

健康法考現学

—にんにくから紅茶きのこまで—

Modernology of Folk-medicine

—From “Garlic Therapy” to “Tea-Kvass Therapy”—

渡 辺 正
坂 下 キク子

序 論

一昨年昭和48年8月に発売された小著「にんにく健康法」の発売以来現在に至るまで、約100万部以上販売された。これ以来、現在時点に至るまで、小著以外に「にんにく」と命名した各種健康法、ないし手引書5～6種、高麗人參2種、玄米食3種、紅茶きのこ2種その他、きのこ、竹の子、納豆、ごま、むぎ、じゃがいも、漢方薬、自然食、深海サメエキスに至るまで、〇〇健康法と銘うち、あるいは、ランニング、ヨガ、坐禅、睡眠、密教のような体育心理応用健康法、また総合健康法としてパーモント食とかハウザー食とかいうものに至る健康法が著者の手元にあるもので40数種におよび、この外探したらさらに20～30種は、わりあい簡単に入手できることと思う。このような書物は主として新書版、又はそれより一回り大きいB5版になっている。

このような健康法ブームが起った原因については、又後に論述するつもりだが、一面においてこのようなブームの起り易い体質が日本人にあったのではないかということ、日本建国以来の歴史から推論してみたい。

垂仁天皇の卸代に新羅の帰化人の子孫、タジマモリ（田道間守）が常世国にトキジクノカグノコノミ（非時香菓）をとって参れという天皇の勅をうけて常世の国にでかけ、苦難の末にこれをとってきたところ、天皇は既に崩御の後だったので、彼はこれを悲しみ、泣き叫んで陵墓の前に死んだという¹⁾。もちろん伝説に過ぎないが、非時すなわちふつうの果物よりおそく熟し、冬に食べられる香菓、すなわち香の大変良い果物とあれば、誰でも今のミカン類を想像し、今のミカンの先祖、紀州ミカンか、その野性種ミタチバナを連想するのが自然である²⁾。たしかに冬期ヤサイが欠乏し新鮮なV・Cに乏しくなった時に、ミカンを食べることは大きなリフレッシュメントであり、体に力がわき、若返りにすらなっただであらう。現在レモンを美容

と健康に用い、又これをレモン健康法³⁾と名付けた書物もある位である。たしかにこのタジマモリを果物の元祖、菓子元祖として祭るのでばなく、健康法の元祖として斉き祭るふさわしい人であるまいか。

更に、孝徳朝に牛乳をしぼって献上した呉（中国南方）人の善那⁴⁾又は福常⁵⁾なる人物がおり、天皇からヤマトノクスシノオミ（和薬使臣）の姓を賜ったという、この後代々子孫がチチノチョウジョウ（乳長上）なる職を賜い子孫々にうけついただというのであり、代々の朝廷は官営の牧場を設営し、乳牛院をおき、乳を天皇一族に、政府には蘇（酥）を諸国から貢納して、天皇一族および官吏の消費にまかせたという⁶⁾。このような乳の消費状況をみると完全に一種の薬物又は強壯、強精用に用いたことがわかり、またこの蘇を僧侶に賜わり、肉食を禁ぜられたものへの栄養補給にあたらさせている⁷⁾。まさに今なら牛乳、乳製品健康法というべきであろう。平安朝の中期に編さんされた延喜式には乳生産および蘇の製造に関する記事が充満しているが⁸⁾、この外、正月の屠蘇酒、五月の菖蒲酒などの薬酒（主として厄はらい、悪気ばらいであったが）が用いられていたが⁹⁾、一方奈良朝以来、中国の喫茶の習慣が僧侶および貴族の間には少しく広まったが、やはり本格的に拡大したのは鎌倉期の僧栄西が將軍実朝に茶を献じ、喫茶養生記¹⁰⁾を著わして以来室町期に至るまでであり、この栄西の著書は今なら喫茶健康法ともいうべきものであろう。

前後するが平安中期に丹波康頼が医心方（房内編）を表わし（中国の房中術をひき）、性交の態位を種々変更しておこなわせ、これによる健康の増進、病気の治癒をねらった¹¹⁾。まさに性交健康法又は how to sex の元祖であろう。

徳川期に至り貝原益軒は養生訓¹²⁾を表わし、食物、体育、衣服、住居、入浴、性交に至るまでこんせつ丁寧に彼の信じた健康法について論述し、後に至るまで健康法の論語といわれるまでになった。

一方は上古日本人による肉食の習慣はようやく山野に鳥獣の数が少なくなり、牛、馬、犬、鶏は夫々役用のために、食べることを禁ぜられ、（武士は軍隊の訓練のため、狩人は生活の道のため狩猟を行なったが）魚介類に動物性タンパク源を依存するようになったが、江戸時代の半ばをすぎると、武士はそれぞれ儒教の獣肉食認容の教義のため、学者（ことに蘭学者）は異国の肉食にあこがれ、牛肉や豚肉を食べようになり、これが精力回復に資すること大であった。ことに彦根の井伊家は肥牛を屠り、その肉を味噌漬けとして貯え、これを將軍はじめ御三家に献上したし、又水戸徳川家では、白牛を飼育し、牛乳とバターをとって藩主の料とした。又庶民も山地のイノシシ、シカの肉をもとめ、ポタン（ヤマクジラ）、モミジなどといい賞味した。まさに、肉食健康法であろう。この状況が、明治維新になり、肉食奨励、牛乳食奨励となり、牛肉を食べ、牛乳をのまないのは、文明開化の人でないような風潮をつくり出した。しかし、この反動として、一つは篤農家某の主として、経済的見地からの反対し、つまり、一町歩の田は25人の人を養うに足る米を産するのに六町歩の牧場は一頭の乳牛と一頭の肉

牛を生産し、前者からは一人の人を、後者からは0.3人の人を扶養するにすぎないとした。

又石塚左玄（陸軍薬剤監）¹³⁾は、石塚式食養道なるものをあみ出し、肉食、牛乳食による弊害を極論し、今で云えば、酸塩基平衡論でもあろうか、又は自然食論者といおうか、Caを中心にミネラルの調和をととき、Ca:Mg, Ca:P, K:Naなどの調和をはかり、精白米と白砂糖を排せきし、後の玄米食論者二木謙三¹⁴⁾および、酸塩基平衡論者片瀬淡¹⁵⁾の先駆者となった。

その後、正統派栄養学者による、ビタミン、ミネラル、タンパク質を重視する栄養学が進展するに従い、特にその当時不足しがちであったビタミンBことにB₁不足による脚気の克服をめざして、1.玄米食、2.半搗米、3.七分搗米、4.胚芽米を奨励し、これが健康のモトであるとする唱道が行なわれた¹⁶⁾。

一方、薬物で粗製のビタミンB₁であるオリザニンの服用、又は注射が奨励され¹⁷⁾、一方麦飯¹⁸⁾、パン¹⁹⁾が奨励された。さらにビール酵母がそのビタミンB効力をみとめられ、製剤化された²⁰⁾。この間の経緯は谷崎潤一郎の名作「細雪」の三姉妹がそれぞれBたらん、Bたらんと称して、注射をしている記事にみとめられる²¹⁾。

まさにビタミンが健康法の王座にすえられ、一方、日光浴、海水浴、によるプロビタミンDの効力化とともに、肝油、肝油球の給与²²⁾、又国民病たる寄生虫の駆除に、サントニン、海人藻の飲用が強制された時代でもあった。

大戦後に至り、アメリカ式健康法として、ハウザー食²³⁾およびバーモント健康食²⁴⁾が輸入され、日本人はこれにとびついて、酵母会社、製粉会社、造酢会社、カルシウム剤製造会社などは、さかんにその提灯もちをやり、部分的に抄訳したパンフレットを作ったものである。まさに、今回論評すべき健康法ブームの素地作りは充分ととのっていたのである。

第1章 特殊効能食品名を冠する健康法

小著「にんにく健康法」を始めてとして、〇〇健康法と銘うち特殊な効能を誇示した食品健康法が多い、最近爆発的に増大した「紅茶きのこ健康法」に至っては著書の売れ行きもさること乍ら、これを著者から直接又は栽培している人から菌種をゆずりうけて栽培する人が日本国中津々浦々にみちみちてあたかも、にんにくがもてはやされた時のにんにくの売れ行きのペラポーさと同様市販の紅茶の売れ行き不振を一挙に挽回したのではないかと思われる位の活況を呈した。このような食品名健康法はありとあらゆる食品群に及んでいる。少しおかしいと思うのは、大豆とか納豆とか、ピーナツ、セリ、トウモロコシ、ゴマ、アズキ、ニンジン、コブなどがふつう一般の食品に及ぶしまつである。こうなると全食品を健康食品に指定し、夫々の名を冠した健康法ができてよいと思う。実は著者が鳥取に在った時、当地に五臓円と名づける

健康薬があり、それを販売する店も「五臓円」と名づけていた。この薬は、玄米（クロゴメ）、黒大豆（クロマメ）、黒ゴマ、黒砂糖、蜂蜜の五種を夫々軽くいって、粉碎混合したものであったと記憶する。これを服用すると、肺、胃、心、肝、腎の五臓が円かになり、元気が出るというので、一種の精力剤のように宣伝していたと思う。

それで、ここに食品名を冠した健康法を、にんにく、クロレラ、コンフリーのような特殊の薬品的効果をもつ食品群の名称を冠する健康法（第一群食品名健康法とする）と、ふつうそういう薬効を有するものとは考えられず、一般の通常食品でありながら、これを連用することにより、健康になったり、体調を回復させると信ぜられている食品群名を冠する健康法（第二群食品名健康法とする）と、ふつうは純然たる薬品、又はふつう食品と考えることの困難な薬食料品名を冠する健康法（これを第三群食品名健康法とする）がある。今これら食薬品群名を分類すると別表のようになる。（第一表）

第1表 群類別健康法

第1群食品名健康法	第二群食品名健康法	第三群食(薬)品名健康法
1, にんにく	1, 玄米・菜食 (E)	1, 朝鮮人参
2, クロレラ (E)	2, レモン (E)	2, アロエ
3, コンフリー (E)	3, リンゴ酢・蜂蜜 (E)	3, ローヤルゼリー
4, 青汁 (E)	4, 紅茶きのこ*** (E)	4, 酵每
5, 胚芽 (V, E)	5, 梅・梅干 (E)	5, マツバ (E)
6, クコ (E)	6, しいたけ	6, 柿の葉 (E)
7, ハトムギ	7, ごま	7, クマザサ (E)
8, 酢卵* (E)	8, 山菜 (E)	8, サフラン****
9, アシタバ***	9, むぎ (E)	9, ゲンノシヨウコ
10, ハブ茶	10, ヨーゴルト	10, センブリ
11, ヨモギ (E)	11, 緑茶 (E)	11, ドクダミ
12, ミソ (E)	12, アズキ	12, 薬用酒 (養命酒, 保命酒, 虚骨酒, 五茄反酒, マイカイ酒)
	13, 納豆	13, 深海ザメエキス
	14, 大豆	
	15, 中国食	
	16, 韓国食	
	17, じゃがいも (E)	
	18, コンブ (海藻) (E)	

* 酢も卵も一般食、つまりは第二群に属する。しかし酢の中に卵をカラごとと加して飲むというのは一般食品ではない。

** アシタバもふつうは食用としないものだから、ここに入れた。しかし伊豆諸島では一般食品である。

*** 著者も試作して飲用してみたが、すこぶるロシアで常時愛飲されるクワスに似ており、常時食用とした方がよいと思う。

**** サフランは香辛料の一種でクロツカスの花粉からとる。しかしその香味のすこぶる薬品(漢方薬)臭いのと薬効の大きいことから、この部類(薬品の食料品)に入れた。

(E)と記したのは、酸・塩基平衡説(つまり、その食品を灰化した時の酸性か、アルカリ性かにより、その食品の酸度、アルカリ度の総和が、中性もしくは懲アルカリ性になることが、体の健康を保つのに非常に大切であるという)に基づく、アルカリ性食品か、もしくは、醋酸、クエン酸など Krebs のサイクル説に基づくサイクルの回転にドライブをかけて乳酸とか、アセト酢酸のような中間生成体の停滞により、体が酸性になることを防止することが、健康になるという説に基づくアルカリ食のしるしである。

さて、この特殊薬効を有する食品群について、その薬効を分類してみよう。(第二表)

第2表 第1群食品の薬効とアルカリ度

	主な薬効成分	その他の薬効成分	酸・塩基
にんにく	アリイン・アリシン・スコルシニン	多糖類成分	酸性食品
クロレラ	S-ヌクレオチド・ペプチド	ポリサッカライド・葉緑素・ミネラル	アルカリ性
コンフリー	B ₁₂ , アラントイン	カロチノイド・B ₁ ・C	アルカリ性
青汁	C, B ₁ , B ₂ , A	K, Ca, 微量ミネラル	アルカリ性
胚芽	E, B ₁ , B ₂ , ニコチン酸	タンパク質	酸性
クコ	ベタイン・B ₁ ・B ₂ ・C	不明成分	アルカリ性
ハトムギ	不明成分(抗ガン・イボトリ成分)	Coixenolide(脂肪酸エステル)	酸性(?)
酢卵	酢酸・タンパク質・Ca	A・D	アルカリ性
アジタバ	フラボノイド・ルテヤリン	A, B ₁ , C	アルカリ性
ハブ茶 (エビスグサ)	アントラキノン誘導体		酸性(?)
ヨモギ	A, B ₁ , B ₂ , C	モノテルペノイド	アルカリ性

これをみるとわかるように、有効成分がそれぞれあることがはっきりしていながら、その有効成分が確認されたのは、にんにく(アリシン)、クロレラ(S-ヌクレオチド・ペプチド)²⁵⁾、コンフリー(コンソリディン)²⁶⁾、胚芽(V・E, B群ビタミン)、酢卵(Ca)、ハブ茶(アントラキノン誘導体)²⁷⁾にすぎない。ことに、ハトムギの如く、古くからイボとりの妙薬として喧伝されながら現在に至るも、その有効成分が判明していないもの²⁸⁾、クコのように不老、強壯剤(強精剤ともいう)として喧伝され乍ら、あまりはっきりした薬効の判明していないものもある²⁹⁾。

一般にいて、このほとんどの食品が、酸・塩基平衡説によるアルカリ性食品であり、例外としてのにんにくの含硫アミノ酸アリインによる硫酸の生成、胚芽、ハブ茶(?)、ハトムギなどはリン酸の生成による酸性化もわずかであり、にんにくの場合、ビタミンB₁の吸収を容易にし、B₁の体内合成に役立つなどの理由で、むしろ体内における乳酸の酸化に役立つということからそう大きい影響を与えることは思われない。しかし、にんにくを食べすぎると糞がすこぶる酸性化し、特異臭をはなつことは事実である。

この中で一種目で単行本(主に新書版)になった健康法食品は、にんにく、クロレラ、青汁及びクコである。事実、にんにく七種、青汁二種、クコ一種であるが、他の健康法書も、にんにく、クロレラ、青汁³⁰⁾、クコなどは必ずといってよいぐらい引用されている。その他のコンフリー、胚芽、ハトムギ、ヨモギ、ハブ茶などは一種類では単行本とならないものの、総合健康法、たとえばハウザー食健康法、パーモント健康法³¹⁾などの書籍とか、漢方薬、民間薬による健康法書³²⁾、³³⁾に必ずのせられ、その薬効が科学的に証明されないまま、大きく宣伝されている、なお酢卵は余りしばしば引用されないが、独特の健康法として、一種、宗教的な信仰をされているが、その主体は、卵のビタミン(A, D)、タンパク質やリポイドを別に

すると、酢酸カルシウム、酢酸の飲用にあり、消化しやすいカルシウム剤と酢酸によるクレープサイクルの drive にあると思われる。

先に言及した酸・塩基平衡説に基づくアルカリ性食品というのは、代表的なクコ茶、クロレラ、コンフリー、アシタバ、ヨモギのように主に野菜、山菜のたぐい（クロレラは淡水の沼地に生ずる単細胞の藻であるが、広義の野菜としてよかろう）であり、葉緑素の色が多いとともに provitamin A である caretenoid に富み、ビタミンC、その他のビタミン類が豊富であるが、同時にその植物体を焼いて生ずる灰分の反応が酸性かアルカリ性かによって、酸性食品かアルカリ性食品かにする。もちろん、この時、その酸度、アルカリ度を一規定の酸又はアルカリ（たいがい塩酸と水酸化ナトリウムの溶液を用いる）で滴定して中和に要する酸、アルカリ規定液の ml 数であらわす。ハブ茶（エビスグサ種子）とハトムギは、その酸度、アルカリ度を実測した例がないので、実際は不明であるが、種実類はリン酸に富むので、おそらく酸性であろうと推察する。

この酸、塩基平衡説に基づく食物健康法は玄米、菜食主義者、コンフリー、クロレラ、クコ食用論者、酢卵愛好者にとっては金科玉条にも等しいものであり、いささか、これをげげしく主張しすぎるきらいがある。

第二章 常用食品名を冠する健康法

これは、第一章で述べたように玄米食³⁴⁾、菜食、レモン食³⁵⁾、梅、梅干食³⁶⁾、しいたけ食³⁷⁾、ヨーグルト食³⁸⁾などのように常用する食品で、ことさら薬物くさくないものをまとめてみた。一応18種ほどあげてみたが、この中、玄米（菜食論（4種）、レモン食論（2種）、リンゴ酢、紅茶きのこ（3種）³⁹⁾、梅、梅干（4種）、山菜（2種）⁴⁰⁾、むぎ（1種）⁴¹⁾、じゃがいも（1種）⁴²⁾などは、前に論じた酸、塩基平衡説か、又はクレープス現論によるサイクルの drive 論に基づくものである。（ ）内は単行本の種類数である。このものは余り顕著な薬効成分はないはずであるが、しかし、有効とみなされるためには、やはり、それぞれある種の特有の成分があるはずである。これを次に表示する。（第三表）

第三表によりいえることは、紅茶きのこが何か不明成分を富み、謎の部分を残すだけで、後はふつう吾々が食用として何の変化も感じないものである。ただ玄米食とか、山菜食のように一時的に食べても、いいかげんでいやになるようなものを除くと、少量ずつは皆われわれが食べている。従って特別に健康食と称すべきものはない、日常食品群であろうか。問題はこのような食事は常時食べつづけることにより、健康を維持しようとすることである。たしかにこの中に常用すると体に良いものとして、玄米食、レモン、梅干、ヨーグルト、緑茶、ジャガイモ、コンブ、蜂蜜などがあり、それぞれ玄米を除いてある人々はこれらを常用している。

第3表 第2群食品の有効成分

	有 効 成 分	灰分の酸・アルカリ性
玄米 ⁶⁷⁾ (菜食)	B ₁ , B ₂ , ニコチン酸, タンパク質	酸 性
レ モ ン	C, クエン酸, 芳香成分	アルカリ性
リンゴ酢	C, K, 酢酸	アルカリ性
紅茶きのこ	不明成分, 酢酸	アルカリ性
梅と梅干	クエン酸, K	アルカリ性
しいたけ	Pro V, D, 抗ガン成分	アルカリ性
ご ま ⁶⁸⁾	リノール酸	酸性(?)
山 菜	Ca, K, Mg, あく成分	アルカリ性
麦 類	セソイ類 (V・K合成菌)	アルカリ性
ヨーグルト	乳酸菌, 乳酸, Ca 塩	アルカリ性
緑 茶 ⁶⁹⁾	カフェイン, タンニン, C	アルカリ性
アズキ	サポニン, セソイ	酸性(?)
ジャガイモ ⁷⁰⁾	K	アルカリ性
コ ン プ	I, K, Ca	アルカリ性
納 豆 ⁷¹⁾	蛋白質, アミノ酸, 蛋白分解酵素, ビタミンB群	アルカリ性
大 豆	蛋白質, ビタミンB群	酸 性
中国食 ⁷²⁾	(にんにく, 食用油)	
韓国食 ⁷³⁾	(にんにく, とうがらし)	
蜂 蜜	ブドウ糖, 果糖, アミノ酸, ビタミン類, ミネラル	アルカリ性

旅に出て、毎朝梅干をサカナにして茶をのまされ、運動競技で疲れたり、休みの時にレモンを食べさせられ、腸の調子が悪いといい毎日ヨーグルトを食べ、お茶を飲み、ジャガイモを食い、塩コブでお茶づけを食べ、砂糖が悪いといって蜂蜜で甘味をつける、たしかに皆良いことに違いない。しかし良いからといって、これを全部毎日やるわけにはいかない。しいたけだってこれが良いという位、十分に毎日食べるわけにはいかない。結局この中のどれかを主にある種の“信仰心”をもって10日か1ヶ月ほどやり、もうあきたとほうりなげるのが常人ではなからうか、ある種の健康法の本を読んで、あまり偏執狂的に信仰しこれを完全に行なおうと人は決心した時に、その人は、その方法のおかえしを受ける。たとえば、今、手に入らなくて残念だが、稲垣長典訳、“ビタミンC健康法”を読んだある読者が信仰する余り、レモンを食べに食べたそうである。おそらくその読者は、ライナスポーリング博士の著者“ビタミンCと風邪(邦訳・さらば風邪薬)”という本を読んだに違いない。この著者は、ビタミンCを毎日2~3g、時には10g以上大量摂取して、風邪を防止しようとするを主な提案としていたものである。これを多分C錠剤でとるよりも、レモンでとった方が良いと考えたことと思う、するところということになる。レモン100gは分析表でみると50mgのV・Cを含む。従って、もし2g~3gのV・Cをレモンでとろうとすると、4~6kg食べる必要がある。まして10g、V・Cをとろうとすると何と20kgも食べる必要がある。とても食べきれものではない。しかし、何とかして健康になりたい一心で食べられるだけのレモンを食べたとすると、多の食事、た

たとえば米飯とかパン，肉，魚，多量のヤサイのたぐいは，ほとんど口に入らぬほどに満腹してしまい，この読者はふらふらになってある漢方医の先生のところへかけこんだところ，間違いなく，レモンをみの偏食による栄養失調と判断されて，病院送りになり，栄養士の献立のもとに栄養食を食べさせられるはめになったという。ことわっておくがレモン 1kg では，わずか 320cal しかなく又，4kg 食べても 1280cal である。これではタンパク質の不足をいわずとも，ビタミン A の不足をいわずとも，カロリーだけで完全に栄養失調になるのに充分である。もちろんここに書いたほどペラポーな低栄養ではなかった（つまり少しは米飯，サカナ，肉，ヤサイを食べたにせよ），レモンの多量でハラが満腹になり，十分な栄養がとれなかったのである。この失敗は笑ってはいけない。外の健康法でも往々にしておこる失敗である。例えば著者の『にんにく健康法』でもその適量はばかりしておいたし，又，その過剰の危険性は口をすっぱくして説いておいたので間違いはあるまいと思うが，書物を熟読しない読者が気になってしょうがないのであるから。

しかし，にんにくはまだよい。あれを生で食べれば辛くて，とても多量に食べられない。煮たり，焼いたりして食べれば相当多量に食べても大丈夫だし，また食べすぎたりすればあの特有の臭が体にしみつき，とても他の人と一諸にいるわけにはいかなくなるという制御装置がつく。レモンは丁度この点，制御装置がつかないのが具合が悪かった。レモンと同様の心配をおこさせる通常食品として著者はしいたけ，リンゴ酢，蜂蜜，ごま，コンブなどをあげてみたい。しかし，これらの中でやはりしいたけはその値段の高さから，蜂蜜もその特有のしつこさから，ごまとコンブはその食べづらさから，リンゴ酢はそのスッパさ加減から多分，レモンと同じような轍（ワダチ）ば踏まないものと推測している。狂信的なヨーグルト信者，納豆信者，大豆信者がおったとしても，これらは完全食に近いものであるし，外のものを食べずにはいられないものでこれも心配あるまい。しかし，緑茶その他のアルカロイド飲料はいくら良い食品でもその飲みすぎはやはり危険というべきである。しかし，これは日本のように古くからお茶を飲みつけている民族には今更云うまでもなく自らなる規制がきき，まず心配あるまい。

玄米食のような食べにくいものと並んで麦飯を奨励する心理はなかなかわからないが，唯両者共食べにくい点から白米飯のように食べすぎることがなく，健康に良いということがあるかも知れない。麦飯も玄米飯もセンイ質が多いから，腸内で細菌がよく繁殖し，ビタミン K ができ，この K が体の中の Ca を変化させて，イオン化させてイオン化 Ca にするため体に良いといったような議論が行なわれている⁴³⁾。

第三章 漢方薬（西洋漢方薬）食品を冠する健康法

ここでは，第一章に述べた食品であり乍ら特殊の薬効をもつもの以外で，はっきり薬品とし

での取扱いをうけている朝鮮人参⁴⁴⁾を始めとしてアロエ⁴⁵⁾，ローヤルゼリー⁴⁶⁾，酵母（薬用）などを取上げることにする。

第4表 薬食品名健康法

	有効成分	用途
1 朝鮮人参	パナキロン，パナキシン	薬酒，茶剤，キムチ，各種料理の中に入れる
2 アロエ	オキシアントラキノン誘導体	
3 ローヤルゼリー	不明成分	薬用，注射，飲用，その他
4 酵母	B ₁ ，B ₂ ，ニコチン酸	強化パン，飲用，菓子
5 マツバ	テルペン類	茶剤，薬用酒
6 柿の葉	C，	茶剤，薬用酒
7 クマザサ	C，K	茶剤，薬用酒
8 サフラン	カロチノイド，ピクロクロシン	香辛料，料理（ブイヤベス）
9 ゲンノシヨウコ	タンニン，フラボノイド	煎じ薬
10 センブリ	苦味質，トリテルペン，ゲンチアナ	煎じ薬
11 ドクダミ	精油，フラボン配糖体	煎じ薬
12 深海ザメエキス ⁷⁴⁾	スクワレン	精力増強，ガン治療薬？

このグループの中でいわゆる漢方薬又は，西洋漢方薬（本当は生薬というよりよいのだが，ふつう漢方薬として通っていることが多いので西洋諸国で漢方薬のように用いられているものをさすことにした）として分類した方がよいものは，朝鮮人参，アロエ（芦荟^{アロエ}），ローヤルゼリー，酵母，サフラン，ゲンノシヨウコ⁴⁷⁾，センブリ⁴⁸⁾，ドクダミ⁴⁹⁾となる。皆薬局方に入るか，民間薬として先刻御承知のものである。

マツバ⁵⁰⁾，クマザサ⁵¹⁾，柿の葉⁵²⁾は第一群の健康食品，クロレラ，コンフリー，クコ，アシタバと似ており，同様に葉緑素，ビタミンCの供給源となるとともに，マツバのテルペン類，クマザサのビタミンKのような特異成分，又非常に多量のビタミンCを含む柿の葉のようなものがあり，夫々，卓越した薬効をほこっている。

第四章 精神安定・運動健康法

第五表にかかげたようにこの分野は一種の総合健康法とも称すべきもので，当然食事についての注意も入ってくる（例，西式健康法）が，大部分はストレス健康法⁵³⁾，睡眠⁵⁴⁾，息心調和健康法⁵⁵⁾のように精神の安定を旨として行なう方法か，又はランニング，大極拳⁵⁶⁾，自強術⁵⁷⁾のように運動により健康を回復しようとする方法であるが，この外マッサージ⁵⁸⁾（まさつ）⁵⁹⁾とか，ハリ，キュウ⁶⁰⁾によるもの，バブラー（超音波による水泡の刺戟）⁶¹⁾，くすり湯⁶²⁾など温浴による保健法もこれに入るであろう。実際各種の食事健康法で胃腸および呼吸

第5表 精神安定・運動健康法

I 精 神 安 定 法	1	ス ト レ ス 健 康 法	セルフコントロールによるストレス解消
	2	睡 眠 "	充分な睡眠による体の調製法
	3	気 功 "	東洋医学的呼吸法
	4	息 心 調 和 "	呼吸調製による健康法
	5	坐 禅 " (ヨガ)	中国式坐禅・印度式ヨガ(体)
	6	断 食 "	体の大そうじ(インシュリン力増加)
	7	リラクセーション "	緊張のコントロール(ストレス)
	8	ニ コ ニ コ "	心身のほがらかさ導入(ストレス)
II 運 動 健 康 法	1	太 極 拳 健 康 法	中国式禅味体操
	2	自 彊 術 "	日本式禅味体操
	3	西 式 体 操 " 75)	独自の体操, 睡眠技術による療法
	4	ランニング " 76)	走る, 歩くなど簡単な運動
III そ の 他	1	マッサージ健康法(まさつ)	マッサージとつぼ・まさつによる
	2	スジとツボ(ハリ, キュウ)健康法	ハリ, キュウによるスジ, ツボ刺戟
	3	超音波フロ健康法	バブル(水泡)による刺戟
	4	くすり湯健康法	くすり湯による刺戟, 保温

器その他の臓器の健康が回復しても食糧摂取量が当を得ない時には、余分のカロリーは脂肪又はコレステロールなどに變化して蓄積し、かえって、体をそこなう結果になるので、丁度体が要求するだけ食べ、食べただけこれを酸化燃焼させて体から排泄する必要がある。又、われわれの体は徒食することにより、筋肉、骨格はいわゆるサビツキ現象を起して、動きも動作も緩慢になり、ばやく老化がおこる。これは頭脳も同じかあるいは筋肉以上であるかもしれない。この身体と頭脳の老化を防ぐためにも体操その他を行ない、心身をきたえなければならない。しかし、小生のテーマの主たるものは食品名健康法であったので、ここには以上に止める。

第五章 健康法ブームの起った理由とその行きすぎ

さて、このような健康法ブームは、どうやって起り、又どうなっていくか、又これには多大の行きすぎが伴ったのではないかということは賢明な読者が心に描かれたことと推察する。実はこのようなブームが起った理由は読者の側から、製造者の方から両方の側から推察できると思う。

I. 読者の側からのブームの理由

1. 環境汚染、とくに食品、医薬品公害にもとづく病害から逃れるため。

これは近海魚における有機水銀汚染、PCB汚染、農薬水銀による米、ヤサいの汚染、タール系色素による加工食品汚染、中性洗剤によるヤサイ、果物の汚染、亜硝酸ナトリウ

ム、その他の防腐剤による食品の汚染（亜硝酸ナトリウム単独では差支えないが、有機アミンと結合して発ガン性物質を体内で合成する）による慢性中毒を恐れ⁶³⁾、又これよりガン、高血圧、胃腸病、肝臓病、腎臓病を恐れ、これらの物質がないか著しく少ない自然食品⁶⁴⁾にあこがれ、これを追究する心理が生んだものと思われる。又医師の処方により飲んだ薬剤、たとえば、胃腸障害にキノホルムを飲み（→スモン病）、抗生剤により各種の障害を起し（ストマイ→つんば、悪性貧血その他）、サリドマイドで異常児出産（アザラシ児）をひき起したように、新薬全般を（又、医師の授与する薬全般を）忌避する状況をひき起した。その結果、以前は殆んど信用のおかれなかった漢方薬（民間薬）が息をふきかえし、先祖代々土俗的に云いつたえてきた霊薬たるにんにく、ユキノシタ、クコ、ハトムギ、ハブ茶、アロエ、梅干、センブリ、ドクダミ、ゲンノショウコなどが再び掘りおこされてきたゆえんである。但しにんにくについては、我国のビタミン学の進展の途中で活性ビタミン（アリチアミン）発見の道程に有効なことがわかり、又殺菌力の発見その他から単なるマカフジギな存在でなく、ある程度科学的に説明できるようになって、健康法ブームの下地が武田薬品工業（株）その他の会社でテレビなどの宣伝母体を通し、ブームを作るべくでき上っていたといえよう。

2. 現在の日本人における一億半健康人時代ともいうべく高血圧、糖尿病その他の成人病の侵入をうけていることに対する健康法のもとめ。

前期諸公害のうち心又は時間のストレス、満員電車によるストレス、過剰人口によるストレス、その他各種の慢性的ストレスの集積が日本人の健康に影響を及ぼし高血圧、がん、胃腸病、肝臓病、低血圧、心臓病、糖尿病、腎臓病、不眠症、痔疾など1~2の疾患を持たぬものはない位になり、一億半病人（半健康人）の状況になってきている⁶⁵⁾。この状態の克服に案外医師の無力ないし、かえって医原病への心配が、これら健康法に読者の関心をひいたのではないかと思われる。このような病気は以前の肺結核と同じか、それ以上に慢性の症状であり、ちょっと医師に治療してもらって治るようなものでなく、一生病気につきあっていかねばならぬ体質と思う方がよいような症候が多いように思う。このことも医師をたずねるより健康法にとびつき、あるいは、医師にかかりながら健康法を実施するようになるものと思われる。しかし、これには危険性も大きく、折角の症状が示す病気の徴候を医師にみせることなく治癒の機会を失ない、不治の状況におこまれることもしばしばである。（特にガンの場合）。やはり、何といっても現在病気に対する専門家は医師に限るのだから、ある健康書のある部分が自分のある状況に当てはまるといって盲信し、その治療法のみを身をゆだねることはすこぶる危険であり、医師と特に相談すべき事柄であろう。ある種の健康法の著者がある主義（たとえば玄米、菜食主義とか酸・アルカリ平衡説）に熱中する余り患者の栄養を充分与えることなく（特に動物性タンパク質など）、栄養失調におちいらしむるなどは厳にいましめねばならない。著者が鳥取農林専門学

校に職を奉じておった時の教え子の一人が肺結核にかかり、ある種の熱烈な食養主義者の教導をうけ、タンパク質、特に動物性タンパク質の極端な節食を実行した結果、栄養失調におちいり、あたら若い生命を失なったことは、今考えても残念でならない。

II. 出版社からみたブームの理由

このような健康法ブームは、やはり小著“にんにく健康法”がその流行のサキガケをしたものと思われる。にんにく療法のはやるキッカケは同じく小著“モーレツ食品にんにく”→小湊潔著“にんにくの神秘”→小著“にんにく健康法”……とつづいたものようだが、このような新書版で400～600円ぐらいで手に入る健康法が気軽に電車に乗る時、又家で軽い読物といった風に利用される親しみぶかいはなしかけで説得力にとんだテイサイをとった結果、みるみる中にブームとなり前後あわせると50種は軽くこえるに至った。昨年、石油騒動以来諸物価がしきりに高騰した中でこの新書版のみ比較的値段が高くならず、手軽に買えることから、読者の購売欲を刺戟し、その結果空前のブームとなったことは先刻御承知の通りである。

この新書版ないしB-5版の書物は皆独特の作り方があり、はじめにある種の健康食品が有効である学理上の説明（ない時はいかに、その効力が神秘性をもつか伝説などから引用してありがたがらせる）し、次いでこれを応用したら、いかに病気がなおる（健康が回復される）か詳細にのべ、終りに、この食品を有効に利用するための調理法、もしくは利用法をのべて終ることが多い。何れも筆者がその方面の本かきに慣れない素人（しかし、その食品又は薬品について十分な研サンをつんだ人であることはもちろんのことであるが）のために、その人に思いつくまま書かせて（場合によっては座談会その他でテープにとり、速記者に筆記させ）これをライターないしゴーストライター（名目的の筆者にかわり）にリライト、又は、始めから書かせるのである。

かのようにして、一冊の新書版ができ、さて、表又はウラの表紙（内容の本とは別のカバーであることが多い）に執筆者の紹介ないし、ホメ言葉をかかせ、（何れも著者より知名人もしくは思師、又は著者が非専門家の場合専門家による）て本当に売るべき本ができるのである。

いわゆる柳の下のドジョウというが、かく健康法ブームが出来したのは読者の要求があったのはもとよりながら、やはり、それよりは現在の出版状況がこのようなブームを作り出すべく、大いに力があつたものようである。

第6章 結 論

健康法ブームを起つた理由ば、一言にして言いつくすことは困難であるが、現在の一種の世

紀末(20世紀の)的現象の一つの現われと見ることができる。つい5~6年前、科学のあくなき前進の前に洋々たる未来をみてきた日本人である(1970年の大阪万国博の展示館をみよ)。ところが、相次ぐ公害、ローマクラブによる食糧資源の蕩尽(トウジン)の指摘などくらい未来のみ想像される所に、あの石油ショック以来の大不況の出現、さらに公害以来の未曾有の複合汚染、薬害、医原病など科学の進歩のはての、くらい未来が何か科学以前の経験にたよる気持ちを起させ、漢方薬、民間薬、体操、運動など体を強健にする方法なら何でもこいとばかり、ありとあらゆるものにその対象を求めた現在、行きつくところまで行つたようである。その一例はやはり爆発的にブームをよんだ紅茶きのこといえよう。相当高次の微生物学的知識の持主でない危険であつかえないような酢酸菌をせいぜい減菌ガーゼでふたをする程度の方法で、砂糖入り紅茶を培養基として培養し、生じた菌膜をさかんに他に分け与えるような現況ば、一種きちがいじみて、やはり、世紀末的現象といえよう。ぼつぼつ日本列島を制圧した紅茶きのこの“きのこ雲”もその勢力を失ないつつあるかにみえる、9月末日を以って、ほぼこのきちがいじみた健康ブームの終エンを予言し、筆をおこう。もちろん真にとるにたる健康法(例えば、小著にんにく健康法その他)はブームの消えた時こそ、息長く、静かに進展することを期待しつつ。

この小論は日本風俗史学会理事篠田統博士はじめ関西食物史分科会の皆様、および前相愛好短期大学教授和田政雄博士との対論を通じて完成したものであります。記して甚大なる謝意を表します。

(短大家政学科 教授 助 手)

文 献

- 1) 増補新訂国史大系：日本書記(前)，P192，吉川弘文館，1961
- 2) 牧野富太郎：新日本植物図鑑，P336，北隆館，1975
- 3) 元吉正大：レモン・健康と美容(誰も知らなかった効用85)，白金書房，1974
ストーン(アーヴィン)，(稲垣長典訳)：ビタミンC健康法，徳間書店，1974
- 4) 新撰姓氏録，左京諸蕃下，
- 5) 類聚三代格，弘仁11年6月17日官符 } 渡辺実：日本食生活史，P57，吉川弘文館，1966
- 6) 延喜式，典薬；渡辺実：日本食生活史，P58，吉川弘文館，1966
- 7) 渡辺 実：日本食生活史，P60，吉川弘文館，1966
“ : “ , P57~60, “ , “
- 8) 古我司一：牛乳健康法，エール出版社，1975
- 9) 渡辺実：日本食生活史，P75；P80，“，“
- 10) “ : “ , P126, “ , “
- 11) 丹波康頼：医心方卷第28(宮内庁書陵部)複製本，至文堂，1933
- 12) 貝原益幹：養生訓，1713；
- 13) 本山萩舟：飯食事典，P292，平凡社，1976

- 14) 玄米愛好家集団：玄米の効用，P16，アロー出版社，1975
- 15) 大浦孝秋：ガンにならない健康法，P11，潮文社，1975
- 16) 本山萩舟：飯食事典，P210，平凡社，1974
- 17) 栄養学ハンドブック，P1102，(高木和男：栄養学史)，技報堂，1985
- 18) 本山萩舟：飯食事典，P492，平凡社，1974
- 19) 栄養学ハンドブック，P1101，(高木和男：栄養史学)，技報堂，1958
- 20) 橋谷義孝，酵母学，P501，岩波書店，1967
- 21) 谷崎潤一郎：細雪
- 22) 栄養学ハンドブック，P1617，技報堂，1974(全改定版)
- 23) ハウザー(平野ふみ子訳)：若くみえ長生きするには，雄鶏社1952
- 24) D.C. ジャービス(大原武夫訳)：パーモント民間療法(健康法)，ダイヤモンド社，1961(1975)
- 25) 福井四郎：休質革命クロレラ健康法，購談社，1975
- 26) 川島四郎：コンフリー；菓食健康法事典(別冊壮快)，P168，購談社，1975
- 27) 長塩容伸：ハブ茶；“()”，P250，“，”
- 28) 大塚敬節：ハトムギ；“()”，P40，“，”
- 29) 大山澄太，東丈夫：クコ健康法，主婦の友社，1975
- 30) 遠藤仁郎：緑葉食，青汁の話，遠藤青汁の会，1963
- 32) 菓食健康法事典(別冊壮快)，購談社，1975
- 33) 大塚敬節，長塩容伸：菓草の知識と効用，購談社，1975
- 34) 森上敬一：玄米・菓食健康法，芸術生活社，1974
- 36) 多田鉄之助：妙薬・梅の効用，P115，購談社，1975
 松本 絃齋：梅ぼし健康法，潮出版社，1975
 “：梅の健康法，文理書院，1975
 横田 清：梅干健康法，朝日ソノラマ，1975
 清水 桂一：みそと梅干，東京スポーツ，1975
- 37) 森 喜作：しいたけ健康法，光文社，1974
- 38) 田多井吉之助：健康法のすべて，P113，購談社，1975
- 39) 中満須磨子：紅茶キノコ健康法，地産出版，1974
 坂本 政義：紅茶キノコの正体，文泉堂，1975
 主婦の友社：体験と理論，紅茶キノコ健康法，主婦の友社，1975
- 40) 多和田全孝：山菜健康食，実業之日本社，1974
- 41) 柳沢文正：むぎ健康法，P168，読売新聞社，1974
- 42) 和田常子：じゃがいも再発見，叢文社，1974
- 43) 柳沢文正：むぎ健康法，P168，読売新聞社，1974
- 44) 木崎国嘉：高麗人參自強法，徳間書店，1975
- 45) 主婦の友：アロエ健康法，主婦の友社，1974
- 46) 徳田義信：ローヤルゼリーと健康長寿，日本養蜂協会；多田井吉之助：健康法のすべて，P132，購談社，1975
- 47) 伊沢 凡人：ゲンノショウコ：菓食健康法事典(別冊壮快)，P188，購談社，1975
- 48) 室賀 昭三：センブリ；“()”，P215，“，”
- 49) 伊沢 凡人：ドクダミ；“()”，P218，“，”
- 50) 山田 光胤：マツバ；“()”，P162，“，”
- 51) 上田弘一郎：クマザサ；“()”，P176，“，”

- 52) 増山 忠俊：カキの葉；薬食健康法事典（別冊杜快），P172，講談社，1975
 53) 池見酉次郎：ストレス健康法，潮文社，1975
 54) 神保真也：眠る本，徳間書店，1975
 55) 田多井吉之助：健康法のすべて，P164，講談社，1975
 56) “：”，P183，“，”
 57) “：”，P188，“，”
 58) “：”，P212，“，”
 59) 蔡一著：まさつ（経穴）健康法，青春出版社，1974
 60) 中谷義雄：爽快ツボ刺激法，講談社，1975
 増永静人：スジとツボの健康法，潮文社，1975
 61) 田多井吉之助：健康法のすべて，P216，“，”
 62) “：”，P219，“，”
 63) 河野友美：食べるのが怖い，主婦と生活社，1975
 64) 栗山毅一：自然食の効力，徳間書店，1973（改定版）
 65) 岡 惺治：半健康のはなし，同文書院，1975
 66) 渡辺 正：スタミナ食品にんにく，文研出版，1973
 唐木秀夫：にんにく健康強精入門，日本文芸社，1974
 渡辺 正：にんにく健康法，光文社，1973
 新居裕久：にんにくの効用，アロー出版社，1972
 小湊 潔：にんにくの神秘，叢文社，1972
 主婦の友社：体験と料理にんにく健康法，主婦の友社，1975
 三橋一夫：にんにくの謎，エール出版社，1972
 加藤義雄：にんにく療法，双葉社，1975
 六来長利：玄米食健康法，実業の日本社，1974
 桜木健吉：玄米食のすすめ，風媒社，1974
 67) 森下敷一：玄米・菜食健康法，芸術生活社，1974
 68) 堀 健：ごまの健康法，アロー出版社，1975
 69) 林 栄一：お茶の効き目，ベストブック社，1975
 70) 和田常子：じゃがいも再発見，叢文社，1974
 71) 太田輝夫：なつとう健康法，双葉社，1975
 72) 新居裕久：中国食の秘密，光文社，1974
 73) 韓台圭：韓国家庭料理，KKベストセラーズ，1974
 74) 武知国夫：深海鮫エキス健康法，アロー出版社，1974
 75) 山崎佳三郎：西式健康体操，高橋書店，1975
 櫻尾太郎：西式健康法，潮文社，1975
 76) 松井秀治：ランニング健康法，講談社，1975

その外文献に列挙しなかったが，次の新書版の書物があり，分類するのに困ったものをあげておく。これは本文及び附表の註記以外のものである。

- 77) 上田弘一郎：竹，タケノコ健康法，読売新聞社，1975
 78) 健康食を考える会，アロー出版社，1975
 79) 唐木秀夫：体質改造健康法，地産出版，1975
 80) 鈴木 博：長生きする本，広済堂，1975
 81) 刑部忠和：医者いらずの民間療法，アロー出版社1975

- 82) 原崎勇次：医者いらずの自強法，徳間書店，1975
- 83) 清水桂一：おかず健康法，潮文社，1975
- 84) 中村敏一：やせる健康法，KKベストセラーズ，1974