

## 森鷗外と福澤諭吉の食生活論

今 井 佐恵子

Japanese diet by Ougai Mori and Yukichi Fukuzawa

**要旨** 戦後わが国では食生活の欧米化が進んできた。しかし、高エネルギー、高脂肪の食生活は生活習慣病を引き起こし健康長寿に結びつかないことが明らかとなり、食の欧米化に歯止めをかける必要に迫られている。この論文では明治時代に生活様式の洋風化の風潮のなか副食を充実させた日本食を陸軍の兵食基準に定めた森鷗外と、衣食住すべてにおいて欧米化を推進すべしと主張した福澤諭吉の食生活論を比較検討した。森鷗外は食糧を自給することの重要性を訴えたが、福澤諭吉は米をはじめとする食糧も外国から輸入すればよいとした。しかしながら、2人に共通していたのは誰もが新しい情報を得ることができ、実験により証明することのできる西洋科学を日本に導入することであった。

**キーワード** 森鷗外、福澤諭吉、日本食、食生活の欧米化

### はじめに

戦後半世紀で日本人の食生活は大きく変化した。高エネルギー、高脂肪といった食の欧米化、調理済食品、インスタント食品などを利用する簡便化、外食の増加などである。1949年に、ユニセフ供給物資による学校給食が開始されパンと牛乳が日常の食生活に登場し、1956年にはキッチンカーが油を使った料理を僻地にまで調理実習するなど、戦後一貫して食生活の欧米化が推進されてきた。1960年の『国民生活白書』は、日本人の食生活は欧米諸国に比べてきわめておくれているからさらに洋風化を推進すべきだとしている<sup>1)</sup>。この政府の食生活洋風化推進政策はその後の高度経済成長に支えられさらに強化されていった。1960年に国民1人1日当たりの供給熱量は米48.3%、畜産物3.7%、油脂類4.6%であったが、1980年にはそれぞれ30.1%、12.0%、12.5%と、米は約5分の3に減少したのに対し畜産物油脂類はそれぞれ約3倍に増加した<sup>2)</sup>。ところが1977年にアメリカの栄養委員会は摂取エネルギー、脂肪とも過剰摂取のアメリカ人の食生活を改めなければならないとし、現行の糖質46%、脂肪42%、タンパク質12%という栄養比率を糖質58%、脂肪30%、タンパク質12%という日本型食生活に近づけることを目標に掲げた<sup>3)</sup>。それを受けて日本でも1980年に農政審議会が日本型食生活への回帰を訴えると、戦後欧米化を目指してきた日本人の食生活の方向付けが大きく変わるようになった<sup>4)</sup>。しかし、日本政府の食生活洋風化推進政策といえるものは戦後に始まったものではなく、明治維新後の文明開化政策のときにもあった。この論文では、幕末から明治にかけて啓蒙家として多大な影響力を持ち、米をはじめとする農作物の輸入を主張した福澤諭吉と、陸軍軍医として兵士の食

事基準を定め、食糧を自給すべきだとした森鷗外の食生活論を比較検討した。

## I. 福澤諭吉の食生活論

福澤諭吉は幕末に三度、幕府遣外使節団に随行して欧米を訪れた。1866年（慶応2年）には『西洋事情』を著し欧米の政治、経済の概略を紹介した。翌年には『西洋衣食住』を著し欧米の日常生活を図解入りで解説した。諭吉は一貫して西洋の文化を日本人に紹介し、西洋式の生活様式に改めるように奨励、それはもちろん食生活にも及んだ<sup>5)</sup>。

諭吉は自らが創刊した新聞『時事新報』の明治15年（1882）12月の社説に『肉食せざるべからず』を書いた。日本人は欧米人と比較して心身の働きが劣っていること、欧米人の筋骨たくましく体力が勝っている原因は食べ物にある、欧米人は「人間滋養の第一たる禽獣の肉を食ひ、日本人は滋養の不十分なる草實菜根を食ひて肉類を好まず。」と説き、日本人は草實菜根より成立する身体を持つ故にその精神もまた菜根相応の精神であると断言した。日本人の体格が貧弱で顔色が悪いのは、各国間の競争の激しい今日においては国にとって大きなマイナスであり、一日もはやく菜食の習慣を改めて肉食に移行しなければ後悔することになるとした<sup>6)</sup>。明治16年（1883）8月の『日本人は今の日本に満足せんとするか』では、欧米諸国と比較して貧弱な日本の軍備を充実させる必要のあること、国を富ますためには農工商業を盛んにして外国貿易を開く以外に方法はないことを説いている。また国民に上下の区別はなく自由権利の貴重なことを論じ、西洋文明を学ぶことの必要性を強調した<sup>7)</sup>。

明治19年（1886）6月の『米麦作を断念す可し』では、米はもともと熱帯植物であるから日本の風土は米作に適さない。従って米は東南アジアから輸入し、日本の農家は米麦作を断念し、代わりに桑を植え養蚕をする方がよいと奨励した<sup>8)</sup>。ところが同年8月の『米の輸出は農家を利して商売の機を促すに足る可し』では、先の米作を断念して養蚕業に変える策に対する反駁が強かったためか方策を変更している。毎年米を輸出し国内の米価を高値に保持し、商業を活発にした方が利益が大きいという<sup>9)</sup>。翌日の『米の輸出は永久の策にあらず』では、前日の米の輸出奨励に対してまたまた反駁が出たらしく、ここでは現在の稲田を桑田に変え、絹を海外に輸出し、米や麦が不足すれば絹の代価で外国から輸入すればよいと説いている<sup>10)</sup>。

さらに明治31年（1898）2月、『日本の農業』『日本の米』『豈に畜、米のみならんや』『商工立国の外に道なし』では、米、その他の食料品のみならず、衣食住すべての必要品を外国からの輸入に頼り、国民の全力を商工業に集中し、製品を輸出して国益を得る以外に道はないと断定した<sup>11)</sup>。

## II. 森鷗外の日本兵食論

明治10年(1877)の西南戦争で兵隊は脚気とコレラに苦しめられ大きな社会問題になった。海軍においては陸軍よりもずっと早い時期から脚気に悩まされ、明治15年(1882)7月の壬午事件では、軍艦三隻が出動したが、300余名中180余名が脚気に罹病、戦う前に兵士が脚気で倒れてしまうという深刻な事態が発生した。この事件の後、高木兼寛は『脚気病予防の儀に付き上申』を海軍卿に提出し、兵食改善に積極的にのりだした。明治18年(1885)、手始めに海軍は米麦等分給与を導入して、さらにはパン、肉を支給する西洋式の兵食に改善する見解をとっていた<sup>12)</sup>。

日本陸軍は富国強兵策のため強靱な兵士を養成する必要に迫られており、軍隊衛生学の確立、特に兵食の改善をドイツ留学中の若き軍医森鷗外に託した。

『日本兵食論大意』は明治18年(1885)10月、一等軍医 森林太郎の名でドイツ留学中、石黒軍医監に送られ、明治19年度(1886)第3号の『陸軍軍医学会雑誌』に発表された。

内容を要約すると次のようになる。

1. 米を主食とする日本食はバランスよく食されるときは、人体を養い、心力、体力を活発にするのに、西洋食と異なることはない。
2. 日本人兵士の必要栄養量について

①日本人の平均体重は50.5キロ、西洋人の平均体重は61.35キロで、日本人の腸の長さは西洋人と比べると身長5分の1長い。これはショイベ(B.Scheube)の指摘するところで消化機能にも影響があると思われる。②日本人は脂肪の摂取量が少なく、澱粉の摂取量が多い。炭水化物の一部は体内で脂肪に変わる。ルブネル(Rubner)によると、232グラムの炭水化物は100グラムの脂肪に換算される。ルブネルはエネルギー源としての脂質と糖質は交換しうるものであることを証明している。③兵卒の労働時間によって栄養量を増減する必要がある<sup>13)</sup>。以上が『日本兵食論大意』の簡単な要約である。

明治19年(1886)10月に‘Archiv fur Hygiene’第5巻に発表された“Japanische Soldatenkost vom Voit'schen Standpuncte”『フォイトの立場より見た日本兵食』は、先に発表された『日本兵食論大意』をさらに詳しく論述したものである。この論文ではドイツ語の題名にもなったフォイトの食の基準に照らして日本の兵食を検討している<sup>14)</sup>。カール・フォイト(Karl Voit)は、1831年、アンベルグに生まれ、ミュンヘン、ウユルツブルグ、ゲッチンゲンで医学を学んだ。ペッテンコーフェルに師事し生理学を研究、1863年にミュンヘン大学生理学教授となり、特に栄養学では世界の権威であり、人間が一日にどれだけの栄養量を必要とするかをミュンヘンの労働者を基準にし、「フォイトの食の基準」とした。フォイトによると、健康人1人1日の栄養必要量は、タンパク質118グラム、脂肪56グラム、澱

粉516グラムとなっている<sup>15)</sup>。日本の兵食はタンパク質が18グラム不足、澱粉は脂肪に換算して54グラム過剰である。鷗外自身の改良案によると、フォイトの食の基準にも適合し、米、魚、豆腐、味噌などを用いた日本式の兵食では、タンパク質101.59グラム、脂肪20.41グラム、炭水化物497.54グラムとなり、エネルギーに概算すると約2,580キロカロリーとなる。ドイツ人の食生活を基準としたフォイトの栄養必要量を比較すると脂肪がまだまだ少ないが、当時の日本人の食事としては可能な限り脂肪を増やしたものであったと思われる。

また鷗外は実験的な証明を必要とする西欧自然科学の原則を重視した。東大教授大澤謙二の行った米飯と麦飯の消化実験報告をあげ、米飯百分中の不消化分はわずか4.1、麦飯の不消化分は16.58と米飯の4倍で、タンパク質についてみると、米飯の不消化分20.4、麦飯のそれは59.3で麦飯のタンパク質の不消化分は米飯の3倍であった。結果、麦飯は米飯に比べて消化が悪く、含有率が高いタンパク質も消化が悪いので、麦飯を米飯の代わりにするべきではないと米の優秀性を確認し、魚、肉、野菜を組み合わせるとれば栄養的に何も問題がないという結論を導き出した<sup>16)</sup>。

ドイツ留学より帰国した鷗外は、明治21年（1888）11月24日、大日本私立衛生会で講演を行い、12月13日に『非日本食論將失其根拠』を自費出版した。

この論文でも鷗外は繰り返し、食物の中に良い食物、悪い食物といった区別はなく、人間が健康を維持するためには、一つの食物のみに栄養を頼るのではなく、多くの食物を組み合わせることによって栄養の調和をとることが必要であると述べている。また、日本食は米麦などの穀物を主食、魚鳥獣の肉、野菜を副食とし、西洋食とは穀物を原料としたパンを主食、肉、野菜を副食とするが、非日本食論者は、日本食と西洋食の優劣をあたかも肉食と菜食の優劣のごとくに論じ論点が混乱しているとした。またフォイトの食の標準を日本人に適用するには、日本人の平均体重に6分の5を乗じ、タンパク質は1人1日80グラムで良いとした。

さらに学問研究の方法とは西洋の学問を絶対視することではなく、実験により証明することのできる科学を日本に根付かせることが必要であり、日本人に適応できる食の基準をつくることであると述べた<sup>17)</sup>。

### III. 鷗外と諭吉の食生活論の比較考察

森鷗外と福澤諭吉の食生活論を比較考察した。まとめると次の三つのことがあげられる。

まず第一に鷗外は白米を主食とし、肉類などの副食を充実させた日本食を兵食の基準としたのに対して、諭吉は西洋人に比較して日本人の心身が劣っているのは肉類を好まないからであると断定し一日も早く菜食の習慣を改めて肉食に移行しなければ後悔することになると説いた。

当時の日本人、特に貧しい農民にとって「白い飯が腹一杯食べられる」という白米一日六合

支給という兵食は、軍隊に志願する際の大きな魅力であった。大多数の日本人の食生活は兵食の基準よりもはるかに貧弱であり、白米は贅沢品であった。明治36（1903）年の農商務省の織物職工の食生活調査によると、挽き割り飯（米6：麦4）にたくあんまたは味噌汁で、野菜の煮物がつくのは3～5日に一回で、魚の干物は月に1回程度、まれに月3回と、全摂取量の94％を穀類が占めていた<sup>18)</sup>。海軍より10倍以上の兵士を集める陸軍において、この大きな吸引力である「白い飯」を不人気なパン食に変えるわけにはいかなかったことも事実である。鷗外も日本人の食事に肉食を導入することには賛成しているが、肉食を摂り入れることが菜食を止めることにはならない。諭吉の説は高木兼寛らと同様、日本食は菜食であり、西洋食は肉食であるという思い込みから両者の優劣を論じており、論点が明確ではない。

第二に鷗外は食糧を自給することの重要性について述べたが、諭吉は食をはじめとする生活必需品を輸入に頼ればよいと主張した。鷗外は日本の食糧事情において、パン、肉食を導入するには外国からの輸入に頼らなければならないが、食糧を外国に依存することは大変危険であり、食を外国に依存する国は一時栄えても必ず滅びると説いた。実際には諭吉の主張通り日本は食糧などを外国から輸入し、大正8（1919）年には工業生産高が農業生産高を上回る工業国となった。現在ほぼ100％近い自給率を維持している米でさえ、明治時代から朝鮮半島、台湾より輸入（移入）しており、昭和10（1935）年当時の平均で、内地米が82％、輸入（移入）米が18％を占めていた。戦中、戦後は内地米の生産が減少したのに加えて米の輸入が皆無となり、国民は食糧危機に苦しんだ。昭和25（1950）年の食糧配給公団大阪府支局によると配給食糧のうち国内米は45％、輸入食糧は52％を占め、輸入食糧のうち麦およびその加工品が75％、カリフォルニア米が25％であった<sup>19)</sup>。食糧をはじめとする生活必需品を外国からの輸入に頼ることは、封鎖されればたちまち食糧不足、エネルギー不足に陥ることを先の戦争で日本人はすでに経験しているはずである。にもかかわらず戦後、食の欧米化とともに小麦をはじめとする食糧の輸入が増大し、1970年には供給熱量で60％であった食糧自給率は年々低下し、1997年の食糧自給率はフランス、アメリカが130％を超え、ドイツは97％、イギリスでさえ77％であるのに対し、日本は41％、1998年は40％と先進国中最低となった。農林水産省は食糧自給率を平成22年度に45％にまで引き上げることを目標に策定したが、見通しは決して明るいとはいえない<sup>20)</sup>。食を外国に依存する国は一時栄えても必ず滅びるという鷗外の言葉は100年後のわれわれに対する警告である。

第三は鷗外も諭吉も西洋近代科学を日本に導入しようと努めたことである。鷗外は明治22年（1889）に発表した『讀々非日本食論將失其根拠論』の中で「先ズ我ニ向テ學問上ニ、理法上ニ其必要ナル所以ヲ示セヨ<sup>21)</sup>」と実験的な証明を必要とする西欧自然科学の原則を訴えた。早急に富国強兵を実現しなければならない軍医という立場にあった鷗外が、食糧を外国に依存することの危険性を指摘し、日本の伝統的な食生活の中でも、西洋自然科学の方法実験によって

優秀と証明された物を変える必要はないという姿勢を貫いたことは大きな意味がある。

それに対し、鷗外より一世代前に生まれた諭吉の思想の底流にあるものは、「此時に当て日本人の義務は唯この国体を保つの一箇条のみ。国体を保つとは自国の政権を失はざることなり。政権を失はざらんとするには人民の智力を進めざる可らず。……智力発生の道に於て第一着の急須は古習の惑溺を一掃して西洋に行はるる文明の精神を取るに在り<sup>22)</sup>」であった。西洋のものは衣食住、政治、経済に至るまですべて優位にあり、劣位の国日本は可能な限り、そのすべてを西洋風に改めなければならないという性急な主張である。諭吉は、周辺のアジア諸国が次々と欧米列強の植民地となる中、極東の小さな島国である日本の独立を維持しようと懸命であった。諭吉は「西洋に行はるる文明の精神を取るに在り」と説いたが、西洋列強諸国の植民地政策に対抗することに懸命で、その主張は状況によってころころと変わり、西洋文明の精神を時間をかけて日本の伝統文化に融合させる余裕はなかった。幕末に生まれた諭吉は、ドイツで西洋医学を学んだ鷗外とは異なり、近代的な自然科学者ではなく、極めて現実的な社会学者であり、その主張が開国の日本において状況判断に応じて軌道修正を必要とされるのは無理のないことであった。諭吉は決して西洋崇拝者ではなく、日本が先に進んでいく上で必要であったから西洋文明の導入の必然性を主張したまでである。しかし、伝統的な日本の物の見方と西洋の自然観との違いを一般大衆にわかりやすく表現し、社会に与える影響力はたいへん大きかった。諭吉と鷗外に共通していたのは、日本の学問の閉鎖性を打破し、西洋科学を日本に移入することであった。ドイツのコッホのもとでペスト菌を発見した北里柴三郎が日本にはじめての伝染病研究所を設立するとき、ただちに私財を投じたのは福澤諭吉である。

明治8年（1875）の「内務省衛生局第一次年報」によると、全国医師数約2万3千人のうち漢方医は半数以上を占め、西洋医とはっきり認定できるのは5千人に過ぎなかった。明治28年（1895）の帝国議会で漢方医の結成した帝国医会が否決されるまで、漢方医学は勢力は持ちつづけた<sup>23)</sup>。鷗外は漢方医の徒弟制度にみられる一子相伝ではなく、論文により誰もが新しい情報を得ることができ、実験により証明することのできる科学を日本に根付かせることを痛切に望んでいた。20代の4年間をドイツに過ごした鷗外は、根のない日本の近代化を憂い、西洋の自然科学が何世紀にもわたって到達した成果を一時に我が物にするのではなく、慎重に日本文化の所産に西洋文化という若芽を接木し古い幹を若返らそうと試みた。「しかし帰っていく故郷には、その萌芽を育てる雰囲気がない。その萌芽も徒に枯れてしまいはずまいかと氣遣われる<sup>24)</sup>。」と書き、科学を生み出した近代自我の成立なしに近代化を急ぐ明治の日本を憂慮した。しかし自然科学の実験手法は時代の制約を受け、結果も時代とともに変化する。実験により真実と証明されたものに対する彼の真摯な姿勢が陸軍に於ける麦飯導入を遅らせ、結果、陸軍における多数の脚気による犠牲者を妨げなかったのは皮肉なことであった。

#### IV. お わ り に

戦後の日本人の食生活を振り返ってみると、1960年以前はいかに空腹を満たすかという“量”を確保することが問題であった。ところが1970年にケンタッキーフライドチキン、1971年にはマクドナルドハンバーガーの1号店がオープンすると以降は“簡便化”と“欧米化”が急速に進んだ。一方では「これを食べると体に良い」という医食同源を求める健康志向が重要視される傾向にある。

国民栄養調査によると1971年をピークにエネルギー摂取量は減少傾向にあり、1990年以降はほぼ2000kcalで推移している。平均値では栄養所要量のほぼ100%を満たしているが、実際には充足率120%の過剰摂取が23%、充足率80%未満が23%と約半数が過剰あるいは不足状態にあり個人差が大きく平均値としては所要量に近い値となっている<sup>25)</sup>。また1984年度の国民栄養調査によると自分が太っていると答えた者のうち実際に肥満していたのはわずか30%であった<sup>26)</sup>。不適切なダイエットによる貧血などの健康障害や、信仰のように健康食品やサプリメントを常用する人々も多く、人々はマスコミの栄養に関する情報に翻弄されている。ドイツで近代栄養学を学んだ鷗外は、食物によい食物、悪い食物といった分類はない、一種類の食物がすべての栄養素を満たすことはできず、多くの食物を組み合わせではじめて栄養の調和をとることができることを主張した。この栄養学の基本を現代人はもう一度反芻する必要があるのではないだろうか。1910年に鈴木梅太郎が米糠から脚気治療の有効成分としてオリザニン抽出に成功し<sup>27)</sup>、その後オリザニンはビタミンB1と命名され、ビタミンという副栄養素の発見により、栄養学のパラダイムが大きく移動した。微量栄養素の発見はのちに人々のビタミン欠乏症、病気への恐れからサプリメントや健康食品の生産販売につながっていった。

先進国での過剰栄養による生活習慣病などの害が叫ばれると食生活は時代を逆戻りする必要にせまられているが、人間の欲望には限りがなくいったん手に入れた豊富な食糧、便利さ、おいしさをあきらめることは容易ではない。特に子供のときからファーストフードを日常的に口にしていた世代にとって今や日本型食生活が何なのかわからないし、次世代に継承していくことも不可能である。衣食住のうち、かろうじて食にのみ残されていた家庭での手作りであるが、厚生労働省が発表した2000年の国民栄養調査では15歳から59歳の男性の80%以上、20代30代の女性の半数以上はほとんど食事を作らないと答えている<sup>28)</sup>。核家族化や女性の就業率の増加のため、家庭で食事を作る機能が弱まり、1人で食事をとる生活スタイルが当たり前となる今、食文化を含めた新しい日本型食生活を模索する時期にきている。

### 【参考文献】

- (1) 安達巖：世界史に探る日本型食生活，p. 4-5，同文書院（1984）
- (2) 農林水産省：食糧需給表（1960，1999）
- (3) The staff of the select committee on nutrition and human needs united states senate：Dietary Goals for the United States 2nd ed part 1，p. 26-30（1977）
- (4) 食べものの文化研究会編：食文化への提言1，芽ばえ社（1986）
- (5) 家永三郎：福澤諭吉の人と思想，現代日本思想大系2，筑摩書房（1963）
- (6) 福澤諭吉：福澤諭吉全集第8巻，p.452-457，慶應義塾編纂（1960）
- (7) 福澤諭吉：福澤諭吉全集第9巻，p.110-115，慶應義塾編纂（1960）
- (8) 福澤諭吉：福澤諭吉全集第11巻，p.40-45，慶應義塾編纂（1960）
- (9) 福澤諭吉：前掲書，p.74-76
- (10) 福澤諭吉：前掲書，p.76-79
- (11) 福澤諭吉：福澤諭吉全集第16巻，p.248-259，慶應義塾編纂（1961）
- (12) 高木兼寛：脚気病予防説，大日本私立衛生会雑誌22号（1885）
- (13) 森田太郎：鷗外全集第28巻，p.11-18，岩波書店（1974）
- (14) 森田太郎：前掲書，p.560-577
- (15) 伊達一男：医師としての森鷗外，p.177-202，績文堂出版（1981）
- (16) 森田太郎：鷗外全集第28巻，p.560-577，前掲書
- (17) 森田太郎：前掲書，p.78-89
- (18) 山口和子・中村丁次編著：改訂栄養指導論，p.12，樹村房（1998）
- (19) 田村眞八郎・石毛直道編：日本の食・100年<たべる>，p.45-67，ドメス出版（1998）
- (20) 農林水産省：食糧需給表（1970，1997，1998）
- (21) 森田太郎：鷗外全集第28巻，p.90-93，前掲書
- (22) 丸山眞男：「文明論之概略」を読む上，p.93-213，岩波書店（1986）
- (23) 伊達一男：前掲書
- (24) 森鷗外：作家の自伝2 森鷗外，p.107-129，日本図書センター（1994）
- (25) 厚生省：国民栄養調査（1998）
- (26) 厚生省：国民栄養調査（1984）
- (27) 岡崎光子編：栄養指導論，p.7，南江堂（1998）
- (28) 厚生労働省：国民栄養調査（2000）