

食生活の変化と社会病理現象:

誌名	農村生活研究 = Journal of the Rural Life Society of Japan
ISSN	05495202
著者	泉谷, 希光
巻/号	66号
掲載ページ	p. 2-6
発行年月	1987年10月

農林水産省 農林水産技術会議事務局筑波産学連携支援センター
Tsukuba Business-Academia Cooperation Support Center, Agriculture, Forestry and Fisheries Research Council
Secretariat



食生活の変化と社会病理現象

——栄養生態系の視点から——

泉谷 希光*

農村生活だけが特に変わったわけではなく、また、普及活動や研究活動によって特に変化したわけでもない。確かなことはその変化に伴って起きた問題を問題とし、材料として我々研究者、普及活動にたずさわる人達が生きてきたということではないだろうか。

歴史の重みを知らぬ私自身、学生時代に見た農山村の貧困でしかも過酷な労働を伴った生活に、私なりに見た疾病や家族的なひずみに驚き、なんとかして私自身の考える近代的生活水準まで引き上げたいものと誠に大それた考えを持ったものである。顧みれば、それを今日に至るまである面では楽しみに研究活動をしてきたのだという思いがこのところ強い。

生活とは楽しみを楽しみにしていく（要求を充足していく）過程であって、戦後今日に至るまで、このことが可能な社会構造ができてきたのである。戦前の農家生活はあまりにも苦しみ多い生活であったために、楽しみにすることが多く存在していたともいえるが、それはともかく昭和30年代までの苦しみは、

- ①過酷な労働
- ②圧迫された経済
- ③自由な発言の抑圧
- ④自由な消費活動の抑圧
- ⑤自由な学習活動の抑圧
- ⑥疾病と医療の圧迫

などに代表されたものと言える。

ところが、今日の苦しみは、

- ①楽しい労働の存在とは何か解らない
- ②豊かな経済がもたらしたものに対する疑問
- ③自由な発言と実行力とのみぞ
- ④自由な消費行動のもたらした家族のひずみ

⑤自由な学習と偏差値、農業拒否

⑥長寿と生き方不明の過剰医療

などに代表されるように質的に変わってしまっている。

取り除くことのできる生活の苦しみにはそれを取り除く過程に大きな楽しみがあり、喜びが存在する。そしてそのプロセスを生活改善というのであろう。

今日の苦しみを取り除くことはAをBにすればよいというものではなく、Aとは、Bとは何ぞや、から考察し明らかにしなければ、AをBにすることの善悪が解らないものなのである。

生活研究は抽象的哲学的課題をもつ実証的現実的応用研究でなければならないものなのであるとすれば、今や人間と家族の苦しみとは、楽しみとは、喜びとは何かということが理解されていなければ進められないものといえよう。

このような問題意識の中で今日の問題を進めていきたいと思う。

労働の変化と食生態

最初に労働の変化と病態について考えてみたい。労働が変われば人間の身体も変化すると考えられる。くわを持って田畑を耕す。草取りをする。鎌で稲を刈る。稲干しをする。脱穀調整して玄米を作る。女性はそのあい間に漬物を漬けたり、味噌を仕込んだり翌年の準備をする。肉体的にも多様なしかも強度の労働が付加されていたのである。

また過去の労働は冷えと暑さとの戦いであったともいえる。4月5月の雪どけ水の中での農作業、開放的な家の中での冬仕事など肉体に対する極度のストレスを与えていたと考えられる。

今日、自給作物の低下が云々されるが、農民に

* (いずみたに まれみつ・共立女子大学)

とって自給作物とは何であったかということを考えてみてほしい。老人が楽しみに草花を作るように作れるものではない。

単純に「味噌作りをしましょう、自給野菜を作って楽しい食卓を」と呼びかけてみたところで喜んで作れるようなものではない。

凍りつくような水を使って洗い、寒いところで手にヒビをきらして作る漬物は家族にとって美味しく、母親の心を感じる食べ物であるに違いないが、働き過ぎによって起こる多種多様な農夫症が生じたのは、農村生活における過酷な条件においてのものである。

農地改革を期に農業の共同体的封建構造が壊れはじめ、そこに第2次大戦で失われた労働力を補うために都市産業社会は農村の主力労働力を都市へ奪い取っていった。農家は兼業形態を余儀なくされ、多くの農民が種々様々な労働を強いられるにいたった。農業収入よりも兼業収入の多い農家が増加した現在、地域社会的農村文化が定着発展することは期待もできないのではないか。

こうした不安定な農業と文化構造の中で安定な食生態系ができる筈もない。

一家の人間が殆ど同一の労働をしているとき食生態は安定になるものである。しかるに一軒の農家に事務的サラリーマンがいて、都市的専業主婦がいて、農業に専従する者がいて、加えて肉体労働を伴うものと伴わない雑多な成長期の子供がいるというような家族構造の中では決して食生態系は安定しない。

家族に労働を媒介として同一の栄養要求があったとき、その社会構造下においては同一の疾病構造を持っていたのである。しかるに労働が家族内部において異質化したのであるから、農村における疾病は多様化し、都市化したのである。

したがって、農村地域における疾病あるいは死亡原因について統計的に見る場合、このように変化した労働条件を無視していることが多いので誤った比較をしている場合が多い。

脳卒中の原因と食塩の摂取量との因果関係は、食塩の摂取量と肉体労働量と同一線上の因果関係を持っており、脳卒中の減少は労働量を少なくすることで起こり得るものである。

生活研究者が食と疾病について発言するとき、

また科学するとき、重要な問題は労働がいかなるストレスを人間に与えているかを解析した上でなければならぬだろう。

文化としての農村食生活

今日何故に農村の文化はこうも早く捨て去られてしまったのであろうか。結論は簡単である。30年前の農村食生活より、今日の食生活の方が絶対に否定できない程素晴らしく豊かで人々の心をとらえているからである。

農村の大地主食文化には確かに素晴らしい料理文化が存在していたが、大多数の農民の食文化は低劣なものであった。ダシは使えない調味料は使えない。味噌作りにコウジを充分使うこともできなかった。こんな状況の中で出来上がった農家の食文化を残そうと考えるエネルギーが存在する筈がないのである。

農村生活研究誌第2巻第1号に佐々木氏が「生活研究方法論序説」なる論文を提出しているが、氏らは生活とは家族を構成する人々の諸要求が具現化していく過程であると定義している。

それでは農家における生活の諸要求とは何であったのであろうか。農家の人々が自分達の行動の中で持った諸要求とは何かについて研究した報告はない。

私を含めて生活改善を推進した人々は、農家の生活の欠点、欠陥を都市や欧米の生活と比較して指摘し、ともかく今の生活を壊さなければならないことを教え、科学的合理性の上になつた生活改善要求を持たせたのである。

人間の諸要求を経済を前提としなければ解決できない物質的諸要求に変換させ、家族関係の重要な人間関係形成のパターンである「人一人一人」の形を「物一人物」として解決しようとしてきたものと思う。

物が前提となった生活であるから、まず農家所得を増加させなければならなくなり、先に述べたように兼業の方向へ向かわざるを得なくなったのである。

農家の人々は食品を買うということが殆どなかったのも、肉が、魚が、そして冷蔵庫が買えることを喜び、肉が家族内で大きな共通の喜びを持って、老人と若者達の人間関係を切り離れた要因にな

ったことに気が付かなかったのである。

個人の要求が現金収入の個人化によって増大し、「物一人一物」という個人的要求をより大きくしたのである。

家族的、村落共同体の発展をしてきた農村の食文化が個人的要求を個性として、プライバシーの要求として、またそれが高いレベルの文化であるとしてしまったために崩壊してしまっただけでなく、我々は反省しなければなるまい。

家族のデモクラシーが成人老人のために、若者のために、子供達のために、そして家族の発展のためになければならなかったものを、それぞれ分離する方向で食文化の発展と進歩を考え、要求させてしまった戦後の歴史はあまりにも痛ましい悲劇と言わなければならないだろう。

米（稲作）文化は本来保守的で封建家父長制社会が維持してきたものなのである。家父長制社会を壊して農協を主とした農協家父長制社会を作り上げて、民主化されたと考えるのはナンセンスである。資本主義社会の原則は自由競争である。国家が60アール小作農を支配しているなかで、不足分の経済（生計費）は勝手に兼業でまかなえという農業構造で日本の食糧、農家の新しい食文化を作るなどできよう筈がないのである。

日本のように僅か30年で旧農村食文化を崩し、親世代が食について自信を失っている社会は少ないだろう。

この様な状況をもたらすのに手をかした速度を速めたのは学校給食と栄養改善普及事業だろう。

小学校の給食では若い親、祖父母が食べたこともなく、作ることもできない材料とメニューを子供達に与え、家の食の価値を低下させたのである。

文化は親から子に流れ、その原形は常に親の世代にあったものであるが、原形すらない料理を子供に教え込んでしまったのであるから、新しい料理は親子関係を切り離したのである。

人類が家族制度を維持していこうとする以上、生活研究とその実践活動は、決して親子関係、家族の人間関係を弱めたり、切り離すようなものであってはならないのである。

栄養改善についても同様のことが言えるだろう。現代に至るまで永々と続けてきた食事は最低で（栄養的にもメニューとしても）あって栄養素構

成がアンバランスであるという評価を与えたのであった。

生まれて以来50年以上“めし”さえお腹一杯に食べられるならば健康で、豊かで、嬉しいことはないとして生きてきた人々に“あなた達の食事は最悪で病気の原因は皆そこにある”と言い切ってしまったのであるから、老婦人と若妻との間は険悪な状況になったのである。

そうして“一家に台所を2つ”論が出来上がり、2世代が仲良く暮すためには台所を分離し、料理を分離することであるという最悪の家族形態論ができてしまったのである。

人類という種の動物に加齢と共に食を変えなければならないなどという生態学的論理は全く成立しない。このことは文化的精神的問題のみではなく、生理学的に正しいのである。

よく働く者はめしを沢山食べ、働かなくなった老人はめしを少し食べるということが生態を維持し、生理的不適応を作らないための原則的食なのである。

めしを沢山食べることによって胃拡張、消化器系障害が起こるのではなく、過重な労働によって食事量を増加させ、身体を過度に疲労させたことに疾病の原因があったのである。それを全てが食事形態と栄養素構成に問題があるとした栄養改善論は、人類を特別な動物と考えすぎ、生活歴から適応系を考える初歩的生態学の方法論を無視したために起ったものである。

以上概略述べてきたように生態学を無視し動物栄養学とそれを基準に考えたメニュー構成によって食生活を変えようとしたため、栄養素のバランスがよければイタリア料理であれ、フランス料理であれ、デンマーク料理であれ何でも取り入れて栄養素の帳じりを合せようとしたのである。であるから日本の新しい食文化はできようもなかったのである。

近年ダイエタリーファイバー（食物繊維）が必要であると言われれば、ミルクファイバーライス（麦めしを牛乳で作ったもの）なるものが学校給食で“タケチャンマンライス”として登場したのも文化破壊的給食の好例といえるだろう。

先進国であれ、開発途上国であれ、こんな知恵が働く国家、国民はどこにもないのである。

農家に、農村に食文化が存在するとすれば、それはそれぞれの農家が自分達家族の手で自分達が生きて行くための食材料と料理がすべて賄えるという条件の中で存在し得たのではないだろうか。

スーパーマーケットで食材料を買い、自分の家では作ることのできないファーストフードを食べる農家食生活に、もう文化は存在しないものと思う。現代の食文化は産業経済合理性文化とも言うべき企業食文化が食生活文化を作り始めているのではないだろうか。この意味で、もう農村の食文化は存在しなくなりつつあると考えられるのである。

食文化はこうしてみると、自然科学的合理性、疾病予防食合理性の中ではできないものと思われる。

食と人格形成

一般に動物は親が食物を与え、食物の取（獲）り方を教えた子供でないと、成長してから親としての行動に異常をきたし、子供をうまく育てられないし、なかには育てようもしない動物もいる。

食事の与えられ方がどのように人格形成に影響するかという研究は残念ながらないのであるが、動物生態系にみられる上記のような行動から見て、人間においても同様の動物的本質が存在しているのではないかと考えられるのである。

社会的に近代化された社会における不妊率は年々高まっており、種々の条件があつたにせよ母乳分泌率は急激な低下を示している。

著者らはアメリカ、メキシコ、日本国内の調査において、食材料の変動の大きい地域ほど不妊率が高く、母乳分泌率が低いことを証明したが、このことは動物においても言えることで、ペット化した動物の不妊率の高さと保育拒否率の高さに現われている。

動物でも人間でも母親が子供のために何をしたかがそれぞれの動物、人間の行動様式を決定する大きな因子となっていることは間違いない。

先に述べたように人間関係は「人—物—人」という形で、食物を媒介としてより強く結ばれている。

すなわち、「物」を歴史的にみれば「人—作る（調理）—人」、「人—食卓—人」、「人—労働—食

物—人」というような形の人と物との関係で物が存在し、人間関係が強まっていたものと考えられる。

今日では「人—マーケット—人」、「人—金—人」、「人—購買力—人」、「物—人—人」というように人のために努力された物が存在しなくなりつつあるのではないだろうか。

人格を社会的にのみみるのではなく、より人間的にみるならば、「生活」において形成される人間性こそ生活する人としての人間の人格が存在するものと考えられる。

家族的食事が外食において最も高く評価されるような生活要求の充足形態の中では、経済中心の人間性しか受け止められないものである。生活研究が食を取り扱う場合に重要な課題の一つにこの食と人格とのかかわりがあるのではなからうか。

人間の人格形成はあくまでも周囲の人間が人間のためにどのように労働を提供し、精神的支えとなり得ているか否かによってできているものであり、物が貨幣を媒介として人間に与えられることによってできるものではない。

生活研究の成果が生活行動の実践的方法論となったとき、数量化できるものが手段となることをできるだけ避けなければならないと認識しなければならない。

具体的に言うならば、ある地域社会においてビタミンB₁の摂取量を0.2mg増加させたことによって農家の働き手である中年男女の健康状態が著しく改善されたとする。改善効果を認めて実践するとき、0.2mgを穀物で増やそうとすると七分つき押麦なら50g、半つき米240g、スイートコーン130g、食パン300g、肉類ではとり肉200g、ぶた肉30g ウィンナーソーセージ80g、卵乳類では卵250g（約4個）、牛乳500ml、野菜ではニンジン500g、ネギ500g、トマト400g、ホウレン草170gなどとなり、0.2mgを何をもって満たすかは365日の食事を考えると大変なこととなる。

このような数字が並んだとき、実践者は最も効率のよいぶた肉か押麦を食べよう指導することになる。これを食べるメニューが麦ゴハンにぶた肉のカレーシチュー、すなわちカレーライスということになる。

米食民族に不足しがちなB₁を補う最も合理的

メニューがカレーライスになってしまうことは理解できるが、カレーライスが主流になると共にオヒタシ、酢の物、味噌汁、漬物、味噌しょうゆ煮が消えてしまう。カレーライスがお母さんの作る最も美味しい料理の第一位にあげられる家庭が私の行った調査ではなんと70%を超えていたのである。

0.2mgのB₁のためにどれ程大きな犠牲を払ったかわからない程大きな文化的破壊の原点となったのである。

食生活研究

食生活研究は肉体的健康に寄与するものでなければならぬと思えば、農村生活における肉体的抑圧は歴史的に大きかったのである。

WHOが定義するように精神的、かつ文化的にも安定した中で健康をみつめなければならないとするならば、食生活と精神構造、食生活を行なう市民の文化的行動とは何かという哲学的テーマに取り組みなければならない。

どんな人間と、どこで、何を食べるか、それらの生活における組合せはどのような状態で精神的に安定するのか。

夫婦と子供、祖父母という家族が毎日楽しく食べるとはどういうことか。本当に楽しいことなのか。近隣の人との関係は、妻とその友人との関係は、子供達は、外食はどんな形で……というように食生活は単純な構造で精神的に影響を与えているものではない。

子供が大きくなると友人と一緒に外食したがるのはどういう要求なのか。子供は女子も男子も同じ食要求を持っているか。大人ではどうか。そのことは家族の構成パターンによって変化はないものなのだろうか。

知的レベルが精神構造に、あるいは労働構造が精神構造に与える影響は何か、など多様な疑問が生じる。いずれも研究者、実践活動家の哲学的、思想的姿勢が問題意識を左右し、結論の方向を多様化させる問題である。

科学が問題を数量化し、抽象化しようとするのは、研究者として当り前のことなのであるが、食生活を対象とするときに抽象化を必要とするのは生活保護費であるとか、年金額を算出するときに仕方なくする行政的手法であって、人間の生活を数量化することは、生活研究として非人間的行為なのである。

すなわち、科学的方法論に訴えれば訴える程非科学的結論が導かれるのである。

生活保障の問題で、下着を何枚持って何日に何回風呂に入り、トイレトペーパーをどの位使う生活が最低の文化的生活か（朝日訴訟）という論議が本気でされたことがある。60%以上の人間がしていることができ、持っている物を所有できれば文化的生活をしていることになるというような文化の認識では生活研究はできない。

人と物、物と物、人と人、これらの複雑な関係の中でどんな要求が出来上がり、何が充足されたときに人間の生活行動が精神的、文化的、そして肉体的に健康な状況になるのか。生活研究がもし許されるなら、医学における臨床事例報告のように一人の人間、一つの家族の徹底的な事例報告のようにできれば素晴らしい生活研究の方法論となるだろう。

生活研究者が平均値で問題を考えないように希望してこの講を終りたい。

最後にこの機会を与えて下さった諸氏に感謝の意を表したい。