

脚気論争

今日では、脚気という病気はあまり話題にもなりません、しかし、栄養豊富になった最近でも、ファーストフードなど栄養の偏りがちの若者の間にみられているそうです。

私たちが子供の頃は、学校の身体検査の一つに脚気の検査がありました。学校医が、木槌で膝関節の当りをポンとたたいて、反射的に足がビクッと跳ね上がれば、心配なし。

脚気は、その原因がまだ不明だった時代、日本独特の風土病だと考えられていたそうです。神話時代のヤマトタケル尊が脚気で死んだのではないか、という説もあるそうです。又、江戸時代、三代将軍の徳川家光や徳川家茂が脚気で苦しみ、金持ちの商家の家族などにも脚気が多かったと言われています。江戸時代の末期には、精米された白米が一般庶民にも普及するようになり、脚気が大発生したそうです。

明治に入って、政府の富国強兵策のもと、わが国にも西洋式の近代的な陸、海軍が創設されました。が、この軍隊において何故か兵士の間に脚気が多く発生し、大きな問題となりました。当時もまだ脚気については原因は不明でしたが、細菌による感染症説（ドイツ医学系の学説）と、食生活に起因するという説（イギリス医学系の学説）とがあったそうです。

そんな中で、高木兼寛というイギリス留学から帰った海軍の軍医が、脚気は栄養障害の一種であると断定しました。高木は、海軍において西洋式の食事を摂る士官に脚気が少なく、一方、日本式の白米を主食とし、かつ副食の貧しい下級兵士に多いことから、栄養に問題があると考えたのです。そこで高木は、演習で遠洋航海に出た際、2隻の軍艦の乗組員の食事を、白米食と麦飯食に分けて脚気がどちらに多く発生するか調べてみました。すると、明らかに、白米食の兵士たちに脚気患者が発生しました。このため、海軍では麦飯を採るといって、高木の食事による予防法が普及しました。

一方、陸軍では、ドイツ医学系の軍医、森鷗外（森林太郎）などが栄養障害原因説を認めませんでした。明治37年、日露戦争が勃発、戦場となった中国東北部（満州）で4万7000人の兵士が死亡しましたが、陸軍内に25万人もの脚気患者が発生、病死者は約2万7800人に上ったとされています。一方、海軍では、少数の患者しか発生しませんでした。

さて、この脚気が食事原因説を、科学的に立証したのは鈴木梅太郎博士でした。鈴木博士は、明治43年、米糠の中から脚気に有効なオリザニン、すなわちビタミンB1を発見しました。このビタミンB1は、世界で初めて発見されたビタミンであり、糖、タンパク質、脂質の3大栄養素と並ぶ人間が生きていくのに欠かせない重要な栄養素の存在が初めて明らかになったのです。

それから90年余、現代は様々なサプリメントが大流行ですが、ビタミンも10数種類が発見され、サプリメントの代表格です。しかし栄養過多ともいえる今日ですが、逆に、潜在的ビタミン欠乏症が増えているのだそうです。高価なサプリメントで栄養をとるより、調理師の皆様の心のこもったお料理を、バランスよくいただくことこそ一番だと、私などは考えてしまいます。