

近代日本における食養論の展開

並 松 信 久

〔要旨〕 本稿は近代日本における食養論の展開を考察した。食養論にはさまざまなものがあるが、代表的な食養論である石塚左玄(1851-1909)の食養論、桜沢如一(1893-1966)の正食論、そして久司道夫(1926-)のマクロビオティック(以下はマクロビ)運動を取り上げた。これら3人の食養論は全く異なるものではなく、つながりがあった。現在のマクロビ活動の由来は、ほぼこの3人の事績に負っている。食養・正食・マクロビなどの言葉に共通する意味は、程度の差はあるものの、人間の長寿と健康のためには、穀物と野菜を主体にした伝統的な和食がもっとも望ましいものであり、こうした食事を実践していると病気にかかりにくいということであった。

陸軍の薬剤監であった石塚は、伝統的な養生論の考え方を継承し、西欧近代科学の影響を受けて、カリウムとナトリウムのバランスによる人体の生理を追究した。桜沢は石塚の思想を継承した。しかし食養論を一般化するために、西欧近代科学を用いるのではなく、陰と陽の両極によって世界を統一的に解釈する「易」の哲学を用いた。これによって人体や生命を総合的にとらえることを主張した。そして桜沢の弟子である久司がアメリカで啓蒙活動を行なうことによって、食養法の実践が広まっていった。

これらの食養論はそれぞれ論点が異なるものの、科学的な根拠に乏しく、常に近代科学からの批判にさらされた。これに反して日本ばかりでなく、世界でも受け入れられた背景には、その時々々の社会状況や社会関係があった。食に関する議論は、それを取り巻く時代背景に大きく左右されるということを認識することが必要である。

(キーワード傍線部分)

目 次

- | | |
|------------|-------------|
| 1 はじめに | 2 石塚左玄の食養論 |
| 3 桜沢如一の正食論 | 4 久司道夫の啓蒙活動 |
| 5 結びにかえて | |

1 はじめに

2004（平成16）年10月の『ニューズウィーク（日本版）』誌の「世界が尊敬する日本人100人」のなかの一人に、新渡戸稲造（1862-1933）、黒澤明（1910-1998）、三島由紀夫（1925-1970）らとともに、久司道夫（1926-、以下は久司）という人物が選ばれている。久司はマクロビオティック（macrobiotic、以下はマクロビ）をアメリカにおいて普及させた人物であり、日本よりもアメリカにおいて著名である。

マクロビの言葉の由来は、ヒポクラテスが使った「マクロビオス」といわれている。マクロは大きい、ビオス（バイオス）は生命を意味し、マクロビは「健康で長生き」という意味になる。マクロビオスという言葉は、ヘロドトス著『歴史』や『旧約聖書』などにも見られ、18世紀後半にドイツの医者クリストフ・W・フーフェラントは『マクロビオティック長寿法』という著書を刊行している。日本ではマクロビは禅式長寿法あるいは自然食の食事法と訳されているが、海外の方法をそのままもち込んで紹介したというのではなく、日本でつくられた独創的な食事法であるとされている⁽¹⁾。約70年前にアメリカで紹介され、長い間いかがわしい民間療法としてみられてきたが、ようやく約20年前から認知されるようになった。

マクロビの概念は古くからあったものの、日本で独特の展開を遂げ、近年、久司によってアメリカで拡大普及した。久司以前の日本における独特の展開には、さまざまな方向があったが、代表的なものは石塚左玄（1851-1909、以下は石塚）の食養論であり、桜沢如一^{ゆきかず}（1893-1966、以下は桜沢）の正食論であっ

た。久司はこの二人の系譜を継承することによって、アメリカでマクロビの啓蒙活動を行なった。現在のマクロビ活動の由来は、ほぼこの3人の事績に負っているといえる。

明治中期に日本陸軍の薬剤監であった石塚は、わが国で最初に「食育」⁽²⁾を唱えている。1890年代に刊行された自らの著書の中で「体育知育才育は即ち食育なり」⁽³⁾と記している。これがわが国において食育という言葉が使われた最初であり、石塚は同様に「食養」(あるいは「正食」といった言葉を用いている。これらの言葉に共通する意味は、端的にいうと、人間の長寿と健康のためには、穀物と野菜を主体にした伝統的な和食がもっとも望ましいものであり、こうした食事法を実践していると病気にかかりにくいということであった。すなわち「医食同源」という考え方であった。さらにこれらの言葉には、人間の体と生まれた土地は不可分の関係にあり、自分の生まれ育った土地で採れた食材を調理した食事が、長寿と健康の源になるという「身土不二」の思想が含意されていた。しかし石塚の食養論は単に日本の伝統的な思想を継承したのではなく、西欧近代科学の影響を受け、カリウムとナトリウムのバランスによって、人体の生理を追究したのもであった。

もっとも石塚の食養論を継承した桜沢は、食養論を一般化するために西欧近代科学を用いるのではなく、陰と陽の両極によって世界を統一的に解釈する「易」の哲学を用いた。これによって人体を分析的ないし部分的にとらえる西洋の医学や栄養学を批判した。人体や生命はあくまで全体的ないし総合的にとらえなければならず、さらに個体と環境の関係を重視しなければならないと説いた。当時の西洋一辺倒の近代日本の医学や栄養学に対して、生命現象を全体的にとらえる東洋の医学や栄養学の優位を強調した。石塚の思想は昭和期になって桜沢によって継承され、マクロビ運動に展開していく。桜沢は戦前から戦後にかけて、日本はもちろんのことインド、アフリカ、ヨーロッパ、ベトナムなどでも啓蒙活動を行なったので、マクロビという言葉は世界に広がっていった。さらに桜沢の弟子である久司らが、アメリカで啓蒙活動

を行なうことによって、その実践が広まり、思想として深化が図られていった。

西洋の医学や栄養学などを批判し、東洋の思想あるいは日本の伝統的な思想を強調するのは、石塚や桜沢の思想に限られたことではない。近代日本が西洋思想を受け入れてから、これまで幾度となく繰り返されてきた⁽⁴⁾。しかし石塚や桜沢の思想や実践は、医学や栄養学の分野では先駆的なものであった。もちろん日本においてすでに浸透している西洋医学からの反論があった。マクロビは食事による病気治療のプロセスを病理学的に十分解明していないという批判である。近代医学から冷ややかな目を向けられ、現在でも非難されることが多い。しかし現代医学の限界を超える武器として医療関係者に注目され、人びとの食生活への意識を変えるものであるとして、賛同する意見もみられることも確かである。

本稿では、現在のマクロビ運動につながる3人の系譜をたどり、近代日本における食養論の展開を明らかにしていきたい。その際、科学的根拠が明確でない運動が、今に至るまで継続し、時には拡大傾向を示すのは、どのような要因があるのかを考えていきたい（ただし本稿は、食養・正食・マクロビなどが医学的ないし栄養学的に意味があるかどうかを問うものではない）。その問題を明らかにするには、二つの点が重要である。一つは食養・正食・マクロビなどは、その推進者によって、西洋医学の限界を日本古来の伝統食で補うものであるとされている。もしそうであるとすれば、食養・正食・マクロビなどが漢方医学や伝統食と、どういった点が違うのかを明らかにしなければならない。二つは西洋近代科学の側から科学的根拠のない民間療法という批判が絶えず出ている。これに対して、どのような説明がなされているのかを明らかにしなければならない。これら二つの点を明確にすれば、運動の継続性も明らかとなるであろうと考えられる。

ところで石塚、桜沢、久司の3人の事績に関する研究はすでに出されている。年代順に列挙すると、松本一朗『食生活の革命児—桜沢如一の思想と生涯』、地産出版、1976年；田中聡『怪物科学者の時代』、晶文社、1998年、159～

94 ページ；島藺進『<癒す知>の系譜—科学と宗教のはざま』、吉川弘文館、2003 年；持田鋼一郎『世界が認めた和食の知恵—マクロビオティック物語』、新潮新書、2005 年；平野隆彰『桜沢如一。100 年の夢』、アートヴィレッジ、2011 年などである。これらの研究成果は、主に人物に焦点を当て、その事績を丹念に追っている。しかしながら、多くの研究成果はマクロビと漢方医学や伝統食との関係、さらに西洋科学からの批判に対するマクロビの対応に関しては不明確なままである。以下では石塚、桜沢、久司の 3 人の事績を追い、未だ不明確なままとなっている問題を明らかにしていきたい。

なお本稿の引用文には、不適切な表現が含まれている部分があるが、史実を重視する立場から、あえて訂正を加えていない。さらに引用文中の句読点については、読みやすくするために一部、筆者が付け加えた部分がある。人物の生没年については、わかる範囲で記した。

2 石塚左玄の食養論

桜沢による正食論は、石塚の創始した食養会の運動を発展させたものであった。石塚は福井城下の町医者の子に育ち、洋学を身につけて福井藩医学校に勤めていた。1872（明治 5）年、22 歳のときに上京し、大学南校に所属する。次いで陸軍に移り、医試補、薬剤官補、薬剤官を務めて、薬剤監となり、その後 1896（明治 29）年に予備役に入っている⁽⁵⁾。

石塚は 1896（明治 29）年に自らの食事法をまとめた『化学的食養長寿論』（私家版）を刊行し、次いで 1898（明治 31）年にそれを読みやすくした『通俗食物養生法—一名化学的食養体心論』（私家版）を刊行している。1898（明治 31）年頃には、東京牛込の自宅に「石塚食療所」を開設し、そこに患者が詰めかけるようになる。石塚は診療と同時に、研究や普及啓蒙といった活動にも力を注いだ。石塚が食養論を本格的に展開し出した。

一方 1897（明治 30）年頃には、軍医であった森林太郎（1862-1922、以下は森）によって、古くから使われていた「滋養」という言葉は非科学的であ

るとして、学術用語として「栄養」という用語を採用するように提唱される。これがわが国における近代栄養学の端緒であり、富国強兵には欠かせないものとなっていく。栄養という概念はその後、普及し、食物への関心は栄養概念とともに高まっていく。しかしこれは国家主導による関心の高まりであるとはいえ、石塚の説く食養とは異なるものであった。石塚の運動は国家的な動きとは異なっていた。1907（明治40）年には石塚食養法の信奉者によって、食養法の普及団体である「食養会」が結成され、月刊誌『食養雑誌』が発刊されている。1909（明治42）年に石塚が没した後も、社団法人食養会は東京麻布の正食庵や蒲田の事業部を中心に、雑誌や書物の刊行のほか、病院や診療所での指導、そして食養関係製品の販売を通して、普及活動を続けている。

石塚による食養論と食養会運動が継続した背景には、米食の妥当性をめぐる栄養問題があった。とくに当時、科学者や軍医が難題としていた「脚気」という病気の対処がきっかけとなっていた。⁽⁷⁾脚気については、その原因がビタミン欠乏であるという科学的な論証を得られたのは、1925（大正14）年になってからである。ビタミンの名称が初めて用いられたのが1912（大正元）年であり、1910年代頃まで、中毒説や伝染病説の支持者も多く、栄養摂取によって治癒するという考えは確立していなかった。

脚気は早くから知られている病気であったが、この病気が広い階層に及ぶようになったのは江戸期のことである。白米食の広がりとともに、患者数も増大した。江戸期には漢方医学の病因論や治療法が、中国のそれにならいつつ受け入れられていた。漢方医学では隋唐の時代以来、脚気の原因について諸説が提唱され、それが互いに競い合っているという状態であった。諸説は外因説と内因説に分けることができるが、内因説をとる場合には、食餌による処方^{あずき}が有効とみなされていた。そこで江戸期には隋唐以来の食治法が見直され、赤小豆食・麦食・減塩・水制限などが有効であるとされた。⁽⁸⁾

しかし明治期になり、漢方医学が有効性をもたないという理由で、その力を失うと、伝統的な脚気の治療法が軽視されるようになる。その一方で、経

済的な余裕が生まれた地域では、白米の普及が進み、白米偏重の傾向は継続され、脚気は衰えなかった。洋食の導入によって副食が充実するよりも、むしろ白米食の拡がりのために、原因不明の脚気が恐れられる事態となる。さらに軍隊の創設による集団生活の影響もあって、脚気は深刻化し「国民病」として取り上げられるまでになる。⁽⁹⁾

この脚気対策として1878(明治11)年に、東京に「脚気病院」が設立された。脚気病院には漢方医と洋方医の双方が配される。しかし西洋医学に基づく医療が正統な医療であるという方向が確定しつつあった状況の中で、多数派であった漢方医に対して未だ期待されるところが大きかった。⁽¹⁰⁾脚気については、導入して間もない西洋医療よりも、漢方医学に長い蓄積があり、病因論についてはともかく、食治法を中心に治療法も、ある程度確立していたからであった。これに対して西洋医学にとっては、脚気は主にアジアの植民地で出会った病気であり、それに対処する経験も浅く、病因論はもとより確かな診断基準も治療法もまったくなく、手探りの状態にあった。

当時、帝国大学医科大学の内科学教員として、ドイツから招かれたバルツ(Erwin von Balz, 1849-1913)は、脚気の医学的研究に尽力した。しかしバルツは伝染病説に固執していた。このバルツの考え方は、その後のわが国の脚気研究に大きな影響を与えることになる。たとえば、森をはじめとする陸軍の医療指導者の判断を誤らせている。これによって後に陸軍が脚気抑制の失敗で、世論の非難を浴びることになる。しかしながら脚気対策の失敗にもかかわらず、天然痘やコレラの対策において西洋医学への信頼は高まり、伝染病を主な関心事としていた西洋医学を、わが国は大々的に導入する。それによって漢方医は正統医学から排除され、伝統的な身体観や疾病観は、正統的な知の継承の場から追い出されてしまうことになった。

脚気病院の漢方医であった遠田澄庵^{とおだちいあん}(1819-1890、以下は遠田)は、脚気の病因は米の毒にあると考えていた。そこで米を減らし、小豆や麦にわずかに米を混ぜたものを主食とするように指導した。これは伝統的に漢方医学が教

えてきたことでもあった。これは多分に経験的ではあるが、実効性をもつものであったにもかかわらず、日本の西洋医学者は着目しなかった。しかし遠田の脚気療法は、当時、京都療病院で脚気研究に取り組んでいたシヨイベ (Heinrich Batho Scheube, 1853-1923) が論文で取り上げ、欧米諸国に紹介されている。これがビタミン B 発見への道を開く要因のひとつとなった。⁽¹¹⁾

西洋医学者のなかにも、脚気と食治とを結びつけた人物がいた。海軍の軍医であった高木兼寛 (1849-1920、以下は高木) である。高木は 1875 (明治 8) 年から 1880 (明治 13) 年までロンドンで医学を学び、帰国後、海軍の兵士に脚気が多いことに注目し、研究を始めた。高木はイギリス海軍では問題が起こっていないことに着目し、日本の場合には米中心の食事に問題があると考える。そこで食物のなかの窒素と炭素の比率によって、その原因の解明できると考え、成分分析の試験を行なった。この「窒炭比率」は実質的には含窒素物 (蛋白質) と含水炭素 (炭水化物) との比率によって左右される。高木は食物中に蛋白質が少なく含水炭素が多いと脚気になると考える。高木は海軍の兵食を洋食化 (パンや麦を主食にして、肉食などの副食を充実させる) することで、実質的な成果を上げる。高木の「窒炭比率」は、その後の栄養学の展開からみて、科学的妥当性はないものの、海軍の脚気を駆逐するという大きな成果をあげるものとなった。

結局、1880 年代から 1910 年代に至るまでの 30 年余りの間に、脚気をめぐって西洋医学では十分に明らかにできなかった点を、日本人の経験に基づいて探求するということが行なわれたことになる。この展開のなかで食と健康に関する伝統的な知が生かされた。とくに漢方医学においては食養を重視する伝統的な「医食同源」という考え方があり、食治法に関して強みをもっていた。このような伝統的な知の様式に影響されながら、西洋の栄養学の知識とは異なる、新たな「食の知」が求められるようになる。このような状況のなかで、石塚の食養論は生まれた。

石塚の食養論や食養運動は、もちろん脚気だけを対象としたものではない。

しかし脚気と食事の関係は、石塚にとって健康と食事との基本的な関係を考える上で重要な示唆を与えるものとなり、食養論を展開する上での背景となるものとなった。石塚の勧める食物は簡単にいえば、日本食を貫き、副食を抑制しつつ、白米食の害を防ごうというものであった。石塚は陸軍に属し、薬剤官として化学の立場から適切な食事について研究していたので、森や高木の説のそれぞれ一部を取り上げて、食養を提案する。

1896（明治29）年に刊行された『化学的食養長寿論』では、石塚が脚気の治療に関わり、学術報告を行なったことが記されている。大阪の陸軍では1884（明治17）年以来、米麦混食の麦飯を採用して効果をあげていたが、その理由については明らかにされていない。もっとも陸軍中枢部はこの成果の認知を拒んでいたようである。石塚は1894（明治27）年に、麦飯の効用はナトリウム塩とカリウム塩との比で説明できると論じていた。石塚はその後、ナトリウム塩とカリウム塩の比率に注目する食養論を展開していくことになる（後述）。これは高木の窒素と炭素の比率に注目する脚気食治論と、類似の考え方であった。両者とも問題解決にあたって食生活に注目し、近代科学、とくに化学の力を借りようとした。ただし両者の説が科学的な妥当性をもっていたとは言い難い。

石塚の食養論の特徴は、方法論的に近代科学を援用しながら、世界観や生活様式という点では、日本の伝統文化から引き継いだものを守ろうとしている⁽¹²⁾。石塚には化学への信頼の念と、漢方医学の伝統知の継承が共存している。石塚の食養論の根本にあるのは、人間が食物によってつくられる存在であるという認識であった。これを「食本主義」とよび、「食は心の有形的原因にして、心は食の無形的結果」であると語っている⁽¹³⁾。食本主義を前提に、人類の歯や顎の形態から考えて、人間は穀食動物であるとする。また人間はその住む地元で生産された食物を食べるべきであること、食物はその自然の姿まるごとを食べるべきことなどを唱えた。食養論の主要な内容は、主に5項目に整理できる⁽¹⁴⁾。

(1) 食物至上論：食生活は単に身体に関わるものではなく、人間の心を高めること、すなわち修養に関わるものである。食生活において欲望や快樂に任せるのを抑えることが、徳を養うことに通じる。さらに食はその性質によって、人間の心のあり方を変える力をもつ。そして心身の病気の原因は食にあるとする。

(2) 穀食動物論：人間の歯は主に臼歯である。これは、人類は主として穀物を食することが、身体の自然なあり方に合致していることを表わしている。したがって玄米を食べることができれば、それだけでよい。それが困難なら、飯7割、副食物3割の割合で食するのがよい。

(3) 身土不二論：各自が住んでいる土地にふさわしい食物を食するべきである。日本人はヨーロッパの食習慣をまねるべきではなく、先祖がやってきたように米食を中心にするべきであり、麦を多食したり、肉食を重んじたりすべきではない。これは食生活の伝統の尊重にも通ずる。食養会運動や後のマクロビ運動において、自然環境と人間との一体不可分を強調する「身土不二」論とよばれる。これは自然環境の多様性にしたがって、人間の生活形態も多様性をもっていることに注目する考え方であり、文化の相対性の認識にも通ずる。もちろん食事の多様性の認識ともなっている。

(4) 一物全体食論：米は玄米として食べたほうがよく、他の食品もそのものを丸ごと食べたほうがよいというものである。食養会運動において「一物全体食」論とよばれる。

この(1)から(4)までについては、江戸期から続く養生論の伝統が反映されている。養生論は漢方医学と密接に関連しているものであるが、明治期になって西洋医学の導入後、漢方医学が後退していくなかで、養生論は独自の展開をとっていた。養生論は、その歴史は古いが、一般に普及するのは江戸期のことである。⁽¹⁵⁾江戸期の養生論は、健康を維持し、長寿を実現するための実践として必要とされ、そのための知識を組織化したものであった。江戸期には儒教の影響を受けた養生論が多くみられるものの、中国のそれとは異

なる日本独自の展開もみられた。⁽¹⁶⁾

養生論では人体の気を充実して無病長寿を達成することをめざし、そのために衣食住、呼吸法やその他の身体技法、入浴法、「心のもちよう」など、日常生活の万般のあり方が説かれた。⁽¹⁷⁾その基調には欲望の充足を制限して、心身の安定を重視する節制論的な傾向がみられた。「養」は「食事を勧める」という原意をもつといわれ、養生論において「食」は重要な主題のひとつである。食養の語は中国に由来するが、日本の養生論のなかで独自の展開を遂げていた。石塚の食養運動もこの伝統の影響を受けて形成されたものであった。

石塚の食養論には伝統的な養生論の反映といえるものが多々みられる。それとともに食を精神的価値に従わせ、食を通して精神的価値を実現しようとする考え方が際立っている。石塚は儒学や仏教に関する素養をもち、その価値観と食養を密接不可分のものと考えたようである。節欲慎身に努め、暴力から遠い君子・覚者であることが、その人格的理想である。そして美味美観に引きずられた食物ではなく、内面的な清浄さをもった食物こそが、人を真に健康で神聖で高貴な存在にすることができるとする。その前提となっていたのは、石塚の食養が精神性（靈性）ある良い人生に資するものということであつた。⁽¹⁸⁾

石塚の食養論は江戸期の養生論をそのまま継承したものではない。石塚は近代化学の前提となっている自然科学的な世界観を受け入れている。諸元素が物質的な基体として世界を構成しているという物理化学的世界観である。⁽¹⁹⁾石塚は生命現象の特殊性には、あまり関心を寄せていない。たとえば物質と生命との関連では「気」の概念などがあるが、石塚は「気」の概念にはまったく関心を示さなかった。石塚は「夫婦アルカリ」の概念を通して、陰陽和合論的な世界観を唱える。これが五つ目の陰陽和合論である。

(5) 陰陽和合論：食物の陰陽を知り、それぞれ個人的な条件や環境（風土気候）を配慮しながら、陰陽が調和するような配合に注意して食事をしなければならぬ。石塚によれば、食事の陰陽は、「ナトロン（ナトリウム）塩」

と「カリ（カリウム）塩」の量によって決まる。これが石塚理論の核となっている。石塚は「夫婦アルカリ論」を唱え、食物にはナトリウム塩とカリウム塩が含まれているが、ナトリウム塩が少なくなるほど、カリウム塩の含有量が多くなり、その逆もある。ナトリウム塩の多い食物は漢方医学では陽性、カリウム塩の多い食物は陰性とされてきたことに対応すると論じる。このナトリウム塩とカリウム塩の関係を「夫婦」にたとえて、食養法として展開する⁽²⁰⁾。石塚はカリウム塩とナトリウム塩とは似ていながら、逆の性質をもち、しかも対立するのではなく相補的な関係にあるとして、「夫婦アルカリ」とよんでいる。当時の栄養学では脂肪・蛋白質・糖が必要であることと、栄養を摂るとはカロリーを多く摂ることであるという考えが一般的であった。そのためナトリウム塩やカリウム塩の栄養学的な違いなどは、ほとんど問題にされていなかった。

夫婦アルカリという考え方は、もちろん漢方医学の陰陽論が念頭にある。この点では石塚の食養論は養生論でいう「気」が位置していたところに、化学的な概念である元素をもってきたものであった。とくにカリウムとナトリウムを重要視したということであった。「気」が陰陽の二原理の関わりから生じているものであるとすれば、石塚の自然界をとらえる枠組みは、養生論的なそれから多くを引き継いでいるといえる。

しかしながら「気」は世界を構成する基体となる実在であるとされ、精神的価値とつながっているものである。これに対してカリウムやナトリウムは自然界の構成要素の一部にすぎないものであり、精神的な価値とのつながりは明らかではない。一方、易にいう陰と陽とは、正反対の性質でありながら、相補的な関係であり、まさに男女の関係に他ならない。石塚は二つの塩のバランスが心身にとって重要であることを説くものの、それは易理論に拠るというよりも、身近な実例や科学的にみえるレトリックで説明している。石塚には、なぜカリウムとナトリウムが良き人生の核心に関わるものであるのかという原理論的な説明が欠けていた。

石塚によれば、カリウム塩は酸素の吸収を促進する働きをするものであり、ナトリウム塩は酸素の吸収を抑制する働きをするものであるという。そして人の身体に関しても同様に、カリウム塩の多い野菜を食べると、血液が十分に酸化して新陳代謝が旺盛になるが、ナトリウム塩の多い魚鳥獣肉や卵、あるいは塩味の濃い食品を食べると、血液の酸化作用が抑制されて機能が不十分になると唱えていた。⁽²¹⁾ただしその摂るべき食品の割合は一定というわけではなく、その人の地位、人種、年齢、職業、そして風土や天候によって違々とされ、さらにそれらにあわせた食物の調理法がある。これを言い換えれば、食生活や風土から人の性格や才能などを推測することができるという。

こうして夫婦アルカリ論を基本として、風土と人間の心身の傾向がわかるので、夫婦アルカリ論から文明論を展開できるとする。石塚の著書『通俗食物養生法』では、智と才という二種の能力に、夫婦アルカリを対応させ、そこから食養学の文明論的な意味を説く。ここで「智」とは、いわゆる智識であり、身体を軟らかくするカリウム塩によって伸びる能力であり、「才」とは、いわゆる才能であり、身体を硬くするナトリウム塩によって伸びる能力であるという。石塚は「智は本にして才は末なり」と説く。⁽²²⁾近代科学では「健康」を科学的知識の問題であり、専門家が取扱うべきものと考えていたのに対し、養生論を継承する人びとは「養生」を文化の問題とみなし、宗教性や精神性と分ち難いものと考えていた。石塚の養生論は、この双方の関心を引き継いでいたといえるが、近代科学としては曖昧な部分が多く残った。

そして石塚によれば、日本の風土にしたがって玄米を食べるべきなのに、日本人は白米を食べ、さらに西洋にならって肉食などをするようになったために、才ばかりが発達したという。そして速断速決をできる才のほうが、時間を必要とする智よりも尊ばれるようになっていくとする。そのために智者が冷遇されているとして、知をめぐる現在の認識を批判し、正しい食育の必要を説いた。石塚は智学的「文明」に対して、才学的「物明」という言葉を使い、両者は並行してあるべきにもかかわらず、そのバランスが崩れ、今や

才学的物明世界に対しても、文明という言葉が流用されるようになってい
 と嘆く⁽²³⁾。この傾向を是正するものこそ化学的食養である。石塚によれば、智
 の近代化に対する批判も、食物の正否の問題となっている。

石塚は陰陽の二元論で生ずる易の考えを、「化学的」に翻案しつつ、易が世
 界原理であったように、食養学もまたひとつの世界原理であると考え。そ
 れは易のように自然哲学にまでは至らないが、食を人間社会や文化全般の問
 題としてとらえようとしたものであった。そして食養学は、論理学が諸学の
 根本の理法であるように、諸学の運用と根源とに大きく関わっている。どの
 ような学問も、論理によって組み立てられるが、論理から学問が生まれるわ
 けではない。それを産み出す、あるいは学ぶ、研究する、応用する人間の心
 が大前提にある。その心をつくり上げる食物を研究するのが、食養学という
 ことになる⁽²⁴⁾。石塚の理論は、食を通じての文明論にまで展開する壮大な構想
 力をもった。その具体的な展開は後継者へと譲られることになる⁽²⁵⁾。

3 桜沢如一の正食論

石塚の食養論を継承した人物のひとりが桜沢である。桜沢は石塚の「夫婦
 アルカリ論」を、より科学的な記述へと近づける一方で、それを通じて、万
 象へと適用できる宇宙論的なスケールの理論へと発展させる。桜沢が石塚の
 食養論を知ったのは、京都市立第一商業学校に在学中に結核におかれ、石
 塚式食養法によって健康を取り戻したことがきっかけであった。桜沢は1913
 (大正2)年に京都市立第一商業学校を卒業後、神戸の貿易会社に入社し、そ
 れと同時に神戸フランス語学校に入学している。その後、貿易会社をいくつ
 か転々とした後、独立して日本デブリ社(高速度撮影機のフランス・デブリ
 社の代理店)を興した。しかしデブリ社の倒産によって日本デブリ社も閉じ
 ざるをえなくなり、その後、それまで関心をもち続けていた食養法について、
 その普及活動に本格的に取り組むことになる。そして1927(昭和2)年に「食
 養会」の監事および『食養雑誌』の編集主任となっている。桜沢は食養会のリー

ダーとして頭角を現し、食養法の普及運動の先頭に立つ。

桜沢による「正食」（マクロビ）運動は1920年代末に端を発し、1930年代から40年代前半に急速な発展を遂げる。桜沢は「正しい食物」の普及に取り組んでから、約10年を経て、1928（昭和3）年に著書『食養講義録』（全5冊、社団法人食養会事業部）を刊行する。しかし翌29（昭和4）年に桜沢は「いつも西洋模倣直訳医学衛生学に妨害されるので、西洋医学の根拠地の爆破を企て、単身渡欧し、事もしなれば自爆あるのみ、という決心で系累を巷に棄て背水の陣を敷いて」、パリに向かう。この背景は「食養史上空前の盛況を見たのもこの頃であったが、間もなく医師でないものが、医療行為をするということで、そのすじから追われることになり、彼はシベリア鉄道を介してフランスに逃げた⁽²⁶⁾」とされている。桜沢に対する当局の監視が厳しくなったのは、ちょうど政治運動や社会運動に警戒の目が注がれるとともに、近代的な制度からはみ出した民間の宗教集団などへの許容基準の制定が模索されている時期であったからである。

桜沢はパリでは貧困に喘ぎながら、ソルボンヌ大学やパスツール研究所で物理・化学・生物学などを学び、それらの諸科学の知識を「無双原理」的に読解する研究を続けた。パリ生活は約6年間に及ぶが、1931（昭和6）年にその思索の成果をまとめて、『東洋の哲学および科学の無双原理』と題するフランス語の著書を発表する。この著書はその5年後に、『根本無双原理「易」』と題して日本語版が刊行されている。

桜沢の説いた「無双原理」とは、「実用弁証法」とも称され、石塚の説いたカリウム塩とナトリウム塩との相補的対立の理論を、陰と陽との関係に置き換えることで、あらゆる事象に適用できる普遍的な宇宙原理へと発展させたものといえる。それは12の定理からなっている。すなわち、

定理一、陰陽（以下陰陽を陰極と陽極とするも可）を生ずるものは実有^{じつう}である。

定理二、陰陽は実有より不断に派生し、分極し、相関往来し、栄盛し、

不断に実有に帰入消滅する。この実有は、太極、無極、空、虚空、無限、絶対、永遠などと呼ばれる宇宙万物の本質である。この実有が陰陽を生ずる現象を、分極作用と呼ぼう。

定理三、陽は求心、圧縮の性を有し、陰は遠心、拡散の性を有し、おのおのその性は反対である。陽の求心圧縮力は、自然の結果として、音、熱、光、重さという現象に現れる。陰の遠心拡散力は、寒さという現象、軽さという現象において見られる。

定理四、陽は陰を、陰は陽を互いに牽引する。

定理五、森羅万象は、あらゆる比率において陰陽を帯びた、実有太極から生じた無数の複雑な微分子の集合体である。われわれが宇宙と呼んでいるものの実相はこの太極ノ微塵にすぎない。

定理六、森羅万象は、種々なる程度の動的バランスを示す陰陽の集合体である。いかなる物であっても、不動で安定し続ける物はなく、すべては不断永劫の変化を遂げ、運動している。なぜなら、森羅万象の根本原理が、始まりも終わりもなく、また休むことなく変化し続ける太極（実有）の分極作用であるからである。

定理七、絶対的陰、絶対的陽なる事物は存在しない。陰、陽、というのは、相対的なもので、すべては陰陽の集合したものである。

定理八、中性なものは何もなく、必ず陰または陽の多寡がある。

定理九、森羅万象に働く引力は、陰陽の差に比例する。

定理十、陰陽共に同名の性は排斥しあう。同性の二物の排斥力は、その差に反比例する。

定理十一、陰極まりて陽生じ、陽極まりて陰生ず。

定理十二、万物はその内奥に陽を帯び、外側に陰を帯びる。⁽²⁷⁾

である。桜沢はこの原理を自分の独自の創作とは言い難いと述べている。これらはいずれも無双原理が包含していることであり、一部は老子の道德經に示されていることであるという。

桜沢はこれらの定理を、石塚の夫婦アルカリ論を基本とし、易経や老子の道德経などの東洋の古典、さらに近代科学の知識をも踏まえてまとめている。そして近代科学の発見や、未解決の問題、見落とししている事柄について、この原理を元に考えれば説明できることを、多くの事例をあげて紹介している。桜沢は当時の常識程度の科学知識を身に付けたうえで、化学用語で説く石塚の食養法を知り、その後易を学んでいる。これは石塚が漢方医学の知識を化学用語に翻案することで蘇生させたようにみえることとは対照的であるともいえる。桜沢は石塚の理論を易の用語で語り直すことで、近代科学に優越する哲学的自然学として再構築することをめざした。

1935（昭和10）年に桜沢は小型飛行機の専売権を獲得して、フランスから帰国する。そして日本飛行機会社を指導して、小型飛行機「ひばり」の国産化に成功している。1937（昭和12）年に、これによって得た私財を食養会館の建設費に充て、食養会の会長に就任している。会長に就任することによって、食養会の活動を活発化しようとする。桜沢は生物学者のアレクシス・カレル（Alexis Carrel, 1873-1944, 1912年のノーベル医学・生理学賞を受賞）の『人間：この未知なるもの』（岩波書店、1938年）の翻訳書を刊行し、その後『自然医学としての神道一祝詞の生理学』（食養会、1936年）、『健康の六大条件』（久野重一共著、無双原理講究所、1940年）、『食養人生読本』（世界政府協会、1953年）など多数の著書を刊行する。桜沢は食養会の活動に熱心に取り組む。しかし食養法に対する桜沢の考え方は、食養会の理事であった医師から反発を買う。医師からみれば、桜沢の無双原理などは、実際の食養法において役立つものではなく、科学的な根拠に乏しいものであった。この結果、1939（昭和14）年に桜沢は食養会から追放処分となる⁽²⁸⁾。

食養会を追放された桜沢は翌40（昭和15）年に、天津市に「無双原理講究所」を設立して、子供を対象にした「健康学園」や、成人を対象とする「夏期大学」を開いて、食養法とその根拠である無双原理の普及啓蒙につとめる。同年に刊行された桜沢の著書『魔法の眼がね一物の見方、考え方』（無双原理

講究所)において、無双原理はわかりやすい形で解説されている。この冒頭で、食養とは、生物学的環境、すなわち自然を、生理学的環境、すなわち人間に変化せしむる現象もしくは行為であって、その行為の唯一の正しい方法が、後者を前者に適應せしむるにあること、云い換えれば、人間を幸福にするには、人間を自然の子にするよりほかに方法のないことを生理学的に説くものである。⁽²⁹⁾

と記している。桜沢は食養の原理を、陰陽という言葉で説明したほうが、わかりやすいのではないかと考える。そしてそれが効果的であると同時に、易そのものがわかりやすくなったと記している。魔法のメガネとは易者が手相をみる「天眼鏡」であると同時に、ふつうの眼では見えない自然の深い層を解明する科学的な分光器でもあるという。

桜沢は子どもの屋外共同生活の場であった健康学園で、魔法のメガネについて子どもを対象に教えている。健康学園は1939(昭和14)年から1941(昭和16)年にかけて菅平、伊勢、琵琶湖、洞爺湖、児島湾などで開催され、当初は40～50名ほどであったが、すぐに約600名にまで増えて、正食論の運動としては大成功であった。しかし国家総動員体制のもとで、このような試みは許容されず、1942(昭和17)年以降は実施されなくなる。

石塚を創始者とする食養会運動と区別される正食(マクロビ)運動は、1940(昭和15)年頃に桜沢によって形成されたといえる。前者と後者の違いは、世界観としての自立性をもっているかどうかである。⁽³⁰⁾前者は伝統的な養生論と同様、精神論を含みつつも実際的な健康法を大きく逸脱することはなく、西洋医学との共存をめざして、西洋医学の枠内に入ろうとした。これに対して後者は、広い意味で宗教的ともいえるような体系的思想を掲げて、西洋科学への批判を打ち出していった。東洋医学や日本精神を鼓吹し、支配的な学問体系に対抗して、それに替わりえる体系を掲げる大衆運動を展開していった。前者の食養会運動は思想体系としての組織化が弱く、狭い範囲の知や技術の伝達・共有にとどまるものであったのに対して、後者の正食(マクロビ)

運動は世界観として高度に組織化されたものとなり、支持者の精神生活全体を巻き込むような思想性をもつものであった。

桜沢が打ち出した新たな世界観は、「身土不二の原則」「無双原理」という用語で代表される。身土不二の原則のほうは、西端学原著・桜沢如一解説『日本精神の生理学—生理学の正義』（食養会事業部、1927年）において説明されている。西端学（以下は西端）は桜沢が師と仰いでいた人物で、陸軍大佐であり食養会の理事を務めていた。西端は地理学や植生、さらに生態学に関心をもち、それらに関する知識を食養会の考え方に結びつけようとしていた。著書『日本精神の生理学』では、世界の生態環境を寒帯・冷帯・温帯・熱帯の四つの地域に分け、それぞれの自然環境、動植物の生存状況、各地域の衣食住の状態について説明している。そしてそれらが各地域の人間の精神のあり方と、どのように関わっているのかについて述べている。

桜沢はこのような「風土論」に基づいて、その生態環境にふさわしい食物を食べるべきであると論じている。これが桜沢のいう身土不二の原則である。現在の「地産地消」とほぼ同じ考え方が展開されている。ただし桜沢の場合は、修養論および精神論が加わっている。桜沢は、

「食」とは食物である。食物とは人体を養う環境自然である。即ち所謂食糧品飲み物の一切と、それを形成し且提供するその土地、その気候、その国の伝統、その土地の大気の圧力、温度、湿度、光明、光熱、電磁力其他一切の自然環境を包含する。又「養」とはその「食」の正しき摂り方である。「正しき」とは飲食嗜好に於て偏せず溺れず、囚われざる中正中庸の大道を云ふ。これ即ち修養の最も根本的基礎である。食は所謂栄養物である。養は精神である。故に食養とは最も基本的根本的な生理学的な又物理化学天文地文等一切の学を総合し統一する正知正行である。所謂食養生でもなく、又決して「栄養」食の如き栄養品に囚われたる「食」や術ではないのである。この精神と原理の上に打ち立てられた生理学こそ日本精神の生理学である。⁽³¹⁾

と語っている。心のもち方や修養についての強い考え方が述べられているが、そこには「食」の作用に対する常識を超えた信念や、日本的な精神伝統への誇りが込められている。

さらにそれだけではなく、石塚の食養会にはみられなかった複雑な環境や多様な生物の共存状況への関心がみられる。自然科学の発展によってもたらされた分析的な観察力と、近代以前からの生活に根ざした認識様式との新たな統合への意欲がみられる。それは人びとの生活知や伝統的な養生論のなかに含まれる、自然との調和を求める自然認識を、近代科学の知に対抗させながら、両者を結合しようとする試みへと向かう。これが桜沢のいう身土不二がめざす方向であった。

桜沢は身土不二と無双原理を相互に結び付けている。しかしそれらを相対的に独立した二つの思想原理としてとらえていた。身土不二は人間と自然環境との関係に関する命題であった。一方、無双原理は自然環境の認識とも関わっているが、それだけにとどまらず、人事や社会生活全般に関わる世界観として構想される。無双原理は前述のように、中国の易の伝統によって定式化されてきた、陰陽の相互関係に基づく世界の見かたであり、正食によって養われるとともに、正食を実践する基礎となるものであった。この世界観は日本古来の「神ながらの道」(神道)と合致すると考えられるが、日本中心主義的な考え方をとらない場合でも、受け入れられやすいものである。それと同時に、実際に役立つ「実用弁証法」であるとともに、宇宙の真理そのものをとらえる方法であり、生活全般にわたり正しいものの見方を示す理論ともなっているとされている。

桜沢は食養会を離れた直後から、「医師法違反の詐欺師」などと言われて、桜沢に対する社会的批判が集まる。桜沢は幾度も逮捕、拘禁を受ける。とかく異端として排除されがちな民間療法家にとって、食養会を通して培った社会上層の人びととの人脈を失ったことが、大きな原因であったと考えられる。桜沢の著書も、以前には軍部でも歓迎されていたが、一転して発禁処分を受

ける。これに対して桜沢は、国の指導者は食養の考え方になかった正食をしていないために、正しい判断ができなくなっていると説いた。さらに国民も西洋化した食物のために不健康になっているので、戦争に勝てるはずがないと断じている。この発言によって桜沢は反軍的にとらえられている。しかしこれはあくまでも愛国的な動機に基づくものであって、桜沢が平和主義者であったというわけではない。

桜沢は「私は、全世界を私の故郷とし、すべての民族を真実の同胞と感ずる」と記して、コスモポリタンの側面を表明している。⁽³²⁾しかしその一方で、ファシズムを無双原理に一致する「神ながらの道」の実現として理想化する。ナチス・ドイツについても、不完全ながらも「神ながらの道」にそった国策をとっているとして称賛している。ナチスが唱えた「血と土」主義が、桜沢の渡欧時代に「身土不二」として伝えた「神ながらの道」のドイツ版であると説いている。身土不二の原則は、食養学の一原則であるとともに、政治経済はもちろん「あらゆる学問、芸術、産業一切の生活の指導原理を、食物を通じて学び行ずること」であるとしている。

4 久司道夫の啓蒙活動

桜沢の説く無双原理は、戦時中の公式思想や国家神道とは基本的に異なるものであったとはいえ、戦時体制に概ね協力の姿勢で大衆運動を組織したと解されていた。そのために第二次大戦後は厳しい立場に置かれる。1948（昭和23）年には公職追放を受ける。しかし一方で、終戦直後の1945（昭和20）年12月に桜沢は上京し、東京の芝三田小山町に「真生活協同組合」と名称を変えて、無双原理講究所を再開している。そこで月刊誌『コンパ』も再創刊している。桜沢はその後、住居を転々とかえて、1948（昭和23）年に日吉に移り、学生や勤労青年を集めて「我知らずの家」という名称の私塾を開いている。桜沢はここで無双原理の理論を体系化するとともに、新たに世界連邦政府設立に向けての活動という試みに着手する。桜沢の運動がその後、マク

ロビの名を冠して、むしろ世界で成功を取めるようになるのは、このような桜沢自身の戦後の厳しい立場が背景にあった。戦後の国内での厳しい状況をふまえて、桜沢やその弟子たちは、国内よりも海外で運動の発展をめざしたからである。

桜沢は戦時中には世界観や「永遠なるもの」、そして「滅私奉公」を強調したのに対して、戦争前後の時期には「自由」「独立独行」「本能」などを強調するという違いがみられる。しかしながら思想の基軸となるのは一貫して「無双原理」であり、それにしたがって生命力を強化していくことへの希求であった。健康の増進が国家の利益になるという思想が優勢な時期には、個人の生命力強化が国家に役立つこととして、国家への貢献が強調される。そして民主主義が鼓吹された戦後には、個々人の自由や本能の重要性を唱え、個々人の生命力強化はそのまま目標として変わることなく、戦時中から移行していったといえる。

桜沢は世界連邦建設運動に加盟して平和運動を推進するなど、コスモポリタンとしての側面を強調して、活発な活動を始める。世界連邦とは「世界法による世界平和」をモットーに、各国のもつ絶対主権の一部を制限した世界法を定め、その法の下に各国によって構成される議会、裁判所、警察などをつくり、武力による紛争を地球上から一切廃絶しようとする構想である。戦後の日本では長谷川如是閑（1875-1969）、笠信太郎（1900-1967）、湯川秀樹（1907-1981）、賀川豊彦（1888-1960）らが、この運動に賛同して参加している⁽³³⁾。桜沢の私塾は世界連邦運動のひとつの拠点として発展していった。そしてこの私塾を訪ねてきた大学院生のひとりが、後にマクロビ運動の主導者となる久司であった。桜沢は塾生に対して、「他人の判断力の借り物をふりまわすことは禁じられている。君の判断力を示せ」と述べて、学校教育による知識に頼らず、自分で考えることの重要性を訴える⁽³⁴⁾。こうして教育した青年を海外に送り出し、久司もそのひとりとして、大学院に在籍したままアメリカへ留学することになる。

1948(昭和23)年には、前述のように桜沢は戦前の発言および著書が原因で、追放処分を受ける。しかし桜沢の活動は徐々に海外に拡がっていく。研究生を育てて海外に派遣する一方、1953(昭和28)年には、夫婦で世界一周旅行に出発し、インド各地に約2年間、次いでアフリカ大陸に約8ヶ月間、そしてヨーロッパ各地に約4年間にわたって滞在し、食養法や正食論の普及につとめた。⁽³⁵⁾桜沢がアフリカに行った理由のひとつは、シュバイツァー(Albert Schweitzer, 1875-1965)に会って、無双原理について説明することであった。しかしアフリカで近代西洋医学の実践に明け暮れているシュバイツァーにとって、無双原理は科学的根拠のないものであるとみなされ、理解されることはなかった。⁽³⁶⁾むしろ反感さえもたれたようである。

一方、久司はアメリカ留学中に、桜沢の「世界連邦の建設」について考察を進める。政治学や社会学について主に研究するが、結局、人間とは何かという問題に行きあたってしまう。そして人間は「環境と食物」によってつくられるという視点から、

二つの大きな要因の一つである環境は、その人間が生まれ育ち、現在もそこに生きている自然環境、社会環境、文化的環境をひっくりめたる大きな意味での環境です。その中には太陽系の環境、全宇宙環境まで含まれています。もう一つの食物とは、現在、日常的に食べている食物の他、容貌や気質など両親や祖父母、祖先から受け継いだ遺伝的な要素、および音や匂い、色、あるいは宇宙からの波動や大地からくるエネルギーなど、口以外から取り入れるいろいろなものも含まれます。要するに、人間はあらゆる環境と取り入れるものによってできており、その二つのものによって、われわれの人格、人間性、健康があるということなのです。⁽³⁷⁾

と考える。久司は基本的には桜沢の食養法の啓蒙活動を推進していくことになるが、国際的に一層広めるために、食養法をよりわかりやすくしたマクロビ運動として展開する。久司によれば、マクロビによる食物のとらえ方は、いわば詳細に分析するようなものではなく、直観的にとらえた東洋でいう

「気」、つまり意識のエネルギーあるいは波動としてとらえるものであるとしていた。そして「食事を変えることによって、平和な世界を作り出せる」と提唱した。⁽³⁸⁾

久司はニューヨークを活動拠点にして、マクロビの普及活動を始める準備に取りかかる。一方、桜沢のほうは1959（昭和34）年に夫婦で初めてアメリカを訪れる。久司と桜沢はニューヨークで世界平和のセミナーを開催し、世界連邦とマクロビについて説明して、人びとの関心を集める。しかし国際情勢に関する桜沢の意見をきっかけに、マクロビ運動の拠点が分裂する。桜沢は当時のキューバをめぐる情勢から、やがて第三次世界大戦が起これ、核兵器が使用される可能性があると考え、避難場所を検討し、カリフォルニア州サクラメント溪谷のチコを移住先に決める。これに対して久司はニューヨークの活動拠点を捨てるわけにはいかないと主張し、ニューヨークに残る。こうしてアメリカでのマクロビ運動の拠点は、ニューヨーク（東海岸）とチコ（西海岸）⁽³⁹⁾に分裂することになる。

拠点が分裂したとはいえ、久司と桜沢の考え方において対立が生じたわけではない。桜沢は1年余りチコを拠点にしてマクロビ運動に携わった後、日本に帰国する。久司はマクロビをアメリカ全土に普及させるには「教育」に力を入れることが必要であると考え。とくに久司は当時のヒッピーの指導に打ち込んでいる。そしてヒッピーのなかから、自然食品運動の開拓者、マクロビの指導者、代替医学のリーダー、新しいタイプの芸術家らが輩出されていく。

マクロビは急速にアメリカで広がっていくが、それと同時に問題も多く噴出した。久司は東洋医学の紹介の一環として、自宅で鍼灸に使う道具を展示していた。医療免許がないので、鍼灸治療は行わず、資料だけを展示していた。しかしこれは医療行為であると誤解され、医師法違反で告発を受ける。久司のまわりにヒッピーが多くいたことも誤解を招く大きな原因となった。法廷では誤解であることが明らかになったが、久司の釈放にあたって居住地

を移すことが条件となった。久司はケンブリッジからウェルズリーに拠点を移し、そこでマクロビの学校ともいえる「イースト・ウェスト・インスティテュート」(すでにケンブリッジで設立)を発展させ、充実させていった。この学校で久司は東洋思想とマクロビの講義をし、そのかたわらで久司夫人は茶道を教えた。⁽⁴⁰⁾

しかしウェルズリーでも、集まった生徒はヒッピー、ベトナム反戦運動の活動家、そして黒人が多かった。ここでも地元住民から退去の要求が出て、ボストン近郊のブラックラインに拠点を移すことになる。しかし活動拠点を転々と移していったとはいえ、マクロビの支持者および実践者は着実に増えていった。それにともない食養に必要な食材の需要が拡大し、玄米・味噌・醤油・海藻(日本の伝統食品)などを貯蔵ないし販売する場所が必要となる。久司はマクロビの食材が購入できる食料品店(店の名称はエレホン)⁽⁴¹⁾を開設する。この開設をきっかけにして、**natural foods**(自然食品)という言葉が広く普及するようになる。しかしながら1970年代初頭の段階では、マクロビは未だカルトの一種とみなされていた。その支持者の多くが元ヒッピー、帰農者、大学中退者などであったことも、カルトとみなされることに大きな影響を与えた。

これに対して久司は宗教でもなく、政治運動でもないことをくり返し説き、思想信条の如何にかかわらず支持者を受け入れた。そして久司の弟子はマクロビ理念の啓蒙活動に熱心に取り組んだ。さらに久司はマクロビの症例研究を継続的に発表することによって、難病、とくにがんが不治の病でないと言った。しかし医学の専門家はマクロビによって難病も回復するということに対して猛反発した。久司の臨床例は、偶然に治癒した単なる逸話にすぎないものであるとして、科学的根拠に乏しいと非難された。

しかしながらインディアナ州の大学教授がマクロビの食餌療法を行なうことによって、がんを克服したという報告がなされた。その教授はマクロビの治療効果について、マスメディアを通じて大々的に宣伝した。これをきっか

けにして医学専門家が、マクロビの治療効果について、関心をもつ。マクロビに対する関心が始まった頃、アメリカ上院の栄養問題特別委員会が世界的規模で慢性病と栄養に関する調査報告書『合衆国の栄養目標』を発表する。民主党の大統領候補になったジョージ・マクガヴァン（George Stanley McGovern, 1922-2012）の名を冠して「マクガヴァン・レポート」（1977（昭和52）年）と称されるものである。このレポートでは「成人病のおもな原因は脂質、糖質、塩分、コレステロールの摂取過多として、国民の食事パターンを変えて健康維持と経済上の損失防止を図ることが国家的課題である」と警鐘を鳴らしていた。具体的には、コレステロールと脂肪の多い肉類に偏らず、多様な食品をバランスよく食べて、穀物と野菜を増やし、菓子類や清涼飲料水を減らして適正体重を維持すべきであるというものであった。これがアメリカの食生活の目標となるが、このレポートを作成する上で、マクロビが参考にされた。そしてレポートが医学専門家、食品企業、教育関係者、消費者団体に大きな影響を与えることによって、マクロビは広く知られるようになる。国連には「国際マクロビオティック協会」が設けられることになった。⁽⁴²⁾

一方このレポートを受けて、日本では1980（昭和55）年10月に農政審議会が「八〇年代の農政の基本方向」の第1章において、食生活の見直しを行なっている。「従来わが国は欧米諸国の食生活をモデルとしてきたが、最近では欧米諸国の食生活は、栄養の偏りが問題となっている。一方、わが国の食生活は、欧米諸国に比べ熱量水準が低く、その中に占めるでん粉質比率が高い等栄養バランスがとれており、また動物性たん白質と植物性たん白質の摂取量が相半ばし、かつ、動物性たん白質に占める水産物の割合が高い等欧米諸国とは異なるいわば『日本型食生活』ともいうべき独自のパターンを形成しつつある。栄養的観点からも総合的な食料自給力維持の観点からも、日本型食生活を定着させる努力が必要である」と記している。こうして生まれたのが、「日本型食生活」という言葉である。この言葉が生まれる時代的な背景は、昭和50年代の食生活がコメを中心に、乳製品などの動物性タンパク質や果物なども加

わって、三大栄養バランスが理想に適っていたことがある。したがって主食に偏った伝統食を意味する言葉ではなかった⁽⁴³⁾。

世界には数十万人ともいわれる正食実践者が誕生したとされるが、その一方で多くの批判も向けられた。アメリカでは医師法違反で告訴されることも多かった。もっとも裁判ではつねに勝訴して、逆に批判の機会を利用して、近代医学の批判を行なった。自然食品店「エレホン」の売上額の飛躍的な増加にともなって、その組織は拡大の一途をたどっている。組織の拡大は社員数の増加をもたらし、それは必然的に企業経営としての側面が強くなる。マクロビの普及活動というよりも、企業として経営採算性がとれるのかが主要な問題とされるようになっていく。

「エレホン」は絶え間ない設備投資を必要とし、銀行からの借入金は巨額となっていく。元々啓蒙活動の一環で行なわれていたので、エレホンで働く多くの人には会社経営の経験がなく、複雑化する経営に対応することは困難であった。エレホンの経営は結局、行き詰まり、1981（昭和56）年に連邦破産法第11条を申請して、経営の実権は他人の手にわたってしまう。しかし会社が譲渡されても、久司らによるマクロビの啓蒙活動は衰えることなく、マクロビの研修センターが全米各地に組織されている。そこでは食事法の指導や、生活習慣病に対する予防や健康指導が実施される。

マクロビの基本は、米は玄米の状態のまま、麦は精白せずに全粒粉のまままで食べるというものである。穀物でもビタミンやミネラルなどを多く含む全粒穀物を摂っていれば、動物性タンパク質、つまり肉類はいらないと考える。穀物を食の中心ととらえるマクロビの場合、食事の中で穀物の占める割合は、5割から8割とされる。この点では炭水化物の摂りすぎが日本の食生活の問題点であるという最近の風潮とはやや相反する。アメリカやイギリスでも、ここ10年で肥満の原因は、肉よりもむしろパンやパスタなどを食べ過ぎること、つまり炭水化物の摂りすぎであると考えられるようになっていく。さらにマクロビの書籍などでは、桜沢の考えを受け継ぎ「陰陽」「気の流れ」など

の思想が語られるのが常である。マクロビの食材は、地元の土地で育ったものが重要視される。しかしそれは「地産地消」とは異なり、「身土不二」という仏教の教えとされている。マクロビはこうした宗教や思想をベースにもつ「食べ方」にまつわる哲学である。マクロビを信奉する人は、単なる健康食の領域を超えて、思想体系としてのマクロビ学へ流れていく傾向があるともいえる。⁽⁴⁴⁾

マクロビは東洋由来の食事法であり、肉食を否定しているので、アメリカでは認知が進まなかった。しかしながら健康や病気と食物が密接な関係にあることは、多くの人々が認める点であった。マクロビの原則が徐々に認識される背景には、アメリカ社会の変容があった。1970年代はベトナム戦争の影響を受けて、多くの青年が社会にうまく適応できず、精神障害も急増する。また犯罪率や家庭崩壊などが増加傾向にある。この実情に対して、久司のマクロビはその対処法のひとつとみなされたようである。

こうしてマクロビは自然農法で育てられた農産物を地産地消に近い形で食べることを基本とした健康食の分野に位置付けられる。このような食事療法が、現在に復活した経緯として、いわば西洋的な1960年代のニューエイジ、フラワームーブメントの文脈から再評価されたという背景があったことは見逃せない。さらにマクロビはアメリカのセレブの間で流行のライフスタイルとして、日本に逆輸入された。したがってアッパーミドル層が関心をもちちなヨガ、瞑想、自然分娩、レメディ、シュタイナー教育などと結びつくことも多くみられる。東洋的なものへのあこがれが、マクロビを受け入れる土壌になっている。しかもその受容は元ヒッピー、帰農者、大学中退者などから社会上層へと移っている。

日本においてもマクロビ運動とは直接関係はないものの、1954（昭和29）年の戦後復興から経済成長にさしかかる時期に、食養の継承を目的に「日本総合医学会」が設立されている。ここでは食本主義、穀食主義、身土不二、陰陽調和論などが唱えられ、石塚の理念が忠実に守られている。今もなお玄米、

豆類、野菜、少量の魚を基本にした「伝統的な和食」の普及活動を続けてい⁽⁴⁵⁾る。しかし久司は、マクロビはオーガニックな食材や自然食をベースにしているとはいえ、これらと同じものではないという。オーガニック食材は農薬や化学肥料を使わなければよいとされ、自然食は人工的に加工処理されたものや添加物の入ったものを避けた食物であるとされる。マクロビはそれらを食べることには問題はないものの、食品には桜沢にいうように陰陽の区別があるので、気候や風土にあった食品を食べなければならないとしている。久司はこの点がオーガニックや自然食と異なる点であると説明している⁽⁴⁶⁾。

もっともマクロビ運動はこれまで順調に進んだわけではない。フードファディズム (food faddism) であるという根強い批判がある。フードファディズムは今日では健康食品産業の誇大宣伝を批判する用語として使われている。元々 1950 年代のアメリカで使われた言葉で、伝統的な西洋の価値観を排し、東洋思想に指針を求めようとするニューエイジなどの思想的影響を受けた人びとに対する批判として生まれた。したがってフードファディズムは食物への強いこだわりという意味で、食物の与える健康や病気に対する影響を過大評価し、それを信じることであるとされている⁽⁴⁷⁾。フードファディズムが拡がる要因は四つある。すなわち (1) 十分な食料の供給、(2) 過剰な健康志向、健康であらねばならないという強迫観念、(3) 食事の供給や製造、流通に対する漠然とした不安や不信、(4) 大量の情報の提供と論理的な思考の欠如である。現代社会においては、極端な偏食に陥って肥満や栄養失調になり、健康被害や経済的被害をもたらしている。玄米の効用を強調するマクロビは、まさにその最たるものということになってしまう。

治療という面では、日本で 1972 (昭和 47) 年に「医食同源」という言葉が生まれている⁽⁴⁸⁾。これは中国語ではなく日本語としてつくられた。しかし中国伝統医学のイメージを抱かせるものとなっている。中国伝統医学では、病気の症状が明白に現われていなくても、病気前の変調が出た段階で治療する、いわゆる予防医学が重んじられてきた。優れた医者は、健康と病気のあいだ

の「未病」を食事で直し、食物は薬とされた。食物は飢えたときに摂れば食であり、病んだときに摂れば薬であるという中国伝統医学の思想を拡大解釈して医食同源としたようである。薬という言葉を使うと化学薬品と誤解され、特定の病気を治すイメージがあるために、医に置き換えられたようである。

1980年代にアメリカの少年院において正規の食事から砂糖を減らす簡単な実験が実施され、一定の成果が得られた。これをきっかけに全米の少年院が食事改革に取り組み始め、ニューヨークの州議会では、刑務所の食事を改善する法案が提出される。しかしこの動きに対して反発もあった。砂糖業界は砂糖が栄養価の高い食品であり、砂糖と非行との因果関係は証明されていないという見解を発表した。また研究者は反社会的行動の軽減が単に砂糖の減量のみには帰せられないとして、食事改革を批判した。さらにアメリカ自由人権協会は、実験が過度の強制をとまなうものであれば、告訴も辞さないと発表した。

しかし実験を行なった少年院では、食事は少年の自発性に委ねられている。また砂糖を減らす試みに参加する少年は、食事の重要性について講習を受ける。調味料として砂糖は使用されず、新鮮な食材が計画的に使われる。この少年院の試みは、それ以後、犯罪者更正のモデルケースとして全米で認知されるようになる。今日では少年院だけではなく、多くの刑務所において玄米、味噌汁、油揚げと野菜の煮物などの食事が提供されている。

1980年代後半のアメリカ社会では、ファストフードの流行による肥満をはじめ、心臓病や糖尿病などの疾患が激増した⁽⁴⁹⁾。こうした疾患を防ぐ食生活として穀物や野菜を中心としたマクロビ食は徐々に広がりを見せ、東部海岸の知識層を中心にアメリカ社会で受け入れられていった。さらにアメリカ農商務省は1993（平成5）年に「食事目標」を発表している。1977（昭和52）年のマクガヴァン・レポートによる栄養目標をわかりやすく図示して、脂肪・油・甘味を控えめに使用することを説いたものである。しかしこの食事目標でも、牛肉・鶏肉・卵・牛乳が含まれ、添加物や保存料を含んだ加工食品を除外し

ているわけではなかった。したがってこれに対して、自然食や菜食主義団体から反論が出て⁽⁵⁰⁾いる。

5 結びにかえて

一般的に「食」にまつわる健康への関心は、往々にして宗教的ないし霊的・精神的な意味を含む傾向をもつ。現代社会においても科学の発達があるにもかかわらず、その傾向はむしろ強くなることもある。しかしこれは決して現在に特有の現象ではない。これまでも幾度となく現われてきた現象であった。それは近代科学では未だ十分に「食」について解明されていないことに由来している。また医学あるいは医術論の展開が、その時代の様相を反映しているので、食養・正食・マクロビなどはそれぞれの時代、とくにその時代の社会経済的な側面と密接な関係にある。

明治期には科学に普遍性をみて、伝統的な価値観を科学用語で説明しようとする人が多く現れた。⁽⁵¹⁾大正期および昭和初期には、東洋思想が如何に科学を超越するかを説くことが流行ようになる。食養論もその例外ではなかった。食養論は伝統的な養生論から石塚の食養会運動へと引き継がれ、桜沢の正食（マクロビ）運動へと展開した。戦後はアメリカを中心に、久司によってその啓蒙運動が行なわれた。

石塚は一方で近代科学的な体系的知識を身に付けようとしながら、他方で養生論的な思考のあり方に大きな影響を受け、その両者を対立的に受け止めるという発想はもたなかった。石塚の思考のなかでは、伝統的な世界観と近代的な知識体系が整合性をもたないまま、折衷的に並存している。当時は、自然科学が発達していけば、それまで科学によっては十分に実現できなかった精神的な価値も実現できるのではないかという希望が支配的であった。石塚自身は食養をあくまで科学の枠内に収まるものと考えていた。しかし食養運動は新しい形態の養生法にとどまるという状態であった。

桜沢の独創的な面は、石塚の食養論を新たな世界観を掲げる運動へと展開

させたことにあった。それは科学でも宗教でもない、両者の境界を超えるものとして構想された。その世界観は科学の知の側面と、宗教の信の側面をもったものであった。しかしどちらかという信の側面が強調される場合が多かった。桜沢は著書『食養人生読本』（1938年）において、

正しい食物は神のみこころであり、神のめぐみであります。神様は宇宙全体に、虚空全体に充ちみなぎる生命であります。私どもはその欠片にすぎません。この欠片の微塵が存在、生命を全うすることが出来るのは、全く宇宙全体、神があるからです。生きていることが出来なくなったり、苦しくなったりするのは、欠片がその分際を忘れたときなのです。正しく宇宙を、神を知り、自分の分を知れば人は必ず、楽しく、健やかに、賢く、美しく、幸いになります。さうするより外がないのです。このことを知るのを食養と云ふの⁽⁵²⁾です。

と語っている。桜沢は直接的に信の側面であると説明している。

しかし桜沢は信の側面に一方的に傾いているわけではない。知と信のバランスのなかで、世界観の模索を続けている。そもそも食品材料を陰と陽に振り分け、その配合を調整する料理法は、知としてのあいまいさが常につきまとうものである。正食の実践をしながら、必ずしもよい効果が現われない人もいたであろうことも、知の有効性を疑わせる要因となったであろう。桜沢は自分自身を実験台にして、多くの実験を試みたようである。晩年に尿道炎に苦しんだ桜沢は、知に大きな期待をかけながら、決定的な知が欠けていると感じていたであろう。その欠落を信が補うということになるが、なおも知の欠如に悩まされ続けることになった。

久司のマクロビ運動は、日本ではなくアメリカにおいて普及する。主に食生活に疑問を感じる人びとに受け入れられたといえるが、それは東洋的な思想に対するあこがれに大きく依存していた。西洋思想、とくに近代科学思想に対する問題意識が、近代科学的ではないものに向かわせた結果であった。当初はヒッピー、帰農者、大学中退者らに受け入れられ、最近では社会上層に

受け入れられている。この点ではマクロビ運動は、それぞれの時代の社会経済的な側面と密接な関係をもったといえる。それは時として科学論争になることもあるが、多くは社会現象（いわゆる流行）として扱われる場合が多い。

現代日本では、和食の世界文化遺産登録で、食事あるいは食生活への関心が高まっている。わが国では食が長きにわたって培われてきたことが強調され、とくに江戸時代以降から、「健康」や「長寿」と「食」とを結び付ける傾向がみられるとされている。しかし和食の世界文化遺産登録を待つまでもなく、まさに近代日本においては、食をめぐる流行現象や運動が繰り返されてきた。食にまつわる運動は、時として文化あるいは宗教としてとらえられることさえあった。

現代社会において食にまつわる問題とは何であろうか。国際的な傾向として、食品の良し悪しは食品業界の動向に大きく左右される側面をもっている⁽⁵³⁾。健康への貢献に対して優れた食品とそうでない食品があるが、食品会社は良い食べもの、悪い食べものはない、自社の商品は悪くないと思わせようとする傾向が強い。さらに会社の利益を増やすために、当然であるが一方向的に偏ったデータや情報を流す傾向にある。自社の食品さえ摂れば健康になるといった印象を生む宣伝文句を使ったコマーシャルを流し、資料を作成する傾向にある。これがさまざまな媒体を通して、多くの消費者の元に届く。現代社会において、食と健康を結び付けようとするれば、こういった傾向に対する何らかの対策を講ずる必要がある。そしてこの対策において、科学に基づく食の安心・安全ではなく、その時々⁽⁵⁴⁾の社会状況や社会関係に大きく作用されるという認識こそが必要であるといえる。

注

- (1) 近藤みゆき「マクロビオティックについて」(『名古屋文理短期大学紀要』、第26号、2001年、45～52ページ)。
- (2) わが国では2005(平成17)年に食育基本法が成立し、食育という言葉が広く知られるようになった。

- (3) 石塚左玄『化学的食養長寿論』、博文館、1896年、276ページ；石塚左玄『食物養生法一名化学的食養体心論』、博文館、1898年、5ページ。
- (4) 近代医学の受容については、拙稿「第一期京都策への道—医学の展開を中心にして」（『京都産業大学日本文化研究所紀要』、第10号、2006年、123～53ページ）；拙稿「明治期京都の感染症とその対応—コレラと衛星都市の形成」（『京都産業大学日本文化研究所紀要』、第17号、2012年、518～67ページ）。
- (5) 桜澤如一『石塚左玄』、社団法人食養会、1928年、25～45ページ。
- (6) 同上書、106～10ページ。
- (7) 拙稿「農芸化学の展開と科学者—「学商」鈴木梅太郎の挑戦」（『京都産業大学日本文化研究所紀要』、第18号、2013年、403～48ページ）。
- (8) 渡辺賢治『漢方医学』、講談社選書メチエ、2013年、50～95ページ；館野正美『中国医学と日本漢方—医学思想の立場から』、岩波現代全書、2014年、219～29ページ。
- (9) 国家的な問題となるのは、1877（明治10）年頃からである。明治天皇が脚気に悩まされたことと、西南戦争で多くの兵士が脚気に悩まされたことが大きい。
- (10) 明治初期には洋方医の数が少なかったので、必然的に漢方医に頼らざるをえなかった。拙稿、前掲論文、2005年、123～53ページ。
- (11) 京都でのシヨイベの活動については、森本武利編著・酒井謙一訳『京都療病院お雇い医師シヨイベ—滯日書簡から』、思文閣出版、2011年。ビタミンB発見の端緒を開いたエイクマン（Christiaan Eijkman, 1858-1930）は、パタビアで比較実験を行っていたが、それはシヨイベの論文で紹介された遠田の説に触発された可能性がある。山下政三『脚気の歴史—ビタミン発見以前』、東京大学出版会、1983年。
- (12) 島蘭進『＜癒す知＞の系譜—科学と宗教のはざま』、吉川弘文館、2003年、86～7ページ。
- (13) 石塚左玄『食物養生法一名化学的食養体心論』、博文館、1898年、1～6ページ。
- (14) 沼田勇『幕末名医の食養学—いま蘇る「石塚左玄」の粗食健康法』、光文社、1993年；島蘭進、前掲書、2003年、67～71ページ。
- (15) 瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』、大空社、1993年；瀧澤利行『養生の楽しみ』、大修館書店、2001年。
- (16) 横山俊夫編『貝原益軒—天地和楽の文明学』、平凡社、1995年；立川昭二『養生訓に学ぶ』、PHP新書、2001年。
- (17) 片渕美穂子「身体の自然性と江戸養生論」（『和歌山大学教育学部紀要 人文科学』、第53集、2003年、73～83ページ）。
- (18) 石塚左玄『食物養生法一名化学的食養体心論』、博文館、1898年、176-7ページ。
- (19) 瀧澤利行「解説」（桜澤如一『石塚左玄』、大空社、1994年、1～5ページ）。
- (20) 石塚左玄『化学的食養長寿論』、博文館、1896年、39～97ページ。

- (21) 石塚左玄『食物養生法 一名化学的食養体心論』、博文館、1898年、108-14 ページ。
- (22) 石塚左玄『通俗食物養生法 一名化学的食養体心論』、三省堂、1909年、211-9 ページ。
- (23) 同上書、229-31 ページ。
- (24) 石塚左玄『通俗食物養生法 一名化学的食養体心論』、三省堂、1909年、245-62 ページ。
- (25) 石塚の死後、益田孝（1848-1938）三井物産社長は食養について西洋医学によって研究しようと考え、1926（大正15）年に慶應義塾大学医学部に「食養研究所」を設立する。
- (26) 林仁一郎『食養の生涯』、林久仁於刊行、1977年。
- (27) 桜沢如一著・岡田定三編『【新編集版】無双原理・易』、サンマーク出版、2004年、67～70 ページ。
- (28) 松本一朗『食生活の革命児—桜沢如一の思想と生涯』、竹井出版、1976年、69～70 ページ。
- (29) 桜沢如一『魔法のメガネ—物の見方、考え方（第三版）』、日本CI協会、2000年、43 ページ。
- (30) 島蘭進、前掲書、2003年、187～9 ページ。
- (31) 西端学原著・桜沢如一解説『日本精神の生理学—生理学の正義』、食養会事業部、1927年、87 ページ。
- (32) 桜沢如一著・岡田定三編、前掲書、2004年、42 ページ。
- (33) 拙稿「賀川豊彦と組合運動の展開—自助と共助による組織形成」（『京都産業大学論集社会科学系列』、第31号、2014年、101～36 ページ）。
- (34) 持田鋼一郎『世界が認めた和食の知恵—マクロビオティック物語』、新潮新書、2005年、97～100 ページ。
- (35) 松本一朗『食生活の革命児—桜沢如一の思想と生涯』、地産出版、1976年、118～69 ページ
- (36) 同上書、21～39 ページ；平野隆彰『桜沢如一。100年の夢』、アートヴィレッジ、2011年、75～91 ページ。
- (37) 久司道夫『【新版】地球と人類を救うマクロビオティック』、たま出版、2001年、60～1 ページ。
- (38) 同上書、203 ページ。
- (39) 持田鋼一郎、前掲書、2005年、123～5 ページ。
- (40) 同上書、135-6 ページ。
- (41) これはサミュエル・バトラー（Samuel Butler, 1835-1902）の小説『エレホン』（Erewhon）に由来する。この小説は自然から遠ざかった文明を批判するものであり、小説の中で大英帝国の植民地の地図にない山脈の果てに存在する知られざる文明

- 社会をエレホンと呼んでいる。桜沢の愛読書のひとつが『エレホン』であった。
- (42) 久司道夫、前掲書、2001年、44～7ページ。
 - (43) 近藤とし子ほか『日本型食生活—健康と新しい食文化のシンポジウム』、講談社、1982年。
 - (44) 速水健朗『フード左翼とフード右翼—食で分断される日本人』、朝日新書、2013年、37～9ページ。
 - (45) 畑中三応子『体にいい食べ物はなぜコロコロと変わるのか』、ベスト新書、2014年、137～40ページ。
 - (46) 久司道夫『マクロビオティックが幸福をつくる』、成甲書房、2005年、112～5ページ。
 - (47) 高橋久仁子『フードファディズム—メディアに惑わされない食生活』、中央法規出版、2007年。
 - (48) 畑中三応子、前掲書、2014年、154～5ページ。
 - (49) エリック・シュローサー著 / 楡井浩一『ファストフードが世界を食いつくす』、草思社、2001年。
 - (50) 久司道夫、前掲書、2001年、77～82ページ。
 - (51) 田中聡『怪物科学者の時代』、晶文社、1998年。
 - (52) 桜沢如一『食養人生読本』、コンパ出版社、1948年、70ページ。
 - (53) マリオン・ネスル著 / 三宅真季子・鈴木真理子訳『フード・ポリティクス—肥満社会と食品産業』、新曜社、2005年。