

■ “食事学”とは？

“栄養”と言ったとき、“栄養現象”として考える場合と、“栄養素”として考える場合の2つがあります。栄養現象として捉えた場合、辞書には、栄養とは“生物体が体外から物質を取り入れ、成長や活動に役立たせること”と書かれています。その中には独立栄養や従属栄養という言葉も出てきますが、私達は従属栄養というかたちで、どちらかという食物連鎖の上位に位置づけられるのではないかと思います。そのため、食べるものの内容によって、私達の健康は大きく左右されるということが言えるかと思います。もうひとつの捉え方である“栄養素”とは、五大栄養素とか三大栄養素などと言われる内容になります。三大栄養素は、炭水化物（糖質）・脂質・タンパク質です。それにビタミンとミネラルを入れて五大栄養素になっています。辞書に書かれている“生物体”とは、当然、私達“ヒト”のことであり、ヒトを対象とした食事を提供する立場ですので“人間栄養学”という言葉が使われているのだと思います。

栄養学の原点を遡って、歴史的に栄養学がどうあるべきものかということを考えていきたいと思います。貝原益軒の養生訓は、疾病予防や欠乏症というよりも、今で言う“食育”という概念の方が強いのではないかと思います。逆に言うと、疾病のメカニズムが明確ではなかったので、体調を良くするためにどういう生活を心掛ければ良いのかという観点で書かれています。その後、こういった栄養素があり、どのくらい摂取しなければいけないのかということが明確になり始め、欠乏症対策がスタートしたのではないかと思います。脚気の問題があり、夜盲症の問題があり、先行するのはビタミンになります。Protein Energy Malnutrition というタンパクエネルギーの欠乏症があり、いわゆる栄養欠乏症が出てきたのだと思います。それが、例えばエネルギーをどのくらい摂取すれば良いのかということ明らかにしてきたことで、栄養学が確立されてきたと思います。医療の現場では、単に1つの栄養素の欠乏だけではなく、疾病固有にケアしなければならない内容というものがどんどん明らかになってきたと思います。このような内容は、症状や病態があり、それを改善するための対応を立てたということですので、対処療法という言い方をします。“治療を中心としたケア (=Cure)”になります。

ところが最近重視されているのは、疾病の予防、重症化の予防、健康保持・増進、ヘルスクエアというように、いわゆる生活習慣を正しく維持して疾病にならないようにするという考え方であり、“Cure”の時代から“Care”の時代が変わってきました。そのため国民の関心値が非常に高くなっているのではないかと思います。関わる領域が日常生活なので生活科学の知識や、食品を預かる以上農学系の知識も必要ですし、やはり病気の予防ですので医学的なことも関わってきます。これらを統合していくのが食事学ではないかと思います。ですので、単に栄養素のことだけでなく、生活習慣や心理的なことなどを考えなければならぬということが、“Care”という言葉の中に含まれていると思います。それが今の食育という言葉にある程度代表されると思うのですが、でも食育とは少しイメージが違うものなので、私はあえて“食事学”という言葉を使っていきたいと思います。そのような内容をまとめたものとして、歴史的に遡っていくと、やはり貝原益軒の養生訓が一番中心になるのではないかと思います。養生訓の中では、“過ぎたるは及ばざるが如し”とか、“中を守るとは過不及なきを云々”ということで、中庸が一番良いという書き方をされて

います。もちろん飲食の問題もありますし、食欲の問題、体を清潔に保つことや、体調不良になったときには医者を選ぶべきというようなことも書かれています。当時は薬草になりますけど、薬をどのように利用していくのか、人間はどのように生きていくのかということも書かれています。健康管理学的なことが全て網羅されています。ただし、科学的な根拠は少なく、伝承的に確立されてきたものでした。それを現代は、科学的にメカニズムを明らかにしつつある状況かと思います。ですから、この時代が求めていた食生活のあり方というもの、今の食事学の基本ではないかと思います。

“食べること”を真剣に考えましょうということで、何故人は食べるのでしょうか？食べることの意味ですが、生命維持のため、生きるためということが一番出てきます。その後、楽しみのためであったり健康のためということがあります。食欲も生きるためのもので、人間も生命体である以上はエネルギーを確保しなければなりません。ただ食欲に任せて何でもかんでも食べて良いのかというと、やはりそうではないだろうと思います。考えて食べるべきものがあるだろうということで、そこに価値観が生まれてくるのだと思います。健康を意識される場合と、楽しみとして食べる場合と、それによって選択の仕方が変わってくるのではないかと思います。だから、食べることの意味というのは、エネルギーの確保、生命維持のためだけでなく他にもあるということです。

私の知る限り、食べ方について最初に提唱したのはナイチンゲールではないかと思います。ナイチンゲールさんは看護の方で非常に有名な方ですが、栄養の分野でも非常に大きな影響を与えています。私も管理栄養士なので、性別や年齢、活動強度によって何をどのくらい摂取するべきかという栄養価計算をするのですが、これは“食べる内容”の問題となります。栄養素をどのくらい摂れば良いのかという量を、mg単位で考えていこうという考え方です。これに対して、ナイチンゲールさんはクリミア戦争の際、病棟でのケアのときに、同じような病状の人に同じような看護ケアをし、かつ食事をきちんと提供しても、回復が違うということを経験されました。何故だろうということで、病棟ごと、病院ごとに一人一人調べまとめ上げました。すると回復が早い患者さんは、同じ病棟の中で仲間と一緒に会話をしながら食べていました。当時ですので楽しい会話というのではないとは思いますが、やはりそこに仲間意識だったり、お互いの励ましの言葉があったりしたのではないかと思います。食べる時の状況や雰囲気が違うことによって回復度合いが異なること、それからケアのアプローチの仕方を少し変えたというような記載があります。これはまさに私達が一番重要視しなければならない“食べ方”であって、今であれば学校などで話題になっている子供達の個食の問題に繋がるのではないかと思います。“食べる内容”と“食べ方”の両面を考えていくことを“食事学”と捉えたいと思います。それを別の言葉で、今と言う“食育の基本”と考えていただければ良いかと思います。