

石塚左玄の食育食養法

— 栄養療法の知的枠組についての研究 11 —

藤 井 義 博

Abstract

This study sought to examine the validity of Ishizuka Sagen's way of cultivating a whole person through chemical dietetics (*Syokuiku-Shokuyōhō*) as a model for present-day health education. His *Syokuiku-Shokuyōhō* was based on his recognition that the human body including thoughts and emotions is a complex system with the organic connection between different parts of the body as well as the correspondence between the body and the environmental conditions within which it exists, that an integrated balance between sodium salts and potassium salts is the implicit background from which human beings fully develop, and that whole grains and vegetables should be the main food for human beings throughout their history. The *Syokuiku-Shokuyōhō* was a health strategy for attaining an integrated balance both within the body and between the body and the world through adjusting the relationships of sodium salts and potassium salts in food. The *Syokuiku-Shokuyōhō* reminded the Japanese of the significance of both the traditional medical system and the traditional food system. Now that the traditional medical system and the traditional food system begin to be revalued in terms of prevention of cancers and lifestyle diseases in Japanese people, Ishizuka Sagen's way of cultivating a whole person through chemical dietetics (*Syokuiku-Shokuyōhō*) shows the possibility of approaching health education in totally new ways.

1. はじめに

1.1. 食育基本法の制定と実施

国民運動として食育を強力に推進するための法律である食育基本法が 2005 年（平成 17 年）に成立し実施されている。この基本法が制定された背景には、現代における「食」をめぐる様々な問題を、個人の問題というだけでなく、我が国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいかないという危機感、健全な食生活を取り戻していくことが必要だという使命感がある。

食育基本法の目的は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進すること（前文）と生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進して、健康で文化的な国民の生活と豊

かで活力ある社会の実現に寄与すること（第 1 条）にある。さらに食育基本法では食育に関する 7 つの基本理念を定めている。すなわち国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成（第 2 条）、食に関する感謝の念と理解（第 3 条）、食育推進運動の展開（第 4 条）、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割（第 5 条）、食に関する体験活動と食育推進活動の実践（第 6 条）、伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献（第 7 条）、食品の安全性の確保等における食育の役割（第 8 条）。

食育基本法に基づき内閣府に置かれた食育推進会議が、平成 18 年度から 22 年度までの 5 年間の食育推進基本計画を策定・実施し、そして現在、平成 23 年度から 27 年度までの 5 年間の第 2 次食育推進基本計画を策定・実施している。

1.2. 食育基本法における食育の位置づけ

食育基本法の前文において、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けている。食育という言葉の著書における初出は、石塚左玄（1851-1909）による1896年（明治29年）に出版された「化学的食養長壽論」および1898年（明治31年）初版発行の大衆向けの「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」である。また、村井弦齋（1864-1927）による1903年（明治36年）初版発行のベストセラー小説「食道楽」の中でも用いられている。これらの著書における「食育」は、いずれも子どもの心身を育くむという意味において用いられている言葉であるが、国立国会図書館で所蔵する大正から昭和期出版の国語辞典28点の中には「食育」という言葉は見当たらなかったという報告があるように、一般に定着するには至らなかった¹⁾。その意味では、食育基本法は、食生活の変化による男女共同参画社会の達成をも視野に入れて、知育や体育等を支える基盤としての「食育」の考え方を日本社会に再導入することにより国民の食生活を再構築して個人および社会の変化を引き起こすことを国民運動として推進しようとするものである。とくに第2次食育推進基本計画における現状と今後の方向性においては、日本の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることができるものであるとしたうえで、歴史的に行われてきた「食養生」の再評価の必要についての言及もあり、石塚左玄の「食育」の視野が含まれている。

1.3. 本論の目的

石塚左玄は、上述の「通俗食物養生法」の緒論において、その書は「躰育智育才育は即ち食育なりと確言し得可き原因結果を化学的に理會し易く解説して天氣和暖の東洋に位置する我海國人は殊に現今は一日も早く料理の配合法より實行す可き食育食養法の實際論」であると述べている。本論は石塚左玄の「食育」および「食養法」の知的枠組みを検討する試みであった。

2. 石塚左玄の生涯

櫻澤如一による石塚左玄の伝記である「石塚左玄」の本文および年譜と瀧澤利行による解説²⁾によって石塚左玄の生涯を記した。

石塚左玄の祖父は、素庵といい、福井藩城下近郷の石塚村の庄屋藤兵衛の子として生まれ福井藩城下に出て町医者となり家伝薬「石塚丸」を調剤した。石塚左玄は、素庵の長男であり医家であった泰輔の子として1851年に福井市子安町（現、宝永4丁目）に生まれた。4歳の頃までに難治性の皮膚病（本文には「ヘブラ氏搔痒症」と記されている）を発症し、5歳で腎炎に罹患し、その後生涯に渡って慢性腎炎を患うことになる。1868年（明治元年）18歳のとき、福井藩医学校御雇（技術職員）となり、理化、動物、薬剤、解剖法の教育研究に従事する。同年、チフスの取締りのため血毛村に出張中の余暇に「オランダ天文学書」を筆写している。1869年（明治2年）福井藩助³⁾読師となる。1870年（明治3年）福井藩病院調合方となる。1871年（明治4年）同郷の先輩で医師の橋本綱常（維新の志士のひとり橋本左内の弟）を頼って上京。1872年（明治5年）東京大学南校科学局で御雇になる。1873年（明治6年）に、医師と薬剤師の資格を取得し、文部省医薬局の助手を勤める。1874年（明治7年）陸軍で軍医試補となる。1876年（明治9年）陸軍の薬剤官補に任命される。

1877年（明治10年）陸軍の薬剤官副に任命される。福井藩士族の娘と結婚する。夫人は一男、二女を儲けたが、1886年（明治19年）に死去。左玄は1888年（明治21年）に福井県士族の娘（伊藤督こう）と再婚する。1881年（明治14年）陸軍の薬剤官に任ぜられる。1894年（明治27年）日清戦争が始まり、左玄は師団出征に伴い清国の遼東の地に行く。清国で慢性腎炎の増悪のため入院し、帰国後症状は軽快し退院する。

1896年（明治29年）陸軍薬剤監に任ぜられ、同日予備役（注：有事の際などにのみ軍隊に戻る在郷軍人）に編入される。「化学的食養長壽論」を、先輩の薬剤監の経済的支援を受けて約1000部ほとんど自費出版のように出版した。明治25、26年頃に左玄が第4師団軍医部部員のときの大阪の知人達により設立された「双鹽會」のように、出版後、左玄の考えに同調する団体が仙台、静岡に設立された。

1898年（明治31年）大衆向けの「通俗食物養生法」を出版した。これはその後ベストセラーとなり左玄の死後も売れ続け、1926年（大正15年）末までに二十数版を重ねた。またその頃には東京

市ヶ谷の自宅にはその治験を聞きつけて診療を乞う者で溢れたため、1日に100人を限って診察指導をし、その後往診をしたという。左玄の信奉者には華族や陸軍高官、三井一族などが含まれたが、西洋近代医学に沿った治療法と反対の治療法を指示するゆえに、「反対医者」とか「大根医師」と呼ばれたりした。左玄は診察料をとらず、また薬も与えず、それぞれの患者に懇切な食養の指示を与えた。各地からの講演にも精力的に応じ、各地で「石塚宗」という言葉が流行した。1907年(明治40年)食養会が結成され、食養雑誌が刊行される。1909年(明治42年)10月17日、幼少期からの闘病の末、没する。

1907年の食養会および食養雑誌のその後の経過については、佐藤信が以下のように総括している³⁾。帝国食育会会員と内務省関係者らによって、1907年11月に食養会が結成され、石塚左玄は顧問に就任する。食養会は、月刊誌「化学的食養雑誌」を創刊し、これは左玄の死後1935(昭和10)年まで継続し、その後は国民食協会による「食養」と名称を変え、戦時経済における調理や栄養補給に関する啓蒙活動を石塚理論に基づき続けてゆく。第二次大戦後、国民食協会の活動は、新たな組織すなわち国民栄養協会や全国地区衛生組織連合会として継続し、雑誌は現在も発行している「食生活」に継続してゆく。

3. 資料と方法

石塚左玄の著作のテキストとして、1896年(明治29年)に出版された「化学的食養長壽論」の復刻版および1898年(明治31年)発行の「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論 第二版」を用いた。「化学的食養長壽論」および「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」からの引用は、本文中においてそれぞれ(化)および(通)で示すとともに続けて引用ページを示した。

4. 新時代への左玄の立ち位置

4.1. 身外事物の開進

左玄の生きた時代は、明治新政府が推進した殖産興業、富国強兵、脱亜入欧などの一連の政策の実行により近代化すなわち西欧化を果たすという明治維新以来の課題を達成するために、西洋の文

化風俗までも含んだ文明と制度を導入した文明開化の時代である。交通、通信、西洋建築、散髪、洋装、洋食・肉食などの導入により日本人の衣食住の生活環境および生活習慣は大きく変化した。このような文明開化の変化の中で日本人に醸成された傾向を左玄は、「厭古敬新の精神」と統括的に呼称した(化245)。また、これらの日本人の生活環境・生活習慣を、身体の内外という視点より、「身内の食物」と「身外の事物」に二分し(化461)、後者の変化すなわち「身外事物の開進」は措いて論じないとするものの、前者は「身外事物の開進に伴ひ改易す可きものあらず」(化260)と表明した。この伝統食維持の原則と後述する歯牙の形状に適應する食の原則とが、食は「万代不易の穀菜を要すべきものなり」(化260)との左玄の根本主張を根拠づける。

4.2. 軍人としての左玄

左玄の生きた時代は、西洋列強国によるアジア諸国の植民地経営に対抗する富国強兵の一環として西洋軍事技術を導入した軍隊による日清戦争(1894年7月～1895年3月)、日露戦争(1904年2月8日～1905年9月5日)の時代でもある。その中で左玄は、1874年(明治7年)に、軍医試補として陸軍軍人となる。1876年(明治9年)には陸軍の薬剤官補に、1877年(明治10年)には薬剤官副に、そして1881年(明治14年)には薬剤官となる。1894年(明治27年)に日清戦争が始まり、左玄は師団出征に伴い清国の遼東の地に行く。1896年(明治29年)には、陸軍薬剤監(注：薬剤監は、薬品類・衛生資材の管理を統括し各地の野戦病院に必要な薬品や資材を発送する実務を担当するのが主務の薬剤官の統括責任者)となる。

左玄は軍人として、日本人の体格矮小、体力薄弱という現実直面する立場にあった。欧米列強国がアジアの国々を植民地化してきた中で日本だけが唯一の非植民地国であり続けるために、欧米に比肩すべき科学技術の医術、建築、造船、鉄道、鉱山、電気、その他百般の製造における導入がなされるとともに、日本人の躯幹矮小という現実が痛切に自覚された。また欧米に習ってのアジアへの進出による戦争(白兵戦、持久戦)の勝敗が体力の強弱如何に因るのみという自覚、そこから類推して兵士だけでなく商業、政治、文学その他百般の事に従事するにも最後の勝敗は体力の如何に

困りて判ぜられることから体力の強弱如何は国力の強弱を決するという左玄の認識を導く(化 207-208)。昔の甲冑、兜の大きさなどより類推される日本人の軀幹短小体力薄弱化に加えて殊に明治年間に至って病気が文明人士に伴う特有産物となったという認識をもつに至る(化 209)。

4.3. 左の文体

左玄は、学術的な「化学的食養長壽論」も一般大衆のために著わした「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」もともに漢文訓読体を用いている。漢文訓読体は、明治時代には標準的な文体として確立した文体である。両書における左玄の文章には句読点が全くない。一般大衆のための「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」では自序と本文の余白の小見出しを除いて、凡例、目次、本文中の漢字には原則として平仮名のルビがつけられている。この通俗書は 1898 年(明治 31 年)の出版後、ベストセラーとなり左玄の死後も売れ続け、1926 年(大正 15 年)末までに二十数版を重ねた。漢字ルビ付きの漢文訓読体という文体は明治時代から大正時代にかけて標準的な文体であったことをうかがわせる。

漢文訓読体における漢語は、日本が西洋の文物を取り込む上で洋語を漢訳して新しい熟語(例えば洋語の symbol を漢訳して象徴という新たな熟語がつくられた)を創造することに大きな働きをしたことが知られている。また明治の新熟語は、あまりにもよくできたものが多かったため、清国人留学生らによって中国へ逆輸入された(例えば、東洋医学には名称が存在しなかった臓器名である pancreas の膵臓という国字の逆輸入)。漢文・漢語の知識は、明治初年の日本において西洋文明に直面するうえにおいて重要な役割を果たした。

左玄は自ら多くの新熟語をつくって自らの思想を表現している。「食育」も左玄の新熟語である。しかし左玄の新熟語は、洋語の漢訳よりも漢語からの新熟語が多い。前者の例として microcosm を小天地と訳している(化 2)。後者の例には、温故知新に対する去故就新(化 415)や体育に対する食育が含まれる。また左玄の新熟語は対をなす(例えば、海多陸少・海少陸多)のが特徴である。この理由は後述する左玄の対をなす陰陽の思惟方法に基づいている。

左玄の両書には上述した以外にも文体上の特徴

がある。「化学的食養長壽論」における引用文には英語文のほかドイツ語文と白文の漢文がある。これらの引用文より推察されることは、左玄の思索は中国と日本の東洋医学を含む漢籍への造詣の深さに加えて当時の西洋医学を含む英語やドイツ語の著作と論文に裏づけられていることである。また、「通俗食物養生法」では、本文の節目は「島国の魚と鹽とに富む土地は山や畠に生ふる物食へ」「大陸の麥と薯とに育つ人つとめて食らへ肉や玉子を」(通 13)のように道歌でまとめられたり、著書全体の末尾においては、「職務行務に適當す可き食養法の概旨十項」に加えて「化学的食養法の道歌」12 首(自詠 11 首、慈鎮和尚の 1 首)をおくことで、読者の食養法の実践への便宜を図っている。

5. 化学的食養長壽論

5.1. 化学的食養長壽論の公表目的

日本人の発育成長は、食物におけるカリ塩不足ナトリウム塩過剰がもたらした人為的な結果であると化学的に推論して、日本人の身軀発育改良のため食養長壽論を発表したと述べる(化 214)。

左玄はこの表明における化学的推論を「夫婦垂爾加里論」(通 2)と呼ぶ。この推論は、「食立つて人生ず可き化学的理證之れあるなり」(通 1)という左玄の確信に基づいている。言い換えると、「外觀的有形的に」世の諺の云うところの土地能く人を生ずと云うことが「無形的内観」においてはその実は食能く人を生ずるものであることを、カリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡により説明することである。そしてこの表明の礎は、本書の緒論の冒頭に掲げられた「物平を得ざれば則ち鳴る、食平を得ざれば則ち病む」(化 1)あるいは「食の平衡を得ざるより不平均の結果たる疾病を発す可し」(化 58)という病理論すなわち「疾病はその身軀に内憂を養成し以て外患を招承するに外ならず」(化 459)という漢方医学の病理論である。

5.2. 左玄と漢方医学

左玄は漢方医の家系の長男であったことを思い起こせば、その病理論が漢方医学のものであることに合点がいく。なぜ左玄は食育、食養法のみを大切に、漢方医学そのものを推進しなかったのか。それは明治初期の日本において漢方医学が衰亡したことと関係する。漢方医学の衰亡について

矢数道明は4つの要因を挙げている⁴⁾。第1の要因は、個人医学として内科的治療医学として発達してきた漢方医学が欧米先進国に追いつこうとする明治政府の国策に沿うべき資格に欠けているとみられたこと（明治政府は範をドイツに採った）。第2の要因は、鎖国の扉を開いて知った欧米物質機械文明の華やかさにまったく驚嘆してしまった時代的風潮である。第3の要因は、西洋の精緻な解剖学書との比較により東洋医学の古人の諸説がみな信じがたい空言であると断案されてしまったこと。第4の要因は、決定的なもので、1874年（明治8年）2月に西洋7科（理科、化学、解剖、生理、病理、薬剤、内外科）の制が定められ、西洋医学7科の試験に合格したものでなければ医師となることができないとされたことである。

5.3. 漢方医学の医学理論の応用

左玄は、東洋医学的な薬剤のあり方を主張する。すなわち西洋の細菌学に基づいた「一病一成分の薬療法」とは別に、数成分よりなる「総合的の薬力」のあり方を表明する（化455）。一病一成分を以て一病を治そうとすることは、生理学者が栄養論において三大栄養素（左玄は「陽性栄養分の蛋白脂肪澱粉」と表現する）に依頼拘泥して立論している状況と同じであるという。左玄の化学的食養論では、陽性栄養分たる燃焼質に加えて陰性たる無機性不燃質の鹽類を摂る必要がある。薬剤の一薬一成分という主薬（君薬）の効力を引き出すにはそれを補佐する臣佐使の薬力を有する数成分を配合して初めて陰陽調和の平準権衡に本復するに至る可やと推断を逞しくしている。却病保生の食物に陰陽両質の数成分からなる配合食が必要なように、扶危治病の薬剤においても陰陽両質の総合力が必要ではないかと述べる。漢方薬における君薬、臣薬、佐薬、使薬の考え方を、食物摂取のあり方に敷衍するだけでなく、一病一成分を中心とする西洋薬の効力を十全に発揮させるためにも適用することを提言する。このように左玄は、漢方薬そのものを復権させることは望まなかったが、西洋医学における薬物使用や西洋の食生活が導入された当時の食生活に漢方医学の医学理論を応用した。

6. 人は一個の小天地：陰陽の妙用

6.1. 人は一個の小天地陰陽の妙用なり

「蓋し人は一個の小天地陰陽の妙用なり」という表現に続けて“Men are one microcosm, and natural action of active and passive principles”と英語の表現を付している。このように古代ギリシアに始まって西洋の近代物質機械文明の前夜までであった macrocosm と microcosm が照応する宇宙観と東洋の陰陽による宇宙観を並置していることより、左玄は漢方医学に由来する宇宙観が西洋の近代以前の宇宙観と呼応することに気づいていた。この macrocosm に関して左玄は、「人生を撰養する飲食の本源は陰陽百産の生成して皆是れ天心の仁育に頼らざるは莫し」と表明し、春夏秋冬に呼応して食養撰生の中庸平準を得ることの大切さを訴える（化459）。さらにカリ塩とナトリウム塩の不平衡を治することは、治病は自然の良能を籍りて補佐するに在るという医聖ヒポクラテスの格言に適當して、自然的に食療修養法の効を奏することであることは明らであると述べる（化414）。それは東洋医学の陰陽思想と西洋の生命体の自然治癒力を活用する思想を統合した左玄の食養法の戦略が得られたことを示す。この東西の医学哲学の統合は、左玄に東洋医学の陰陽思想をもって近代物質機械文明に立ち向かうことの正当性を確信させた。

6.2. 人類および動物において適當なる食物

人類および動物において適當なる食物とは何か。これを論じるにあたって左玄は、歯牙の形状とその横斜運動の有無多少により可食品の種類を選択し、その成分と配合量は乳汁に準拠し、方土の地形、四時の天候、老幼健弱の躰質、職業劳逸の種類とに適應すべく顧慮しないといけないと述べる（化6）。言い換えると、小天地（microcosm）である人類や動物に適切な食物は、小天地の内的および大天地（macrocosm）の外的自然条件（造化賦生の本旨、造化の妙理）に適應するように考慮して初めて得られるということである。

しかし小天地を物質的機械と把握するならば、その機械に適切な食物は、機械活動に適切な一定品質の燃料を一貫して供給することにある。一方、小天地を小天地内部間の相互刺激における呼応と大天地との間における相互刺激における呼応とに

より、不断の自己組織化能力を発揮する生命体と把握するならば、その自己組織化能力の備わった生命体に適切な食物は、燃料ではなく生命体の自己組織化と成長のために適切な刺激である。

自己組織化能力の備わった生命体に適切な刺激は、どのように確保されるのであろうか。それは小天地内の内的自然に適応することすなわち歯牙の形状とその横斜運動の有無多少と乳汁の成分に準拠し、老幼健弱の躰質と職業劳逸の種類に適応し、大天地である方土の地形と四時の天候に適応した陰陽両質の複数成分からなる配合食のもつ総合力(化 455)を礎とすることにある。人類の歯牙の形状と下顎の横斜運動の有無多少に適當なる食物は穀類の穀粒であることより、左玄の「人類は穀食(粒食)動物なり」という表明が生まれる。

6.3. 「陰陽の妙用」を顧慮する方法

人類の内的自然および環境の外的自然への適応を顧慮する方法が、「陰陽の妙用」を顧慮する方法である。化学分析以前の従来の「陰陽の妙用」を顧慮する方法は、造化の妙理に適った経験上の事証すなわち有形的観察だけであった。左玄は、食品の化学分析によるカリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡という無形的学理結果と従来の有形的観察とを相互参照することにより「陰陽の妙用」を顧慮する新たな方法を確立した。そして得られた結果を公表し、日本のような海多陸少で気候和暖の國ではその正反対の欧州の國でのように肉食は必要でないこと、知らず知らずうちにカリ塩を少なくナトリウム塩を多く摂取して才子多病に不幸短命に帰することを化学的に論じた。

左玄の無形的学理結果と従来の有形的観察とを相互参照する方法の応用例をみる。

(1) 「帶患者にあらざる以上は身体の肥瘦色澤をコンクリートに観察して直に其人の健不健を卜す可きにあらず。又匹夫の勇の如き一時体力の強弱多少を具体的に目撃して速やかに寿命の長短を占ふ可きものにあらず。是等具体的の概括は畢竟人体保生の表裏精粗を審諦せずしてアプスタットの観察に乏しきが如し(化 27)」近代西洋医学においては、現代においても痩せ・肥満を BMI (Body Mass Index) という体格指標のみでもって推断している。

(2) 「外観的有形には土地能く人を生ずるが如しと雖も無形的内観には食物能く人を生ずるもの

にして化学的食養法の至大至要たるを推論するに餘りある可し(化 258)」「身土不二」は左玄の教えを象徴する言葉として現代でもよく用いられているが、これは「土地能く人を生ずる」という外観的有形の経験上の事証であり、左玄の表明に沿ってそのニュアンスを表現すると「身食不二」となるであろう。そうすると、macrocosm である自然とともに生きた江戸時代の八戸の町医者、安藤昌益(1703-1763)の「米とはこの身のことなり」という自己表明と重なる。この同質性において、漢方医であった昌益による「互性活真」の陰陽哲学は、左玄の無形的学理結果と従来の有形的観察を相互参照する方法に属する推理方法であることが示唆される。左玄の無形的学理結果は化学分析に基づいていることにおいて、そのような無形的分析方法を持たなかった昌益よりもより個別的かつ具体的な提言ができた。

(3) 「蓋し世の文物開明するや身外の事物は開發進化せざるべからずも身内の食物は只その割烹の趣向と調理の塩梅とを善くするに在りて身外事物の進化と相俟って食品そのものの改易は容易に為し得可きものにあらずまた為し得ざるものなるべし(化 286-287)」ここでは身内の食物すなわち食品の改変についての無形的学理結果が述べられている。食品の改変は調理の工夫にあり、食品そのものの改変は行ってはいけないという。米國を中心に発展した食品加工の食文化あるいは遺伝子組換食品は、「蓋し人は一個の小天地陰陽の妙用なり」という自然的生命観にそぐわない。一方、「料理法は陰陽調和の妙を得るに在り(化 266)」と述べる。健康食としての日本伝統食はグローバルに高く評価されているが、その特質は陰陽調和の妙を得るといふ料理法の哲学に源を発していることを左玄は教えてくれる。

(4) 「我命は我に有て天にあらずとは誠に道家の確言なり命の長短は強弱によらず強きを頼て短折なる人多く虚弱多病ゆへに摂生に意有て長命なる人あり皆人の知る所なり(化 290)」この表明は、小天地が小天地内部間の相互刺激における呼応と大天地との間における相互刺激における呼応とにより不断の自己組織化能力を発揮する生命体であることの無形的内観における把握である。「皆人の知る所なり」は、5歳で腎炎に罹患し、その後生涯に渡って慢性腎炎そして慢性腎不全を患うことになった左玄自身が身に染みて知っていたこ

とであり、それ故に左玄は、「虚弱多病ゆへに摂生に意有て長命なる人」を念頭におきながら「化学的食養長壽論」と「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」を公表したのであろうと推察される。

(5) 「現今の趨勢は智固よりこれ有るも主として才の才たる所多きを以て事物形態の更正と模造とは実に妙の妙を得る所多しと雖も智の智を以て才の才を活用する大発明は寂として少なかる可し(化 278)」現今の趨勢すなわち西洋物質機械文明の中で、智すなわち無形的学理は潜在しているが、主として才の才たる所多きを以てすなわち主として有形的理解間の論理によって物事の修整と模造とは実に巧みに行われているが、智の智を以て才の才を活用する大発明すなわち無形的理解間の陰陽の螺旋的回転すなわち「互性活真」によって有形的理解間の論理を活用する大発明はほとんど無いと思われる。ここで左玄が問題にしているのは、西洋文明の輸入とその加工と模倣の域をでることができない故に創造性のない日本人の知的浅薄さの原因である。西洋的な有形的理解間の論理による限り、西洋人の物質的機械論の文明への多くのうちの一人としての参入とその模倣の域を出ることができないという確信である。しかし絶望する必要はない。小天地を小天地内部間の相互刺激における呼応と大天地との間における相互刺激における呼応とにより、不断の自己組織化能力を発揮する生命体と把握し、無形的理解間の陰陽の回転すなわち「互性活真」によって有形的理解間の論理すなわち科学を活用するならば、自己組織化能力を発揮する生命体という複雑系の理解に基づいた新たな文明の創造へとつながる。左玄の同時代人の新渡戸稲造(1862-1933)は、東洋の思想における直観は実に大切な民族の至宝であるから、常に精神は直観を土台にして、しかもその方法は科学をもってすれば、ここに初めて西洋と東洋の長所を結合したものが出来るという理想を抱いていた。稲造のいう直観は左玄の無形的学理である。稲造の理想の実現の第一歩は左玄によってしっかりと踏み出された。

6.4. カリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡

左玄が食品の化学分析によるカリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡に注目した理由は何であろうか。まず「萬物皆夫婦亜爾加里を有す」(化 45)という観察がある。カリ塩は男性アルカリで、陽性

力、吸水作用と崩壊力があり、ナトリウム塩は女性アルカリで、陰性力、収縮力・凝縮力があると述べる。このような特徴をもつ両成分は、補陽陰の一定活力を発動し得て造化賦生の妙理に適合し新陳代謝の機能は為に終始平等に営為せられて人生特有の靈機を活動し以て生々着々たる強健躰に調撰し得るものなり(化 43)という。

カリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡という無形的学理結果からは従来の有形的観察はどのように把握しなおされるのか。

(1) 「本邦人の体格体動を観るにその景況たる余が説の食物にカリ塩不給ナトリウム塩過剰に因する人為的の結果より発育成長せし者と化学的に推究するを以て身体発育改良のため食養長壽論を発表せんとす(化 214)」上述したようにそもそも左玄が「化学的食養長壽論」を公表した理由は、カリ塩とナトリウム塩の平衡・不平衡という無形的学理結果から、日本人の体格と体動は、日本人の遺伝的体質や自然的環境など自然的に規定されたものではなく、日本人の食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰がもたらした人為的結果であるとの確信である。実際に第二次世界大戦後の日本人のかなり西洋化された食生活においても食塩過剰さみである。現在、日本型食生活が生活習慣病予防等の観点から見直され、日本伝統食は健康食としてグローバルに評価されている。日本人の体格は増進したが、その理由は主に食の欧米化による成長期における高蛋白摂取にあり、食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰の改善に直接起因するものではない。一方、体動すなわち体の敏速遅緩については客観的に比較できるデータがないようである。食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰の改善は、高血圧に起因する日本人の生活習慣病体質の改善につながる。また遺伝的に膵臓のインスリン分泌能の貧弱な日本人では2型糖尿病は、インスリン分泌能に優れている欧米人のように肥満の進行に伴うインスリン抵抗性の進行による発症ではなく、正常 BMI においてすでに発症し得ることが知られている。戦後の食の欧米化による日本人の体格改善の帰結の問題点が2型糖尿病などの生活習慣病の増加にあるならば、左玄の主張した食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰の改善による日本人にふさわしい体格体動への志向は今後の食育の大きな課題のひとつである。

(2) 「蓋し世人の言う所によれば文明開化と為るに従ひ事物複雑し為に多くは精神を過勞するより罹病夭折する者往時に比して漸次増多するものなりと淡然として諦むる所あるが如しと雖もその実は化学の發達せざる弊害にして地形天候を度外視し穀食動物たる天性を忘却し有形的より有形的に身外事物の改善に随伴して身内食物の改易に心酔するより不知不覺身体はカリ塩少なくナトリウム塩多くなりて、食養の不準たる無形的の内憂と時候の不順たる無形的の外患と相投合し芽生す可き時期に発動して初めて顕発する意味深長の病たるや已に明らかなり(化 421)」ここには文明開化の明治においてすでに社会の複雑化による精神的ストレスに基づくストレス性疾患の増加があるのもかかわらず当時の日本においてはその医学的対応策が十分追いついていない状況において、日本人の食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰がストレス性疾患を助長しているという主張である。この主張は、食の平衡を得ないことよりその不平均の結果である疾病が発するという左玄の病理論(化 57)と疾病はその身体に内憂を養成することで外患を招来することすることである(化 459)という漢方医学の病理論のストレス性疾患への応用である。現代においてはストレス性疾患の治療は薬物療法やカウンセリングなどによる心理精神的アプローチが中心である。しかしストレス性疾患には過敏性腸症候群など消化管症状を合併する場合があります、その病因として腸脳相関による頭蓋内の脳(頭蓋脳)と腸管神経叢による内臓脳(第二の脳)の相互作用による悪循環形成の関与がある。この場合、食の平衡を得ないならばその不平衡を治することが腸脳相関の悪循環の輪を断ち切ることにつながり得る。ストレス性疾患の予防は食育の大切な課題のひとつである。食の不平衡を治するには、左玄の方法を用いて食事におけるカリ塩不足とナトリウム塩過剰を治するのがよいであろう。なぜなら、食事におけるカリ塩とナトリウム塩の不平衡を治することは、単にカリ塩とナトリウム塩の不平衡を治するのみならず、その他の栄養素とりわけ食物繊維を含む「人生を撰養する飲食の本源である陰陽百産の生成」に呼応した食事の中庸平準を得ること(化 459)つながり得るからである。

(3) 「渋滞せるナトリウム塩を分離してこれを体外に排除せしむるには動物の資性たる運動を為

すにしかず(化 97)」世界中に生活習慣病が蔓延する現代は、ジョギングなどの運動や各種スポーツ活動が、生活習慣病の予防という均一な枠組みにおいてグローバルに把握されやすい時代である。しかし食生活上ナトリウム塩過剰になりやすい日本人には、脱塩としての運動療法の意味もあることを左玄は教えてくれる。また、「温浴及び発汗は人軀の脱塩法なり(化 98)」と表明する。水が豊富でかつ火山国の日本は世界有数の温泉国でもある。古来日本各地には温泉地が発達し、入浴のみならず温泉浴は日本人の生活の大切な一部である。入浴や温泉浴は、精神的ストレスの多い日本社会において、身体の清潔保持だけでなく心身の疲労回復、健康増進の一翼を担っている。しかしながら、シャワーの普及してきた現代は、シャワーを入浴と等価に考えやすいが、入浴には脱塩法としての意義があることを左玄の無形的学理結果は教えてくれる。

(4) 「脚気もまたナトリウム塩過剰してカリ塩の減少するより来るものなり(化 55)」左玄は、赤痢、コレラ、ジフテリアなどの悪疫(伝染病)や脚気をカリ塩不足とナトリウム塩過剰あるいはナトリウム塩中毒に帰する。脚気は江戸時代にそれまでの玄米食にかわって精白米食になった結果生じた、玄米のぬか層が含有するビタミンB1の不摂取によるビタミンB1欠乏症である。それゆえ脚気はナトリウム塩過剰とカリ塩の減少によるものではない。脚気もまたナトリウム塩過剰してカリ塩の減少するより来るものなりという左玄の真意は何なのか。左玄は、米穀は本来搗白すべきものに非ずと述べる(化 133)。米穀の外部に抱有する塩類を脱却し以て蟻の嗜好品たる糖分の化学的に醸生しやすき上々白の米飯と為せしことは菩薩の罰であり実には造化天賦の本旨にあらずという(化 133)。左玄は、脚気が精白米を食することにより玄米のぬか層に含まれるカリ塩の摂取不足に由来すると推断した。当時の化学では玄米の精白により失われる成分は専らカリ塩を中心とする灰分と考えられており、そこにはビタミンB1や食物繊維をはじめとする豊富な栄養素が含まれていることは知られていなかった。脚気もまたナトリウム塩過剰してカリ塩の減少するより来るものなりとは、玄米のぬか層の減損するより来るものなりという意味である。

(5) 左玄は、赤痢(化 56)、コレラ(化 359)、

ジフテリア(化 425)などの悪疫(伝染病)や破傷風を食塩中毒に帰する。これらは細菌感染症であり、それぞれ赤痢菌、コレラ菌、ジフテリア菌、破傷風菌の感染に起因する。左玄の食塩中毒はこれらの感染症にどのように関係するのか。左玄は、疾病は身軀に内憂を養成することで外患を招来する(化 459)という漢方医学の病理論を適応する。カリ塩が営為する特有力が少ないためナトリウム塩過剰によるその特有力が強くなり過ぎることにより内憂の体質がつくられ、そこに風寒湿冷(時期天候)の外患が襲うために発症する(化 425)という意味で食塩中毒症であると述べる。内憂の体質とは自然良能(自然治癒力)が損なわれた心身の状態である。なぜカリ塩不足とナトリウム塩過剰が、内憂の体質すなわち自然良能(自然治癒力)が損なわれた心身の状態に至るのか。それはカリ塩不足とナトリウム塩過剰の状態自体が、人生を摂養する飲食の本源である陰陽百産の生成をバランスよく摂取できていないことを示すからである。感染症の発症は、病原菌、心身の内的条件、環境の外的条件の3者に規定される。そして心身の内的条件と環境の外的条件が、個人の自然良能(自然治癒力)の状態を規定すると考えられる。心身の内的条件は、遺伝的体質と獲得的体質からなると考えられる。この獲得的体質の形成には、食養摂生の中庸平準を得ることが大切であるとするのが左玄の主張である。食養摂生の中庸平準を得るには、「人類は穀食動物なり」という人類に普遍の原則、日本の風土気候の特性(海多陸少・気候和暖)に適合する人体と万物の霊長としての人心を育むという原則に基づいて、ナトリウム塩とカリ塩の平衡を得た食物摂取をすることである。その結果としてビタミンB1をはじめとする種々のビタミンや食物繊維をはじめとする豊富な栄養素を含有する食物摂取は陰陽百産の生成をバランスよく摂取することにつながる。

ヴィクトリア朝の大英帝国において近代的ナース制度を樹立したフローレンス・ナイチンゲール(1820-1910)は、ナースが自ら患者の食事を作って提供することをナースの中心的な役割のひとつとし、患者の臨床的観察(それを彼女は生きた化学・回復の化学と呼んだ)を大切に、化学分析によって得られた食品成分表を読むことより患者の胃袋の意見に注意を払うことを重視した⁵⁾。これは臨床においては食欲のない患者が食べるこ

とができる食品自体が食品の栄養価よりも優先されるべきという患者本位あるいは患者中心の思想の表明である。患者食における有機化学的見識を実験室の化学と呼んで軽視するナイチンゲールの態度は、一見するとナトリウム塩・カリ塩の比率を中心に食品を考える左玄の態度とは正反対のように見える。しかしナイチンゲールが軽視する患者食における有機化学的見識は、タンパク質・炭水化物・脂質の三大栄養素についてのものであり、また左玄によるナトリウム塩・カリ塩の比率の重視は、三大栄養素自体の軽視である。両者はともに食品の有機質である三大栄養を軽視する。そしてナイチンゲールは、患者の胃袋の意見の観察を重視してそれを生きた化学・回復の化学と呼び、左玄はナトリウム塩・カリ塩の比率を重視してその実践を化学的食養法と呼ぶ。栄養を重視したナイチンゲールも左玄もともに近代栄養学の三大栄養素と無縁であった。ナイチンゲールは近代以前の古代ギリシャ以来の伝統的な生活法(diaita)⁶⁾の枠組みにおいて、左玄は東洋医学の枠組みにおいて、栄養をとらえていた。ナイチンゲールの死後も英国では食事を作って提供することがナースの中心的な役割のひとつとして受け継がれ、20世紀初頭には、ナースのかなには特別なトレーニングを受けて、現代の栄養士の先駆者となる者もいた。しかしその後、食事は調理人(賄い人)が作るようになり、食事を供することもナースの仕事とは考えられなくなり、食事は介護者が供するようになった⁷⁾。左玄の食養法は現在まで民間療法として継続するものの、近代医学にも近代栄養学にも採用されなかった。一方、左玄の食育は学校において実現されず、食育の言葉も左玄の死後、長く忘れ去られていたが、2005年(平成17年)に成立した食育基本法において、さらには栄養教諭制度の実施により、現在新たな局面を迎えている。

7. 千古不易の確言

7.1. 活発なる精神は強壯なる軀軀の中に住す

軍人として、日本人の体格矮小、体力薄弱という現実直面する立ち位置にいた左玄は、躰力を中心に考えた。「健康なる心は健康なる體の内在り」という格言を左玄は、「活発なる精神は強壯なる軀軀の中に住す」という表現にて千古不易の確言なりと断定する(化 206)。身体を蒸気釜に喩

え、機関が破裂するときには蒸気力は如何ともしがたいように、如何に精神の飛動し来るも躰力のこれに堪えざる時には如何ともしようがないという(化207)。

この格言はローマの風刺家 Juvenal (紀元後60頃-130頃)の「あなたは健全なる身体に健全なる心を持てるように祈るべきである」Orandum est ut sit mens sana in corpore sano. You should pray to have a sound mind in a sound body. に由来する⁸⁾。この格言が示すように、古代ギリシア以来の西洋では身体と精神を分けて考えることが一般であった。また江戸時代の貝原益軒(1630-1714)は養生訓において「心は身の主、身は心の奴」という心身観を表明している⁹⁾。これは左玄の心身観の対極にある思想である。左玄と同時代の新渡戸稲造(1862-1933)は、人は tabula rasa (白紙)の心をもって生まれてくるので、その心を養育することの大切さと、人は己を慎むと同時に天地の中に我一人なりと信じ、深夜しみじみと行を積む間にいうべからざる力ができることで人間が消えてパーソンが生まれる(トワイス・ポーン・メン)ことの大切さを主張し、神ながらのワンス・ポーン・メンとの違いを指摘する¹⁰⁾。この意味で左玄の食育食養は、神ながらのワンス・ポーン・メンあるいは人間からパーソンに生まれ変わったトワイス・ポーン・メンのどちらを想定しているのが問題となる。左玄は食物を清浄にする化学理法の食律が血液を清浄にし、その結果身体を清浄にし、その結果人の心魂を清浄にし、発菩提心を抱くことを述べる(通182)。発菩提心を抱くことをトワイス・ポーン・メンの誕生と等価であるのとらえるならば、左玄は新渡戸稲造のいう人格をゴールとしていることになる。

7.2. 体育は食育

体格矮小、体力薄弱という現実に直面した日本人が、身体を長大にし躰力を増多するものは野外運動の養成だけであると思ひ込でそれを行わせていることに左玄は異議を唱える。そしてその原因が日本人の偏った食事法すなわち食物中の不燃質である無機塩類を重視しないで専ら蛋白質に重きをおいた食事法にあるのではないかと推論する。ここに左玄が体育よりも食育が根本的であると見做した理由がある(化216)。

小学校中学校に躰操の課目が設けられ兵式躰操

が行われているが、その外に自然的躰操の流行することを左玄は望む。自然的躰操とは、野外に遠足したり活発な遊戯、狩遊、水練端艇競漕等をなすことで、必ずしも別に規律を設けなくて精神の欲するところ心の望むところに従って行わせるものをいう(化211)。人の心志を活発にし、身体を壮健にすることは器械的躰操の比でないとし、左玄は世の青年諸生がこのように面白い遊戯のあることを知ってこれを行うことを勧める(化213)。この姿勢には、西洋物質機械文明に対抗して自然的有機的生命観において人間を把握する左玄の真骨頂がある。

7.3. 躰育智育才育は食育

才育、智育における才と智について、左玄は対比して述べる。才は那篤倫鹽の多き華食者(肉食者)に在りて智は加里鹽の多き蔬食者に在りという(化276)。また智は加里鹽の多き古人に若かず才は那篤倫鹽の多き今人に若くは莫しと述べる(化279)。このように才と智は加里鹽と那篤倫鹽の多寡に規定された身体の中に住する心であるため、才育智育は食育であるということになる。そして上述したように体育よりも食育が根本的であることと合わせて、「躰育智育才育は即ち食育なり」との結論になる。

8. 「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」

8.1. 公表の目的

本書は、「約言すれば躰育智育才育は即ち食育なりと確言し得可き」原因結果を化学的にわかりやすく解説したものであるという。言い換えると、それは天気温暖の東洋に位置する我海国人はことに現今は一日も早く料理の配合法より実行すべき食育食養法の実際論であるという。そしてその目的は、われわれが常用する蔬肉両食の増減多少と能毒効否とを認知する一助に供するためだと述べる(通5)。

「躰育智育才育は即ち食育なり」が左玄の究極の提言である。その主張の礎となる論拠を提示したのが学術的な「化学的食養長壽論」であり、その実際論が「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」である。そうであればなぜ左玄は、食育という熟語だけでなく食養法という熟語も用いている

のであろうか。そもそも「化学的食養長壽論」にしる「通俗食物養生法：一名化学的食養體心論」にしる、タイトルに食育という文字はなく、共通してあるのは食養という熟語である。そして食養あるいは食養法は、食物養生法の略称であろうと推定される。「化学的食養長壽論」公表の目的は前述したように、日本人の発育成長は、食物におけるカリウム不足ナトリウム塩過剰がもたらした人為的な結果であると化学的に推論して、日本人の「身軀発育改良の爲め」(化214)であった。この「身軀発育改良」の実践法が成長期における食育であるが、左玄は成長期を終えた大人の食生活をも対象にしていたため、食物養生法(食養、食養法)と呼んでいる。以上より「食育食養法」という言い方が左玄の趣旨を過不足なく包含する言葉といえることができる。

8.2. 職務行務に適當す可き食育食養法の概旨十項

左玄の「食育食養法」の実際は、日本の各人における職業の種類と身軀の労佚とに適當すべき蔬肉の比例量(即ち夫婦垂爾加里たる加里鹽と那篤倫鹽との差数等差量)を配当することであり、その考案である「職務行務に適當す可き食養法の概旨十項」を示している。夫婦垂爾加里たる加里鹽と那篤倫鹽との差数等差量とは、食品における両者の比率をいう。

1. 都会の力役者(肉体労働者)は、精白米の主食、魚鳥獣の肉類と塩気の強い植物性食品を副食しているから、間食には餅・薯・団子・果物のような乏塩品をとるべき。
2. 身力や便才を要することの少ない坐業者は、塩味の薄い植物性食品を多く副食して、魚鳥獣肉と卵の類を美食することがあってもなるべくその量と回数を少なくしないといけない。
3. 商業や交際上に敏腕の機才を要する人は、常に膏粱厚味的美食を他の職任者よりも比較的多くしないといけないとはいえ、必ず生姜・大根・胡椒・芥子泥のような品類を後食すべきであり、また間食品のカステラ・練羊羹のようなカリ塩の少ない菓子類はなるべく我慢して少なくすべき。
4. 智識の発達と身育の長大とを養成する学齡者と沈思深遠の考案智慮を要して大成の業務に任ずる人は、なるべく穀菜を主として雑食してはいけない。
5. 才気の発達と身力の強大とを要して早く任用に堪えんとする人は、食品の何たるを問わず多く雑食して比較的穀菜食を少なくしないといけない。
6. 分娩後の児童を身格長大に容貌優美に身動静肅に無病健康に養成しようと思うなら、母身が妊娠中より分娩後に至るまでなるべく人為の加わらない穀菜食を多くして、カリ塩の少ない調整の菓子類と塩味の強い食品と魚鳥獣肉卵子の類とを少なくしないといけない。ただし蔬食者の母身が分娩する赤子は肉食者と塩味の強い食品を好む母身が分娩する赤子より体ははるかに小さいのが常であるが、年月を経るに従って肉食者の児童は蔬食者の児童が生育して長大になることに遠く及ばない。
7. 小学より中学に至る期間の学童は、壮年期間の大人の食物より常にカリ塩の多くナトリウム塩の少ない穀菜果実の品類を多食して思考力と忍耐力との発達を養成しないといけない。
8. 中学校より大学卒業の頃に至る期間の食物は、穀菜果実の外に魚鳥獣肉と強塩味品を時々副食すべきである。すなわち学事実用の時期に近づくに従い才気を要することはいよいよ多くなるので肉類塩味品を食することはいよいよ多くなるべきであるが、必ず穀食動物の本分を忘れてはいけない。
9. 壮年期を過ぎて老年期となるに従って智慮と養寿とを専務とする人は、孟子の言葉に七十肉にあらざれば燠かならずとあるが、地形天候の異なる日本にあっては殊に近海臨水卑湿の地方に住居する人ではなるべく麦あるいは小豆の混ぜ飯や味噌の雑煮のような穀類を主とし飯の菜を少なくして、魚鳥獣肉と卵子の類を食べるときは野菜類と合わせて割烹調和した美味軟熟の料理品とするも量を多くしてはいけない。
10. 徳義道心を専修する僧侶と廉恥淑徳を自守する若年期の女子では敢えて多くの気転と才気とを要しないのでなるべく穀菜食を多くして薄い塩味を摂らないといけない。もし酒池肉林に飽きるほどあるいは魚鳥獣の肉類と強い塩味の美味品やカリ塩のほとんど無い蒸菓子・汁粉の類を嗜むならば、あたかも肉食者の肥満家が身軀より脱塩するために頻りに入浴して爽快の情を

起こさないでいられないように、破戒乱行に陥ったり破廉恥情を犯さないではいられない軌心の食養法となるものである。

8.3. 食育食養法の概旨十項の特徴

左玄の食養法の概旨十項は、「人類は穀食動物なり」という人類に普遍の原則、日本の風土気候の特性（海多陸少・気候和暖）に適合する人体と万物の霊長としての人心を育むという原則に基づいて、職務行務に適當す可き人体および人心を育むための食養法の概要を記したものである。概旨の10項目は、大別すると量的な身体活動様態、人の一生のステージおよび質的な才智の活用様態という3つの視点から職務行務が把握されている。すなわち身体活動様態による2項（都会の力役者、坐業者）、人の一生のステージによる4項（妊娠中から分娩後の母体、学童期、青年期、壮年期から老年期）、才智の活用様態による4項（敏腕の機才を要する人、智識の発達する学齢者と大成の業務に任ずる人、早く任用に堪えんとする人、僧侶と若年期の女子）である。形式論理学の視点からみると、食養法の概旨十項は職務行務を包括する分類項目ではなく、また各項目は重複し得るものである。とくに才智の活用度は、量的な身体活動度や人生ステージと異なり純然たる質的指標である。近代西洋の医学や栄養学は、心身二元論に基づき身体の医学および栄養学という枠組みにおいてあるため、その視点からみると左玄の心身相関の食養法は異質な存在である。しかしながら小天地を小天地内部間の相互刺激における呼応および大天地との間における相互刺激における呼応により不断の自己組織化能力を発揮する複雑系の生命体と把握するならば、概旨十項の視点の妥当性が理解される。概旨十項は、複雑系の生命体としての人類が、「人類は穀食動物なり」という人類に普遍の原則と日本の風土気候の特性（海多陸少・気候和暖）に適合する人体と万物の霊長としての人心を育むという原則に基づいて、職務行務に適當す可き人体および人心を育む場合に、各自の身体活動度、人生ステージ、才智の活用度の3点に基づいて人体および人心を育む必要性を提示している。

9. がん予防のための推奨10カ条

グローバルな立場からがん予防のための提言を

おこなう目的で、がんと食生活に関する7,000以上の論文を対象として検討した結果の世界がん研究基金／米国がん研究財団による報告書が2007年に公表された¹⁾。

9.1. がん予防のための推奨10カ条の内容

この報告書の結論であるがん予防のための推奨10カ条は以下の通りである：

1. 体脂肪状態：体重の正常範囲において可能な限り脂肪を少なくせよ。
2. 身体活動：日常生活の一部として身体的に活発であれ。
3. 体重増加に働く食品と飲料：エネルギー密度の高い食品は摂取制限せよ、砂糖入り飲料は飲まないように。
4. 植物性食品：主に植物由来の食品を摂取せよ。
5. 動物性食品：（白肉ではない）赤肉は摂取制限し、加工肉製品は摂らないように。
6. アルコール飲料：アルコール飲料は制限せよ。
7. 保存・加工・調理：食塩は摂取制限せよ、カビの生えた穀類や豆類は摂らないように。
8. サプリメント：食事だけで栄養必要量を満たすように。
9. 授乳：母親は母乳を飲ませよ、赤ちゃんは母乳で育てられるように。
10. がん経験者：がん予防の推奨に従うように。

がん予防10カ条は、がん予防のために有効性が証明された特別な食品（食材・栄養素）はないことより、がん予防のためには中庸（生活のバランス）を心掛けた食事が大切であることを示している。また、禁煙はがん予防においてすでにコンセンサスの得られていることなので推奨には挙げられていない。

9.2. がん予防10カ条と左玄の食育食養法との比較

がん予防10カ条を左玄の食育食養法と較べると、左玄の食育食養法には含まれていない項目がある。すなわち推奨1（体重の正常範囲において可能な限り脂肪を少なくせよ）、推奨3（エネルギー密度の高い食品は摂取制限せよ、砂糖入り飲料は飲まないように）、推奨6（アルコール飲料は制限せよ）、推奨8（サプリメント：食事だけで栄養必要量を満たすように）、推奨9（母親は母乳を飲ませよ、赤ちゃんは母乳で育てられるように）、

推奨10(がん経験者：がん予防の推奨に従うように)の6項目である。これらは飽食の時代と云われる現代の食生活による肥満の問題と、酒類、加工乳、栄養素のサプリメントを含む豊富な加工飲食品を日常生活に取り入れられるようになったことおよび最近ではがんイコール死ではなくなり長年にわたる慢性疾患となったことを反映している。これらはすべて左玄の生きた明治時代にはなかった問題である。

左玄の食育食養法に含まれている残り4項目のうち、推奨2(日常生活の一部として身体的に活発であれ)は、体重増加・脂肪増加を予防する目的も含んでいる。左玄の身体活動法は、過剰なナトリウム塩の排泄を主目的としている。

推奨4(主に植物由来の食品を摂取せよ)について、上記報告書はその推奨の論拠(justification)として対がん保護効果のある食事は主に植物由来の食品から構成されているという観察された事実を挙げる。そして植物に基づいた食事として具体的に、①多様な非でんぷん野菜、果実を毎日摂る：少なくとも400g、②比較的精白されない穀物、豆類を毎食摂る、③精白されたでんぷん食品は制限することを挙げる。このように植物由来の食品は食事全体の礎であることを推奨し、ヘルシーな食事は少なくとも2/3が植物性食品の食事であること、精白された穀物ではなく、全粒穀物ならより好ましい選択であると表明する。

比較的精白されない穀物、豆類などを推奨する理由は、全粒穀物や自然に多くの食物繊維を含む植物性食品の価値を強調するためおよびこれらが食事全体の特徴となるようにするためである。しかし精白された食品プラス食物繊維のサプリメントの摂取については、がん予防効果のエビデンスがないため推奨されないと述べる。そして野菜と果物は概してエネルギー密度が低いことから、推奨される野菜と果実の量を摂取し、エネルギー密度の高い食品の摂取を制限することにより、人々は過体重や肥満のリスクとともにがんのリスクを直接減じることが可能であると述べる。

植物に基づいた食事の推奨に関連して、報告書は伝統食体系(traditional food systems)について言及する。世界の多くの地域で、伝統食体系はさつまいも、ヤムいも、タロいもなどの根菜、塊茎を礎としているが、でんぷん質の根菜や塊茎を主食とする民族は、十分な非でんぷん野菜、果実、

豆類の摂取が求められると述べる。しかし伝統食体系は、その文化的価値や地域の風土への適切性ととともに、それにとって代わろうとする食事よりも栄養学的に優れていることしばしばであることから、伝統食体系は保護されるべきであると表明する。とはいえ単調な伝統食、とりわけ非でんぷん野菜、果実、豆類を少量しか含まない伝統食は、栄養素に乏しく、そのために感染症に罹りやすく、それゆえにがんの種類によっては罹患しやすくなる場合があることへの注意を喚起する。

このように報告書における植物に基づいた食事の推奨、精白されたでんぷん食品の制限、比較的精白されない穀物・豆類などの推奨、全粒穀物や自然に多くの食物繊維を含む植物性食品の価値の強調、伝統食の尊重は、左玄の食養法と矛盾しない。

推奨5(赤肉は摂取制限し、加工肉製品は摂らないように)について、報告書は、肉や動物性食品は、工業化の結果、食事の中心的品目になり、その結果、肉は安価になったという歴史に言及する。左玄は、明治の文明開化にともなう肉食文化すなわち肉や動物性食品を中心とした欧米の食事のあり方を輸入すること対して警鐘を打ち鳴らした。そして現代の報告書は、肉や動物性食品を中心とした食事は発がんを増加させるとして警鐘を打ち鳴らし始めた。人類が、肉や動物性食品を中心とした食事により発がんが増加することを認識するまでには1世紀以上の長い年月を要した。

食塩の過剰摂取が危険なことは高血圧とその合併症や脳血管障害の予防の観点からは、周知の事実と認識されているが、報告書は、がん予防の観点からカビの生えた穀類や豆類に加えて食塩の摂取制限を推奨する(推奨7)。左玄が発した心身に重大な影響を与えるナトリウム塩過剰への警鐘は、現代では具体的に高血圧などの生活習慣病とがんに対する警鐘として受け入れられてきている。

10. おわりに

左玄の食育食養法は、東洋医学の枠組みにおける食物栄養学であることから、現在まで民間療法として継続するものの、現代に至るまで西洋近代医学にも西洋近代栄養学にも組み入れられていない。しかし現代、グローバルな医療のあり方としての統合医療が発展する中、左玄の食養法は統合

医療の枠組みにおいて再発見・再評価されつつある。

左玄の提案した食育は、学校において実現されず、彼の死後、食育という言葉も長く忘れ去られていたが、2005年(平成17年)に食育基本法が成立し、同年、学校において食育を推進するために重要な役割を担う指導体制として栄養教諭制度が開始されたことより、現在新たな局面を迎えつつある。

心身相関の生命観に基づき、生命体という複雑系の人間にとって適切な食のあり方の原則を化学的無形的学理によって検証しようとした左玄の食育食養法は、日本人が構築してきた伝統医療体系と伝統食体系の大切さを日本人に気づかせた。がん予防や2型糖尿病を含む生活習慣病の予防において、日本の伝統医療体系と伝統食体系の再評価が始まっている現在、左玄が提示した食育食養法は、健康教育への全く新たなアプローチの可能性を示している。

11. 要約

本論は、石塚左玄の食育食養法の現代における健康教育モデルとしての妥当性を検討する試みであった。彼の食育食養法は、精神を宿す人体は体内の諸器官の有機的な連携と人体と環境との間の呼応関係を有する複雑系であること、ナトリウム塩とカリ塩の平衡が人間形成における蔭の背景であること、穀菜は歴史を通じて人類の主な食物であるべきこと、という認識に基づいていた。彼の食育食養法は、食物におけるナトリウム塩とカリ塩の平衡を調整することで身体内部および身体と風土との間の統合的な平衡を達成することを介した健康戦略であった。彼の食育食養法は、日本人に伝統医療体系と伝統食体系の大切さを気づかせた。日本人のがんや生活習慣病の予防において伝統医療体系、伝統食体系の再評価が始まっている

現在、左玄の食育食養法は、全く新たな方法で健康教育にアプローチすることの可能性を示している。

引用・参考文献

- 1) 森田倫子. 食育の背景と経緯——「食育基本法案」に関連して. 国立国会図書館 ISSUE BRIEF, 2004; 457.
- 2) 櫻澤如一. 伝記叢書 158 石塚左玄. 大空社; 東京: 1994.
- 3) 佐藤 信. 明治期の食育運動: 『食養新聞』と帝国食育会. 季刊北海学園大学経済論集, 2009; 57(3): 87-96.
- 4) 矢数道明. 近世漢方医学史——曲直瀬道三とその学説——. 名著出版; 東京: 1982.
- 5) 藤井義博. フローレンス・ナイチンゲールの意図したナース像——栄養療法の知的枠組についての研究 3——藤女子大学紀要, 第II部, 2005; 43: 1-11.
- 6) 藤井義博. ヒポクラテス医学における生活法——栄養療法の知的枠組についての研究 1——藤女子大学紀要, 第II部. 2003; 41: 69-75.
- 7) Burnham. W. R. The role of nutrition support team. In: Artificial Nutrition Support in Clinical Practice, edited by Payne-James, J. J. Edward Arnold. Greenwich Medical Media; London: 1995, pp.175-185.
- 8) The Oxford Dictionary of Quotations 4th Edition. Edited by Angela Partington. Oxford University Press; New York: 1992, p.384.
- 9) 藤井義博. 貝原益軒の養生術——栄養療法の知的枠組についての研究 6——藤女子大学紀要, 第II部. 2009; 46: 43-51.
- 10) 藤井義博. 新渡戸稲造が模索した日本人の生き方——栄養療法の知的枠組についての研究 9——藤女子大学紀要, 第II部. 2012; 49: 57-70.
- 11) World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective, AICR, Washington DC, 2007.