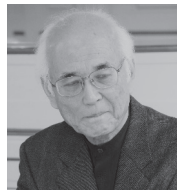
しょう・ひろこ



- 1932年 沖縄県那覇市首里生まれ
- 1956年 米国ミネソタ州立大学 大学院博士課程
修了(栄養学)
- 1972年 琉球大学教授
- 1991年 沖縄県副知事
- 1996年 NHK経営委員
- 1999年 財団法人 健康科学財団理事
- 2004年 沖縄国際大学理事 など歴任

著書 「南の島の栄養学」「健康と長寿の島々沖縄」「松山御殿物語」ほか

【司会】草柳隆二 くさやなぎ・りゅうぞう



1937年 神奈川県生まれ。
1961年 NHK入局。「新日本紀行」などのナレーション番組、教育テレビ「こころの時代」などインタビュ番組を担当。
1994年 定年退職後は、フリーアナウンサーとして、言葉に関する講座や、研修業務に従事。

著者略歴

赤尾保志



あかお・やすし

1943年、川崎市生まれ。
1968年、慶応義塾大学卒業 東芝機械(株)入社
1978年、財団法人聖マリアナ会 評議員
オリックス・レンテックを経て(株)トライアックス設立
2003年、財団法人聖マリアナ会理事
2005年、同会理事長

赤尾保志 対談シリーズ「いのちを語る」 第一〇回

対談日 二〇一一年五月十三日 沖縄県那覇市「琉球料理と泡盛の店カラカラ」にて

ゲスト…尚弘子 ホスト…赤尾保志 司会…草柳隆三

発行……………二〇一一年七月十五日

発行者……………赤尾保志

発行所……………財団法人聖マリアンナ会

〒二一六一〇〇〇三

神奈川県川崎市宮前区有馬四一七―二三

電話 〇四四（八五二）二三七三

<http://www.st-mariana.com/>

電子版サイト……………<http://inochiwokataru.com/>

構成……………草柳隆三

企画・事務局……………宗像章

造本……………石井貴美子

印刷所……………株式会社技秀堂

定価 二〇〇円

おの ちま

赤尾保志 対談シリーズ

10