

生涯にわたって国民の健全な心身を培い、豊かな人間性を育むこと、つまり私たちの心も身体も適切な食事の上で成り立っており、老いも若きもその人が理解し実践できる食育が必要としています。先達者が使用し、今後の食育のエビデンスとして必要と思われる資料六点を復刻。

日本食育資料集成

第一回全3巻

山下光雄、野口孝則、渡邊智子 企画・監修



クレス出版

監修のことば

平成十七年食育基本法が成立しました。この目的は総合的、計画的に食育を推進することが、生涯にわたって国民の健全な心身を培い、豊かな人間性を育むこと、つまり私たちの心も身体も適切な食事の上で成り立っており、若いも若きもその人が理解し実践できる食育が必要とされています。

これまで食育の実践法については多く報告されていますが、歴史的、かつ食文化的な観点からエビデンスに基づいた食育への取り組みは少なく思われます。私たちはこれまで先達者が使用し、今後の食育のエビデンスとして必要と思われる資料六点を『日本食育資料集成』とし復刻いたします。

一、『家庭実益食養大全』 岡崎内蔵松 明治三九年 讀賣新聞日就社
陸軍経理学校教官で食育担当をしていた岡崎は糧食経理科参考書（明治三九年）を刊行するが、これを一般の人々でも理解出来るよう改変したのが本書です。最初に食物の体内のエネルギーの変化を「活きものは 水に包んで火で動く 薪を食うて 腹は竈」と、森の衛生学教科書の内容を紹介しています。本書は明治時代に一般の人々からだの栄養学を食育としてどう考えていたかを知る数少ない資料の一つです。

二、『養生法』 松本良順 元治元年 英蘭堂
本書は幕末の西洋科学によって、はじめて食品に含まれる栄養成分の名称や食品重量100に対し含まれる栄養素量の和も100%になるとその原則を説明しています。この原則は現在使用している「日本食品標準成分表2015」まで継承され、100g食品標準成分表のエビデンスです。各栄養素を円グラフにしてこれを組み合わせてと簡単に可視化できます。

三、『衛生学教科書』 森林太郎 明治二九、三〇年 陸軍軍医学学校
ドイツ医学を学び帰国した鷗外・森林太郎は従来の食品重量から考える栄養学から、食物に含まれる栄養素は身体の中でエネルギー（カロリー）に変化する成分やからだの濃度調節に役立つ成分、水分に分けられると栄養学の軌道修正を提案し、ドイツでの新しい栄養学の考え方を「衛生新論」と題し医学雑誌に付録連載した後、からだの栄養学としてまとめたものが本書です。「エネルギー(100)＝エネルギー源」で共に100%になること、また携帯食糧の研究では「二風体100kcal」とからだと食品を「100kcal」の共通尺度の栄養評価を示唆し、「日

本人の食事摂取基準2015」のエビデンスにもなっています。

四、『軍医学校業府』抄 森林太郎 明治二九、三〇、三五年 陸軍軍医学学校
軍医学校校長となった森林太郎は島国日本の国民の栄養問題で重要なことは、身体づくりに欠くことができないたんぱく源確保や食物の体内利用の研究と考え、鶏卵の研究では鶏の種類による年間産卵量や卵重量の調査を行う。また海産魚類に含まれる栄養成分の分析、根菜類などの栄養分析や消化吸収などの基礎的研究を行いそのエビデンスを軍医学校業府に報告します。

五、『栄養』 佐伯矩 大正一五年 栄養社
エール大学で栄養学を学び帰国した佐伯は郷里愛媛で父の看病をした後、再び上京し大正三年世界最初の私立栄養研究所を設立します。一方佐伯は国家において栄養問題の推進が必要と大正八年に「国立栄養研究所設立建議案」を国会に提出した結果、これが認められ大正一〇年一月一日研究所の開所式を迎える。佐伯は私立栄養研究所跡地に世界最初の私立栄養学校を設立し、医師、家政科教師、料理人を対象に栄養学を学んだ栄養士の養成を始めます。その教科書が『栄養』です。教科書には一九〇六年フィッシャー（エール大学）が食育媒体として考案した「100kcalの三角錐」の食育法が紹介されています。また昭和六年国立栄養研究所が初めて100kcal食品成分表（日本食品成分総覧）を刊行しますが、そこでこの100kcalの三角錐が利用できます。私たちは三角錐を折り紙二分の一とした直角三角形一枚（100kcal）、これを四分の一（25kcal）とし、折り紙の色彩を利用して主食、油、主菜、副菜で枚数の調整でき細かに対応できる食育媒体となります。

六、『国民栄養概論』 大森憲太 昭和二三年 雄山閣
慶應義塾大学医学部内科学教授であった大森は大正一五年一月一日医学部に付属した食養研究所所長に就任し、国民の栄養問題や食事療法の研究を行います。昭和一四年政府が提出した「国民食養基準」の策定から戦後の昭和二〇年代まで国民の栄養問題に携わっています。戦時中の食糧難が人類のどのような影響を与えるかにつき、大阪市立衛生試験所栄養部、東京市立衛生試験所の栄養調査報告などを紹介しています。食糧に恵まれた現在、個人の好き嫌いや偏食、欠食などがからだに与えるいろいろな悪影響などを示唆する内容が多く紹介されています。

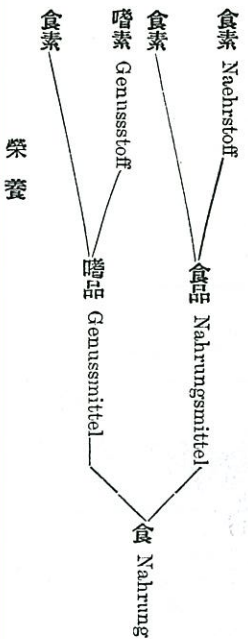
本資料集成が新しいエビデンスに基づいた食育の一助になれば幸いです。
なお「食育資料集成」は続編も検討しております。

栄養

人身ノ主ナル成分ハ水、蛋白、膠原、脂、鹽ノ五物ナリコノ五物ハ脩短ノ別ハアレド皆消耗セララル
ソノ消耗セララル、ヤソノ儘ニ身ヲ離ル、アリ又異物トナリテ身ヲ離ル、アリカク生ズル損失ハ償ハ
ザルベカラゾコレヲ償フニ年少ノモノ、成人スル料ヲ與フルヲ兼テテ榮養ト名ヅクソノ出納ニハ物
ノ新陳代謝トイフ名アリ養ニ供スベキ單ナル化合物ヲ食素トイフ食素ヲ含ミタル造化物及人造物ヲ
食品トイフ食品ニ味ヲ與ヘ又食品ヲ離レテ神経系ヲ興奮セシメ以テ人ニ受用ヲ覺エシムルモノヲ嗜
素又受用素トイフ數嗜素相合シタルモノ及ヒ嗜素ト食素ト合シタルモノヲ嗜品又受用品トイフ嗜素
ト食素ト程好ク合シテコレヲ受クルモノ、物量平均ノ位ヲ維持スルニ堪ヘタルトキハコレヲ食トイ
フ食素ニモ嗜素ニモマタ食素、嗜素ナラヌモノニモ食ト共ニ身ニ入りテ物ヲ貯ヘシムル能アルモノ
アリ所謂儉素コレナリ

サテ食ハ嗜素ト食素トヲ程好ク合ミタリトイヘドソノ口ニ上ルニハ調理ヲ經ザルベカラズ調理ヲ經
タル食ハ即是レ殺ナリ我國ニテハ殺ニ主副ノ別ヲ立テソノ副ナルモノヲ菜トイフ

食ノ區別ノ表(Uehmann.)



七、消化及吸収の状態

吾々の攝取する食物は口より入り其質を變じて血液中に吸込まれ身體各部に輸られて營養に供せられ其残渣は肛門より體外に排泄せらるゝのである斯く食物の質を變ずるを消化と稱へ其變じたるものが血液中に吸込まるゝを吸収と稱へて居る

此消化及吸収は各種の機關に於て行はるゝものであつて食物が

口内に入れば 先づ齒によりて咀嚼せられ同時に唾液がわき出で、食物を浸し嚙下に都合のよい様になる此唾液には「プチアリン」と稱へる酸酵素を含んで居るから食物中の澱粉質を糖に化する

のである故に麵麩でも飯でも長く噛めば段々甘味を帯びて来る然るに茶漬などサラ／＼と掻き込

むだり或は充分に噛み砕かず嚥吞にすると此大切な唾液の力を借らない計りでなく食物が其儘で胃に行くから胃は無理に消化しようとして餘計の力を費す爲胃をも疲らし従つて食物中に含

まれて居る營養分をも皆取ることが出来ないで損をすることになる右の砂糖に化した澱粉質の一部は口内の粘膜から直ちに吸収せらるゝが大部分は他の食物と共に食道を通過して

胃腸に至る 胃は筋肉より成れる囊にて其内面の粘膜より胃液を出だし食物を潤はし同時に胃の

膜壁が廻轉狀の伸縮運動を爲して食物と胃液とを能く混和させる此胃液には鹽酸と「ペプシン」

日本食育資料集成 第一回全3巻

企画・監修 山下 光雄 (慶應義塾スポーツ医学研究センター研究員)
野口 孝則 (上越教育大学大学院教授)
渡邊 智子 (千葉県立保健医療大学教授)

編集・解説 山下 光雄

第1巻 家庭実益 食養大全、養生法
第2巻 衛生学教科書
第3巻 軍医学校業府 抄、栄養、国民栄養概論

A5判、上製函入、クロス装 平成 28 年 8 月末日刊行
揃定価 70,000 円 (税別) ISBN978-4-87733-943-2 (セット)

クレス出版好評既刊書 (定価は税別)



天皇・幕府の料理集

全3巻 山下光雄・野口孝則監修 山下光雄解説

食文化の著述書の散失を防ぐことと同時に日本食文化の資料を正しく理解するために宮内省(大膳職、内膳司、御厨子所)の著作物を復刻。

第1巻 日本料理法大成 定価 36,000 円 (税別) ISBN978-4-87733-939-5
第2巻 仏蘭西料理全書〔上下〕 定価 52,000 円 (税別) ISBN978-4-87733-940-1
第3巻 日本支那西洋 料理大辞典 附録 内膳司濱島家文書 定価 32,000 円 (税別) ISBN978-4-87733-941-8

揃定価 120,000 円 ISBN978-4-87733-942-5 (セット)



日本食文化資料集成

全6巻 多田紀夫・白石弘美・山下光雄企画・監修 山下光雄解説 慶應義塾大学医学部蔵版
長寿・疾病予防や治療に関する「食物」の資料を集成。

第1巻 からだと食品成分の共通栄養評価 (1)
第2巻 からだと食品成分の共通栄養評価 (2)
第3巻 日本人の食事調査
第4巻 一日の食事摂取基準
第5巻 救荒食・災害食 (1) 第6巻 救荒食・災害食 (2)

揃定価 110,000 円 ISBN978-4-87733-904-3 (セット)



食養研究

食養研究会編 全15巻/別巻1 山下光雄監修・解説

食養研究所が「多くの人々に栄養学と食養学の考え方の違い」や、「通俗的な食物の科学」、「病人の食事など社会情勢を反映した病院や家庭で実践できるよう」と創刊された雑誌『食養』(昭和4年7月号～14年3月号)、改題誌『食養研究』(昭和14年5月号～19年終刊)を全号復刻。

●第一回 食養 ①～⑤ 全5巻 揃定価 74,000 円 ISBN978-4-87733-824-4 (セット)
●第二回 食養 ⑥～⑩ 全5巻 揃定価 84,000 円 ISBN978-4-87733-825-1 (セット)
●第三回 食養研究 ⑪～⑮ 全5巻 揃定価 92,000 円 ISBN978-4-87733-826-8 (セット)
●別巻 資料、解説、総目録、執筆者索引 定価 24,000 円 ISBN978-4-87733-827-5



庖丁鹽梅

藤松種十編 全三十七集四巻 江原絢子監修・解説

明治20年代初期に具体的な料理とその作り方を紹介しながら、料理に関わる課題、道具の改良、食品の分析等の記事を取り上げた日本で最古の料理雑誌を全号復刻。

●従来の伝統食を見直そうとする視点
●西洋料理、支那料理も紹介
●近代西洋科学をも積極的に取り入れている食品分析
●女子教育の視点を持つ料理雑誌

揃定価 50,000 円 ISBN978-4-87733-849-7 (セット)

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町14-5 メローナ日本橋
☎(03)3808-1821 ㊟(03)3808-1822 <http://www.kress-jp.com/>

●書店名



株式会社クレス出版