

# 村井弦齋研究

## ——食生活改良論——

山 本 文 乃

### 一 はじめに

村井弦齋（文久三年（一八六三）十二月十八日生—昭和二年（一九二七）七月三十日歿）は、豊橋市出身で、明治後期から大正にかけて活躍したジャーナリストである。明治二十三年（一八九〇）、報知新聞社に入社して以来、数百篇の新聞小説、評論を書いた。記者としての弦齋は、時局性を多く取り入れると共に、家庭向きの記事に重きを置くといった方法で読者吸引に力を注いだ。明治三十九年（一九〇六）『婦人世界』の編集顧問となつてからは、それまでの教養記事の多かった婦人雑誌を実用的なものに変化させ、今日の婦人雑誌の型を築き上げた。

しかし、ジャーナリストとしての功績もさることながら、弦齋の名はその代表作である『小説 食道楽』の著者として今日に知られている。明治十七年（一八八四）に渡米した弦齋は、現地での生活体験で日本との生活格差を感じ、帰朝後、アメリカと同様に日本の家庭生活を合理化しようと食生活改良を実行した。『食生活』を豊かにするということは、すなわち、家庭生活全体も豊かになるということであり、そのことは弦齋の基本的精神でもあった。『小説 食道楽』はこのような意図から出版されたものである。この作品は、『料理』を主役にし、その脇役として、『食品』のほか、『病氣』、『衛

生』まで書かれており、いわば『食生活改良論』ともいえる。このような型の小説は他にはあまり類をみないであろう。そのような着想で食物を説き、料理を語りながら当時の世相批評、文明批判をしているので完全に読者を魅了し、明治三十六年（一九〇三）一月の報知新聞紙上に掲載されて以来、続編が出される程のベストセラーとなつた。

一人のジャーナリストが、日本の家庭生活向上のために長い歳月をかけて食生活研究に取り組み、自らの体験から科学的な理論を組み立て、それを発表したことは当時としては素晴らしい事業であつた。化学物質が多く製造され、食品汚染が進んできた今日、弦齋の食生活に対する理論は、現在私達が直面している多くの問題に共通した反省材料を与えている。その意味でも極めて大きな意義をもっていると思われる。本稿は、そのような観点から、弦齋の食生活改良の実験方法及び、その理論を明らかにしようとするものである。

註1）『食道楽』は以下のように出版された。

『小説 食道楽』明治三十六年一月二日—十二月二十七日、報知新聞社

『増補 食道楽（春の巻）』（明治三十六年六月十五日、報知新聞社）

『食道楽（夏の巻）』（明治三十六年十月十三日、報知新聞社）

『食道楽（秋の巻）』（明治三十六年十二月十六日、報知新聞社）

『食道楽（冬の巻）』（明治三十七年三月二十四日、報知新聞社）

『食道楽続編（春の巻）』（明治三十九年十月二日—十二月三十日、報知新聞社）  
 『食道楽続編（夏の巻）』（明治三十九年五月十九日、報知新聞社）  
 『食道楽続編（秋の巻）』（明治四十年四月二十五日、報知新聞社）  
 『食道楽続編（冬の巻）』（明治四十年六月二十二日、報知新聞社）



（写真 I） 晩年の村井弦斎  
 （『食道楽』新人物往来社）

## 二 弦斎の食生活改良論

弦斎は、明治六年（一八七三）十一月、東京外国語学校露語科に入学し、翌七年（一八七四）三月に、十一歳で同校の露語学下等第五級に進級した。そして、十二年（一八七九）露語学上等第四級二期の試験を首席で通過し、同年九月、第三級に進級した。しかし、

病気のため第三級に留まり、その後退学した。以後は独学をしなから行商、新聞社の校正係などをして生計をたてていた。この間に『楽水維記（一）』（明治十四年）、『楽水維記（二）』（明治十五年）、『楽水維記（三）』（明治十五年）を執筆して、三巻の書を出版した。第一巻には日本歴史、第二・三巻には、「英国之富」、「海外諸表」などが書かれていることなどから、この頃すでに弦斎の目は海外に向けられていたことが推測できる。その弦斎に渡米の機会が与えられたのは、新聞社の懸賞論文に応募した「内地雜居利害論」の入賞である。その賞としてアメリカ行きを得て、洋行許可が明治十七年七月二十九日付で発行された。その目的は経済学実地研究とされており、当時実業家で身を立てようとしていた弦斎にとって、この渡米はまたとない機会であった。しかし、母危篤の知らせにより約二年で帰国し、その後、渡米体験を生かして、会社を設立したが失敗に終わった。

弦斎は、実業家としては成功しなかったが、日本が欧風文化を吸収して、近代化を進める時期に渡米し、その生活にじかに触れたことで新たな目標を見出した。弦斎は、アメリカの家庭生活を広範囲に観察し、日本の家庭生活向上に役立てようと考えた。

アメリカ人は、食生活において様々な物を食べる習慣をもち、自ら進んで新しい物を食べてみようとする意欲的な国民である。例えば、アメリカの婦人達は、お互いの得意料理を教えあう習慣をもっているが、これなどは異なった食文化をお互いに取り入れてゆこうとするアメリカ人特有の積極性といえる。アメリカ人は、厳しい生活を凌ぐための知恵を知り、お互いに尊重しあいながら生活していたため、家族の結束も強固であった。また、家庭内では能力に応じて責任分担を決め、全てにおいて合理的であった。これらは、脈々として息づくアメリカのフロンティア精神が家庭内にもそのまま生かされていることを物語っている。

さて、当時の日本の食生活をみると、明治維新によって近代国家の第一歩を踏み出し、あらゆる欧風文化を吸収しようとしたが、明治十三年（一八八〇）頃までは政府の手でその仕事が行なわれていた。庶民の間に欧風化が浸透し、根を下ろしたのは二十年以降であった。しかし、農民や漁民の生活は大正になってもあまり変化しなかった。それは、昔からの行事や慣習が根強く残されていたためと推測される。

開国により、外来食品が輸入されると共に食品工業も進歩し、多くの食品が安価に手に入るようになった。そして、後に食品加工が発達し、調理や保存の時間が省けるようになった。この時間を省くということは、食生活改良の基準にもなっている。食品工業の生産品を受け入れるようになったのは、食生活の合理化、あるいは、能率化への要求が強まっていたためと考えられる。

二年余りの渡米生活は弦斎を徹底した合理主義者にさせた。欧米の進んだ方式を取り入れる必要を感じ、後に小説を書くにあたり、その開明的な意見を小説に盛り込むようになったのもこの渡米体験からであった。その弦斎の著書や理論に多くの人々が共鳴し、また数々の影響を受けたことはもちろんである。

明治三十五年（一九〇二）一月三日―七月十四日まで報知新聞に『酒道楽』が載せられた。これは『食道楽』を書く以前のせいか料理のことはほとんど出ていないが、その序文には「酒を飲む者衆し。酒の効用と害毒とを知て而て飲む者幾人かある。我が小説を読む者衆し。我が小説の精神を知て而て読む者幾人かある。惟ふに知るは易く、悟るは難し。悟るは易く、行ふは尚ほ難し。千万人中幸に我が精神を知悟して而て行ふ者ありや否や。」と書かれ、本文で酒の害を説いているために禁酒をする人も続出した。

渡米中に抱いた日本の食生活改良の実現に際し、衣食住の問題を

具体的に取り上げようと『小説 食道楽』が書かれた。その内容も四季の料理を数百種あげ、日本料理、西洋料理、病人食など、仕入れから調理の実践、食品分析などが記されている。よって本格的な料理読本であるとして人気が集中した。そのために造本材料が不足して、本の値段が高騰した。また、栄養学の基礎を作り上げた佐伯矩博士がこの学問に専念する動機をつくったのもこの『小説 食道楽』を読んだからともいわれている。

明治三十八年（一九〇五）七月に出版された『台所重宝記』は、『小説 食道楽』の実用的な部分だけをまとめて書かれたものであるが、和洋の科学的な調和を計ろうとする弦斎の考えが述べられ、今日に通用することも多い。その序文には次のように記されている。

余の著作、他に比して、敢て優る所ありと言はんや、只此書の如き、多くは、我が家庭に於て実験する所を記せしものにて、余は飽くまでも、読者に対して、親切且つ有益ならん事を期するのみ。

然れども一家の実験は、万家の例となすに足らざる事あり。

同一の事、同一の物も、風土の乾湿によって異なり、品質の良否によって変ず、食料品の貯蔵法の如き乾燥せる高地と卑温なる低地と其効果同じからず。

鉄錆の汚点を抜く如き海岸の地は塩分多き為殊に困難を増すを見る。インキの汚点を拭くは品質によりて難易齊しからず。

其他魚鳥菜果の如き、都鄙遠近、各々多少異なる所あり。

読者よ、書中の事を実施するには能く周囲の事情を考へて其の活用を誤る無からん事を希望す。

明治三十八年六月

弦斎識

このような弦斎の食生活研究は、いわば、渡米体験と、明治末期

から大正にかけて発達した栄養学の知識を応用してその理論が完成されていったものである。

註(一) 弦齋は、本名を寛(ゆたか)、幼名を小太郎といい、はじめは薬水と号した。

### 三 「食生活改良」の実験

弦齋が日本の家庭生活の合理化を計るために行なったこの食生活改良を評価する時、弦齋自身の功績もさることながら、多嘉子夫人の助力も忘れてはならないだろう。村井多嘉子(旧姓、尾崎多嘉子)は、明治十二年(一八七九)、父、尾崎宇作、母、峯子との間に生まれた。父、宇作は佐賀藩の出身で参議大隈重信の従弟にあたる。兄には、我国の養鶏界の功労者である尾崎密蔵、藹吉がいる。密蔵は、弦齋との共著で報知新聞社より『玉子・鶏肉料理二百種及家庭養鶏法』(明治三十七年)を出版した。多嘉子は、伯母にあたる後藤象二郎夫人、雪子に幼少期から土佐料理などを教えられていたため、味覚感覚が優れていた。明治三十三年(一九〇〇)七月五日、弦齋、三十八歳、多嘉子、二十一歳で結婚した。はじめは、しばらく大磯町長者林の後藤象二郎の別荘に住み、その後、小田原十字町に住居を定めた。弦齋は、『食道楽続編(春・夏の巻)』の「はしがき」に、食道楽趣味に傾倒せしめしは余が夫人多嘉子の君の力多きに居る。味覚の俊秀、調味の懇篤、君は実に我家のお登和嬢(はづれ)たり。小説食道楽の成りしも一半は君の功に帰せざるべからずと、夫人を称えている。

明治三十九年(一九〇六)、弦齋は住居を小田原から平塚に移した。一万六千坪の土地に田畑、山羊舎、鶏舎などを造り、自然食を常食としながら自給自足生活を送っていた。当時、世間一般にはこのような田園生活を楽しむ風潮が見られたが、弦齋の目的はあくまでも

食生活研究にあった。その実験について、(一) 自給自足、(二) 断食、(三) 天然(自然)食を常食とする。の三項目に分けて以下、検討することになろう。

#### (一) 自給自足

当時の村井家の生活を長女の米子氏は次のように記している。

岩崎農園で仕込まれた農夫が、平塚のわが家でも、アスパラガスだの、アデチヨークだの、珍しい西洋野菜を作った。トマト、レタス、セロリ、パセリはもちろんだが、苳畑もずいぶん広くて、毎年「苳会」と称して、二、三十人のお客を招いた。大体、実業之日本社関係の方々で新渡戸稲造博士が、アメリカ人の学生を連れていらしたこともある。

昼食とお三時に、お客の皆さんが目をまるくするほど大きい鉢に山盛りの苳をすすめ、お帰りに、それぞれ籠一杯の苳をあげるほど沢山採れた。苳の季節には、二、三人の農婦がやとわれ、午前と午後と二度摘んで、摘みたてをご飯の代りに食べた。

殊に家をつくった中でも、白苳という白くて甘味のふかい苳には、その後出逢わない。

果樹園には、桃のほか、柿、枇杷、無花果、また、梅、ざくろなども植え、殊に桃、柿、無花果は種類も多く、よく出来た。蟠桃(ぼんとう)がわだかまる意(い)という水蜜桃の一種の、特別の滋味は忘れられない。中国渡来の霊果という。種類や肥料を選ぶばかりでなく、栽培法の指導に、大船の農事試験場から、富樫さんという専門家に時々来ていただいた。

何かの研究をはじめると、徹底して試み、最上級まで貫くという、父の氣質がここにも現われている。ただし、りんご、みかん類、ぶどうは砂地の故かと土を入れたり、農夫を各産地に

見習にやったり、ずい分苦心したが、実らなかつた。氣候のせいとか残念がつていたが、現在の東京で、それらの育っているのを見ると、品種や栽培法の進化和、気温の変化を感じさせる。

この本の中にも、促成栽培がこまごまと書いてあるが、当時としては新しい方法だったという。わたくしも一区域をもらつてパセリやラディッシュなど時々、出来ばえを弟と競つたことがある。まだ四つ五つの稚い子供ながら知らず知らずに、ものを育てる喜びを身につけた。

野菜畑のほかに、山羊や鶏も飼つて、わたくしたちは山羊の乳を飲んだし、生んだばかりの卵もひろつた。また鶏は脚気や玄米食研究の試験台にされた。『食道楽続編(春・夏の巻)』

広大な自然環境の下で、村井家の人々が総動員で協力している様子は、写真でも知られるところである。すなわち、毎日の生活そのものが実験であつた。弦斎はこれらの自給自足生活の中から生命に不可欠な三要素を見出し、それらを「生活素」、「味素」、「養素」と名付けた。

果樹園で、苺、桃などを摘み取つてすぐに食べると、新鮮で且つビタミン(生活素)が豊富である。つまり、「生活素」とはビタミンを意味している。このビタミンは加熱による損失が多い。

人は蛋白質、含水炭素、脂肪と水と塩を摂つておればりっぱに生活することができるといはれてゐるが、こころみにこれらの成分を純粹に精製して動物に与へてみると、その動物は生活することはできない。それゆえ何かこれらの成分のほかに特殊な生命を支へるものはないかと、多くの学者によつていろいろ研究されたうち、近頃注目されてきたのはビタミンすなはち、生活素と称すべきもので、この要素が食物中に存在しなければ、われらは生命を支へてゆくことができぬものだと考えられるやう

うになった。『婦人世界』大正八年「櫻田十次郎医学博士ビタミンについての談話」

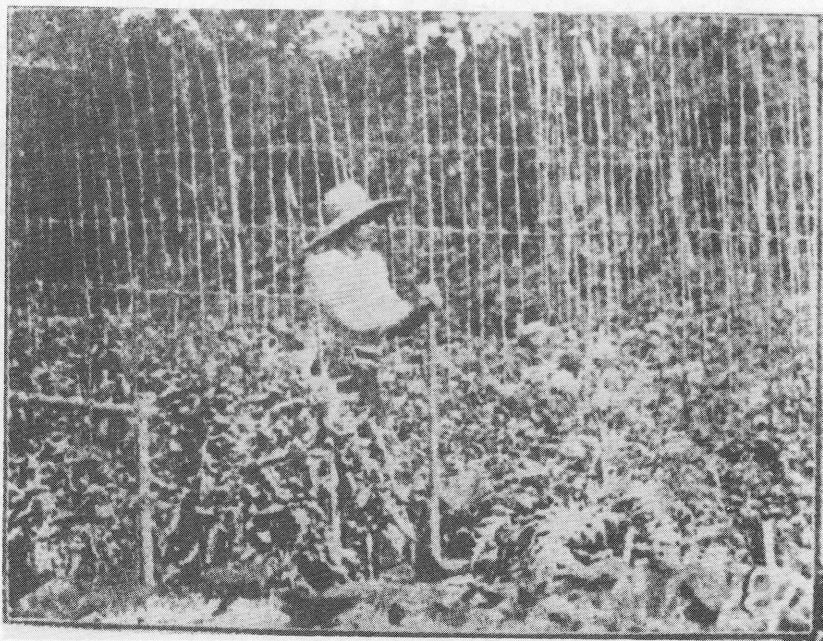
ビタミンという言葉が一般に説明されるようになったのは、大正七年(一九一八)を過ぎてからである。文中で「この要素が食物中に存在しなければわれらは生命を支へてゆくことができぬものだと考えられるやうになった。」とあるが、この考え方が一般的になったといふことは、ビタミンが栄養学的地位を獲得したということになる。しかし、それでもまだ一般の人々が半信半疑であつたということとは次の新聞記事でも知られるところである。

ある学者は、これらの物質にヴィタミーン(生活素)と言ふ名を付けてをりますが、さて如何なる性質のものであるや全然知られて居りません。只何かかう言ふ物質のあることを考へねば説明が付かぬことだけは一致して居るのであります。『福岡日

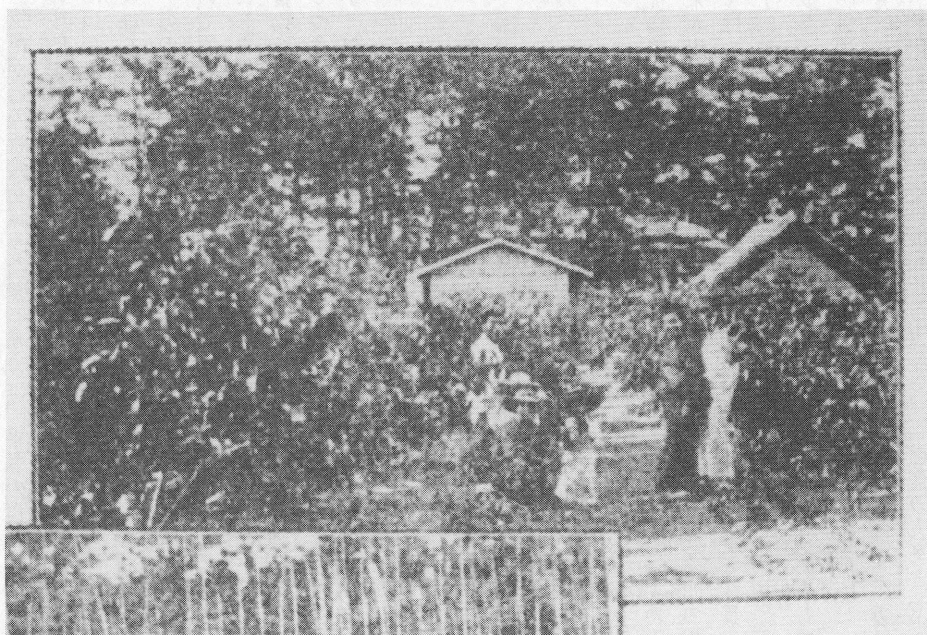
日新聞』大正七年三月十五日

弦斎が木食や生食をしながら各種の食物の試験をした結果、新鮮な食物に一種の揮発成分(味素)が含有されていることを確信した。新鮮な物は時が経つにつれてその新鮮さを失う。揮発成分は検出不能であるが、植物などの中には揮発成分で有用な物が多く存在している。第三にあげた「養素」は、いわゆるエネルギーのことで、木の芽、草、生肝などは病氣治療や栄養補給源として今日でも多く活用されている。以上、生活素(ビタミン)、味素(揮発成分)、養素(エネルギー)を総称して活力という。

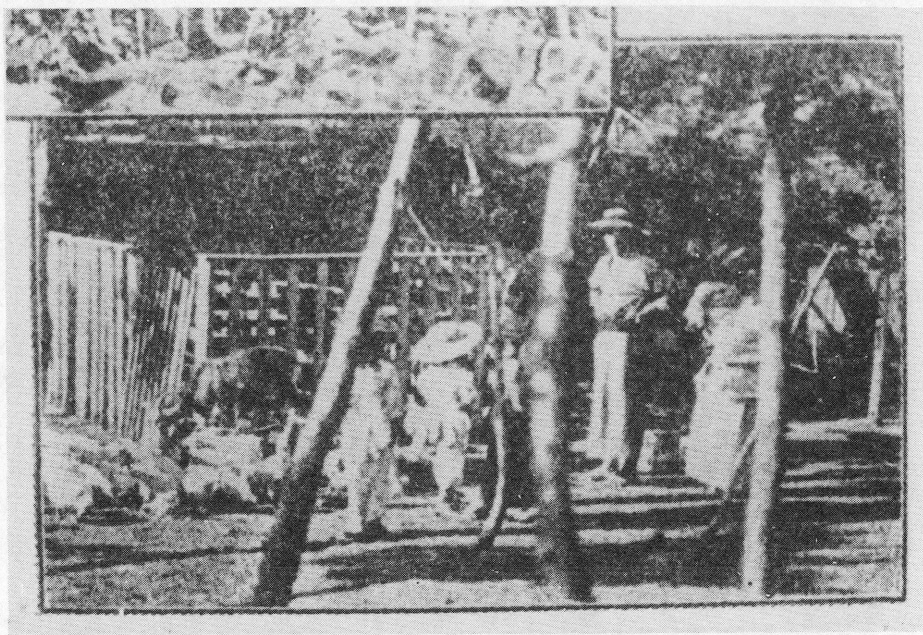




(写真Ⅰ) 村井家の野菜園  
(『定本食道楽・続編(上)』新人物往来社)



(写真Ⅱ) 村井家の桃園  
(『定本食道楽続編(上)』新人物往来社)



(写真Ⅲ) 村井家の山羊小舎と鶏  
(『定本食道楽続編(上)』新人物往来社)

## (二) 断食

弦斎がこの断食を試みたきっかけは、平塚の自宅で飼っていた鶏の生息を研究したことによる。柵の中に入れておいた鶏と放し飼いにした鶏とを解剖してみると、たしかに違いが出ていた。柵の中に入れておいた鶏は、毎日三度づつの食事によって胃が膨張したが、一方の放し飼いの方は運動をしながら自分の好きな時に食べているので胃は小さかった。そこで、双方の鶏を調べてみると、放し飼いにした方が柵の中の鶏よりはるかに健康的であった。この結果から、食物をとる時には、一度に沢山の量を食わず、運動をしながら少しずつ食べてゆくの胃に負担をかけず強靱になるといえる。このことはまた、我々人間にとっても同様といえよう。

弦斎はこの鶏の実験結果を基に、自らの身体で長短の断食を実行した。その実験方法は次の通りである。

- ① 一週間の断食を実行したところ、終了後、一カ月程で心身の疲労が回復した。
- ② 五週間の断食を実行したところ、終了後、心身の疲労がひどく、回復に日数がかかったため、心身共に回復したのは約一年後であった。

断食は、長くなる程疲労が倍になってくるという、以上のような結果が出た。一週間の断食は一カ月で回復するが、五週間の断食は五カ月では回復せず、約一年かかって回復した。従って、長い断食を行なうよりも一週間の断食を何回かに分けて実行する方が疲労度も少なく、また、効果的である。この断食には多嘉子夫人も参加し、病氣治療の発見に努めた。断食の結果は、『婦人世界』に「断食の実験と其効能(一)―(四)」(大正五年八月一日―十月五日)、「妻の断食を監督するの記」(大正五年十一月一日)、「断食の実例と心得」(大正五年十二月一日)、「人体に有益なる断食物(一)―(三)」(大正五年九月一

日一十月五日)、「病氣に対する新治療法(一)(三)」(大正七年九月一日一十月五日)、「弦斎式断食療法」(大正六年五月十日、実業之日本社)などとして発表された。

(三) 天然(自然)食を常食とする

弦斎は、「自然」という言葉を「天然」と表現している。これは、当時の人々が自然と非常に密着していたためで、いわば当然の表現であるのかもしれない。そこで以下の文を弦斎の言葉を借りて「自然」を「天然」と言い換えて記してみよう。

一口に天然食といってもいろいろあるが、新鮮な物としてすぐ思い出されるのは、やはり「生物」であろう。だが、食品を生そのまま食べるということには限界があり、やはり火に頼る生活の方が多く、また、その方が安全でもある。従って、食生活の基本は、火食であつても、天然の形や性質を失わないようにすることである。

弦斎は、「玄米」を常食としていた。白米は、カルシウム、ビタミンなどの必要な栄養分の含有量が少ないため、あまり栄養価が高くないと考え、弦斎は「白米有害論」を提唱したが、明治四十三年(一九一〇)五月に「玄米有効論」と改題して『婦人世界』に発表した。これは、人々の反響の大きさを考えてのことであろうか。しかし、弦斎の玄米食提唱に対し、玄米食を批判する者も多くいた。従来、白米に慣れ親しんできたということもあるが、玄米は、第一に、消化力が悪い。第二に、精白の手数はかからないが、炊飯に時間を要する。第三に、燃料が多くかかり、不経済である。というところがその理由であつた。以上のことから利害得失を考えれば、白米の方が利点が多いが、白米ばかり食べていると脚気になるということもあつて一時は奨励されていた。しかし、玄米が受け入れられたのは、当時の科学に対して半信半疑であつた人々が、食料危機を脱するための一時凌ぎにすぎなかつたのである。従って、弦斎が脚気

予防、健康増進の意味で提唱した玄米食は、一部の者に受け入れられたが浸透性は薄かつた。以後、消化力や、色、味の良さから半つき米が用いられるようになり、今日ではそれが定着している。しかし、弦斎が常食としていたがあまり普及しなかつた玄米食も、今日食品汚染が進み、天然食品を見直す傾向にあり、玄米食愛好家が増えていくことは確かである。その先見性は、この天然食に限らず、先に述べたように婦人雑誌を変貌させたことなどでも明らかである。

(表I) 玄米、白米、半つき米における  
カルシウム、ビタミンの含有量

食品名	カルシウム (mg)	ビ タ ミ ン			
		A	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)
玄 米	10	0	0.54	0.06	0
白 米	6	0	0.12	0.03	0
半つき米	8	0	0.39	0.05	0

(可食部 100g 当たり)

(三訂補 食品成分表 1981年度版参照)

註(1) 平塚市市史編集室蔵、「弦斎略伝」  
(2) 『小説食道楽』の主人公の女性の名前で、そのモデルは多嘉子とされている。



## 四 『食物に関する十八年間の研究』についての考察

『小説 食道楽』は、総合的な料理の知識をわかり易く述べて人々に料理をする楽しみを与え、当時、多くの人々から愛読された書物であった。その弦斎の研究は、食道楽から食生活改良、そして食養生へと進められた。

大正九年（一九二〇）五月七日に『小説 食道楽』の増刷版として『食物に関する十八年間の研究』が発表された。この書物は、読者が各自の健康状態に応じた食物、食事法をとることによって、更に健康的な生活を送ることができるとの目的から書かれた。いわば、これまで弦斎が研究してきたことの総括として出版されたのが、この著書である。『食物に関する十八年間の研究』は、(一) 食物の原則、(二) 料理の原則、(三) 食事法の原則の三原則から構成されており、料理の実例などが多く記されている。

## (一) 食物の原則

都市の人口が増加して輸送力が進み、食品の流通範囲が広がるにつれて、人々は、食品の善し悪しを見きわめることが必要となってきた。弦斎は長年にわたり、私達が日常行なっている食事法、また、食品の選定が正しく行なわれているかどうかを問題にし、研究を行なってきた。そのために、それらの問題を解くために数々の実験を行なったわけであるが、その結果、食品の選定を次のような八項目に確定した。

**第一** なるべく新鮮な物を選ぶ。ここでは第三章、「食生活改良実験」の(一)、自給自足の中で取り上げた、生命に必要な三要素（生活素、味素、養素）の重要性を述べている。私達が食品を選定する場合、まず、鮮度と栄養価を考える。今日のように加工品や冷蔵庫などの保存技術が進むと、便利さにとらわれ、鮮度の問題を忘れが

ちになる。この「新鮮な物」ということは常識的なことであり、日常あまり言葉にはしないが、食品選定上、最も心掛けなくてはならない。

**第二** なるべく生の物を選ぶ。料理を「生食」と「火食」に大別して考えると、日本料理は、「生食」のための理想的な形を追求している。その代表的な料理が自然の持ち味を活かして食べる「すし」や「刺身」である。生で食べるということは、新鮮で且つビタミンやミネラルの供給源ともなり、滋養としての効果もある。木食行者は、食物を生で食べて活力をつけ、身体を養ったといわれているが、弦斎も木食生活を体験し、「生食」の効用を確信した。

**第三** なるべく天然に近い物を選ぶ。必要な栄養分を除去することが身体によくない例として、白米に関する記事が次のように新聞に載せられている。

普通栄養素の蛋白質、脂肪、炭水化物、鉱物質の外に一つの大切な元素があります。それはビタミンといふ要素で、これは今日では普通の分析には表はしてありませんが、しかし、草草、蛋白質や脂肪と共に分析表に表はれる事を信じてゐます。我が精白米にはビタミンが欠けてゐます。元来米の如きはその外皮にビタミンを含有してゐますが之を搗いて精白して終へばこのビタミンが欠乏するのは当然です。支那人に脚氣が多いのはこのビタミンの欠乏からくるのですから白米は精白しないのが宜しいのです。

（『読売新聞』大正七年七月七日）  
白米の他にもこのような例は、野菜や果物などの副食物にもみられる。野菜や果物は、皮や葉の有用な部分を棄ててしまうことが多いすなわち、そのことは、必要な栄養分を棄ててしまっているということと同様である。この「天然に近い物」ということは、自然のま

まの形にしておくということである。

**第四** なるべく寿命の長い物を選ぶ。「寿命が長い」ということは、動植物の細胞組織の寿命の長さをいう。それが人体に適合するか否かによってその食物の価値が違ってくるということである。動植物の中で細胞組織の寿命の最も長い物は、植物質の若芽や、野菜、果物などであり、その反対に寿命が最も短い物は肉類である、ということとは日常の経験により明らかである。しかし、食品を選定する場合、このことは一つの基準ともなるが、私達は日常あまり考えずに選定している。

**第五** なるべく組織の緻密な物を選ぶ。先に、最も細胞組織の寿命の長い食物は、植物質の若芽であると述べたが、これはまた、組織も緻密であるといえる。しかし、すべての植物の組織が緻密なものではなく、気候の違いや、長い時間をかけて自然のままの状態で育された物が、より緻密であり、身体に適している。

**第六** なるべく若い物を選ぶ。この「若い」ということは、採りたて、または、発育が盛んであるということの意味している。私達が今日、すべての生活を自給自足にすることは不可能なことであるが、その利点を考えてみると、いつでも自由に食物をとることができ、安心である。また、輸送時間がかからないので採りたての物をすぐに食べることができ、このすぐに食べられるということは、次にあげる「場所に近い」ということにも関連している。

**第七** なるべく場所に近い物を選ぶ。交通が発達し、物質の交易が盛んに行なわれるようになると、各地の食物が簡単に手に入るようになる。しかし、交通には多くの時間がかかり、新鮮な農産物や、水産物も日が経つにつれて鮮度が落ち、また腐敗することも考えられる。歴史的にみても、先祖は、もともとその住んでいる地域で採れたものを食べてきたわけで、それを続けるうちに、その地域の人

々はその地域に合った好みや、体質を培ってきた。そのことは、自分のすぐそばの地域で採れる物を食べることがいちばん体質に合っていて安全であると考えていたからである。

**第八** なるべく刺激の少ない物を選ぶ。刺激物としていちばんに取り上げられるのは、砂糖と塩である。「塩梅」という言葉があるが、日本では大昔、塩と梅酢で味付をしていた。砂糖が一般に使用されるようになったのは江戸時代からであるが、その量は今日と比較にならない程少量であった。食事を美味にするのは、もちろん味付が重要なことであるが、その段階で必要以上に調味料や砂糖などを入れ過ぎないことである。また、日本人の食生活の中でいちばん問題になるのは塩の取り過ぎである。塩は、一日十グラムが限度とされているが、この範囲内で摂取量を抑えることは大変難しいことである。それは、元来、日本の食物は塩味が基本であり、人々の味神経は塩辛さに慣れてしまっているからである。この慣れによって味神経が麻痺され、塩の量が増加しないようにしなければならぬ。

## (二) 料理の原則

料理をする目的は、加熱により食物を柔らかくし、そこに調味料を加え数種の食品を混合して風味を改良する。そして、外観を美的にするように配合を考え、不快な物質を浸出し、または、これを分解して除去することである。弦齋は、料理の基本を次のような四項目に確定した。

**第一** 天然の味を失わないこと。以前には、調味料として塩を使用するといっても、ごく僅かであったので淡白な味でも満足していた。しかし、今日のように食品の種類が多くなるにつれて、人々の味覚はしだいに発達し、強烈な刺激でなければ舌に味を感じなくなってきた。そのために、料理も天然の味だけでは満足しきれず、人工的な味が主流を占めるようになったのである。このようなこと

について弦斎は次のように主張した。

人間は、だんだんと天然の深い味を忘れてしまつて、人工の味にばかり舌が慣れてしまった。天然の味は刺激性のものはないが、人工の味は塩でも砂糖でも酢でも何でも悉くみな刺激性の味である。なにごとく技巧が進んだからといって天然を忘れてはならない。進歩した技術をもつて天然を助長するのが眞の技術の至れるものである。料理もまたそのやうにけつして天然に背馳して、人工の味にのみはしつてはいけない。さうするとかならず弊害を生じるので、料理とは、天然の味の不足を補ふものであるといふ大方針を忘れてはならない。

（『食物に関する十八年間の研究』）

このことは、人工の味に頼りすぎ、それに慣れると本物の味を見失つてしまふ。つまり、料理は、自然の味を活かすことが本筋である。

**第二** 天然の配合に近づけること。この「配合」ということは、栄養のバランス、または、組み合わせ、を意味する。例えば、鰻は実と皮は蒲焼きにし、内臓は吸物にすると天然の配合に近づいた形となる。また、玄米は天然物で外皮には繊維、ビタミン、カルシウム、など多くの成分が含まれているが、玄米を精白して白米にする、と、外皮に含まれている成分が除去されるので、それを補うために外皮にある糠を副食物の料理として使用する。つまり、栄養のバランスを考え、食物の一部分のみでなく、他の有用な各所も使用して不足分を補うことが必要である。

**第三** 消化と排泄の調和をはかること。柳田国男は『明治大正世相史』の中で、「明治大正を通じて食生活に起きた変化の一つに、明治以後、食物がやわらかくなった。」と述べているが、これは、調理方法の変化によるところが大きい。しかし、柔らかい物は、消化吸収はよいが、あまり消化がよくても、かえつて身体によくないの

である。そのことを弦斎は、自宅で飼つていった馬で実験をした。まず、馬に消化のよい物ばかり与えていたところ、しだいに消化力が弱まり、ついには全く消化されない物を外に出すようになった。そこで、藁や草などの不消化物を混合したところ、よく消化された。このことは、消化のよい物はすぐ飲み込んでしまうため、かえつて吸収率が悪くなり、不消化物を混合することにより、よく咀嚼するので消化吸収がよくなるということである。また、あまり運動をしない人は筋肉を使用しないために、しだいに足が弱まるのと同様に、消化のよい物ばかり食べていると胃腸を働かすことが少ないため、胃腸の活動が悪くなる。

**第四** 五美をそなえること。この五美とは、「味」、「香」、「色」、「形」、「器」のことである。「味」の濃淡は、人によつてその嗜好が違ふので一定の標準は決められないが、天然の味を逃がさないやうに料理をする。また、この「味」と並んで「香」もまた料理に不可欠な物である。味神経という物は、その感受性が早く変化するが、嗅神経の感受性は容易に変化しない。よつて「香」によつて食欲をそそるといふことは、料理を引き立てることにものなる。「香」と同様に「色」と「形」も人の食欲を促進させるものである。また、それらが揃つていても盛るべき「器」がその料理に相応していなければならぬ。日本料理のように、「器」で食べるやうな料理は、「器の美」が「料理の美」を発揮させる一要件となる。以上のように、「五美」を揃え、工夫することにより、料理を一層引き立てることがなる。

弦斎は、各原則に関連して、料理の心得を次のやうな歌にした。  
〈料理心得の歌〉

辛 味

妊婦にはライスカレーが禁物ぞ、辛味料理は何でも食べるな

## 酸味

花の咲く春は逆上るものぞかし、酸味の料理は逆上引き下げ

## 小児

小児には辛き料理を与へるな、刺戟のものは何よりも毒

## 肉

牛肉や鶏の肉をば束の間に柔らかくするは酢をかけて置く

## 摺立汁

味噌汁へ白い魚を摺り込んで、摺り立汁にするぞ味よき

(『婦人世界』明治四十一年五月号)

## (三) 食事法の原則

弦齋は、食生活改良研究のために、幾つかの断食を行ない、その結果を次のような四項目に確定した。

### 第一 飢えを待つて食べること。現在、普通に三回食が行なわれているが、奈良朝時代までは大体二食であつて、特に労働の激しい人だけが三食をとつていた。鎌倉時代になると朝廷の食事は三食になった。武士は、平常は二食であつたが、戦場に行く際には二食では足りず三食をとるようになった。三回食が確立されたのは安土、桃山時代になってからである。弦齋は、以前二食論者であつて、仏門の二食法にならつて朝と昼の二回食物をとり、午後からは一切食物をとらなかつた。しかし、交際上の不便からしだいに三食に戻すようになった。

鶏の実験結果と同様に、その組織は異なるが、人間の胃腸にも一度に多くの物を詰め込むと身体に害を及ぼす。栄養を豊富にとり、空腹にしないことが、体力や耐久性を確実に養うことになるかどうかは疑問である。時には空腹の状態にしておくことも胃腸によいことである。断食の効果は、このようなことにあるわけで、空腹、つまり、この飢えを待つということとは健康上の一つの策だと考えら

れる。

### 第二 よく咀嚼すること。「咀嚼する」ということは、(一) 歯で物を噛み砕いて細かくし、食べ易い状態にする。(二) 噛み砕いて

る間に食物を十分に唾液と混ぜ合わせ消化させる。という二つの意味をもっている。各家庭には、代々独自の食事法というものがあつて、それに従つて生活をしていたように思う。しかし、今日のように生活速度が速くなると食事時間も短縮され、しだいに食事のとり方が一定しなくなつてきた。咀嚼するということがだんだんと疎かにされるようになったのは、一つには、食物の傾向が変化してきたためと考えられる。また、今日のように、食事時間が短縮されたために、ゆつくりと物を噛む余裕がなくなつてきたからである。よく咀嚼するということは、ごく当り前のことであるので、その意味を忘れがちになる。

第三 腹八分目に食べること。沢庵和尚が知人に贈つた言葉の中に、「御養生をよく成され、御達者に候わねば、御奉公も成らざる御事に候。御養生といへば、御食物むさと成さらず。過ごし申さざる事第一也」という一文がある。これは、生命を養つて健康を保つためには、飲食を無雑作にしないようにし、度を越さないということである。この「度を越さない」ということは、「腹八分目」にある。

第四 天然を標準とすること。昔と比較して、今日の食習慣は略式化されてきたように思う。現代社会においてはやむを得ないことなのであるが、そのためにも、ある一定の食事法を決めておかなくてはならない。人工の味に慣れ、刺激物が多くなつてきた今日の不自然な形を脱して人間の健康状態を自然の形に戻すには、天然を標準にしておくことである。人間の生活は極端に不自然な生活に達すると、再び自然の生活に戻ろうとする傾向がある。永い時間がか



けて培われてきた体質は、極端に違つた条件には反発を感じ、急に対応することが難しい。今日、自然食品が見直されてきたのは、再び自然の生活に戻そうとする傾向の現われであろう。天然の食事法の代表的な物に木食があるが、弦斎は、大正七年（一九一八）、木曾御嶽山と大正九年（一九二〇）、武州御嶽山の日の出山で木食生活を体験した。これらの体験は、大正十年（一九二一）、『婦人世界』に「武州御嶽山に於ける私の山中生活（一）（二）」、「武州御嶽山に於ける私の穴居生活（三）（五）」と題して発表されている。

註（一）（一五七三—一六四五）、臨濟宗の僧で、諱は宗彭（そうほう）といひ、品川東海寺の開山である。「たくあん」は彼の郷里では「千本漬」、「百本漬」、「貯え漬」などといわれたもので、將軍家光が東海寺に來た時、沢庵が供し、家光によつて命名されたという。

## 五 おわりに

今日、私達が行なっている食生活の問題点を考えてみると、その一つに、動物性脂肪の摂取増加があげられる。もちろん、ある程度の動物性脂肪は、その中に含まれているコレステロールを最低限度摂取するために必要であるが、動物性食品の取り過ぎは、コレステロールの増加と共に、中性脂肪も増加し、病氣の原因をつくることは言うまでもない。

また、近年日本人の食生活を大きく変化させたことに、日本の人口と生鮮食料品との関係があげられる。特に東京などの巨大都市に人口が集中し、非常に遠くから、沢山の生鮮食料品を運ばなければならなくなった。当然、今まで都市の周辺で作られていた野菜類や、魚類などが遠距離輸送に耐える西洋野菜、あるいは、肉類などに変わらざるをえなかった。また、遠距離輸送をするためには、より高

度に加工した調理食品が選ばれることも否定できない。以上述べたような問題は、これから、ますます考えなくてはならないことである。近代文明が進むと、次々に新しい化学物質がつくられ、除々に食品汚染が進んでゆく。だが、私達は、近代文明の中に生活している以上、何らかの食品汚染から逃れることはできない。それゆえ、「天然（自然）」ということが重要な意義をもたらすのである。

以上、村井弦斎の食生活に関わる思想を、主として、『小説 食道楽』の内容によつて瞥見し、食生活改良論として受けとめ、その概要を紹介した。が、更に、弦斎の食生活全般に関わる思想ならびに実践が、我が国、食物史の上で如何なる位置を占めるのか、あるいは、広く我が国の文化史上でどのように位置づけることが出来るのか、このような点から、彼の思想を究明する事も、弦斎研究の上で重要な課題であろう。明治期において、上述の如く、食生活に関わる、様々な啓蒙的思想を展開した弦斎の立場は、正に、我が国の食物史における先駆的存在といえよう。が、大正、昭和と時代が進み、特に第二次大戦以後の、今日における日本人の食生活、ないし、食文化には、欧風化、栄養学の知識の導入等、明治期のそれに比する時、正に隔世の感がある。そのような食物史の変遷の上に立つて、弦斎の食生活改良論を改めて見直す時、あるいは啓蒙家、弦斎の偉大さが再確認されるのではないだろうか。本稿において、食物史上における彼の位置、更には、現在の食生活あるいは栄養学等から見た弦斎の思想等についても、当然、言及すべきであった。が、既に紙数も尽きたので、それらについては、後日、稿を改めて、再度、触れることにしたい。