

3月22日

なぜ日本人は長生きなのか？沖縄・生きがい・科学が明かす健康長寿のヒント

更新日：4月17日

日本の日常生活「食事・人とのつながり・習慣」は、
なぜ長寿につながるのか？

日本は、ずっと前から知っていた——長く、幸せに生きる秘訣を。科学がようやく追いついてきた。世界トップクラスの研究者たちが、地球上で最も権威ある科学誌のひとつに調査結果を発表しました。その結論は？ 健康な老いへの答えは、ずっと日本の台所に、地域のコミュニティに、そして日々の暮らしの中にあったのかもしれない。

約6分で読めます ・ npj Aging（Nature誌系列、2025年）掲載の研究をもとに



近所の人と分け合う味噌汁のぬくもり、地元の市場までの朝の散歩、そして「今日も誰かの役に立てる」という静かな充実感—長く健やかに生きる秘訣は、ずっと、すぐそばに隠れていたのです。

小さな日本の町に、世界の知性が集まった

アメリカ、香港、イタリア、そして日本各地から、世界トップクラスの科学者や医師、研究者たちが集まりました。行き先は、東京でもニューヨークでもなく、京都府北部の静かな小さな町——**京丹後市**です。

なぜ、京丹後なのでしょう？ この地味な町には、驚くべき事実があります。100歳以上の方の割合が、**全国平均のおよそ3倍**。世界一の長寿国と言われる日本の中でも、さらに際立った長寿の地なのです。研究者たちは、その理由を解き明かしたいと考えました。その成果が、2025年11月に「**第1回 世界長寿サミット**」として結実し、権威ある学術誌Natureの姉妹誌『npj Aging』に論文として発表されました。そこで明らかになったことは、科学的に興奮するものでありながら、同時にとても身近なものでもありました。沖縄をはじめ、日本で暮らしている方なら、その答えがすでに日常に織り込まれているとわかるはずです。

沖縄——世界が憧れる「ブルーゾーン」

「ブルーゾーン」とは何ですか？

長寿を研究する学者たちが、世界で最も長く、健康に生きる人々が集まる5つの地域を「ブルーゾーン」と名付けました。沖縄は、そのひとつ——そしてアジアで唯一の認定地です。

沖縄の女性は長年、世界で最も長命な人々のひとりでした。その秘訣として研究者が繰り返し挙げるのは、「模合（もあい）」と呼ばれる地域のつながり、紫芋やゴーヤー中心の植物性豊富な食事、日常に自然に組み込まれた体の動かし方、そして「生きがい」という深い目的意識です。

これらは医療行為ではありません。ただの「生き方」です。そして今、科学がようやく、沖縄の人々が何世紀もかけて静かに実践してきたことを証明し始めています。



京丹後のサミットと、沖縄のブルーゾーンの物語は、実は同じ真実を違う角度から語っています。どこでどのように毎日を過ごすか——それが、どれほど長く、どれほど健やかに老いるかを、大きく左右するのです。

研究者たちが発見したこと

サミットでは、DNA・細胞生物学からコミュニティ活動、伝統食まで、28もの発表が行われました。でも、そのすべての中心にあったのは、たった4つのシンプルな柱です。読んでみると、こう思うかもしれません——「おばあちゃんは、もうとっくに知っていた」と。

01 つながりとコミュニケーション

人との絆が、心と体の健康を支えます。世代を超えてつながり、互いに支え合う社会こそが、長寿の土台です。孤独は、喫煙と同じくらい健康に悪いことが研究で示されています。

02 一緒に食べる、植物性の食事

野菜、豆類、食物繊維たっぷりの食事を、誰かと一緒に囲む。それだけで、からだの内側から守られます。日本の食卓の文化そのものが、このピラーを体現しています。

03 毎日の習慣と、体を動かすこと

激しい運動でなくてもいい。歩く、庭仕事をする、体を伸ばす—毎日の生活に自然に組み込まれた動きが、心と体を長く若く保ちます。

04 生きがい—今日を生きる理由

自分の存在に意味を感じることに。それが、長寿を予測する最も力強い要因のひとつです。「生きがい」という日本語が、まさにこの概念を表しています。

この4つを見て、思い当たりませんか？ 沖縄の暮らし、京丹後の文化、多くの日本の伝統的なコミュニティ——どれもこのリストを体現しています。これは新しいアイデアではありません。ずっと昔からあった知恵が、ようやく世界最高水準の科学によって証明されたのです。

何世代にもわたって、日本の食卓に並んできた食べ物

サミットで特に印象的だったのは、伝統的な食べ物の役割——薬としてではなく、家族から家族へと受け継がれてきた、日常のごちそうとして——が取り上げられたことでした。沖縄の伝統食は、発酵大豆の味噌、ゴーヤー、海藻、豆腐、少量の魚を中心とするものでした。京丹後では、植物性中心の食事と特定の腸内細菌が、地域の驚くべき長寿と関連していることが明らかになりました。そして徳島からは、1000年の歴史を持つ発酵茶「阿波晩茶」が、細胞の健康をサポートする可能性として注目されています。

発酵食品が、からだにしてくれること

味噌、納豆、漬物、そして特定のお茶などの発酵食品には、腸を育てる生きた菌が含まれています。サミットの研究では、腸内フローラ（腸の中に棲む微生物のコミュニティ）の健康が、うまく老いる人とそうでない人を分ける重要な鍵のひとつであることが示されました。

100 歳以上の方の腸内細菌は、若々しいわけではありません。それよりも、有益な菌の多様性が非常に豊かなのです。そしてその多様性を支えているのが、何世紀にもわたって日本料理の中心にあった発酵食・植物性の食べ物です。

おばあちゃんがつくってくれたあの料理は、おいしかっただけじゃない。知らず知らずのうちに、あなたの細胞をずっと守ってくれていたのかもしれない。

「老いない科学」の最前線は、今まさに日本にある

このサミットが特別に意味深いのは、どこで開かれ、誰が発言したか、という点にあります。日本は単に長寿研究の「研究対象」ではありません——世界をリードする「研究の中心」なのです。

登壇者のひとり、大阪大学の**吉森保教授**。オートファジー（細胞の自動クリーニング機能）の世界的権威です。以前の記事でご紹介した「からだの掃除係」のしくみですね。彼の研究チームは、日本の伝統的な発酵食品が、加齢とともに弱まるこの大切なプロセスをどうサポートできるかを研究しています。

もうひとり注目の登壇者は、Altos Labsの**スティーブ・ホーバス博士**。彼の「エピジェネティック時計」は、分子レベルであなたのからだがいかに実際に何歳相当なのかを測定できる画期的なツールです。その研究で、ひとつの驚くべき事実が明らかになりました。**何を食べるか、どのくらい動くか、誰とつながっているか——そういった生活習慣が、そのままDNAの「生物学的年齢」に現れるのです。**よく生きる人は、ゆっくり老いる。それが、遺伝子に刻まれているのです。

科学は今、日本文化がずっと実践してきたことを証明しつつあります。長い人生は、病院でつくられるのではない。台所で、近所で、庭先で、朝の習慣の中でつくられるのです。

これは、日々の暮らしに重なるはなしです

京丹後や沖縄に移り住んだり、生活を根本から変えたりする必要はありません。サミットのメッセージは、美しいほどシンプルでした。毎日の小さな、続けやすい選択の積み重ねが、老い方を決める—それだけのことです。

家族と食卓を囲むなら、あなたはすでに4つの柱のひとつを生きています。気にかける友人や近所の方がいるなら、それがまたひとつ。庭仕事をしたり、毎日少し歩いたり、大切な人のために暮らすことに意味を感じているなら—科学は、それが測定可能な形で、あなたの健康に影響していると示しています。

そして、親や祖父母の世代が食べてきたもの—発酵味噌、じっくり煮た汁もの、地元の植物を使ったお茶——に目を向けるとき、その背景にある暮らしそのものが、健康を支えていた可能性が見えてきます。地域ごとに受け継がれてきた食習慣や生活のリズムには、私たちが思っている以上に理にかなった知恵が含まれているのかもしれません。

日本は、ずっと前からうまく老いる術を知っていた——そして沖縄のような地域では、その知恵が今も日常に息づいています。世界がようやく、それに耳を傾け始めています。

科学的な根拠をご覧になりたい方へ：本記事の元となった研究レポートは、Nature系学術誌『*npj Aging*』に掲載されています。→ <https://www.nature.com/articles/s41514-025-00279-0>

日本は、ずっと前からうまく老いる術を知っていた。世界がようやく、
耳を傾け始めています。