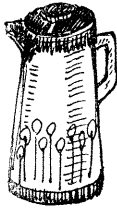


★講
演★

食事はすこやかな性格をつくる



(一九七七年六月七日に幼児教育
現職研究で行なわれた講演より)

稲垣長典



若さの秘訣三つ

只今、津守先生から、非常に御丁重な紹介をして頂いたんですが、確かに私はもう古い。お茶の水じゃ、一番年を取っていることになると思うんです。実は、私は昭和二十五年の家政学部が独立する時からずっとこちらにおりまして、もう三十年近くです。本学の定年は六十五歳。来年、私は定年の年です。そういう意味で、一度しゃべらせたい方がいいだろうと言うことで御指名にあずかったんだらうと思います。

実は、昨年、家政学部の忘年会がありました。その時に、少し皆さんお酒が入っていたせいか、稲垣先生は、年の割には若く見える。どうしてそんなに若く見えるかという事になりました。その時若さの秘訣というか、私の信念というものを、三条件お話しましたら、他の学科の先生はあま

り感激して下さいませんが、児童学科の先生方は非常に感激して下さいました。そのことも、ひとつあったんじゃないかと思えます。

どういふことかと言いますと、若さの秘訣には三つある。ひとつは「オネスト」(Gongxi)だと。正直であると言うこと。

これはどういふことに通ずるかと言うと、例えば、不正直であると言うこと——これは、そんな大袈裟な不正直でなくて、例えば六時半に会おうと言うことで約束した時に、約束通り行かないと、向こうの人に対しては不正直になると。私なんかは、時間には非常に神経質で。その逆に、時間守らない人はあまり好きではありません。

それで宴会なんかでも、六時から始まると言う時には六時前に来ているというのと、まあ我々の宴会というのは、大抵、お酒が出ますが、その六時までに来た人が損をしないう宴をしろと言うのが、私の主張で

す。それはどういふことかと言いますと、六時までに来た人は、六時になったら、酒は飲み出していいんだと。その変り、御馳走は食べてはいけない。六時半に来る人がいて、全員そろった時に、さあ開会しよう。遅れた人が得して、早く来た、きちんとした人が損をするようではいけないと思います。ですから六時から来た人に酒は飲ませるといふシステムがいいじゃないかと思えます。

これは沖繩システムと僕は言っているのですが、沖繩に出張した時に、大体、沖繩では、コココーラと泡盛を混ぜて、コーク杯(黒杯)と言つて乾杯するんですが、これは時間通り来た人は、もう飲み出している、そのかわり、おかずは皆がそろつてから。

オネストは、そういう小さなことでも時間を守ることがひとつであるし、不正直な行動をとると、これが、だんだん重

なって、心配事が増え、白髪が増えると言うのでオネストをひとつ掲げた。

それから、もうひとつは、日本語で言わない方が良くて、「ナイス・パートナー」(Nice partner)と言つたんですが、良きハズバンド(Nusband)を持つ、良きワイフ(Wife)を持つ。それから、独身の方は良き友達を持つと言うことで、ナイス・パートナーを持っているという事は、若さの秘訣になるんじゃないかと言うことです。

それから、もうひとつは僕の専門ですが、「ニュートリション」(Nutrition)いわゆる栄養の問題、いわゆる食べ物の方に頭を使うという事で、この三つを守るんだと言う話をしましたら、まあ、おもしろいという事で、そんなような話をしろということだと思えます。

で、そこで、今三つ掲げましたのは、後で考えてみると、WHO(世界保健機構)という機構が国連の中にありますが、WH

Oが最近、健康というものの定義をしている。その定義を見ますと、肉体的健康、社会的健康、精神的健康、この三つがそろったのが本当の健康であると言っている。

今までは、身体の状態だけがいいのを健康と言っているが、今では、それだけでは駄目だと。例えば、非常に頑健な人も、社会的に人を困らせたり、公徳心が無い状態の者は健康でないと、それに精神的に不正直なもの健康でないと、健康の定義をしている。

そうしますと、先程の三つの条件というのは、これにびったりするんです。肉体的というのは栄養、社会的というのは、ナイス・パートナー——いわゆる良き友を持つということ。それから精神的というのはオネストということで、そういうような意味で健康であるということは、精神的にも健康でなきゃならないことになります。

体格ばかりでなく

顔の表情をつくる食事

そこで最近、私は時々感ずるんですが、電車の中で見る光景ですけれど、若い奥さん、お母さんが、子どもを連れてある時に、子どもの躰というのは、何か自由と言うのを間違えたようで、怒らないというか。この間も、ちょっと感じたのですけれど、空いた車内でしたが、子どもが窓を見る為に、靴をはいて上って見る。ところが、お母さんは、その子の靴を脱がせようとしないう。

私が年寄になったから、こういう感じを受けるのかも知れないけれども、いわゆる身体障害者とか、老人用の席を、若い人が平気で座っている。私は、他に空席があれば、そこには絶対腰かけない。やはり、ああいうふうに書いてあったら、それを守る

という気が起らないのかと思います。そういう人を見てみると、子どもの教育に対して、子どもをいい大学に入れるという、いわゆる教育ママ的なものは、本当の教育ではないと思う。

そこで僕の専門になるんですが、これからちょっとスライドを御覧に入れますけれども、いい食べ物、それは、金がかかっているとかいうことでなくて、いわゆるパランスのとれた正しい食べ物を食べている子どもと、食べていない子どもでは、もちろん体格が違う。これは表面的な問題ですが、顔つきが全然違うんです。いい食事をしている子どもの顔つきと、偏食というか、かたよった食事をしている子どもの顔つきというのは違うということを、スライドでちょっとお見せします。

これは五歳の女の子の写真です。これを見て、次の五歳の男の子の写真と比べて見ますと、顔つきも非常に健康的で体格もい

い。次に、同じ五歳の男の子でも栄養不良の子だと、体格もやせている。顔つきも、じいさん臭いし、あまり、ほがらかな顔をしていないのです。

次のスライドは、これは、典型的な体格、姿勢もいいし、これも栄養のいい人。次は同じ年代ですが、小さな老人型。やはり、子どもでも顔つきから、しまりがな

い。

今の栄養は、必ずしも、大きく育てるということではなくて、やせていても肥り過ぎていても困る。何と言っても中間が良い。これは、それぞれ兄弟。同じ兄弟でも太っている子もできるし、やせている子もできる。これは中間がないやせとでぶ。

次は、これは年齢の同じ子ども。真中の子どもは、体格もいいし、顔つきがびりりとしている。が、両端のは、顔つきもゆるんでいる。同じ年でも体格が違います。が、第一、顔つきが非常に違うということ。

そこで、今御覧になったように、体格だけがいいのが、健康であるというのではなく、顔つきというか、いわゆる表情も、良い栄養を取っている子は、非常に、きりっ

言われた。これは全く、食べ物で、性格を変えるというような考え方。即、いい食事をしていない子ども達は、素直ないい性格をしていると考えられる。

としているということです。

先年、私、アメリカに行きました時、非行少年収容所を訪問したことがあります。

で、こういうことに対して、人間で実験するということは、なかなかできない。どうしてできないかという点、人間は理性がありますから、表面的に理性で押えています、本音が出て来ない。人の場合でも本音

に感動的でした。そこに入って来る非行少年を良くするという時には、もちろん規律

が出る場合がある。いざという時に、突発

正しく、精神力で直すことをするが、それより、まず第一に、彼等が今まで、どうい

事故が起きるとすぐ本音が出る。そういう時が一番良くわかる。

う物を食べていたかということ調べるんだということ。食べている物を調査して、

しかし、動物実験をすると、はつきりわかる。理性が無いから、そのまま出る。

良く検討してみると、何かバランスのとれていない食べ物を食べていることを発見するのだそうです。

例えば、私が年の割に若いと言われていたが、突発事故の時には、もう全く年寄になっ

るのだそうです。

て、ゴーストトップの信号の所でスタートを起こす。ところが、途中でストップがかか

その時に、その否定の物を加えて、食事の矯正をする。そのことにより、非行少年

の性格を変えることができるということ

の性格を変えることができるということ

る。その時早く渡ろうとする。その後姿を

見ると全く年寄風。生活でも、おそらく突発事故で本音が出ると思います。先程申し上げましたように、理性があるから、なかなかポロを出さない。

だけど、動物を飼っていると、これがもうすぐ出て来る。それが一番良くわかるのは、ビタミンの欠乏という問題なんですけれども。

栄養のバランスのくずれ

——ビタミンの欠乏

まずビタミンAの欠乏についてみます。動物実験というのは、我々は一匹ずつ一つのカゴに入れて、欠乏飼料を与えて、最初は、毎日体重を測ります。そのために手をつつ込んで、動物をつかみ天秤にかけます。白ねずみはおとなしい動物ですから、自由に測らせてくれる。ところが、だんだんAの欠乏状態がひどくなって来ますと、

手を入れただけで、かみついてくる。非常に、狂暴になってくる。そういうカゴの中に同じ正常なネズミの仲間を入れると、正常なネズミを食い殺して、はらわたを食べる。いわゆる一番ビタミンAの多い所を食べるということも観察できる。そういうふうに、ビタミンA欠乏の動物は非常に狂暴になる。

ところがビタミンBなんかだとまた別です。Bにはいろんな種類がありますが、B₁、これは『細雪』にもありますように、「B足らん」と言って、たるんで来ます。白ネズミだと非常に良くわかります。動物は敏捷ですから、健康な時はカゴの中をちょこちょこ歩き回ります。だんだんB₁が足りなくなってくると、寝てばかりいて運動しない。これは人間の場合でも、いつでもどこでも居眠りをする。これはB不足状態なのです。

それからビタミンC。ビタミンCは発見

されて約五十年という歴史を持っておりませんが、古くて新しいビタミンと言われています。ビタミンCの不足により、最近いろんなことがわかって来ました。そのひとつに、精神不安定、いらいらの状態になるということがあります。

こういうようなビタミンA、B、Cの三つ全部がもし不足すれば、狂暴性であっても、先程申し上げましたように、人間は理性があるから、なかなか本性を現わさないが、何かが起ると、おそらく、そういうことが起る。

そういうことを、いつでしたか、文部省の会でお話したんです。何か校長先生の会議で、文部省の人が、その会議の始まる前に、今日はあるさい校長が来ているから、気を付けて下さいと言われた。こりゃ、いやな所へ来ちゃったなあと思ったんですが。その時に、本論に入る前に、この話を

した。人間というのは、食物が悪いと、発言がガミガミしたり、激しい質問をしたりということがある。食べ物が違うと、ずいぶん性格が変わるもんですねという話をして会議の本論に入りました。その会合は非常にスムーズに運び、文部省の人に今日はいい会でしたねと御礼を言われました。

まあ、そういうふうなことで、教授会などでも非常に立派な意見も出ますし、そうでない場合もあります。まあ世の中にはいろんな人がいる訳ですよ。そういう時に、この人一体何を食べてるんだらうと興味を持ちます。昼の御弁当箱でも見たいような気になります。このように食べ物と生活というのは関係があるので。

自己診断

それじゃ、どのようにして自分でビタミンAが不足しているか、Bが不足している

か、Cが不足しているかを見分けることが出来るかについてひとつお教えしましょう。

学生にも言うんですけど、たまには、昼間映画館へ行ってみると。すると、急に明るい所から暗い所へ入ります。すると映画館の椅子がなかなか探せないんです。暗調応 (dark adaptation) と言うんですが、暗闇に慣れるのに時間がかかるんです。まあ普通の人でも直ぐには馴れません。この場合三人なら三人で行きまして、一番早く数秒で探せた人は、まあ正常で、いつまでももたもたしている人は、一番Aが不足していると言うことです。よくいますよ。人の荷物が置いてある所へ腰かけたり、もつとひどい人は、人の膝の上に腰かける。これは映画館だから、これで済むんですが。自動車運転手がもしもAが欠乏してしまいますと、相手のヘッドライトがぎりぎりの所まで来ないと発見できない。時速三〇km

のスピードで運転している場合、前方の車を目で見て、脳の中樞神経によってブレーキを踏むまでに、発見してから一〇mは走ってしまふんです。これは雨が降っていない時で、もしも、これが雨の時ですと、一〇mでなくて一五m位進んでしまふ。それが発見が遅ければ、もう衝突か、その寸前ということになる。

だから明るい所から暗闇に出る時、暗闇に順応できる能力を持たせるには、ビタミンAを十分とることが必要だと思ふ。そういう意味で昼間の映画館というのは、自分のビタミンAの不足を発見するのに役立つと思ふ。

次はビタミンBの場合です。皆さん国電の階段というのは何段あるか御存知ですか。大抵、二十二か二十三段あるんです。これを朝スーッと上れる場合は正常なんです。半分位で少しもたつき始めたならB不足です。B₁不足というのは脚気症状で足が

だるくなり、そういう状態であるんでく
る。

それからCの場合。これは、朝、歯をみがく時、歯ぐきから血が出る。それから、もっとよく経験することは、自分では、ぶつけた意識がなくても、打撲による紫の斑点ができていくということはC欠乏症に近いといっていることです。このような方法で毎日毎日を反省してゆくということは必要です。

もう一度スライドを。これがさっきお話しした自動車のものです。タクシーに乗る時は運転手の顔を見て、あまり栄養不良のような人の車には乗らない方が良いでしょう。

次のスライドは、ビタミンA不足による
鮫肌のもので、膚にポツポツがある。

次。これは脚気。もう日本では脚気はあまり見られませんが、最近又、増えて来ている。上のスライドは、むくんでいて押す

と、後にもどらないものです。これはB₁を与えると、すぐ直ってしまう。

次のスライドはB₂不足で、いわゆるカラスのおきゆうと言って唇の端におできができる。これはB₂が不足すると、ここが割れて、そこに細菌が付きますから、おできができる。

次。これは歯ぐきが崩れて来たり、斑点ができてくる。

そういう実験は、人間を使えませんから、小動物でする。

食べ物と人間の顔つき、性格は関係があると思う。食べ物というのは、ただ、身体を丈夫にするというだけでなく、顔つきも良くなるし、性格も良くなると私は思っています。

さっき、脚気の話をししましたが、大正十二年位には脚気で日本では十万人位死んでいる。ところが昭和四十八年には○になっている。ですから、若い医者には本では

読んでまずけれども、脚気を知らない。ところが最近、又、脚気が増えて来ている。

特に大学の運動部の学生に多いとのこと
です。これは、運動をしていて食事はライメンで済みます。それから、飲み物はコーラ飲料や、オレンジジュースで済みます。そうしますと、もう脚気になる要因が一杯ある訳です。運動によりカロリーの摂取を求められる。すると、カロリーをラーメンというようなデンプン質で取ると、デンプンの代謝に対してビタミンB₁が必要になる。ところがビタミンB₁は入って来ない。それで不足となる。その上、飲料で糖類を取ると、更にB₁が不足となる。それで四十八年に○になった脚気患者がまた増えて来ている。

昔は、コーラ等の飲料には人工甘味料が入っていましたので、(一時期は許可されておりました)糖類としては取られなかったので良かったですが、今はもう人工甘味

料が使えませんが、甘味が全部糖類になったのでB₁の不足が出て来ました。

隣の食べ物に気がなる日本人

そういうことで、我々の食生活を眺めてみると非常に偏見があります。その時代でいろいろな変わって食べている。ある時は紅茶キノコがやはり出すと誰でも、紅茶キノコ、紅茶キノコと言って、それが少し、下火になるとすぐ忘れてしまうが、また、隣の人が何かやるとそれに飛びついてゆく。

どうして日本人というのは、すぐ人の食べる物をまねするんだらうと思っただんです。それでそのことを考えてみたことがあつた。それは国民性の相違なので、日本人と欧米人の国民性というか、考え方の違いなんですわえ。

例えば、日本人は人皆同じ、あの人と私

は同じで、あの人のやっていることは、自分も同じだからやるといふ思想があるんじゃないのですか。ところが欧米人というのは、人それぞれ違う。だから隣の人が何をやっていても自分はやらぬといふ思想があるんじゃないかと考えます。だからそれが、食べ物についても言えるのです。隣の人が紅茶キノコをやると、じゃ私もやってみようと。

又、日本人の悪い所は、自分がいいと思ふと人に強いるんです。私の一番嫌いなのは、玄米論者というのがありますわえ。玄米論者が悪いというんじゃない、それが、いいとなると人に強いるんですわえ。親切で言うんだらうけど、非常に困るんで。人間の身体っていうのは、人それぞれ違うんだから、自分はいいと思ふといふ言ひ方をしないと、人にもいいとは限らない。結局何が効きましたといふことは言つてもいいけれども、それをやれやれと言ふ

のは止めた方がいい。

日本で人のまねをして良かったのは、学校給食だと思います。学校給食というのは、アメリカから言われてやった。最初の動機というのは、余剰物資を子どもに食べさせるという考えもあつたんで、あまり評判は良くなかったが、子どもの体格がよくなったのは事実。体格の向上は確かにありました。

反対に人に言われてすぐ取り入れる悪い面は最近の自然食品、健康食品についてです。なんでも自然食品、健康食品がいいのだというのは、一時期雑誌なんかで、非常に宣伝しました。しかし今では、だんだん反省されてきています。

健康食品とは何か？

私は、ある婦人雑誌の企画で健康食品の特集号するから原稿見てくれと言われて、

見たことあるんです。その中の健康食品って何だろうと思つて見ますと、我々の普通食べているものなんです。梅干とレモン

とハチミツなんです。これが健康食品という項目別に書いてある。これは、我々が食べている食品であつて、それだけ食べれば

健康になるという訳ではないから、僕は、健康食品という言葉にあまり賛成できないと言つたんです。まあ結局は自然食品。食品に添加物を加えない物をすべて、自然食品と言つている。けども、今までの食物の歴史で自然食品を食べて、どれだけ中毒を起したことを考えるべきです。

例えば、ワラビです。ワラビをそのまま食べた場合、発癌物質があるということは前から言われています。それは調理されることによつてのぞかれますが、また、ピーナツなんかでも、これにつくカビのつくるアフラトキシンというのは、非常に中毒起します。それから、野草の中でも、「はし

りどころ」を食べても大丈夫ということもありません。

イギリスなんかの例だと、七面鳥の餌にピーナツを混ぜてやつて、一度に千羽位死んでしまったというのもあります。これは前述のアフラトキシンの為です。

日本人の場合、味噌、醤油に防腐剤を使わないというのが自然食品と言いますけど、防腐剤を使わなければ、カビが生えます。カビの中には、今言つたように、アフラトキシンの生成も考えられます。

確かに、添加防腐剤は加えない方がいいけど、加えない為にかえて、悪い結果が出るということもあるので、あんまり物事を極端に考えない方がいいのです。

恒常性をもつ健康な身体

今の栄養学というのは、脂質とか糖質とかタンパク質とかの基礎を講義するととも

に代謝がどうなるかを講義している訳です。ところが講義通りにはいかないんです。

というのは、身体というのは、非常に順応性があり、調節性がありますので、何かが入つて来ても、本に書いてある通りには動かない。

その最も良い例が、酸性食品、アルカリ性食品という言葉。これは酸性食品、これはアルカリ性食品だ——酸性食品を取れば、血液が酸性になると言うのが、本には良く書いてありますが……。

確かに1+2は3であり、3+2+2は*1となると計算には出ませんが、身体というもの、そういうもんじゃなくて、ホメオスタシスと言つて恒常性がある。この酸性食品を食べても血液がすぐ酸性になるといふのでなくて健康であれば常に正常にもどそうという努力がある。だから、そういうようなことを考えるよりも、いろんな意味

で、身体を常に健康にしておくことが必要です。身体は常に元に戻そう、戻そうという努力をする。

そういう意味で、現在の栄養学というのは、順応性、恒常性の中で考えていかないと理論と実際とが一致しない。そういうことから栄養学というものは、実際に人間に実践できる栄養学が、必要になってくる。

人間の場合は、ビタミンCは生体内で合成することのできない微量の栄養素であるから確かにビタミンなのです。ところが、その他の多くの動物に対しては、ビタミンCはビタミンではない。皆それぞれの生体内で合成している。ネズミでも合成している。ビタミンCは、他の多くの動物は合成している。合成する能力がなくなったものが人間なんです。

生物が単細胞から多細胞になり、それから、脊椎動物になって、海に住むもの、地上に住むもの、空を飛ぶものいろいろでき

た。それが、ある時、突然、猿と人間、その他わずかの動物が突然変異を起して欠陥遺伝因子になった。それがビタミンC合成不能の動物になった。

もの本によると、二十五億年前に生物が発生して、四億五千万年前に脊椎動物ができて、又その後五、六千年前に、人、猿ができ、その時点から、ビタミンC合成不能の動物となった。人と猿というのは、多くの動物から見れば特別なんです。

そういうような特別な人間から考えると、ビタミンCになるんだが、ネズミなんかはビタミンCはビタミンではない。ビタミンCを合成する動物はすべてそうですが、大体、風雨とか、いわゆる環境、寒暑、雨風、外からの害敵に襲われるとか、風邪をひく、ウイルスが入り込む時は、Cを合成する動物は、これらの攻撃に対してCをどんどん作る。そして、それに抵抗しようとして努力している。

その最近の実験では、PCBという公害物質をネズミに与えると、ネズミの尿中には、ビタミンCがどんどん増えて来る。そういうことはPCBを除去しようとして、どんどんビタミンCを作る。ところが、モルモットみたいにビタミンCを作れない動物では、PCBを与えると、ビタミンCの排泄が、びしょっと止まってしまい、どんどん体重が落ちてくる。いわゆるPCBの害が出てくる。

そういうように、ネズミの場合には、それを防ごうとする努力をする場合には、ビタミンCの合成を活発にしている。だけど、人間やモルモットのように、合成できない動物は、公害の為に非常に影響を受ける。そういう時に、なんらかの方法を講じる必要がある。外部から多量のビタミンCを取らなければならない。それで外部からのストレスを解消するというような動物は、ビタミンCの生合成によって防御をし

ている訳です。

そういうことも、ひとつの恒常性という
か、順応、制御する訳です。そういう訳
で、我々の身体というのは、本に書いてあ
る通りには行かないで、非常にそれを守ろ
うと努力する。このように努力する状態に
置くには、常に健康な状態に置かねばなら
ない。

国際栄養学会議から

又、元に戻りますが、身体の健康はかり
でなく、いろいろな知能といいますが、こ
れは非常に酷な言い方になりますけど。一
昨年の国際栄養学会議で栄養というのは、
母親の妊娠中に充分な栄養を与えるか否か
で、胎児の脳細胞の組織の形成の量が決
まってしまう。結局、母の栄養が悪いと胎
児の脳細胞が完全に形成しないと。
それで生まれて二か月によって、ほとん

どそれが固まってしまう。で栄養状態の悪
い母親といひ母親の子どもの脳細胞の状態
を見ると、いい方を一〇〇とすると、悪い
母親のは七〇位に出る。その後、子どもに
栄養を与えると肉体的なとり戻しはするけ
れども、脳細胞のとり戻しはできないんだ
と、非常にきつい発言があった。

結局は、頭の知能程度が、どうしても回
復しないのは、子どもの時の母親の栄養状
態に関係があるんだと。まあ日本でも「三
つ子の魂百まで」と言うことわざがありま
す。あれは小さい時の影響が大きくなって
も残ると言うことでしょう。こういうふう
なことから、少なくとも母親の栄養状態
は、子どもに影響するということです。

育ちの良さというのは、いい家庭とか、
いい食事とかいうのでなく、そこから、か
もし出される何かというものがある。その
何かというものが食べ物から来ている。ど
うもこれは食べ物に集中してしまいまし

た。もう少し心理学的な意味を津守先生に
うかがわなければいけません。食べ物の
影響に重点をおいてお話し致しました。

アメリカの諺に「Cooking can be hazar-
dous to your health.」という。「料理は、
あなたの健康を害することもできる」とい
う逆説を言っている。これは、やはり料理
をする人は、生かすも殺すも腕したいとい
うことで。まあ少しきついかもしれません
が、料理をする人は、健康ばかりでなく、
精神的面、性格的面にまで責任を持って頂
きたい。そういうことで、どうかより以上
食べ物に関心を持って頂きたい。
ありがとうございます。

