

米の知識とたき方 たべ方（第2回）（新しき世界へ 1970年1月号）

米の知識(その二)

を語っています。即ち昭和二年より七年に至る間に壮年の甲乙種合格者の数が六八〇人から五九八人に減り、反対に丙種は約三〇増加しています。学童の体格がよくなったと云っていますが、それは見かけの体格で、その内実の体質は追々悪化しています。それが欠席休学退学等の数に現われています。これで日本人の死亡が最も高い理由も分りましょう。

日本は全く文明国第一病魔の巣です。健康が危いと云う事は人間の活動一切に関係します。

生物は生きています。

生物は生きるために食っています。食うものゝない処に生き物はありません。食物は生命の源泉です。食物から生命は生れる様です。その生き物を大まかに二つに分けますと草木の様なものと人馬の様なものと即ち植物と動物になります。その草木は土地から直接に食物を取りますが、人や馬、動物はそれが出来ません。動物の所謂食物は全て草木の作ったもので、つまり動物は、草木の仲介を経て自然から生命を貰っています。我々は土をそのまゝ食って我々の生命を保ってゆく事が出来ません。然し草木は土や空中から直接にいろいろな養い分を取り入れてそれで果実だの、穀物だの菜葉だの球根だの千差萬別の不可思議な有機成分を作り出し我々の養い分を提供します。米だの麦だの竹ノ子だの云うものは全て土のお化けです。神秘的な手によって大地と大気で作り上げられたお化けです。草木は命のあるかぎり大地から養い分を取り入れ、それを貯えてゆきます。見方を替えますと、食用植物は大地を毎日々々有機成分即ち人間の食べる事の出来る様な状態に製造し盛り上げてゆくので、たゞ大地を違った形にするだけのものです。処が人間はこうして草木がせつせと努力をして作った結果をそのまゝ頂戴し、それを血とし肉を養い骨を作り、活動の素工不ルギーを作り、消費してゆきます。この点では植物は生産者で人間は消費者で

す。

こんな例があります。

林檎の木を寒い土地から温い海岸へ移植しますと実を結ばなくなります。みかんの木はその反対です。これは食物環境が変えられたので体質が変わって不自然な生理(即ち病理)状態になり、病気になったのではありませんか。

西洋の香り高い草花を日本へ移植しても同じこと、花は咲いても香りがなくなります。例へばニュージャージーやホルスタイン種のような乳牛を日本へ輸入しますと大部分(80%以上)結核牛になります。日本の乳牛の大部分が結核牛である事は内務省の調査に出ています。これも土地気候、環境が変わった結果、体質が悪くなったのではないのでしょうか。

或る病院の実験室に兎が沢山飼ってありました。兎はおとなしい動物ですが、この病院の兎は不思議にまるで肉食動物の様に荒くて互いに耳を噛み合って、完全な耳をもったのがいません。それでいて一匹々々隔離させるとよく死んで行くのです。そこで私が不図相談をうけた訳です。私はその時兎を調査に出かけないで、兎の餌さを聞いただけで、兎のこの変な現象の原因を発見しました。そしてその食物を少々変えて見ますと、その翌日から兎は普通の大人しい兎になりました。これはむしろ気質や行動が食物で変わった例になりますが、気質も体質が変わったから変わったのではないのでしょうか。酒を呑んで直ちに楽しくなる様なのも、一時的な食物による生理的変化ではありませんか。

人間は草木によって食物を得るのでから人間はお化けのお化けです。

処が人間は毎日食物をとっては消費し、排泄し、それを繰り返しています。見方を替えますと、人間は一見した処、植物と同じ様に無機成分ばかりの大地自然とは違った形を備えていますけれど、植物の様に大地を改造して貯えてゆくのではなく、毎日同じ顔形をもっているものの、実は刻々にその成分を変えてゆくのですから、植物とは異った生命の形式

です。先づ例えて云えば一つの河の様なもの、形こそ変わりませんが、一刻も休む事なくドンドン流れていて、一時も同じ水ではないのです。人間を河とすれば、食物はその水で、人間の行動、はたらきは河の流れ、流れから生ずる力の様なものでしょう。

昔の人は、生物と土地環境の因果関係を認めて『処かわれば品かわる』と云っています。

土地と処で変るのは生物の形や色ばかりでなく性質さえ変わります。例えば蜜柑の木です。あれは温い国の海岸ではよく出来ますが一寸寒い国や海から少し遠い処や、山の中へ移すともう蜜柑が出来なくなります。山口県の海岸では枝もたわゝに実が出来るのに、山口市へゆくともう出来ません。支那でも『江南の橘、江北の枳と化す』と云う様な言葉がある様です。

松でも黒松と黄松ではその強弱や弾性は勿論、時間的に云う強弱即ち耐久力も大へん違っています。人間の身体にある最も植物的な髪の毛の様なものでも同じです。南洋の人の黒い剛いちぢれた毛髪から、日本人の黒いやゝ剛い毛髪、欧洲人の『にんじん』色の髪、北欧の細い薄い金髪までいろいろな色や形態があり、それぞれ物理的、化学的性質が違っています。更にこれを人間の性質について云えば、一層ハッキリ認められます。

例えば日本でも東北人とか、九州人とか、関西人とか、関東人等と云う型は顔の形や色を見たゞけでも分る場合があります。言葉即ち音色を聞けばもっと容易に分るでしょう。これが交通の今日の様に発達しない処や時代にはもっと容易に分ったものです。東北人の忍耐力や鹿児島人の決断力、京都人の優雅、山国の人々の静かさや海岸の人の剛い感じは、植物や獣の場合の様に主として土地の影響ではないでしょうか。

広く地球の上を見渡して見ますと、先づ西洋人全体と東洋人全体及び体質思想、精神、気質等の相違が対照されましょう。大陸根性とか、島国根性とか云う様な相違が各国国民の間に対照されるとハッキリする様な場合が尠くありません。

西洋の学者にも『歴史とは地理なり』などと云った人があるそうです。

その学者は地理的環境が国民の歴史を作ると云う事を意味したので、多分その生化学的・生物学的関係は看破していなかったのでしょう。或いは直感的に感じていたかもしれません。

ともあれ、あらゆる生物はその風土の産物である限り、その環境に依存するものである限り、その大地と空気から完全に独立して生存するものでない限り、土地環境から何らかの支配を受ける事必定であります。

極端な例を上げますと、馬に白米です。馬に白米をやると遠乗が出来ず途中で斃れると言われていています。鶏でも白米ばかりやりますと三週間内外で斃れて死にます。

満洲人があの烈しい気疾に耐えて労働が出来るのは、あの高粱と粟を主食にしているからでしょう。

アイヌ人も粟を食ひ、粟で作った濁酒をすゝって鮭を漁って食っていられたらあんなに減少しないのでしょう。が何分内地人の進出で白米が安く手に入り、濁酒は禁止され、鮭猟も禁止され、悪いジャガ薯を沢山食う様になったから、民族死を遂げてゆくのです。

最近の新聞に、

『北海道の北のはづれの寒村に、細い女の腕で手内職をしながら子供をそだてゝいる人が、子供に白い米飯を与えられないで、粟か稗ばかり食べさせ、それを非常に苦しんでいる。痛ましい告白』が出ていました。

『あゝ白い飯が食べさせたい!』と血を吐く様な絶叫です。

まことに、悲惨なお話ですがこの『伯母さん』及びそのお子供達のためには『白い米』よりも『稗、粟、麦』などが理想的なので、それに甘んじ、それを有難く頂かれたら、きっと幸福になれるのですが、それを嫌われ、『白い米』を取るために苦勞されると不幸な事になります。こんな荒い風土でこんなに苦しまず三度々々『白い米』を食っている様な

人はアイヌの様に生理的に亡び、三度々々稗や粟を食っている人が上層に浮び上ると云う順序になります。

さて、この穀物、米、麦、稗、粟、黍等その種類も極めて豊富であります、その何れにもせよ、出来るだけ完全な形、自然な形、出来る限り人工を加えない程度、即ち『神実』を出来得る限り神実の形で摂取する事が必要であります。精白をするにしても出来るだけ自然な素朴な程度で止めねばなりません。水車搗などは最も理想的です。或は吉田松陰の様に『史記など二十四、五葉読む間に米精げ終る。亦楽しからずや。』式の足踏みも結構です。米なれば、半搗、三分搗等よろしく、初めてゞ味覚が西洋文化の模倣に発達した人々だけは八分搗や九分搗揚などがよろしい。貧乏武士はよく朝飯前に手杵で搗かされたそうです。

手を加えれば加えるだけ自然は損じられてゆきます。完全無欠の栄養たる米も白米にしてしまえば有毒有害物になってしまいます。玄米又は半搗米であれば如何に腐っても、如何に長日月取りつゞけても害になりませんが、白米になるとソウはゆきません。白米には蛋白も脂肪もビタミンも、無機塩類も殆んどありませんから、これだけでは、或はこれを主としては何物も生きてゆく事が出来ません。白米ばかりを与えれば、鶏は三週間後で死にますが、頬白などは一日二日で死んでしまいます。

精白する事によって失うものゝ中、無機塩類を私は最も重要だと思えます。如何なる生物でも、動物たると植物たるとを問わず無機塩類抜きを食物を与えられて生きる事は出来ません。その中でもナトリウム或はカリウムを一つ欠いても生ある物は必ず斃れます。白米はこれ位大切な無機塩類を一切棄てたもので、効力の緩慢な殺人剤と云えば云えます。こんな不完全食の白米を取る人は自然副食物を多量に要求します。これは甚だ、不経済千萬な事です。第一精白のために労力、時間、金を費し、一年六百萬石の搗減り損を招き、その上、副食物を多量に要り、しかもそれで完全な即ち自然な食物ではなく極めて不完全不自然な食物であるために年中病気の脅威をうけていなくてはなりません。然るに、玄米、

麦、粟、稗、黍等は全て一味で完全な食物で、これを主として摂りさえすれば、病気が来ない様になります。

白米だけを食えば生物は死ぬ！

これだけの事を知ったら、もう白米を食う気になれそうにもないものだと思いますが、それでも白米にとられる人が沢山あります。神経がないのでしょうか。良心が働かないのでしょうか。生きているのやら、死んでいるのやら。

斯くの如き身土不二の原則に従って、顧みると日本内地の日本人の食物に米の強さは、絶対である。この絶対の米の必要さに關聯して、思いを致さなければならない。米とは何かとは、米とは日本人の絶対的な食品であるという一言に尽きる。如何なるものをもっていしても代用し得ない、日本国土に於ける日本人の食品であると極言していいのである。我々はまづこれを基として、米の問題を明らかにしなくてはならない。

### 三 なぜ米の知識が欠けたか

米が日本人の食品として、絶対的必需品とし、重要さるゝのは、再言するまでもあるまい。しかして、この米の知識が、現代人に欠けて来た原因について、考究することは、必ずしも無駄ではない。そして米の知識が忘却された客觀的条件を明らかにすることは、米の知識の必要さに比例して重要だからである。

米の知識は、なぜ捨てられたかということは、現代日本文化の動きの上に考えられねばなるまい。現代日本文化は、明治初期を契機として、白米文化に移行して来たのである。

つまり安逸文化、享樂文化、便宜文化、自由文化、そして国土の歴史的現実の姿を忘却した西洋文化をのみ追求していたのである。米が日本国土の日本人の食品として、絶対必需品たる事を、忘却せざるを得ない。西洋思想の憧憬と、西洋文化の模倣で、国民思想を

して、国土的特質を国民全般の脳裡から失念せしめてしまったのである。米の知識の欠乏した日本人の体格は、明治三十年前後から明治四十年を契機として、猛烈に低下し始めた。つまり壮丁千人中の丙種合格者が二百余人から、五百余人に増加したのは、明治四十年前後に生れた子供が壮丁となった昭和二年以後ではないか。

そして、その原因の大半は、米の食品としての価値を忘却した欧米国土の西洋人生活の直訳的模倣の結果なのである。この西洋文化が斯様までも、国民生活全般ににじみ込んで来たのは、近代物質文明が諸種の物質を保存し得る工業を発達せしめたり、交通の発達が遠隔地の食品を自由に運輸し得るようになったりした結果である。この二つの関係は、食生活の身土不二性を滅却せしめ得たのである。日本産の食料が、英米人の食膳に常用され、米国産の麦が日本人の食料とされることは、決して健康的食料とは云えないのである。嗜好品として用いられる範囲において、種々の物資が国際交換経済の上に登場することは決して問題ではないが、風土、環境、国土的歴史地理的事実を忘却して、日常食生活への侵入は或る土地においては、その国民の生命を短縮し、或る国土にては、その国民の生命体を病弱化し、或る国土においては、生命そのものすらを喪失せしめてゆくのである。その日本における顕著なる一例として、アイヌ民族の衰亡の跡を辿ってみよう。北海道のアイヌ民族の、食生活を調査した私の研究によるまでもなく、現代のアイヌ人の食生活は、実にアイヌ人の食生活の歴史を忘却して、現代日本人の生活に余りに接近し過ぎた事に原因している。即ち、アイヌの食生活の歴史的関係を無視して、余りに日本的になりすぎた点に原因している。つまりアイヌ本来の食生活を捨て、現代食生活に転化した点に基因がある事を発見されるのである。この一つの事実によって、人間の身体は、何千年かの歴史的事実の下に存在するという事は明らかである。アイヌ人の滅亡が、食生活の急激な変化に基因すること、同様に、日本人の生活が、危激に西洋文化を摂取した事に關聯することは、前記壮丁の体格低下の事情に適用し得る原則なのである。なぜ日本人の米の知識の忘却したかは、要するに、西洋文化の流入と共に、西洋医術と、西洋人生活の直訳的模倣

の結果、日本人体に必需栄養素たる米の重要性を忘却したのによるのである。米が、今日の日本民族に必要であることは、日本人が何千年間の食生活の歴史的事実なのである。その歴史的事実を無視して、米に依存しなくても、日本人の生活は営めるが如き西洋直訳の文化生活は、日本人の体格を徹底的に低下せしめたのである。

米の知識がなぜ欠けたかの理由として今日反省されなければならぬことは、四五の例では、示し得ないが、前記西洋文化直輸入的關係を分析して、二三の特殊の例を示すことは困難ではない。いまその特殊なものゝ二、三を示してみよう。

#### 一 白米文化

白米文化ということばは筆者が勝手につくつたものではあるが、今日の都会文明が明らかに白米文化であることは否まれない。白米文化とは、云わば西洋文化直訳の文化の一形態なのでもある。その理由として明らかにし得ることは、うまいもの、口当りのいいもの、そしてたやすく食えるもの、更らに、美しいものという世界に這入って来たことである。

白米文化はいわば、日本人の本質たる勤労努力の世界にあるのではなく、怠慢と享樂との世界にあるのである。怠慢と享樂の世界とは、云わば人間の欲望充足の世界である。人間は欲望の動物であるとしたならば、自己の安逸の享樂のためにあらゆる事を図るに相違ない。その一つの現われが、米の精白度の進化になってあらわれたのである。その精白度の方法に拍車をかけたのが、西洋直訳文化である。諸種の機械の援用に拍車をかけたのが形式的西洋文化であるがそれ以上に重要なものは、人間の欲望性質が、安逸と享樂を逐い、その安逸と享樂とを追求した、一つの現れが西洋文化であったのである。その西洋文化は、人間の道徳的部分の表れではなく、人間の動物的部分の表現なのである。その表現の結果として白米文化が出現したことは当然の帰結ではあるまいか。白米の文化がかくまで浸入



した一つの実話を示そう。

日本 X 管会社の六千の職工に対し、白米の害を云い、半つき米の奨励をするために、職工に対し、白米食の弊を矯めようとした事があった。その時職工諸君は日く「われわれは、農村に育って、黒い飯ばかり食べて来た。せめて都会に出て、白い米をたべたいと思うのである。にもかゝらず、都会に出て黒い飯を喰べさせられるとは何事だ」というのである。

是では到底話にならない。つまり一時的に口あたりのいゝもののみ追求しているのである。かゝる、人間が目先の欲望を、追求する有様は、洵に餓鬼道に等しいではないか。かゝる餓鬼道が行われている限り、人間生活の正しき道徳的方向はいつまでたっても、進展しないではないか。

つまりこの職工の要望は、まづ眼前にうまければよいという事だけで、生命体自体のことには食物を関聯せしめていないのである。なぜ斯くまで白米を追求する日本人をつくり上げたかといえ、是は明らかに安逸と便宜と、享樂に充足することを文化生活だと、思うようにしたからである。

## 二 医者萬能

体のことはすべて医者にきけ、というような事が非常に云われている。是位馬鹿げたことではない。自分の体のことは自分にきけばよいのである。自分の体の、是非曲直が判らない人は、自分の精神の是非も反省しない人かも知れない。そのような意味で、何か体に故障があれば医者に聴かねばならぬが如き事は、まったく自分の体のことを医者に預けているようなものだ。医者が、何人かの人を預かって、食事から、日常生活、そして最後の糞の始末までを個人々々別にして扱っているのなら、必ずしも医者萬能がいけなくはない。

しかしどんなものをたべ、どんな生活をしているかも知らない医者に、突然病気だからとかけつける愚かをなさしめているのが、現在の医者萬能説である。工場医、学校医等まったく無用の長物だ。もし是を置かねばならぬのならば、一切の個人個人の身の廻りを始末するように、一人に対し一人宛の医者を置くべきだ。現代の医者の必要説は、斯くも間違つた方向に進んで来たのである。個人が個人で自分の体の始末を負えぬ方向に進んで来たのだ。是では、自分の体か、他人の体か判らないではないか。

かゝる人間の生活文化が齎したものが、その人間の栄養の基礎となる食物の問題を無関心にしたのである。食物の問題を、体質を考慮しないで、口先の好き嫌いに左右せしめたのである。元来食物は、自己の欲するものを食べばよいという説がある。是は蓋し正しい。しかし現代の文化生活においては、自己の欲するものを正しく要求する方向を失ってしまったのである。要求するものが完全に得られぬばかりか、要求自体を正しい方向に進める思惟自体に錯覚が起りつゝあるのである。

かゝる人間の思惟に錯覚を齎らしめるものは、反自然の生活、都会生活であり、文化生活である。この傾向を助長した一半の力は、体のことは、医者に頼んで置くという事であった。

これに反し、自分の体のことは、自分で始末するという角度に立ってくるならば、全然異つた世界が展開する。前者が、暗の世界であるならば、後者は、光明の世界である、前者が蒙の世界で

(つづく)