

森本芳生著

『「食育」批判序説』

——「朝ごはん」運動の虚妄をこえて、  
科学的食・生活教育へ』

(明石書店・二〇〇九年)

石原 みどり



この数年ですっかり定着した感

のある「食育」。自治体や企業によつて「食育」を冠した取り組みがあちこちで開催されている。あるいは「食育士」「食育アドバイザー」「食育デザイナー」「食育マ

イスター」等々資格を作つて講座を設けているNPO法人や研究所もあれば、「食育」をキーワードに教育機関へ売り込みにいく食品メーカーもあり、今や「食育」はビジネスツールとしての利用価値も高い。「食育」という言葉自体は、明治期に生まれた造語で、医師・薬剤師で陸軍医でもあつた石塚左玄が

『通俗食物養生法』(一八九八)で登場させた(1)。それが現代になって急速に全国的に広まり、また商業化した背景には政治とメディアの存在がある。すなわち新自由主義を打ち出した小泉政権下の日本政府が「食育基本法」を制定し(平成一七年六月制定、七月施行)、食育推進基本計画を立てて九つの項目について平成二二年度までの達成目標と定めた。以来、各自治体に食育推進事業を進めるように(半ば威圧的に)促してきた。この法律は政権が交代しても継続しており、毎年度『食育日書』(2)が出され、「食育」の認知度や朝食の摂取状況、朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係、家族全員で夕食を食べる頻度などの調査結果、各自治体、各地域での食育事業の進捗状況などが報告されている。

一見すると、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育」(『食育基本法』前文)より抜粋)という理念はまっとうなことを述べている。しかしここに国家権力が介在している点が必要である。「食育基本法」は「国家総動員法」とも形容され(本書五三―四頁、以下本書からの引用は頁数のみ記す)、学校教育現場で子どもにも郷土愛・国家愛を刷り込む「心のノート」との同質性についての指摘も見られる(3)。「心のノート」が心(脳)からの統制であれば、「食育基本法」は身体(胃袋)からの統制といえる。まさに『茶色の

「朝」<sup>(4)</sup>が現実になったような話である。「茶色の朝」ならぬ「茶色の朝ごはん」である。

著者の専門は教育学であるが、その専門性を越えた切り口から、官・民・学が連携して推進する「食育」にメスを入れ、国家および社会全体による食の教育主義化、心理主義化に警鐘を鳴らす。本書の目次は、

第1章 「朝ごはん」運動の虚妄——飢餓の世紀、ケトン体の復権のために

第2章 階層理論に見る近代食養運動の科学性——生活次元の食理論構築のために

第3章 へ火の神信仰への叛逆——顛末記——神なき時代「食卓の戦後体制」崩壊の先にと  
なっている。以下、まず内容を大まかにたどる。

\* \* \*

第1章では、八〇年代半ば以降の教育政策史をたどりながら、食育ブームを生み出した政治的前提を明らかにしつつ、朝食必須論の根拠の脆弱さを示す。朝食必須論者たちが依拠する「生体エネルギー論（脳IIブドウ糖単独燃料説）」、平たくいえば「糖質を摂らなくては脳が働かず、一日がスタートできない」という理論は事実に対しており、実際には我々の脳は口からの

栄養が滞っても機能する仕組みになっている——そうでなければ人類は生き延びられなかった。脳がいわば飢餓状態にあるとき、身体に貯蔵されている脂肪からケトン体が代謝され、脳細胞はそれを利用するのである<sup>(5)</sup>。この事実は生物学では初歩的な常識である。指導的立場にある栄養学者ら専門家がこの事実を知ろうとせず、「ブドウ糖の脳への供給が3分間止まると、脳神経細胞は変性し、もとの状態には戻らなくなる」<sup>(6)</sup>としたり、たとえケトン体に言及しても、その働きを正確に伝えていかなかったり、「長期の断食では論理的思考も実験もできない」と非日常的な例を引き合いに出したり、といった具合に、最初から朝食必須論のバイアスがかかっている。

著者は「朝食抜き」を奨励しているわけではない。重要なのは次の点である。「朝食が科学に照らして、必要である」との主張が破綻しているとの指摘（以下、傍点強調は評者による）、さらに、朝食抜きの正否について実験室の理論書でもって判断するのではなく、たとえ数年でもいや数ヶ月でも自分自身で実践してみよという提言である。著者は、医師甲田光雄（一九二四—）が患者らとともに自ら実践し解明した食事法とその結果すなわち一日二食によって「すこぶる調子がよい」（患者には）治療的效果が得られた」という事例を紹介し、また著者自身も朝食抜きを実践することで心身の健康を取り戻し、活動的な学究生活を営めるようになったことを報告している。

続いて教育政策と教育現場に視点が移り、朝ごはんと成績アップが結びつけられるようになった社会的、政治的背景、結びつきの具体的な現象、問題点が述べられる。八〇年代後半以降、企業、地域、親族等共同の中間体の崩壊でその教育的機能が失われ、家庭のあり方も多様化すると同時に不安定化するなか、家庭こそ教育の出発点であることが国家レベルで言われるようになる——著者は中教審の方針や答申などをたどり、この点を検証する。さらに低福祉、低負担、自己責任を基本にした小泉内閣の発足が重なる。そのような状況下、学力低下を招いた「ゆとり教育」への批判と、「自己責任」を過度に追わされた親からの成績アップ要請に対応せんとする学校側が目をつけたのが「百ます計算」などの反復学習法、暗記学習法（陰山メソッド）である。注目すべきは、提唱者陰山英男が「早寝早起き朝ごはん」の奨励（強要）とセットにしている点、またこれを受けて「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足したことという。著者が問題とするのは次の点である。①朝ごはんと学力アップは恣意的に結びつけに過ぎない（一）。にもかかわらず②テレビの影響力の大きさ、専門性、科学性を装った説明、わかりやすさによって「朝ごはん信仰」が生まれている。それが③文科省主導の国民運動として制度的フードファイズムに発展している。そして④朝ごはんが成績アップのための「手段」へと逆転している。さらに⑤現在の教育が画一的なテスト主義に陥って

いる、という現象である。

最後にケトン体に話が戻り、その研究の潮流が紹介される。血中増加はケトosis（ケトン症）につながり、またケトン体が身体に有害とされる酸性物質であるため現代医学で問題視されるが、それは糖尿病性ケトosisと飢餓性ケトosisの違いを無視したものであるという<sup>(8)</sup>。著者は、一九六〇年代アメリカにおいて始まるケトン体研究の学説と研究史を参照し、いまやケトン体悪玉説は覆され、むしろ治療的意義を持つているという考えに賛同する。しかし日本では「常識」のために、その事実が確かめられることなく、医療現場でも患者の脳が飢餓状態に陥ればただちに糖質を摂取させる（もちろんその効果は確実に出るので誤りではない）という治療行為が続けられている。

第2章では科学的な食理論のあり方が追究される。先行研究として公衆衛生学者豊川裕之の理論を中心に取り上げ、それに著者の考えを加えながら、現代栄養学の知見を教育問題に適用することの無効性と非科学性を指摘する。そして本来の食理論のあり方を探るべく、近代食養論者Ⅱ実践者の食理論の科学性と限界を検証する。

まず、分子生物学者大瀧文二が論じる還元主義の限界と階層理論が参照される。宇宙であれ生物であれどのような世界でも「階層構造」を構成しているのだが、ある階層（たとえば遺伝

子レベル)について還元主義的方法で得られた事実は、直接別の階層(たとえば細胞レベルや個体レベル)には当てはめられない。食もまた複数の階層からなる。食糧―食材―料理―栄養素(豊川による分類)の各階層は、各層で事物が機能する範囲(地球レベルから細胞レベルまで)も人間の行為内容も異にし、かつ各階層が内的に連関しながら食の世界を構成している。しかも人間の食は文化性、社会性を帯びている。著者のいう科学的な食理論とは、食の各階層のあり方と連関性に目配せしながら、日常生活次元で実際の現象に即して論じることである。

現在の「食育」が根拠とする現代栄養学はどうか。確かに栄養学内部でも階層原理は認識されており、同じことが唱えられている。つまり「栄養素」で語るのではなく、「料理・食品」階層の語彙に変換し、実際に何をどれだけ食べればよいかの指針を与えんとする。その現れのひとつが厚生省(当時)発行「健康づくりのための食生活指針」(一九八五)であり、現在の厚生省、農林水産省発行「食事バランスガイド」(二〇〇五)である。しかしそれは豊川の言葉でいえば、「料理・食品」(衣)のかけから、『栄養素』(鎧)が見えかくれする」状態である。ここには栄養素レベルでの事実を日常の食生活レベルに適用することで科学的たり得ているという誤解があり、栄養素還元主義の限界が露呈している。

ここで再び大瀧が参照され、「次元の異なる階層では『新た

に実験をして証明しなければならない』という説に示唆が求められる。「科学的」とは、実験室の定量的測定方法によるものだけではない。ある次元に存する事柄については、その次元で有効な実験の仕方でも証明することが「科学的」と考えられる。日常の食生活次元での新たな実験として著者が有効視するのが近代食養運動である。その多くが、当時の医学では治療困難であった難病に対する食事療法だが、著者にいわせればその結果は「命をかけた」人体実験による科学的な知であり、単なる経験の寄せ集めではない。なぜなら「日常生活で一定の人が『口をそろえて』いう〈経験〉は、それが一見現代の『常識』と矛盾するようでもへ自然の法則」というへ一般性」がその背後で機能していることが考えられる」(一〇九頁)からだ。近代食養論が現代人の目に非科学的に映るのは、食養論者間で真逆の主張がなされていたり(つまり一般性を獲得し得ない)、説明言語が仏教用語からの借用であつたりすることに起因している。むしろ限界や矛盾も孕んではいるが、そのイメージだけで切り捨てるのは誤りで、現代の栄養学に欠けている真の意味での科学的態度と実践に基づく有用な成果は、正当に評価されねばならない。

本書で主に取り上げられるのは、近世と近代の間にあつた石塚の後継者たち、すなわち桜沢如一(一八九三―一九六六)と村井弦斎(一八六四―一九二七)の食理論である。桜沢につい

ては「石塚左玄の食養理論の脆弱性を、地理学・植物学・生態学に精通していた陸軍大佐・西端学の知見でもって補強・構成しなおし、おおきく生態学的、風土論的文化論の視点から「食理論」として展開した(……) 生命体における食の構造論を現象論次元で抽象した見事な論理」と評される(一五二頁)。しかし、桜沢が提唱する「動物性食品を断つ玄米菜食」および「火で調理すること」は、桜沢自身が掲げる「身土不二(身体と土地は切り離せない)の思想に矛盾する。というのは、米が日本人の主食となつてからたかだか数千年であり、農作開始以前の一万年もの間、多様な動物性食品を食べてきた事実が見逃されているからだ。また桜沢は陰陽論に基づき「火による調理で食物を陽性化することが必須」とするが、加熱調理は一面で栄養素・酵素の破壊を伴うのであり、また、人類が火を用いるまでの長期間ナマで摂取してきた歴史的事実に反する。

次に村井についてであるが、彼は脚気治療を機にそれまでの美食家生活を一切断ち、石塚の食理論に共鳴して生食・木食・塩断ち・天然食・一日二食を実践した。その一八年間の経験が晩年『食生活心得帖』(一九二〇/七八)にまとめられている。その実践と思想を見れば、現代の食育思想の先駆者あるいは原始的な食事を実践する奇人・変人といった村井評価は正されねばならない。桜沢が数千年を視野に入れていたのに対し、村井はスケールが異なる。彼の食理論は「人類が火を使用する以

前まで) 人類の進化過程を逆にたどり(人間の根本食)へ人類本然の食物)を解き明かさんとする強固な意志と実践によって切り拓かれたもの」である(一九四頁)。著者は、「病気とは『生活体により生命体が病んでいくこと』という医学者瀬江千史による解釈を病気についての科学的一般論として受け入れ、その理論が村井によって食生活次元でいわば「新たに実験」され、探り当てられていたと見なす。そして、これを根拠に村井の食の理論が科学性を獲得しているとする。

以上、朝食必須論に対し、生理学的視点(第1章)からと、学問方法的視点(第2章)から批判検討がなされてきた。第3章では、さらに歴史文化的視点から「一家団欒奨励」コ食反討論」が覆される。現代日本では「コ食(とくに個・孤・固)」という表現で、本来あるべき食の風景が乱れているとされている。しかし「夫婦親子がそろって楽しい会話がなされる食卓」など本来的でもなければ伝統的でもない。この点について、著者は近世以降に時期を区切り、イエ(制度)・家族のあり方の変遷、食に対する考え方や食事のとり方の変革と、それが地方へと伝播する様を、文献および調査資料をもとに歴史的に追う。そこで確認されるのは、男女別あるいは親子別で食べる、礼儀として黙って食べる、複数人で一つの食卓を囲むのでなく銘々が箱膳で食べる等々の食習慣があったこと、そしてその一部は

一九五〇年代半ばまで農村地帯では存続していたことである。また火の神が信仰されていた時代、日々の食は宗教的な日常儀礼であり、食事の意味は現在のそれとは別様であった。「一家団欒」は、戦後の「高度経済成長を成し遂げた企業社会に従属した家族モデル」(二五一頁)において存在しえなすぎず、それをあたかも本来的で伝統的なあり方として恣意的に取り出し、しかも法律化するものは、国家権力による家族のあり方、個人の生き方への政治的介入(女性の専業主婦化を強要するもの)にほかならない。「朝食ぬき」「夕食」を現象させたのは親の怠慢や「心の乱れ」などではなく、グローバルな自由経済化と新自由主義改革、およびその他の要因がかさなり変容を来した家族体制であり、社会変容の当然の結果であると断ぜられる。

\* \* \*

かつて漫画家西原理恵子が「食育なんて、ホント、女をばかにしてる言葉だと思ふ。(……) そういうのって、大抵、男が言ってる。(……) 勉強、生活、食事って、全部面倒みてたら、そりゃ殴るのも無理ないよ。それで『きょうもついでに子どもを怒ってしまった』って夜に落ち込む。そんなことやめて食育なんて無視しましょうよ」(毎日新聞、二〇〇七年九月七日)と痛快な「食育」批判を行い、多くの共感を呼ぶとともに反論も引

き起こした。本書は、少々あらつぽくいえば、西原が現実生活において「食育」に対して感じたはげしい違和感と怒りを、そして感情・感覚に直接訴えかける物言いでの批判を、より論理的・学問的に解明し、三種の武器で論破するものといえる。とはいえ本書もまた実際の経験、すなわち、著者自身を含め複数の人間による長期にわたる一日二食の実践が発点にあり、その食事方法で何ら支障なく、健全に活動できているという事実が確信的ベースとなつて論が展開されている。文字通り理論と実践が融合している点こそ本書の特徴であり、強みといえよう。むしろさらなる実験検証や、事実確認、諸々の問題についての議論が必要だが、本書で持ち出される「ケトン体善玉説」「一家団欒非本来・非伝統説」は、医学的事実、歴史的事実であり、また「階層理論に基づく食生活次元での科学的食理論」も、生活科学といった学問分野の存在が示すがごとくすでに展開されている学問方法論(内実はさておき)ではある。これらの論拠を、先行研究に対する幅広い目配せと丁寧な読み込み、文献や歴史資料の丹念な調査と詳しい紹介、そして諸現象が科学性を獲得するプロセスについての考察を通して「食育」推進者に突きつけ、彼らの主張を根元から確実に切り崩す。本書は数少ない強力な「食育」批判として評価できよう(数少ないどころか、管見の限り、本書以外で一冊丸ごと食育批判に当てられた書籍は見あたらない)。

また、本書には多岐にわたる問題やトピックが盛り込まれており、著者の視野の広さを感じる。いずれも個別の議論が必要な興味深いテーマであり、読者それぞれの立場と関心から読むことができる。たとえば第2章で再考される村井弦齋評価。現在流布している美食家・食育家としての弦齋イメージを一八〇度覆すもので、社会的物議を醸しそうである(9)。あるいは、第3章の最後で触れられる食卓の心理主義化。著者はその典型的論者として「食卓療法」を唱える臨床心理家室田洋子に着目し、彼女が「親子団欒楽しい食卓」を奨めるだけでなく(母)親に「一杯飲み屋のおかみさん」のごとき治療的対応を求めるのは「『お客様化』の助長」(社会心理学者森真一)ではないか、あるいはそうした対応が難しい親に無用な罪悪感を植えつけるのではないかと危惧する。これは評者にとって直接ふりかかる問題でもあり、なおさらどのように議論が展開するのか注視したい。

さて問題は、「食育」理論の根柢そのものが見事に論破されているにも関わらず、「二一世紀の新しい政治動向」である「『食』『食卓』を迂回した家族安定化戦略」(二六二頁)が、「『食育白書』(平成二二年六月)を見る限りならダメージを受けている様子はなく、進行しているという事態である——そもそも政治に科学的・学問的誠実さを求められるのか疑問であるが——。いっぽう民・学においても、似而非科学に基づく朝食

必須論は相変わらず支持を得ており、「食育」の政治性に対する認識が高まった気配はまるで感じられない。なぜだろうか。単純に過ぎようが、あまりにも多勢に無勢であるからだ。「食育」推進派が跋扈する背景として、まず、一日三食に幼少のころから頭も身体もなじんだ我々がいる。「一家団欒」「日本型食生活」「伝統食」を(たとえ実現できなくても)盲目的に肯定する我々がいる。そこに国家の政治戦略が張り巡らされ、それを実行する部隊(教育機関・行政・各種団体・企業)が入り込む。その間をつなぐものとして、自分たちとスポンサー企業にとって利のある内容を取捨選択、あるいは構成して報道する巨大な力をもった宣伝部隊がある。また経済的な側面も見逃せない。仮に大多数の日本人が一日三食を一日二食にすれば消費量は一気に減り、経済的打撃は大きいだろう。逆に「朝食抜き」が減ればその分消費量は増える。食育ビジネスは、まじめに食のことを考えたい人や自分でできることを探している人、熱心な親たちを顧客に経済効果を生んでいる。このように幾重にも守られた「食育」に対し、直球だけでも勝算はない。多勢に無勢の状況を打開する戦略が必要であるが、著者はこのあたり、どのように考えているのだろうか。本書では繰り返して「食育」の政治性が警告されているが、その声がどれほどの人の耳に届くか、その困難さは語られていない。

しかし、これはひとり著者が取り組む問題ではなく、また、

本書に打開策までも求めるのは要求が高すぎよう。むしろ私が、そしてあなたが起こすことができるアクションを見つけ実行しなければならぬ。これは望ましいことというより、全ての人間の責務である。著者は最後に、自分の主張が「時代がかった不毛な反権力的イデオロギーの持ち出しと映るかもしれない」(二六三頁)と、一瞬間弱気な発言をしているが、不毛どころではない。「食育」など自分とは無縁だと思っている人も、すでに日々の食事を通じ「食育イデオロギー」と関わっており、もしかすると「国家総動員法」に加担しているかもしれない。「食育」を自分自身にふりかかるとして、まず本書を手にとってほしい。我々の「朝ごはん」が日ごとに茶色くなっていることを意識しながら。

註

- (1) 石塚は栄養学が未発達時代に食と心身の関係を理論化し、「体育智育才育は即ち食育なり」と述べた。石塚の理論と実践は現代まで受け継がれており、その一つがマクロビオティックとしてアメリカで発展し、日本に逆輸入され、一定の支持を得ている。
- (2) 各年度の『食育白書』は内閣府のウェブサイトに公開されている。  
<http://www.cao.go.jp/syokukui/index.html>
- (3) これに関してたとえば、池上甲一「安全安心における食育の布置」池上甲一ほか『食の共同体』(ナカニシヤ出版、二〇〇八年、一

七七一―三七頁)を参照。

- (4) 『茶色の朝』は、ある日突然「茶色のベット以外は飼ってはいけない」という法律ができたことで起こる変化を描いた反ファシズムの寓話である(フランク・パヴロフ著、藤本一勇訳、高橋哲哉メッセージ、大月書店、二〇〇三年)。
- (5) ケトン体には数種類あり、とくに脳で利用されるのはβ-ハイドロキシブチレートというケトン体である。
- (6) 成瀬宇平・中丸ちづ子『食育指導ガイドブック』基礎からわかる・授業に活かせる(丸善出版、二〇〇七年)
- (7) 著者も、朝ごはんの習慣化が生活規律や親子関係など全体のあり方の好転につながる可能性は認めている。しかし朝ごはんが「好転」の必要十分条件ではない。
- (8) ケトosisとは体内のケトン体が異常に増量し、尿中にもケトン体が含まれるようになり、臨床症状を示す状態でケトン症ともいわれる。糖尿病などではインスリンの分泌不足のためにブドウ糖が利用され得ないとき脂肪がエネルギーとして代用される。そのとき廃棄物としてケトン体が生じる。本書の説明によれば、飢餓性ケトosisの場合、血中ケトン濃度は中程度の上昇で、またエネルギーへと代謝されるので尿中ケトン体も低いという。なお著者は「飢餓性ケトosis」と表現しているが、中程度の上昇を「異常」と見なさず、臨床症状も示さないなら飢餓性のケトン体血中増殖はケトosisではないといえる。
- (9) 村井弦斎はベストセラー小説『食道楽』(一九〇三)の印税をも



とに平塚に広大な土地を買い、いわゆる美食家生活を送る。弦斎ゆかりの地として、平塚市教育委員会が「弦斎まつり」を開催し、美食家弦斎にあやかった商品を開発・販売する、あるいは料理教室を行う、など観光事業に役立っている。<http://www.muraigensai.com/gensaimaturi/gensai.html>を参照<sup>20</sup>。

(いしはら みどり／美学・芸術学)