

物質文化史の課題とその研究方法

第二部

食生活文化史の課題とその研究方法

The Problems about the Culture Histories of the
Materials and their Studying Methods

Part II

The Problem about the Culture History of the Dietary Life

渡 辺 正

I. 緒論 物質文化史としての食生活文化史

II. 食生活文化史の研究手法

1. 従来の研究方法（歴史学的・文献史学的方法）
2. 民俗学的研究法
3. 考古学的研究法
4. 栄養学史的研究方法
5. 総合科学技術史的研究方法

III. 日本人の食生活文化史的考察

1. 米食の問題点
 - a. 米食によるカロリーの充足
 - b. 米食による蛋白質の補給、蛋白源としての米食
 - c. 米蛋白の補完食としてのヤサイ
 - d. 米蛋白の補完食として的大豆および大豆加工品
 - e. 米・ヤサイ・大豆の偏食による日本人の体格の矮少化と現在時点における回復
 - f. 日本における畜肉食の伝統と中絶および明治以後の興隆、しかしあくまで米食の附属食（副食）としての肉食
 - g. 蛋白源としての魚食の伝統、膾（ナマス）文明と保存食（馴れ鮓と塩干魚類）
 - h. 牛乳および乳製品の一時期（一部人士）の食用とその廃絶
 - i. 白米食への嗜好傾斜とビタミン不足（脚気・シビ・ガッチャキ）

2. 日本人の嗜好性と食生活
 - a. 日本人の甘味に対する嗜好（果物・菓子）
 - b. 日本人の香辛料に対する嗜好性
 - c. 醬（ひしお）の問題
 - d. 興奮性飲料の問題（茶・コーヒー）
 - e. 致酔性飲料の問題（日本酒・ビール）
3. 日本人の食物の問題点
 - a. 海藻と魚類に対する特異嗜好性
 - b. うまいもの、力をつくもの、精力をつくものに対する指向性
 - c. 酸性、アルカリ性食品の平衡関係と甘味食品・アルコール性飲料の多用による酸性化体質
 - f. 日本人の食禁（タブー）
 - g. 日本人のヤサイ栽培技術の傾向と日本原産ヤサイの発展不毛性
 - h. 縄文時代の狩猟採集による人口扶養力問題
 - i. 人口と米生産の関連性、将来の人口扶養力
 - j. 食器・食器用具の問題（箸・匙・フォーク）

IV. 結論と日本人の食生活の未来像

I. 緒論 物質文化史としての食生活文化史

以前わたし共は家政学部における生活科学の見地から、生活文化史の問題を追究したことがある。いわゆる生活科学の面から食生活・衣生活・住生活の三つが自然科学と人文科学の接点として提唱された。この中で、衣生活・住生活は文献・遺物が豊富に存在して研究が容易であるのに対して、食生活は主に文献か考古資料に依存するだけであり、残存するものは、この食物を盛る容器のみである。

なお後述する通り、柳田国男らにより創造された民俗学は主に農山漁村を探訪して、伝承された資料を発掘することにより、現在はずでに廃絶した古い世代の食生活を再現することに成功した。しかしこの方法は神社関係などにおいて千年以上古い時代の食生活を再現するのが、せきの山と思われ、庶民の食生活の復原はせいぜい徳川中期、今から200～300年程度の古い時代を再現するだけであるようだ。私自身戦時中にたった一度であるが、柳田先生のお宅にお伺いしてお話をうかがったことがある。

若さというものは恐ろしいもので、今ではとてもそんなことはできないが、敢えておたずね

した。それは古い日本で畜肉を食べたかどうかの問題である。私が文献を読んだ限りでは、万葉集・古事記・日本書紀などにでている狩猟とその獲物を調理して食べた記事について質問した。これに対し先生は確かに文献にはそうでているが、いわゆる常民はこれを常食としたとは思われぬという農村・山村・漁村の食生活探訪の結果を物語られ、例外的なものであろうと断定された。むしろ先生は文献にとらわれて、断定することを恐れる立場のように思われ、その口振りはむしろ重かったと記憶する。

昨年「物質文化史の課題と方法」という題で神戸大学の堀尾尚志氏が講演された。氏の講演はこのシリーズの一つとして、農具の発達と農産物（主として米）の生産性の問題を提起された。この講演の主旨は、日本においては農具殊にスキの発達がすこぶる悪く、そのため大農的経営がヨーロッパやアメリカ、更に中国農業と比較して発達が悪く、いわゆるクワ一本でやる小農経営に徹することにより個人生産性を極度に高めた世界的に稀に見る奇異な農業経営となり、明治以来、北海道において U.S.A. 直伝の馬耕による大農経営が輸入されただけである。現在のように耕犁機・トラクター・コンバインなどが導入された本州・四国・九州においても個々の農家がそれぞれ独自に農機具を購入しその購入費用の捻出に苦しみ、しかもその使用は一年の中のほんの僅かな期間に限られ、後は農機具倉庫の中で寝ているという現況である。

この関係を詳細に事例をひいて説明された。氏の云わんとする所は、物質（この場合農具）の改良、発展は微妙に農業生産に影響し、その国の民衆の生活文化に甚大な影響を与えるというにつきたと思う。

私はその第2弾として、この農業・漁業・畜産業（もしあったとすれば）・水産業・林業・狩猟の生産物が日本の物質文化（食生活）に及ぼした影響の大きさを測定し、もし日本の食生活文化が中国・朝鮮のような東洋諸国とも異なり、況んや欧米諸国のそれとは全く異なった状況となり、これがわれわれの体位に大きな差異を与えてきたという仮説を推定した。

しかし一方において洗練された江戸時代三百年の生活文化の熟成がもたらした微妙な美的感覚をねりあげ、世界にはこる味覚と観賞にたえる絵画的な美食を作りあげた。

昔から中華料理はその美味をほこり、日本料理はその美観をほこり、西洋料理は味と美をほこるといわれたことがある（但しこれは西洋料理の解説書に見たのでいさゝか我田引水の傾向はあると思う）。確かにその傾向はあるようだ。

ただこの日本料理の美点は逆に美を追求する余り米の精白を極度に進めた結果、上々白米としこれが脚気・シビ*・ガッチャキなどの栄養障害症をひき起したことはまことに残念である。

* シビ、ガッチャキ、何れも戦後発見されたペラグラ様疾患で、主に秋田県・青森県などの東北地方の精白米とヤサイの漬物を多食し、肉・魚などの使用の少ない地方に多発する。ペラグラと異なり、ニコチン酸のみでは効果が少なく、B₂、B₆などいわゆるビタミン B₂ コМПレックスを多量投与すると効果があるという。

以下生活文化史の基底を司どる食生活について、その研究方法を従来の文献史学・考古学的方法にあきたらず、食物・栄養史的に追求して、この自然科学的手法と従来の方法を総合してみたいと思う。大上段にかまえたわりには収穫の少ないことを恐れるが、この大問題を解明する叩き台としてこの小論を提出することにした。

Ⅱ. 食生活文化史の研究手法

1. 従来の研究方法

筆者の手許に日本食生活史の書物が2冊ある。このほかにも多数の書物があるが、日本食生活史をそれぞれ文献史学のおよび考古学的手法に基づく書物の代表として引用することにする。

1. 渡辺 実著 日本食生活史 吉川弘文館
昭和39年初版（著者の手持ちのものは三版（昭41年）である）
2. 樋口清之著 日本食物史 一食生活の歴史一 柴田書店
昭和35年第一刷（著者の手持ちは第17刷（昭51年）である）

前者は樋口氏の著書を縦横に利用されたことを思わせ、考古学部門は勿論のこと、各章の標題も非常に類似している。例をあげると次の通りである。

日本食物史（樋口氏）	日本食生活史（渡辺氏）
§ 1. 山野に食物をもとめて（自然食時代）	§ 4. 自然物雑食時代（日本文化の発生一紀元前後）
§ 2. 米と塩の生活（主穀副肉時代）	§ 5. 主食副食分離時代（紀元前時一七世紀）
§ 3. 唐様食の模倣（奈良時代）	§ 6. 貴族食と庶民食の分離（唐風食模倣時代）奈良時代
§ 4. 食生活の形式化（平安時代）	§ 7. 形にはまった食生活（唐風食模倣時代）平安時代
§ 5. 健康食の回復（鎌倉時代）	§ 8. 簡素な食生活（和食発達の時代）鎌倉時代
§ 6. 茶・禅の食生活への侵入（室町時代）	§ 9. 禅風食の普及（和食発達時代）室町時代
§ 7. 南蛮・明清食の輸入（安土桃山時代）	§ 10. 南蛮・シナ風の集成（和食完成時代）安土・桃山時代
§ 8. 和食の完成（江戸時代）	§ 11. 日本料理の完成（和食完成時代）江戸時代
§ 9. 文明開化の食事（明治大正時代）	§ 12. 欧米食風の移入（和洋食混同時代）明治・大正時代
§ 10. 現代の食事（結論にかえて）	§ 13. 現代の食事（和洋食混同時代）昭和

しかし書物の内容は著じるしく異なり、渡辺氏の食生活史は文献史学的に内容に富んだものになっている。しかし時代区分別にみる時、全く樋口氏のひいた区分命名法に則っていることは明らかと思われる。

余りに文献を重んずる立場から、これが行過ぎて、江戸時代の嬉遊笑覧* などの記事をひき甘葛（アマヅラ）をつるあまちゃ又は甘茶とするのは全く喜多村信節にひきずられたもののようである。

* 喜多村信節撰（近藤圭造校訂）嬉遊笑覧（下）P. 500、名著刊行会（復刻版）（昭和45）

この古代的甘葛の本体は明治時代、白井光太郎氏によると、ツタ（ナツズタ）の根本を切り溜出する液を調べると14%前後の蔗糖・ブドウ糖の溶液であり、これを煮つめたものがアマヅラであったと氏は推定している。

2. 民族学的研究方法

この方法は柳田国男氏がその全生涯の経験を傾けて創造し建設し、いわゆる常民の何でもない日常茶飯事を探訪・採集したものを系統的に再編成したもので膨大な記録の集りとなっている。この方法による時は現在でも脈々と年中行事の中に、又ふだんの生活の中に残存する古い時代の名残りの食生活をすくなくとも記録の中に再現することができた。しかし現在は、ことに戦後の急激な民衆の生活状況の急変のため、又古来の伝承の継承してきた人々の高齢化によって急激に滅亡の道をたどっているため採集は次第に困難になってきている。しかしこの方法によって過去ことに幕末頃の食生活の状況は相当明細に記録化され、古文書のみによる堂上貴族・中世武士・江戸時代の富裕農民・町民など有識階級の記録にのらなかった、庶民（柳田流に云えば常民）の食生活の実態が明らかになってきた。この方法の主な欠点はせいぜい 200～300 年程の古い世代の食生活を再現できるだけで、中世、又は古代の食生活については殆んど知ることができない点にある。

3. 考古学的研究方法

樋口清之氏の著書は氏の経歴から判る通り、考古学の智識を豊富に駆使してその序論を構成しており、多少引用された古い文献のため現在訂正を要することはあっても、大筋はその通りであろう。

しかし本論に入ると、やはり私共栄養学・食品学の智識を本拠とする者にとっては、しばしば氏の考えに全面的に従がうことを躊躇させられるものがあることは否めない。

例えば氏がよく云われる動物性食品の内臓や骨髄から摂る「有機塩」ということばは私共有機化学を学んだものにとっては甚だ目障りなものである。

古い昔には確かに樋口氏の云われた意味で有機物又は有機塩なることばが用いられたことは

否定できない。しかし現在では、有機物、は炭素化合物の意味に用いられており、有機塩、とはその有機化合物の塩（酸性有機化合物と塩基の塩もしくは、塩基性有機化合物と酸との塩）を意味している。その外後述するように、動物性食品や、甘味食品・アルコール性飲料の多用による酸性化体質の変化は直ちに速断することに問題があろう。

4. 栄養学史的研究方法

この方面の研究は主に労働科学研究所の高木和男氏の研究がある。主にまとめられたものに、栄養学ハンドブック（技報堂）（昭33）第7編栄養の改善の中に高木和男：栄養学史がある。この外同じ著者による栄養学ハンドブック（全改訂版）（昭49）の中に第Ⅷ編付表の中で栄養学史年表があり、何れも労作であるが、食生活史的には余り利用できないのが残念である。しかし科学技術史的に大観するためには良い史料である。

食生活史について、文献史的にでなく、栄養学的に分析したものが望ましいのだが、現在のこの要望を満たすようなものはまことに少なくして言えば、篠田統氏のまとめられた数編が部分的ではあるが、食生活史を栄養食品学的見地からみたものと云えよう。

5. 総合科学技術史的研究方法

以上文献学、考古学を中心とした従来の研究方法の外に民俗学や民族学（文化人類学）を利用した研究方法が進められてきた。しかしこれらの方法以外に、食品学（食品材料学・食品考古学）的に食生活の歴史を調べることも重要な研究課題であって将来この方面からの研究推進が望まれる。

なおわたくし共日本風俗史学会の関西支部の食物史分科会において逐次研究してきた限り、栄養・食品・料理学的な面を推進させて将来の食生活文化史を充実させていきたいと思っている。

Ⅲ. 日本人の食生活文化史的考察

1. 米食の問題点

日本人と米食による食生活の充足は非常に深い関係があることはしばしば諸先学が指摘するところである。まさに米が存在しないことには、現在の日本人はあり得なかったであろう。しかし米は食生活学的に考える時間問題の多い食品である。この米を中心とした種々の問題点を取りあげて行くことにする。

a. 米食によるカロリーの充足

稲米はその一定面積当りの多収穫性はカロリーとして計算する時、これに勝るものは甘藷と

甘蔗の二つしかない。しかも貯蔵性とか嗜好性（主として適合性）を考える時、経済的、嗜好的に云っても米に勝るものはなく、元来熱帯原産である稲が温帯地方北限ぎりぎりの東北、北海道にまで分布したことはいかにこの作物が嗜好的に又栄養学的に良好な食品であってこの稲米を産出することによりほぼ2,000年近い期間日本人にエネルギーを与えつづけ、日本人の発展に大きく関与してきた。このことは律令政治の大いに伸長した古代、班田収授の勵行された時代や荘園制経済の下で大いに米の生産の実があがった時代、又後期封建（徳川時代）に至るまで米は全ての経済機構の基礎であり、貨幣に代る流通手段の基底であった。

しかし一部の地方、ある時期において米は全国民によってあまねく食用できず、アワ・ヒエ・キビ・大麦などが主要食糧となり、これで不足するカロリーはワラビ・クズ・カタクリ、など根茎澱粉や、シイ・トチ・クリ・ドングリなどを脱澱して精製した粉などを食用とした凶作飢饉時の話など、近世農山村の食糧状況が報告されている。しかし弥生の昔から現代に至る迄米の生産量が、現代に至るまで、1人1年1石1斗の平均量で割ることにより、概略の人口量を推定できるという事実や、足軽など軽輩武士（武士と云えないかも知れないが）においてその給料の基礎として1人扶持があり、この1人扶持は1日玄米5合の給与を意味しており、1年360日（陰暦の1年は30日×12=360日）で計算すると1石8斗となることなど考え合わせると米が主要食糧として日本国民の脳裏に底着していたことは疑いが無い。キビ・アワ・ヒエの常食地帯において、人の末期に竹筒に入れた米を振って聞かせたり、粥に少量の米を入れて食べさせるなどの終末儀礼にみられる数々の行事はかえって日本人の生きるは米の生命力によるという日本古来の観念をくっきり浮び上がらせるものであろう。

b. 米食による蛋白質の補給、蛋白源としての米食

日本人の蛋白源として縄文の古代を除くとその質はともかく量的にはその過半を米の蛋白質に求めてきたことは明らかである。もちろん山中の狩猟民や海岸・湖沼・河川の漁民はその摂取蛋白の過半を狩猟および漁労による獲物に依存していたと思われるが、全人民の70~80%を占める農民（いわゆる班田収授をうける公民、したがってこれは全国人民を網羅したはずであるが、漁民、山村狩猟民の相当部分は戸籍から逸脱したのではあるまいか）が、もし仮に食塩や塩辛い漬物、味噌・醤油などを力として米飯をかきこむ時、漬物の蛋白質・味噌・醤油などの蛋白質は殆んど無視できる程度の微量となる。事実後世のきこり・炭焼などは米と味噌のみを持って山に入り、米を炊きつつ味噌のみなめて、いわゆる1升飯を食べたそうであり、この時この過酷な労働に対するエネルギー補給は同時に蛋白質の補給となっていたものと思われる。

今日本人の米食量の基準としてある程度認めてよい量は先に述べた1人扶持の1日5合食であり、これだと1年360日（陰暦計算）にして1石8斗になる。これは武士階級成人の計算であるが、一方女子・子供をならしての計算は多分律令制の1反収獲米1年1人食として玄米

1石であったようである。これに酒・菓子・味噌料を入れて1人1年当り1石1斗程消費したのが平均値であろう。

この1年1人当り消費を1石におさえると玄米1石は144kgであり、1日量は $144 \div 360 = 0.400\text{kg}$ つまり 400g となる。このカロリーは $(344 \times 4 =) 1,375$ カロリーであり、蛋白質量は $(7.5 \times 4 =) 30\text{g}$ である。これは男子は2段、女子はその $\frac{1}{2}$ 、奴婢は $\frac{1}{3}$ 、6才以下の子供は0という令制から云うと、壮年男子はもう少し余計に食べ、女子や奴婢は少なく子供は更に少く食べていて平均400gとなるわけである。一方武士階級の1人扶持5合は718gでカロリー量は $(344 \times 7.18 =) 2,470$ カロリー、蛋白質量は $(7.5 \times 7.18) = 53.85 \approx 54\text{g}$ となる。

更に農村における労働の激しい時のいわゆる1升飯を大体7合とふむとカロリーは $3,457 \approx 3,460$ カロリー、蛋白質量は 75.4g となる。

文字通りの1升飯は 4,940 カロリー、蛋白質量は 108g となる。

1年1人1石(律令制米消費量)1,375 Cal は壮年男子(中肉中背)を30才、体重55kg(身長160cm)と仮定すると昭和50年3月改定された基礎代謝値から計算して1日基礎代謝量は1,292.5 Cal 約1,300 Cal とほぼ等しく、これではねころんで何もしない安静時の体重維持量ぎりぎりである。もちろん、この値はあくまで全国平均に、老若男女こみにして割った数値であるし、令制にも男子は2段つまりこの倍の量の米の収穫量を見込んであるから、壮年男子はこの倍量の米を食べることが可能である。仮に1年2石消費すると仮定すると、2,600 Cal、蛋白質量は60gとなる。

1人扶持は2,470 Cal で現在体格のよくなった栄養所要量で計算して20~30才の青壮年の所要カロリーには Δ 匹敵し、蛋白質量は54gとなり、所要量70gの77%に当る。

はげしい労働量の時のいわゆる1升飯(7合飯)において熱量は3,460 Cal でほぼ重労働者の所要熱量となる。蛋白質量は75gで所要量70gの107%となり量的には充分だ。

しかしこのように米を蛋白補給源と考えるとき、量の問題だけでなく質の問題を考える必要がある。幸い米の蛋白はその質がすこぶる良好で植物性蛋白質としては稀にみるものである。蛋白質の栄養価を測定する方法はすこぶる多いが、実用的なものとしては生物価、蛋白価、アミノ酸価があげられる。生物価は理論的はいちばん根拠があり、最終的にはこれによるべきだが、動物実験又は人体実験を行なう必要があり煩雑である。最近は食物の個々のアミノ酸量を精密に測定できるようになったので理想蛋白質のアミノ酸分布を想定し、個々の必須アミノ酸の量比(特定蛋白質アミノ酸/理想蛋白質アミノ酸)のうち、最低水準値を占めるアミノ酸を以って制限アミノ酸とし、この比(100%値)を以って蛋白価又はアミノ酸価とする。このアミノ酸価は蛋白価の標定の際の理想蛋白質のアミノ酸値が実際に適合しないという批判があったため最も新しく(1973年度)想定されたアミノ酸配列にしたもので、考え方はよく似ている。今日米の蛋白質をこの3種の方法で測定すると、

生物価	蛋白価	アミノ酸価
71	78	62

となり、ほぼ一致する。化学的測定法はその基準制限アミノ酸値がまだ確実に一定しないので評価が困難であるが、以前玄米で測定した生物価は数値は88となっている。大ざっぱに云うと理想蛋白質の80%の栄養価とふむことができるので、はげしく労働する時、(いわゆる1升飯)の時にこの摂取蛋白質量75gを理想蛋白質に換算すると、60gとなり、完全に満足できる量ではないとしても一応は身体の発育と体内の消費(循環蛋白質)にあてて十分な量であろう。

普通の労働時には2,500 Calを消費し(1人扶持)これを全部米で充足すると、54g蛋白質をとることになり、理想蛋白質に換算して43gになる。これではかつかつ体重を維持するだけであり、おそらく最少必要量であろう。

つまりこれ以上の米の摂取はカロリー摂取でなく所要蛋白質の充足に用いられたものと考えてよい。さきの1升飯(実は7合位)の2合分はもっぱら蛋白質の補給に用いられたとみてよい。その証拠と云うと一寸大げさだが、戦時中加藤完治氏のひきいる開拓村で開拓に当たった時、漬物やヤサイの煮付のような動物性蛋白質に乏しい副食を用いたら、労働に必要な食糧としていわゆる1升飯が必要だったのが、栄養学者のすすめにより、丸干いわしの2~3匹をつけ加えることにより、7合半から3~4合の米ですむようになったと報告されていたと記憶する。この辺に米の多食による栄養の充足には問題点が残し、ヤサイ・魚介類との混食ができる限りは努力されたのであろう。

c. 米蛋白質の補完食としてヤサイ

延喜式をひもとくと、供奉雑菜として記載されているヤサイ類があり、これをカブやアオナ、シロウリのような普通のヤサイ類もあるが一方ナズナとかアザミのような山野菜もすこぶる多い。

又その量もすこぶる多量である。そしてこれらヤサイ類の完熟したものはその蛋白質やアミノ酸は豊富である。この古い時代のヤサイ類は現在食用されることが少なく、これらのアミノ酸値は現在まで測定されていないから、この記述に引用できないのは残念である。それで現在そのアミノ酸値のはっきりしているヤサイ類22種の蛋白質をみると白菜漬の14を最低とし、ソラマメの55を最高とし、その制限アミノ酸の種類別はMet+Cys*を最多数とし(13/22)、次いでTrp**の(6/22)、Thr***の(2/22)、最低はIle****(1/22)とする。これを仮に夫々のヤサイを同量の蛋白質量(厳格には同量の窒素量)摂取して万べんなく食べた場合、これらのヤサイ蛋白質混合物の生物価を求めてみた。これは夫々のアミノ酸の合計値を22で割り、その値、(平均アミノ酸値)を理想蛋白質のアミノ酸値で割ってみたところ、やはり含硫アミノ酸(Met+Cys)が制限となり、生物価は42となった。このような平均的ヤサイを蛋白質とし

* メチオニンシスチン(含硫アミノ酸)、** トリプトファン、*** スレオニン、**** イソロイシン

て摂取した米の蛋白質の10%量を加えた場合の混合蛋白の栄養価を調べてみた。

その結果制限アミノ酸はリジンとなり蛋白価は80となった。この場合ヤサイ類蛋白質の Lys 量は米の蛋白質のリジン値 210 mg/gN と比較すればその値は287 mg/gN となり、たしかに平均して多いから、米蛋白質に一番不足するアミノ酸であるリジンを補給してくれるため、総合した蛋白質の栄養価が上昇することになる。

米の蛋白量の10%量の蛋白をヤサイで補給しようとするとそのヤサイ量 (g) は5合の飯に対して、 $54\text{g 蛋白質} \times 0.1 = 5.4\text{g}$ $5.4 / 1.65^* \times 100 = 327\text{g}$ となり充分食べられる量である。又蛋白価の上昇は表にみられるような $80/78 = 1.03$ 倍位の上昇ではなくもっと大きいことが予想される。

* ヤサイの蛋白質% (単純平均値)

d. 米蛋白の補完食としての大豆および大豆製品

今、宮本梯次郎氏著新栄養学 (化学同人社) (1975) P. 148 によると、白米のアミノ酸価は62であり (制限アミノ酸はリジン) 大豆のそれは69 (制限アミノ酸は含硫アミノ酸) である。

白米100gと大豆10gの混合食はリジンが制限アミノ酸となり、アミノ酸価は85になる。

つまり白米の蛋白質の栄養価はその重量の10%量の大豆を加えることにより ($85/62 = 1.37 =$) 1.4、つまり1.4倍上昇することになる。

一人扶持の5合食を例にとると米54g蛋白質+大豆25g蛋白質=79g混合蛋白の栄養価は理想蛋白質として ($79 \times 0.85 =$) 67gとなる。

又5合食 (718g) の蛋白質54gに豆腐蛋白を大豆と同じ25g摂取しようとする豆腐摂取量は ($25/6.0 \times 100 =$) 417gとればよい。これも制限アミノ酸は Met+Cys であるから、大豆は 151 mg/gN、豆腐は 137mg/gN でありいささか豆腐は劣るかも知れない。しかし消化が大豆に比べてよいし、米の制限アミノ酸 Lys は大豆と同じ位補給できるから、実際には殆んど差がないと思われる。この外ユバ、高野豆腐、油あげ、がんもどきなど大豆加工品の栄養価は大豆に勝るとも劣らないことが明白である。

e. 米・ヤサイ・大豆の偏食による日本人の体格の矮少化と現時点における回復

米の多食、ヤサイ・大豆 (大豆加工品) の多食により、夫々、米ばかり、ヤサイばかり、大豆ばかりの単食の蛋白栄養価の少ないことは相当に補完され、飛躍的にその栄養価が増加することは前述した通りである。しかし隣国朝鮮・中国はもとより、欧米諸国に及ぶ国々の人々の体格に比べると、異常に小さく身長は低い。現に60~70才の男子の平均体位は身長は160cm以下、体重は57kg以下である。

然るに20才では169cm、62.5kg、19才は170.5cm、61.5kgである。これをアメリカ人の平均身長175cm、68kgの体重に比較するとずっと体格が悪い。私が昔昭和14年に徴兵検査を受けたと

き、160cm、50kgの身長、体重であったが、確かに私より猛烈に背が高い人つまり170cmに近い人は稀であり、又猛烈に背の低い150cm以下の人も稀であった。大部分は私と似たりよったりの身長で主に155～165cmの間に集中していたのではないかと思う。むしろ率は平均値である160cmより低い155～160cmの方がはるかに多かったように思う。これは私が徴兵検査を受けた新潟県新発田市附近は全くの農村地帯の真ただ中にあり、集まった壮丁は体格こそがっしりしているものの身長が低かったことを思い出す。このような低い背の世代は現在（昭和50年3月）の60才以上の平均体位推定値からみて明らかである。これが現在のように20才台の壮年男子の平均体位の上昇値170cmと比較するとその差は10cm以上のものと思われる。

このことから考えてもわかる通り、日本人の約2,000年に及ぶ米偏食、主にヤサイ・大豆にごく少量の魚介類の摂取にたよってきたことの主な欠陥は日本人の体位の劣弱化であるということは戦後における急激な体位の回復と比較することによりほぼ明白である。

f. 日本における畜肉食の伝統とその中絶および明治以後の興隆、しかしあくまで米食の副食としての肉食

紀・記・万葉など日本の古典を探るとき、古代における日本人の狩猟・牧畜生産品による肉食の記事の分量の多さに驚かされる。そして中世以降における武士階級の狩猟による獲物の肉食、又江戸時代中期以降の限られた階級であるが、主に武士や儒学者、又一部町人階級の肉食は相当活発に行なわれていたようである。

しかし天武・桓武両天皇の仏教的禁令以来、牛馬犬鶏の肉はもちろん、狩猟による肉食も少なく共公式には認められず、禁止されており、仏教を信ずるものとしては墮地獄の一端として殺生と肉食を考えていたのではあるまいか。もちろん余り厳格に考える時は、魚介類もこれに入るから、極端には行なわれなかったことは明白であったが。

この肉食タブーは底の浅いものであったようで、古代・中世・近代を通じて一部階級に限ったとは思いますが、とにかく禽獣・鳥類を食べつづけてきたことは明白である。

そして一般民衆はやはり基本的にその欲求を持ち、ただタブーにさえぎられて断念していたというのが実情であり、もしこの事実を認めぬ限り、明治以降における肉食解禁が現在のような畜肉嗜好を起した理由が明白にならないのではないかと思う。

近年明白に畜肉食が魚介食を上まわる率を以って上昇していることは事実であるが、この傾向はあくまで、米食（パン食）の副食としてその蛋白補給のほんの一部をなすもので、西欧や米州諸国のような主食（？）的蛋白補給源ではない。むしろ畜肉の味付により米食（パン食）の消費をすら増大させるように傾向している。

これはおいしくないおかず（ヤサイの煮付、魚の煮付など）では食（米食）が進まず、肉食（スキ焼・トンカツ・ピフテキ）のおかずが食が増進する経験を持つ人が多いことでもわかるであろう。

g. 蛋白源としての魚食の伝統、膾（ナマス）文明と魚の保存食（馴れ鮓と塩干魚）

魚類（正しくは魚介類、つまり真正魚類・軟骨魚類・円口類に節足動物、軟体動物、二枚貝、巻貝を含み、更に動物学的には哺乳動物の鯨・イルカ類を含むもの）の蛋白質は近代栄養学の立場からみると、殆んど畜肉類に勝るとも劣らぬ良好なアミノ酸分布を示し、その栄養価に勝るものは卵類だけである。

アミノ酸分析法の未発達のある段階において、魚類のトリプトファン値が異常に低く、蛋白価など60~69に止まるとされていたが、その後著しく分析精度が向上した結果、魚介類にはまま蛋白価の著しく低いヒラメ（55）などの例外はあるものもサンマ・イワシ・ボラ・マグロ・シジミなどのように蛋白価90を越えるものや、アジ・カジキ・サケ・タイ・タラ・トビウオ・キハダ・マス・アカガイ・アサリ・ハマグリなど80を越えるものがあり、全体として概観すると、畜肉類とほとんど同じ程度の価値を有し、ことに米麦類と混食した場合、米麦の主要制限アミノ酸であるリジンの欠陥を補完して主に成長期の児童・青少年の発育を促進する。

あの朝廷のきびしい仏教による殺生禁断も全然動物性蛋白質を禁止することによる弊害を恐れてか、又は嗜好上止むに止まれずか、又は全国の水産漁民のたつきの道を断つのに忍びなかったか、とに角延喜式にあげる全国から貢納される魚介類の種類と量は相当なものである。これらの生鮮魚介類と馴れ鮓（魚介類を飯・塩に混合物に漬けた漬物、食塩と乳酸酸性による殺菌力を利用した保存食品、現代では滋賀県の鮒ずしにのみ残存する）、塩干魚が朝廷に貢納される外、左右両京の市において販売された。この当時から現在に至る迄全世界に余り例をみない魚介の生食つまり膾（ナマス・現在のサシミ）が日本人の食生活に占める地位は相当以上のものがあり、世界的に特異な文化と云えよう。

h. 牛乳および乳製品の一時期一部人士による食用とその廃絶

モンゴル・トルコなどの遊牧民をはじめ、欧米諸国の畜産国において、本来の主要食糧は乳および乳製品でなかったかと思われる程乳は重要な位置を占める。ところが東洋ことに中国・朝鮮・日本をはじめとし、東南アジア諸国は乳および乳製品の食用化にほとんどその意を用いなかった。

ただほんの一時期、中国および日本がその律令制度の範圍において乳および乳製品の生産が奨励された。これは当時の中国王朝が北朝系の隋を継承した唐王朝であり、隋はモンゴル・チュルク系の北魏王朝の継承者であることから考えて、相当に北方遊牧民系文化を濃厚にうけておめていることが想像される。従って当時の大文明国唐王朝の制度をひたすら導入した日本において、朝廷を中心とする一部貴族階級が乳および乳製品の使用を文明の精華として採用したものであろう。これは中国も日本もほんの一時期一部人士により愛用されただけで後にはその痕跡をも止めず消滅した。

i. 白米食への嗜好傾斜とビタミン不足症の発生

古代～中世の庶民生活では米は主に玄米又は半白米（3分～5分搗）で食用されたようである。貴族階級は多少白米化したものを用いたかも知れないが、その程度は僅かであって余り問題にはならなかった。

しかし近世になって、食生活文化の向上と共に白米食への嗜好傾斜が始まる。この度は江戸時代の中期以降搗砂の混用が始まり、精白が極端に進むようになり、江戸・大阪・京都の三都で脚気が流行するようになった。これは玄米～半白米食に比べてうまいこと、消化吸收が容易で座食者にも良好に吸収されることに原因する。これは利点であるが、顕著に表れる脚気の外、近年になり発見された奥羽地方のシビ・ガッチャキなどビタミンB₁、B₂、ニコチン酸、B₆の不足などの欠乏症の発生が主な欠点である。然も玄米などに含まれる必須脂肪酸類、リノール酸、リノレン酸が不足し、更にビタミンEの欠乏も問題になろう。

これらの欠点の外、米による蛋白補給の場合、糠や肺芽に含まれる蛋白質は白米蛋白に比べてアミノ酸分布が優秀であるらしく、玄米食に比べて白米食の場合、多量の動物性蛋白質を補給する必要がある。

2. 日本人の嗜好性と食生活

a. 日本人の甘味に対する嗜好性

古代王朝時代における甘味料としては甘葛^{アマツラ}があり、蜂蜜・飴があった。これらの甘味は八種^{ヤクサ}の唐菓子^{カラクダモノ}（主に小麦粉・米粉を原料とし蒸したりあげたりしたもの）や粉熟^{フツク}に用いられ、外側から甘味をかけて用いられた。中世に至り明・清時代の中国から、輸入された砂糖が甘味の代表となった。その後薩摩島津藩に支配された琉球産の黒糖、又江戸時代の中期平賀源内らに開発された讃岐の三盆白などを用いた和菓子が出まわるようになった。

明治中期の日清戦役の結果、中国領土の台湾が日本の領土に編入され、従来^レの工法による低収量、低品質の粗糖に代って、高収量、高品質の精製糖を収穫することができ、これを内地に移入することにより、日本内地は廉くて良質の砂糖が豊富に使用できるようになった。

このように上古から日本人は甘いものに対して嗜好性が強く、その傾向は次第に激しくなってきた。これは一つの仮説（河野友美氏による）であるが、米飯を主とする食糧構成の結果、慢性的の蛋白飢餓のため体内の血糖濃度が低下し慢性的な食欲抗進が起り、この解消のためには、常に甘味性食品への欲求が深まる。この結果、甘味食品のとりすぎと、これに伴う主食副食による正常の食事量が不足し、又これが甘味食品に対する嗜好度を高める悪循環をもたらした。

又甘味食品ことに砂糖類の過食はこれを保護するビタミン群ことにB₁、B₂、ニコチン酸を欠く時、糖の燃焼が途中で止まり、ピルビン酸・乳酸などを生じ酸性体質を示す。

日本に於いて近世、甘いもの、柔らかいもの、精製されたものに対して嗜好性が進んできたことは必ずしも衛生上よいことではなかった、と云えよう。

b. 日本人の香辛料に対する嗜好性

古代王朝において、ニンニク、ニラ、ラッキョウなどのくさい香辛料的ヤサイの外、胡荽(コエンドロ) ^{ウイキョウ} 茴香などの洋風香辛料が使用されていた。その外竜葵(イヌホウズキ)や蓼(タデ)、水葱(ナギ、コナギ)、蜀椒(サンショウ)、葵(アオイ)、羊蹄(シ、ギシギシ)、薑(ショウガ)、榆皮(ニレノカワ)のような香辛料~香辛料くさいヤサイが用いられていた。

この中で、ニラ、ラッキョウ、蓼や、サンショウ、ショウガなどは残存しているが、終戦後ニンニクが復活した以外、コエンドロ(焼肉の香辛料としては中国や、台湾や、ソ連、トルコなどにおいてよく用いられる特臭ある香辛料的ヤサイ)や茴香などはとうとう復活しなかった。

そして割合穏和なユズ、サンショウ、ワサビ、ショウガなどがあるいは吸物の吸口として、サシミの臭消しとして用いられるに過ぎず、穏和な嗜好を表わしていると云えよう。

c. 醬(ヒシオ)の問題

醬とは味噌・醤油又はその前身たる液体・固体部混合の調味料の総称である。このもっとも原始的な現れは名古屋地方の豆味噌の仕込みであって、この中にザルをうめてくみ上げたものが、たまり醤油、残存した固体部はたまり味噌である。この外味噌として米味噌、麦味噌があり、その色により白・赤味噌がある。醤油はたまりの外、小麦と大豆から製した淡口・濃口の醤油がある。

この外日本でもイカナゴ醤油、ハタハタから作るショッツルなどがあり、これらは何れも魚醬と云われ、ベトナムのニョクマムなども同じ魚醬である。このような醤油味噌・魚醬は何れも蛋白質の分解産物であり、必須アミノ酸が相当に分解しているが、以前考えられたより栄養価があり、食塩の味とよく調和し、全食品の味をひき立てる。一方その中にグルタミン酸 Na やイノシン酸 Na を含むこぶ出し、かつを出しを加えると一層醤油の味がひき立つ。日本において昆布出し、鰹出の代りにその無味成分たる *Glutamate*, *Inosinate* を単離し製品にしてからしごく簡単に美味な食品を作ることに成功した。

この発明は中国、インドシナ諸国、インドネシアの味噌・醤油を多用する国々において大いに歓迎され、中華料理などにおいて日本料理より多量に用いられるに至った。

これは欧米における調味の主体は、塩・コショウを中心とし、之に各種の herb, seed を利用した香辛料の風味、Soup stock (つまり、骨とかすじから抽出した旨味)、バター、チーズなどの乳製品、更に各種のブドウ酒を用いて風味づけをする。この東洋系諸国の旨味と西欧諸

国の旨味は一味異なり、むしろ西洋風調味料があっさりすっきりしている代り、塩味の程度によっては塩辛すぎたり、無味に過ぎる欠陥を生ずる。その点日本・中国式のやり方は場合により、塩辛すぎることを感じなくさせたり、味の不足をごまかすようになる。この Glutamate および Inosinate は蛋白質の合成と核酸の合成に多大の寄与をするので蛋白不足食の補完には大きな意義をもち、二国二郎氏らはこれを優秀な民族性のあらわれとみている。

d. 興奮性飲料の問題

茶については茶樹の日本原産説もあるが、中国から輸入されたとみるのが、定説となっている。この輸入も古く縄文時代に焼畑農業民が輸入したというものと、古代王朝時に中国から輸入したと云う考えがある。何れが正しいか今迄のところの資料では確かめようがない。

普通俗書には栄西禅師の茶樹の導入をもって茶の始まりとするが、実はそれ以前に大内裏の北東に茶園が設けられた事実、読経の僧侶に茶を賜った事実があるので、必ずしも栄西が始まりではない。しかし一般に喫茶の習慣が広まったのは鎌倉時代を過ぎて、南北朝、室町に至る時代であった。これは専ら、茶の粉末を茶せんでかきまわして飲む抹茶方式であったが、近世における庶民の飲茶は特別な時には煎茶方式で飲んだことであろうが、一般には一つかみの茶を布袋に入れて、茶釜につるし、水がなくなるにつれてさらに水を加えるいわゆる煮出し茶の方式をとっていた。

この外、番茶として、枝や枯葉を含む葉を製茶したものを軽く焙って用いることも行なわれていた。いわゆる波茶、番茶がこれである。

一方特別な場合の抹茶、煎茶（玉露など最高級品もあった）の非常な発達日本人に特殊な芸術を生み出し、食生活の芸術化をもたらした。このような日本人の繊細性はコーヒーの輸入に当り、茶の場合の如く特殊な発達を示し、日本人は世界的にみても大変味や香にうるさい民族であることを示している。

e. 致酔性飲料の問題

世界的にみると回教圏を除いて何れの国もナショナル・ドリンク、ホームドリンクとして固有の酒を持つ国々がほとんどである。

日本では縄文時代にアワ・ヒエ・シコクビエなどを原料とした酒もあったと思われるが、弥生に入り、多量の米が作られると、専らこの米を原料とした酒が作られた。この酒の造り方には二説あり、一つは昔からカビの糖化酵素を利用したという説があり、その二つ目は始めはかみ酒といい米飯をかんで唾液のアミラーゼで糖化させてから発酵させたという説である。

後者の証拠として、万葉の中に「君がため噛みし待ち酒、安の野に一人か飲まむ、友なしにて」というのがあり、白米飯をよく噛んで吐き出し、放置すると糖化してくる。これに空气中

から酵母菌が飛び込んできて発酵がおこるということだ。唯この万葉の歌の当時は本当に噛んでいたのが、カビ付けしたものを仕込んでいて、唯昔からの慣例でかもすをかむと云っていたのか判らない。筆者もある映画で昔中南米の小国の酒場でトウモロコシを噛み、唾液ごと発酵ガメの中に吐き出す場面があり、発酵して沸とうした酒液がカメから溢れ出すのをコップで飲んでいる人をみたことがある。どの程度に信憑性があるかは判らないが、全然荒唐無稽とも思われぬ。これが中国・朝鮮からカビ（コウジカビ）を用いる技法が輸入され、新しい製酒法が完成した喜びが書紀にのり「ススコリが噛みし旨酒、我酔いにけり」と云った言葉がでている。

元来中国において開発された麴は団子コウジであって、小麦粉をこねて団塊にし、これに空気中のカビ、つまりケカビやクモノスカビを導入したものであってすこぶる雑パクなものであったが、日本にくるとすこぶる精練されたコウジカビだけの純粹なものになった。

しかもこの外、コウジ、米、水のみで1回限り発酵すのでは、余り酒精濃度を増加させることができず、今のビール位の4～5%位のものから、せいぜい7～8%位であったろう。しかしその後、2段仕込、3段仕込をするようになると次第に酒精濃度が高くなりその結果発酵のみにより、濃度20%に達する高濃度の酒ができるようになった。このようなすこぶる醸造技術の粋を極めた酒造法は日本人の一つの極点を示すもので、その味・香気は世界にほころに足るナショナルドリンクとなっている。

明治開国以来、ビール、洋酒（ウイスキー、ブランディー、ブドウ酒）の醸造にもこの日本酒以来の伝統が充分おりこまれ非常な発展を示した。

3. 日本人の食物の問題点

a. 海藻と魚類に対する嗜好性

日本民族には南方的要素と北方的要素があるらしく、この中、海人族系統の南方起源の民族が、海人（アマ）として海藻・貝類をとり、マグロ・タイなどを釣り、網でとり、生活してきた。現在でも伊勢神宮の神饌などにもこの傾向はよく反映している。

何かこの海のものに対して生命力を有するものとする信仰があることは、アワビをのぼしたノシアワビを畑のものにそえることにより、精神（タマ）の充実した贈り物とする民俗学的慣習がある。

そしてこの考え方では、海藻のような植物性食品ではこれが海のものであることから、ノシをそえないのだ。そしてこの海藻・魚類は利用される種類、その量は莫大なものであって、世界的にみても一番大きい海利用国民である。ことにタコ・イカのような世界的にはタブーとなる魚介を好んで食べる点で、ギリシャ・ローマ世界につながる得異な嗜好をもつことは日本人の海洋民としての大きな特徴と云えよう。

b. うまいもの、力のつくもの、精力のつくものに対する嗜好性

日本人の食生活に対する態度をみていると、まずうまいものが食べたい。次いで何か力のつくもの、精力のつくものに対して嗜好性を持つ。町に氾濫する「うまいもの屋」へ人が集り、「何かうまいものはないか」と求める声が出る。この結果力が精力がつくならよいが、唯うまいものを求める結果、その割に栄養のない、みばえのよいものをあさり、その結果無力感を覚え、これを補充するため、力がつき精力のつくもの（何かゲテ物を連想させる）へ嗜好をうつして行く。又その精神的要素から力餅など云い、峠の茶屋などで売られるようになる。この傾向は大いに興味があり、世界の食生活文化と比べて大いに異なる。この精神構造はすでに万葉の昔からあったらしく、家持の「うなぎの歌」など云いえて妙であろう。にんにくなどこの精力のつく食物として信仰されることが長いのである。

c. 酸性、アルカリ性食品の平衡関係と甘味食品、アルコール性飲料の多用による酸性化体質

樋口清之氏はその著書において古代貴族はすこぶる不健康な食生活であって動物性食品の多用と、ヤサイ類の少食により、酸性になると論じている。又酒の多用のため酸性化体質になると論じておられる。これは俗流栄養学と云ってもよく、現在の栄養学では、余り問題にならない。たしかに酸・アルカリの調和も大切であろう。しかし世界的にみるとエスキモーを始めとして専ら肉食に頼っている民族も少なくない。しかしこれらの人が酸性体質で病気になったであろうか。人類は酸性食が多い時は尿を酸性にして排泄して体液のPHを調節する。このような酸性化体質は過食、甘味性食品（ビタミン不足）の過食などにより、糖尿性体質となるか又は糖尿病となり、そのため体内で充分酸化できないアセトン、 β -ヒドロキシ酪酸、アセト酢酸などの酸が体内に保留されて酸性症（アシドーシス）になるとみた方がよからう。事実藤原道長の如きこの病気で死んでいる。又酒類の過用によってやはりカロリー摂取量が多すぎることもこの病気の誘因とならう。砂糖など甘味類の過食も同時にB₁、B₂ニコチン酸などのビタミン類が伴わない時、始めて、過食の弊害が表れるのであって、簡単に云うことはできない。

e. 日本人のヤサイ栽培技術の傾向と日本原産ヤサイの発展不毛性

日本に伝来したヤサイ類は古く渡来した大根・カブなどの外奈良・平安時代に渡来したと思われるナス・チシャなど、又安土・桃山時代に時来したカボチャ・トウガラシなどがあり、これら渡来ヤサイの現代の日本人のヤサイの90%以上を占めている。

ところが日本原産のヤサイはセリ・ミツバ・フキなどごく僅かのものでこれらの山菜的ヤサイは品種としての発展性に乏しくこれを発展不毛性と名付けてみた。これに反して、カブ菜・大根・キャベツ類は非常に発展して多数の品種を生み出し、遺伝学的にはすこぶる興味のある

事例となっている。この点日本人はもっぱら他から文化的遺産をもらうだけで他には与えないという悪口をたたかれる。これは日本に原産したヤサイ類がすこぶる発展性に乏しいものであったのが残念だがこれは日本人には責任がない。その証拠に日本に渡来したヤサイ類が日本農民の努力により、大根を例にとれば大は桜島大根、小さいものは守口大根のようなものとして多数の品種を生じたことでわかる。

ただ日本人はキャベツの原種が来たとき、これを観賞用の葉牡丹にかえ、又トマトの原種を観賞用のハチ植えにしたことでわかる通り、美的観賞の傾向が著じるしい。

f. 日本人のタブー（食禁）

世界の民族と比べて日本人ほど食事に関してタブーを持たないものも珍らしい。もっともこれは明治開国以来のことで、それ以前は獣肉食がタブーであったし、局部的にはニワトリが鶏卵がタブーであった場所もある。又天武帝の犬・鶏・牛・馬・猿に対する禁令は有名である。牛馬は農耕・物資の運搬や乗用に欠く可からざるものであったし、犬は人の門を守り、鶏は時を告げ猿はもっとも人に似ると云った理由からであった。

牛乳の飲用も中世宮廷の衰微と共に一般民衆に禁忌され、タブーとなった。又衛生上の理由から、又迷信的に喰い合せのタブーや妊婦に対して血を荒すという理由から魚介類に対するタブーが生じた。しかし回教・ユダヤ教における、ブタ・ウロコのない魚に対するタブーの如き又回教徒に対する酒のタブー、北欧民族におけるタコ・イカに対するタブーのようなはっきりしたものは存在していない。唯個人の好羞の念によりある個人にはタブーとなるのみである。

g. 縄文時代の狩猟採集生活による人口扶養力の問題

弥生時代に入ると、固定した主要食糧があるため、生活が安定してきたが、その前の縄文時代ことにその前中期では、ドングリ・クリ・シイ・ナラなどの乾果、ワラビ・カタクリ・ユリ・ウバユリなどの根茎類からとれるデンプン類のカロリー、シカ・イノシシ・ウサギ・小鳥類・カモ・キジ・白鳥などの野獣、野鳥の狩猟、又サケ・マス、その外海産魚類の捕獲による動物性食品の蛋白・脂肪によるカロリーと蛋白質の利用により多数の人々の生活が保証された。しかし一面、豊猟・豊作の時はよいとして、不猟、不作の時、又食糧採取の時期の間はみじめな食生活であったろう。このため、ドングリ・クリ類の乾燥保有、魚類、獣肉の乾燥保有が図られたと思われる。今ある地区地帯年間のドングリ・根茎類の収穫量を Vg としその澱粉含量を $S\%$ とする。

この時これらの植物性食品から得られるカロリーは $V \times \frac{S}{100} \times 4 = Vs$ カロリーとする。

一方、動物性食品の平均蛋白質量を $P\%$ とし、その収量を Mg とする。又これらの平均脂肪量を $F\%$ とすると、これから得られるカロリーは $M \times \frac{P}{100} \times 4 + M \times \frac{F}{100} \times 9 = Mpf$ カロリーとなる。この $(Vs + Mpt) / (2,000 \times 360)$ の値がこの地区のカロリー計算による人口扶養力で

あり、蛋白質からみた時 $M \times \frac{P}{100} / (70 \times 360)$ がこの地区の人口扶養力である。もし前者が高く後者が低い時は後者の値が本当の人口扶養力となり、反対であるなら、前者が本当の人口扶養力となる。縄文時代の植物環境、動物棲息状況を判断して行き、当時の遺物を探ると、この地区の人口扶養力が推定され、これから、後期縄文に移る前の人口動態が推測可能であるが、これは非常に困難なことであろう。

h. 日本人の人口と米生産の関連性、将来における日本の人口扶養力

特殊な時代、特殊な人民の部分を除くと日本人の人口は専ら米の生産能力に依存していたようである。このことは表作として米、裏作として大麦・小麦などを栽培し総合的に日本人の食生活の主食部分をまかなってきた。しかし明治以来、あるいは外米の輸入、朝鮮、台湾の領有以来、朝鮮米・台湾米の移入により、又終後33年経過した現在は小麦の輸入、畜肉、牛乳などの増産により、米以外のカロリー、蛋白質の充足が現在の1億人以上の人口の扶養を可能にした。しかしこの中で将来におこるべき日本の人口の未来像とそれに供給すべき食糧の増産性の予測はきわめて困難である。しかし食生活学史を研究する目的は単に過去のことを根ほり葉ほりするだけでなく、過去を展望することにより、将来における正しい未来像を築くことにあると思う。全く困難なことだが、これについて将来の研究の発展が待たれる。これは単に一学究、一官僚の独断により定めらる可きでなく、全国民がよく考えねばならない問題である。

これは栄養学の見地からと、食生活史の研究から発展的に見つけてゆかねばならない。

i. 食器・食器用具の問題（箸・匙・フォーク）

日本人の食生活を現在のようなものにした最も重要な要素の一つとして、食器、食器用具の問題がある。茶碗・汁椀・箸・皿が基本的なものであろう。古代では高盛飯を匙を用いて食べ、汁椀の汁を匙（スプーン）ですくってのみ、汁の実は箸でつまんだようである。西欧諸国又はこれに影響を受けた国々のようにナイフ・フォーク・スプーンを用いた食事はなく、箸でつまめる、魚をむしれるという点から、軟かい魚を除くと、肉・ヤサイは何れも一口に食べられる程度に細切されたものが調理される。これは膾に特に顕著に表われている。現在、一口トンカツとか、一口フライなどとして和食化したいいわゆる洋食は特に近時洋食店においてナイフとフォークを用いず箸を用いて食べるようになり、将来の日本食を暗示するようになった。このことは漢様食をみごとに和風化した日本人の智慧が過去にしたように洋風食を和食にかえつゝあると云ってよからう。

Ⅳ. 結論と日本人の食生活の未来像

いままで述べてきたことから、結論をいそがう。現在日本人は食糧自給の号令の下米の増産にはげんで来たし、栄養面から牛乳と牛肉・豚肉を増産してきた。大戦後35年の間の日本人の食意識はすっかり変化し、パン・麺類・牛乳・乳製品・畜肉類・大魚の切身を中心とする食生活が相当のパーセントを占めるようになった。従って以前のように米を主食とし、これにヤサイ・漬物・少量の魚類（主に小魚類）を副食とする従来型の食生活のように多量の米を必要とせず、その結果折角増産した米が消費されず、過剰米となり、多大の国費を費いやしてこの始末が終ったところ、本年昭和52年は又もや好天候に恵まれて大過剰米が生じそうである。第1次過剰の時もそうであったように今回も米の生産調整により一時しのぎをしようとしている。

このようなことを繰返しては、日本の農業は減んでしまう。何とかしてこのジレンマを切りぬけないことには大変な世の中が来る。はっきり割り切って、工業立国で海外に完成品を売りその利益で食糧を買う可きか、農業に多額の補助金を出して食糧の自給を目ざすべきか、今日本人は何れの道を歩くか大きな分れ目に立っている。この二つの道の外に第三の道があるかどうか、日本人の人口量と食糧の問題はいくら考えても考え過ぎとは云えない大問題である。

謝辞 この小論は、日本風俗史学会の関西支部において、長老篠田統先生を始め、在京阪神の諸兄姉および稀に名古屋および東京からの出席者と共に10年近く温めてきた素材を討論して筆者の胸中に留ったものをはき出したもので、全責任は筆者にあります。ここに記し篠田先生を始め諸兄、諸姉の御教導を感謝します。