

健康食って何？

参議院議員
客員相談役

藤井基之



明治四年、東京の現在の数寄屋橋に、「千里軒」という西洋料理店が開業しましたが、その料理店の推奨文を、一万円札の肖像でおなじみの福沢諭吉が次のように書いたそうです（「明治維持往来」立川昭二著）。原文は文語調ですが、口語体で書き直してみます。

「人の飲食するものが全て消化して、骨肉となるわけでない。ひとまず腹中に入り、その精分（成分）をこしわけて、骨となるべきは骨となり、肉となるべきは肉となる。これを滋養の成分と言う。そのこしわけた糟（カス）は、大小便となり、汗となって排泄、新陳代謝し、身体を養ってくれる。これが人体の科学的真理であり、法則である。したがって、今、食物の良否はその中にある滋養の成分の多いか、少ないかによって鑑定すべきである。鳥

獣、魚類、牛乳、卵等にはこの精分が多く、イモ、大根、青菜、米の類には精分が少ない。一切れの牛肉の中には十斤（約六kg）のイモより精分が多い。一杯の牛乳は十本の大根より精分を多く含んでいる。古来、わが日本人はこのような知識に暗く、食物の量を多く食べさえすれば、養分になると考えて、ヒジキ、あぶらげ、イモ、かぼちゃを腹一杯になるまで食べ、喉から出てしまいうなまで食べて、ああたくさん食べた満足しているが、身体の

す。江戸末期から、明治にかけて大勢の外国人が日本にやってきましたが、皆体格がいい。嘉永六年（一八五三年）、ペリー提督のひきいる黒船が来航した時、幕府は、相撲取りを集めて米俵などの船への積み込み作業に参加させて、見栄を張ったということですが、日本人も欧米人のようによい体格になるには栄養改善を急がねばならぬ、と明治政府は衛生局を設置するなど、国民教育に大変だったようです。

栄養にはなっていないのである。」明治のはじめの日本人の体格は、男子の平均身長が一五五cm、女子の平均身長が一四三cmぐらいでした。（ちなみに縄文、古墳代は男子一六三cm、女子一五二cmぐらいで、現代を除けば日本人の平均身長が最も高かったそうで

論吉は、「日本人の根気が乏しいのは肉食しないからであり、また、子供の時から牛乳などで養えば根気も増し、身体も健康になる。」と宣伝。幕末、現長崎医大の創建に貢献し、西洋医学所頭取を務め、維新後は明治政府の軍医総監となった松本良順も「牛乳は無比の滋養品、牛肉は人間食物中最

第一の滋養品である。」と奨励しました。庶民の間でも、牛肉が人気を呼び、関東では牛鍋、関西ではすき焼きと呼ばれて、牛肉屋が次々に開業されました。明治十三年当時の牛肉の値段は精肉一〇g当たり三銭。明治十年の白米一〇kgが五十一銭ですから、高かったです。それでも店には人々が殺到したそうです。「牛鍋食はねば開化不進奴（ひらけぬやつ）」と言われたとか。

明治政府の栄養政策が功を奏したのでしょうか、また、戦後、日本の経済的な発展とともに、食生活は改善され、日本人の体格もどんどんよくな

り、現在では、三十歳男子で平均身長一七〇cm七〇kg、女子で一五八cm五三kgまでになりました。

しかし、日本人の体格がよくなるのに比例して、**栄養過多**ともいえる食生活に起因する、生活習慣病が増、医療費高騰の最大要因となってきました。そこで、現在の**健康食**、たとえば、百五十年前、福沢諭吉が唱えた前述の**マギヤク**。今や、こんにゃくを腹いっぱい食べて満足する**ダイエット療法**まで出現。低カロリーの**豆腐**、すし、そば、魚や野菜を主体とする**和食**がむしろ、**欧米から、健康食**

として注目され、日本料理店が世界中で見られるようになりました。人間の作った価値観、基準とはこんなものなのです。

しかし、何時までも変わらぬものは、調理師の皆さまが創り上げる**和食の素晴らしい味**。欧米で**和食がブーム**になるのも、何も**健康食**であることだけではなく、日本人が**生来的**に持つ**旨味**に対する感覚が、ソース味になれた欧米人にも理解され始めた証拠でしょう。（とは言っても、牛肉も

藤井 基之

- 生年月日 昭和22年3月16日
- 選挙区 参議院比例区
- 当選回数 2回
- 出生地 岡山県岡山市
- 趣味 音楽・読書
- 個人ホームページ <http://www.mfujii.gr.jp/>
- その他 薬学博士・薬剤師
- 私の政治信条
私の政策の柱はA(エイジフリー)B(バリアフリー)D(ドラッグフリー:薬物乱用のない社会)社会創りです。
高齢者も、障害を持つ方も、国民誰もが安心して暮らし、元気で生活を送ることのできる長寿社会を創るために何が必要か、を政治活動の根底においています。
好きな言葉「昨日の夢は、今日の希望、そして明日の現実」
- 活動報告
参議院議員厚生労働委員会理事として、食品安全確保のための食品衛生法改正、健康増進法改正、薬事法改正、薬剤師法改正、クリーニング業法改正、国民年金法改正等に関与。
- 経歴
昭和37年 岡山大学教育学部附属中学校卒業
昭和40年 岡山県立岡山操山高等学校卒業
昭和44年 東京大学薬学部薬学科卒業
昭和44年 厚生省入省
平成9年 厚生省退官
平成9年 財団法人ヒューマンサイエンス振興財団専務理事
平成12年 日本薬剤師連盟 副会長
社団法人日本薬剤師会 常務理事
平成13年 参議院議員(1期目)
平成16年 厚生労働大臣政務官(平成16年9月~平成17年11月)
平成19年 日本薬剤師連盟 顧問
平成22年 参議院議員(2期目)
- その他
慶應義塾大学薬学部 客員教授
昭和大学薬学部 客員教授
東邦大学薬学部 客員教授
新潟薬科大学 客員教授
京都薬科大学 客員教授
近畿大学薬学部 客員教授
千葉大学薬学部 非常勤講師