

〈体にいい食べ物〉の流行を明治時代からたどる

■守りの「養生」から攻めの「健康」へ

「わかき時より、老にいたるまで、元気を惜むべし。年わかく康健なる時よりはやく養ふべし。つよきを頼みて、元気を用过すべからず」（貝原益軒『養生訓』巻第一総論上）

「若く心身ともすこやかな時から元気を浪費してはいけない」とあるように、江戸時代の「養生」とは、人が本来持っている元気を使いすぎないように戒め、病気にならないように心がける「守り」の健康法だった。現在のように、積極的に努力して現状より上を目指す「攻め」の健康法に変わっていく萌芽は、蘭方医学（オランダ医学）の勢力が拡大した幕末からあり、明治維新で本格化した。

■明治維新で国策になった食の西洋化と肉食

文明開化とは、イコール西洋化。明治政府は欧米科学と医学を全面的に取り入れ、日本人の体力と体格を向上させるために食の西洋化に着手、肉と乳製品を食べることを国策として奨励し、脱亜入欧と富国強兵をめざした。「最高の滋養食品」と牛肉が宣伝された結果、牛鍋の大ブームが起こった。「これさえ食べれば健康になる」とうたわれる現在の一品健康法、スーパーフードの元祖だといえる。

「牛肉は日本人にとって開化の靈薬にして、文明の良剤である。精神を養い、腸胃を健やかにし、血脈を補い、皮肉を肥やしてくれる。この靈薬は口に甘く、良剤は腹に宜しい。即効果があるのは、食べればわかる。病人に用いれば、どんなに頑固な症状でも一鍋で気力が興り、十鍋で完治するだろう」（服部誠一『東京新繁昌記』明治7、漢文を筆者訳）

■肉食礼讃の風潮にパンチを食らわせた「食養」

鹿鳴館に代表される行きすぎた欧化主義の反動で、言論界では明治20年代より国粹主義が台頭。食の分野も同様、当時最先端の化学、植物学、薬物学を学び、陸軍少将薬剤師まで出世した医師・薬剤師、石塚左玄が「人類はもともと穀物食動物。肉は食べる必要がない」と断じ、肉食を批判。食養会を組織し、全国に運動を普及させた。

食養が提唱した食本主義（心身の病気の原因はすべて食にある）、夫婦アルカリ説（食事はカリ塩＝植物性食品類と、ナトロン塩＝動物性食品が補い合い、化学的な夫婦になるようなバランスを理想とし、日本はナトロン塩が多い土地柄なので、肉類は食べる必要がないと考えた）、玄米正食（糠は米偏に健康の康の字を書くように、玄米を食べれば健康になるとする）、入郷従郷（人は風土に合ったものを食べるべきとする）などの多くは、現代のマクロビオティック、自然食、粗食などに受け継がれている。

■栄養学の普及と「食べない健康法」の流行

大正時代には、医学や生化学の一部だった「栄養学」が独立した学問として確立。1914（大正3）に私立栄養研究所（1920年より国立）が設立され、安価な材料でも十分な栄養が摂れる「経済栄養法」を提唱。新聞各紙に毎日違う献立を発表し、実物を研究所に展示するなど、大衆へのPR活動を熱心に行った。

その一方で、大正時代から戦前にかけて、トンデモな健康法や民間療法が次々と現れ、断食などの「食べない健康法」が流行した。代表的な断食本には、『食道楽』の著者である村井弦斎がみずから実践して記した『弦斎式断食療法』（1917年、大正6）、「西式健康法」の創始者、西勝造が1933年（昭和8）に実業之日本社から刊行した『西式断食療法』がある。女性の洋装が浸透し、ファッションから瘦身志向が目立つようになったのも、大正後半から昭和初期。

■繰り返される戦後の健康食ブーム

- ・戦後最初の健康食ブーム「ハウザー食」は、アメリカ栄養学者による翻訳の健康本から生まれた。
- ・1950年代から60年代前半までは、クロレラ、アンプル入り栄養ドリンクなど、人工的な健康食品のブームが目立ったが、高度経済成長期後半から70年代は一転して「自然食」への関心が高まり、「自然＝善」「人口＝悪」の図式が定着していった。
- ・80年代は、スポーツドリンクや栄養補助スナック、豆乳、栄養ドリンクなど「飲むだけ・食べるだけ」のお手軽食品が続々と開発され、ヘルシーブームが吹き荒れた。
- ・90年代以降、テレビの健康バラエティー番組が「これさえ食べれば健康になる」食べ物を次々に作り出し、健康言説すらファッションになった。2010年代からはその反省から、エビデンスが重視されるようになっていく。