

お薬



よもやま話

<19>

ぬちぐすい

沖縄の方言に「ぬちぐすい」という言葉があります。直訳すると「命の薬」という意味です。病院や薬局などで貰う薬とは違い、例えば母親の愛情であったり、おいしい料理、人の優しさなど、心の中が温かくなっ
て癒されるようなことを表わす言葉です。少し長く「ぬちぐすいむん」となる

命の薬になる食材（医食同源）を意味します。

沖縄地方は長寿県というイメージを持たれています。その源は四方を囲む美ら海（ちゅら

うみ）と

空と空

気、新鮮

な食材、

愛情の

こもつ

た料理、

おおら

かで優しい島人（しまんち

ゆう）の心根、というところ

でしょうか。

しかし意外ですが、これは20年くらい前までの話で、



2010年の全国平均寿命のランクをみると、男性は30位、女性は3位に転落し、沖縄クライシス（危機）とまで言われています。とくに65歳末

に65歳末

満の場合、

沖縄県は

長寿どこ

ろか短命

ナンバー

ワン県と

なりまし

た。

この原因は、医食同源を

基本とした食生活が変わっ

たためだと言われます。つ

まり、繊維質の多いイモ、

豆腐などの大豆食品、魚、

脂肪を落とした豚肉、海藻などから、白米、ファストフード、牛肉などの高カロリー

、高脂肪食に変化したことが挙げられます。

その結果、メタボリック

シンドロームが進行して、

今や肥満者の割合が45%を

超え、日本一の肥満県とな

ったと言われています。そ

のせいかどうか、沖縄県民

の死亡原因の1位は糖尿病

だそうです。

ちなみに、滋賀県の平均

寿命は男女それぞれ全国1

位、4位です（2015年）。