

【論 説】

なぜ人間は食べ続けるのか？

——嗜好と健康——

菅 原 安 彦

目 次

- 1 はじめに
- 2 古代・中世の食生活
- 3 健康を維持するために
- 4 嗜好の発展 — 近世
- 5 現代 — 大国の出現
- 6 新しい食の方向
- 7 終わりに

1 はじめに

人間は食べる，生命を維持するために。だがその欲求を満たした後も食べ続ける。食べ貯めて後の活動のために使うのだろうか，それともさらなる饑餓に備えるためなのであろうか。それもある意味では理由として認められるだろう。しかし人間は基本的な欲求を満たした時，嗜好をおぼえる。そしてそれによって食べ続ける。嗜好を満足させるために食べ続けるとすれば，必ずしも身体が欲求しているわけではない食品を摂取することになる。身体が本当に欲していないものも取り入れることになるとすれば，それが余分な栄養となり，体内に蓄積されることになる。無用なものが体内に長時間存在することになれば，身体活動に不都合，つまり病を引き起こす可能性も高くなる。言い換えると嗜好に偏向した食生活を続けると病気に悩まされる可能性が高くなるということである。そこで人間は食べるもの，食べ方に注意を払うようになる。それが健康を維持するための基本的な慣習として，各社会に根付き，さらに栄養学，食

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

養生という形で広く伝搬・伝承されるようになる。

人間は食のために狩猟採取に依存した期間が10万年以上、その後農業耕作に食の供給を依存するようになって1万年。その中で次第に生産が増え、多少の余剰ができ、地域の食を賄うことのできる時代が長く続いた。人口の急激な増加、都市化に伴い、食の生産を産業として行い、飛躍的に生産量も増加するようになってから200年ほどしかたっていない。このような歴史の中で人間は空腹を満たそうとしながら、嗜好を満足させたいという欲求と健康も維持したいという欲求の2つを、どのように折り合いをつけさせてきたのだろうか。そして今、地域差はあるが、満足できる量の食物を得ることの出来る人口は増えてきた。そのような満たされた中で人間が向かうのは、より嗜好を喜ばせるものへか、それともより安全で健康につながる方向へであろうか。はたまたその両方へであろうか。そしてその2つの方向性は食料の生産、および供給にどのような影響を与えてきたのだろうか。また今後どのような形で食の供給はなされていくのであろうか。本論では2つの欲求に関連した食の活動に関する過去と現在をヨーロッパ、アメリカを中心に振り返りながら考察していきたいと思う。

2 古代・中世の食生活

Let your food be your medicine, and your medicine be your food.

Hippocrates (460 - 400 BC)

(己が食事を薬とせよ、そして己が薬を食事とせよ)

西洋医学の父と呼ばれている古代ギリシャのヒポクラテスの言葉である。この言葉が表すように、いつの時代も人間は食べることによって生命を維持し、活力を得、病を予防、又は克服してきた。つまり食物、食事によって体力、健康をコントロールしてきたのである。現在のように特別の薬やサプリメントといったものは多用せず、日々の営みを続けていた。それではどのようなものを人々は食べてきたのだろうか？

狩猟採取社会において人間は狩りに出て獲物を得、木の実や果実を採り、それを食べて生きてきた。その社会の構成員は、労働力の度合いにより分配の量は変わったかもしれないが、生命を維持する程度の食料を得ていた。10万年もの間の狩猟採取生活の中で人間は、多大な犠牲を払いながらも食べられるもの、食べられないもの、身体に良い物、悪い物、美味な物、まずい物、身体の調子の悪い時に食べるもの、避けるものなど様々なことを学び、それを知識としてその社会の中で伝承していったものと考えられる。

やがて農耕社会に移行し、定住するようになると、食するものを自分たちが作るようになる。この時点で主に食べられるものが明確になってくる。つまり自分たちが作っているものが食べられるものであるから、狩猟採取社会におけるような食べられるものと食べられないものを見極めるための労力を少なくすることができる。そのかわり人々は食糧の供給を絶やさないようにするために働くことになる。そして余剰が生まれ、平等な分配が問題となる。分配をめぐるいろいろな争いや不和も出てくる。そこでその分配のために政治が生まれる。いくら政治を司る人が優秀でも、真の意味での平等は難しく、結果的に、持てる者と持てない者が出現してくる。それが身分という形に発展していく。その身分の違い、財力の違いに従い食べるものが異なってくる。食べられる量のみならず、食材も料理の仕方なども異なってくるのである。

一方その地域で採れる収穫物は、そこで暮らす人々にとって共通の食材となる。共通の食材を使い料理し、それを共同体の人間が食する。上述した身分の差による食事の内容の違いはあるが、その目的はその共同体を構成する人々が長期間にわたり、肉体的、又は精神的にも健康に活動を続けることである。ひいては暗黙ではあるが共同体そのものが存続し続けるために料理し、食べるということになるだろう。言い換えると身分の差はあるが社会ではそれ自体が存続するために、その構成員である人間を出来るだけ健康で長期間活動させる目的で、食事に関する営みが続けられ、発展してきたということなのである。それではどのようにその目的にかなうべく人間は食に関する営みを続けてきたのであろうか。

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

人間は行動を起こす場合に指針なり規範となるようなものが必要となる。食材を選んだり，料理する場合においても例外ではない。中世において指針の一つとなっていたのが，当時用いられていた世界観である。それが下の図1の「存在の大連鎖」（グリーコ 2006）である。

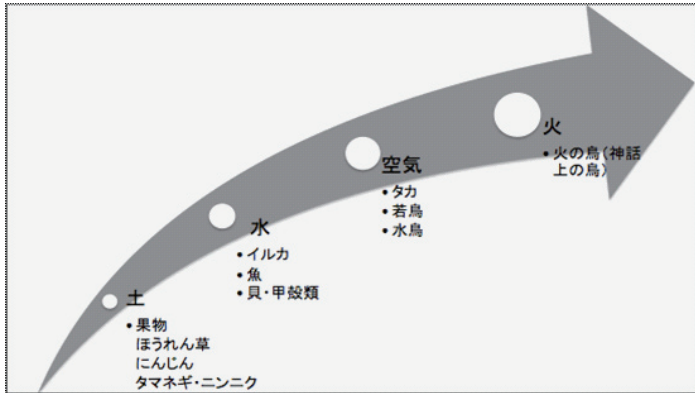


図1 存在の大連鎖

万物は神の創造物であるという考えから，それぞれに秩序を与えるため序列をつけた。万物を土，水，空気，火の4元素の大きなカテゴリーに分割し，動植物(神話的な生き物も含む)をその中に配置した。この世界観はヒエラルキーであり，最下位に土，その次に水，次に空気，最上位に火が位置づけされている。それぞれのカテゴリーに属した動植物間でも上下関係があり，上に位置するものはより高貴な食材とされ，それに見合う身分の人間に食されるものとされた。各カテゴリー間の動植物の中で最下位の土に属するものは土の中から生まれてくる植物である。その中でも最下位に位置するのはタマネギ，ニンニク，エシャレットのような地下に鱗茎，つまり葉のようなものを何枚も重ねているもの，次に多少上位に位置するのがニンジン，カブなど根茎を食べるもの，それより高貴なのが地面から出た部分を食べる葉物(キャベツ，ほうれん草など)，このカテゴリーの一番上位にあるのが地面より高い所に実を結ぶ果物である。

続く水のカテゴリーでは水中で動かない貝類が最下位，次に魚，水面を飛び

出すイルカ、鯨は上位に位置している。続く空気のカテゴリーは動物であるが水に住む水鳥が最下位、地面を這う鶏、次に小鳥、さらに高く飛ぶタカや鷲の順に高貴さが増していく。最後の火のカテゴリーは架空の竜や不死鳥などがあげられていおり、実際の食材とはなりえない。

存在の大連鎖には含まれていない身近な食材がある。それは四つ足動物の肉である。土に属するものでも水に属するものでもなく、空気でもないが、家禽類よりは低い位置で、水鳥よりは高貴な、つまり水と空気の間差し込まれることになった。そしてその中で序列が付けられた。高貴なものから仔牛、ヒツジ、ブタの順になっているが、当時四足動物の肉は固すぎるとされ、高貴な人々の胃が消化するには不適切と考えられていた。

このような世界観による食材の価値を用いて、身分の高いものはそれに応じた食材を選び、相応の食事をしていたのである。しかし商人や労働者、農民たちは好んで序列の中で低いものを選んで食べていたのではないだろう。経済的な理由で必然的にそのような結果になったものと考えられる。しかし上流階級の者は、土のカテゴリーに属する野菜を多くとる食事は農民の身体に必要なものだと考えていた。逆に農民が高貴なものを食することは身体に悪いとさえ考えていた（グリーコ 2006）。

このように食材に序列をつけ、それを社会的階層毎にふさわしいものとそうでないものに分類することによって、その土地で産出されるものに対する需要を調節したとも考えられる。このような指標があることによって需要に対する偏りをあまり出さずに、食材をうまく分配することができたとすれば、それは人間が社会を存続させるために作り上げたひとつの文化の形だろう。しかしこのような身分の違いとそれからくる食事の差異は、生存のために必要な十分の量の食材が確保される前から社会の中に根付いていたのである（グリーコ 2006）。つまり社会の存続とは構成員全員をさすのではなく、漠然とした集団の形態だけだったようである。

3 健康を維持するために

食事は養生の一つの手段である。前章の冒頭に挙げたヒポクラテスの言葉にあるように、人間にとって食事はその活動を維持させ、不都合が生じた時に回復させてくれるものである。それではどのようにして人間の身体の活動をとらえられていたのだろうか。またどのようにして身体に活力を与えることができると考えられていたのだろうか。

古代では人間の身体は胆汁、黒胆汁、血液、粘液を有し、それがバランスよく流れていくことが健康につながると考えられていた。そして食物の中に同質のものを認め、それを体内に取り入れることにより、それぞれの適切な体液に変化させることができるとされていた（マッツィーニ 2006）。言い換えると食事をするということは食物を体内に取り入れ、うまく消化させ、体液に変化させることである。そのためには食物を消化しやすくすることが必要になる。消化しやすくするためには熱を加える、つまり火通すという儀式、調理が必要になる。ヒポクラテスの時代から加熱が健康を促進するための方法と考えられていた。消化しやすくすること、それが基本的な食による養生として捉えられていた。

物理的に熱を加え消化しやすくする方法以外に、食材の特性を把握して組み合わせるという方法も考えられていた。これにより取り入れられた食物が胃の中でさらに消化され易くなるというのである。つまり食材自体にも消化し易さの特性を見出し、それを組み合わせることにより、さらに消化されやすくするための温度にするのである。その特性とは基本的に熱、寒、乾、湿である。例えばガチョウは「寒・湿」、牛肉は「寒・乾」、タンは「熱」もあれば「寒」もある。寒の食材の特性を相殺するためには「熱」を組み合わせねばならない。そこで登場するのがスパイスである。ここでいうスパイスとは刺激性のある外来のものを指す。コショウ、シナモン、ターメリック、クローブ、クミンなど多くのスパイスは「熱・乾」の性質を持ち、「寒・湿」の食材を加熱すること

ができることとされ、13世紀から17世紀初頭まで、医師によって進められた。例えばコショウは健康を維持し、胃を丈夫にしてくれるものであり、ガスを発散させ、排尿を促し、悪寒を直し、食欲を湧かせるものとされている（フランドラン2006）。つまりスパイスを加えることによって熱寒の調整を行い、体内で消化しやすくするというものである。その考えから発展したのがソースの使用である。適度な加熱状態にするためにスパイス入りのソースで食材を中和していった。そのため古代から健康食や薬としてスパイスやそれを使ったソースが用いられたのである。

ここまで食材についてのみ考察をすすめてきた。しかし食べるという行為は味わうという行為も伴う。上述したスパイスやソースの使用が消化を助けるだけのためならば、手間がかかるだけで、日常では省かれてしまい、今日まで継承されてはこなかったであろう。存続した理由はスパイスやソースが食材に風味を添える役割をするということからだろう。

風味にもそれぞれ段階がある。酸味^{えぐみ}を最下位にし、熱を加えることにより最高位の辛味⁽¹⁾まで一段階ずつ改善される。言い換えると熱の作用によって風味が改善されるのである（フランドラン2006）。そうすれば味がさらに良くなり、食欲を増進する可能性が高くなる。つまり人間は喜んで食べたもの、つまり好きな食べ物や美味だと思って食べるもののほうをよりよく消化する。そのために自分にあった食物を選び、喜びを持って食べられるものを見分けなければならない。そのために舌という道具が与えられた（ジャンピエ 1560, フランドラン（2006）より抜粋）としている。

選び取るという行為は当時の食卓でも実践されていた。食事は大皿料理で、各自座った席の前に置かれた料理を自分にあった分だけとりわけて食べるというものだった。自分の好きなものを自分にあった量だけ食べるということは単に快樂のためだけではなく、自分の体調に合わせ、身体が欲するものを選ぶということでもある。身体が欲するということは間接的に消化できそうなものを選ぶということにつながり、医学的意味をもつようになる。またそれを喜びを持って食べることができるならば、さらに消化を助けるということになる。つ

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

まりこのような土壌の下、嗜好の追及は消化を助けることにもなり、ひいては健康にもつながるといふ考えにいたる道が開らかれていったのである。

これにより味を良くする工夫が盛んになされるようになる。すると喜びを持って食するために、人間、特に裕福な人々はさらに珍しい食材へと駆り立てられていき、その都度、様々な形で調理、加熱された食物を食卓に上らせた。ヤツメウナギやネズミイルカ、野獣肉などがその例であろう。料理に風味を付けることで嗜好を喜ばせるだけでなく、医学的に奨励されるべきことだということが食を快適に且つ冒険的にする活動に勢いを与えていった。つまり嗜好が医学的な承認を得、それが高じて喜びを与える食物、および食事が身体に良いという論理が生まれ、栄養学や食養生と実際の食の距離が大きく離れていく時代に突入するのである。

4 嗜好の発展 — 近世

17世紀初頭までは裕福な階級は忠実に上述したような医学、栄養学に従い、食生活を続けていた。消化に良い物、又は消化が良くなるように調理したものを食し、歯ごたえのある野菜や肉などは胃がより丈夫と考えられていた農民に与え、自分たちは柔らかいもの、特にパンの場合は小麦から作られたものを好んだ。また「乾」と見なされる牛肉などは茹でて「湿」の性質を持たせ、「湿」の性質を持つ肉は焼いたり、炙ったりして「乾」の性質を掛け合わせた。

しかし17世紀から18世紀にかけて変化が起こった。新大陸などからもたらされる新しい食材やスパイスを得て、裕福な層が健康予防や古い栄養学に対してあまり気を遣わなくなってきたのである。つまり嗜好が一人歩きし、今までともに歩んできた健康への気遣いというものを忘れていった。ルイ14世に代表される飽食の社会的なディスプレイはそれを示す顕著な例だろう。ルイ14世はベルサイユを宮殿として使用し、連日の宴を催し、外交の場とした。このように食のモデルを提示することによりフランス料理がヨーロッパ各地に広まる下地をつくったとされる（辻 1982）。また彼は日常を儀式化し、夜10時に

グラン・クヴェールと呼ばれる夕食をとった。これは全廷臣のみならず平民も入室を許され、ルイ 14 世の食事を見物する、つまり儀式化したショーであった。彼は大食漢でその量は通常の人間の 8 人分ともいわれる（本城 1985）。そのなかでスパイスを通常の 2 倍使用するなど、嗜好という点においてはあまり洗練されていたかどうか疑問であると同時に、消化というものを考慮に入れた組み合わせを忘れ去ってしまった徴候が見て取れる。一方大勢の観衆が王の食事を見ることで嗜好を発達させる要因が育成され、栄養学や食養生を忘れさせるのに十分な印象を与えることができたのではないだろうか。このようなショーから流行はつくられた。つまり王の行動により貴族の間では料理に興味を持つことがファッションとなった。ひとつの例としては王がサラダを好み、王室の菜園で様々な野菜を育成すると、貴族間でも自宅で野菜を育てることが流行した。現代ではテレビ・雑誌などで料理のモデルを取り入れる機会を得るように、王である権威とそれが食しているという事実が、見る人々にとって模倣すべき形態になったといえよう。つまり貴族、および見物していた一般の民衆もまた嗜好中心に食事を捉えるようになってきたと考えても不思議ではないだろう。何故ならば自分が病気だったり、家族や知人が病気でなければ、人間は健康のことにあまり気を遣わないものであるから、見物していた人々は経済的な余裕があれば、嗜好に従い食事というものを考えていくようになるのは当然であろう。

食は人々の舌を楽しませるための活動となり、社会的エネルギーを吸い込み、巨大化した産業になっていった。フランスではルイ 15 世が料理好きだったこともあり貴族の間で料理をすることがファッションになったり、また革命後、地方からやってくる革命議員たちの食を賄うための外食産業が必要となったのも、この流れに拍車をかける要因になった。また王政復古のもとでの政情、治安不安により政府要人、国王を含め貴族たちが自分の家を知られることをいやがって自宅で人を招く食事を避けるようになり、外食をするようになったこともその流れを推し進める原因としてあげられるだろう。一方フランス革命以後行き場を失った料理人の供給がその需要とうまくかみ合い、フランスにおける嗜好を追求する活動は発展させていくこととなる。

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

ヨーロッパの他の多くの国でもフランスの影響を受けていった。19世紀には最盛期を迎えたパリを中心としたレストランに、外国人旅行者たちが訪れるようになる。外国人たちはそこで食べ、サービス、雰囲気など様々なものを感じ、また経験する。自国へ戻り、その経験を基に料理を含めたレストランでのサービスを参考に商売を始める。それがフランスの料理文化の伝搬となる。客を輸入し、文化を輸出するという文化の貿易を始めたのである。輸出したものは料理やサービスだけではない。フランス人料理人もイングランド、ドイツ、イタリアなどの王室を含めた諸外国の貴族、富裕層に雇用された。特にイングランドではフランス人シェフを雇うことが上流階級のステータス・シンボルともなった。このようにして嗜好を追求するフランス料理は国際的にも名声を得て、諸外国にまで輸出されることになった。つまり嗜好追求が国際的にファッションとなったのである。またそのファッションは以前のごく限られた一部の富裕層の間だけに留まらず、様々な国で裾野を広く中産階級まで下ろし、浸透していきつつあったのである。

嗜好を追求する活動が大きな力になったことは否めないが、健康に関して全く無視していたわけではない。飽食が続けば消化器が疲れ、消化不良を起こすことが考えられる。脂質や糖分量が多くとれば糖尿病にもなるだろう。しかし歩み始めた嗜好の追求の道を引き返すことはなかった。そこで時は多少前後するが、フランス革命前に疲れた胃を癒す店が出現した。マタイによる福音書にある「疲れた者は誰でも私のもとにきなさい。休ませてあげよう」をもじって「胃の疲れた者は誰でも私のもとへきなさい。休ませてあげよう」という張り紙を店の壁に貼り、スパイスなどの入ったブイヨンを出し、またヒツジの足もホワイトソースを付けて出した店である。こってりした油脂の多い食事に飽きた人々を相手にしたこの店は建築物や絵画を修復する人をも意味するレストランール (restaurateur) と呼ばれ、やがてレストランへと発展していった。つまり食べ過ぎたら、胃を休めるという、日常的に健康食をとるのではなく、違和感があったらその対処を行うという方向へ変わってきたのである。

近世は裕福な層を中心として古代からの医学・栄養学から離れ、嗜好を追求

する道を歩み始めた時代であった。そしてその道を明るく照らすように食に関する産業がフランスを中心に興隆した。フランスに革命がおこると社会階層の差が縮まり、イギリスでは産業革命がおこると中産階級が勃興し、経済的に裕福な層が増えてきた。他のヨーロッパ諸国も中世のような狭い世界ではなく、広い世界との交易により経済的に豊になる層が増えてきた。このことは食に対する市場が広がり、嗜好を追求する層が一部階級に属する人間のみではなくなってきたことを意味する。その結果、料理の技術だけでなく、サービスの仕方を含めた食へ工夫に関心が多く集まるようになる。そうすると食材もさらに吟味されるようになり、種類や量の需要も高まる。また中世に8千万人だったヨーロッパの人口は18世紀には1億8千万人に急増した。それに対応すべくヨーロッパの各国では裕福層が農地を買い占め、資本主義的な集約農法を始め、生産性を高めていった。また植民地からスパイスや食材も獲得し、中世と比較すると比べものにならないほどの品物が入手可能になってきていた。人口を満足させる食料の生産を達成しながら、嗜好を満足させるための環境が整備されてきたのである。しかし空腹を満たすために十分食えることが健康につながるということ以外、食養生という考えはこの流れの中で表面に現れなくなっていた。

5 現代— 大国の出現

20世紀のヨーロッパは2度の世界大戦を経験し、時折食糧危機にも襲われた。社会的階層の幅はさらに狭まり、家庭の構成員が料理を担当するようになってきた。今まで使用人が行ってきた料理を各家族の主婦が行うようになった。料理を行うためには知識が必要である。以前その知識は母親から口頭での伝承という形をとって授けられた。しかし中産階級の母親は家政の管理には長けていたが、料理に関しては無知であることが多かった。一方核家族化が進んだ家庭でも伝統として伝えられるべき料理法に関する知識を有していないことが多かった。特に産業革命以降、共同体の崩壊した地域をもつイギリスでは学校に

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

おける料理法の講座が設けられるようになった。しかしその内容は、野菜は1時間半煮なければならないなど必ずしも適切なものとはいえなかった。しかし中産階級が料理をするという活動に参加し始めたということは、食を考える層が増えたということでもあり、食事がより一般的になったことをも意味する。そうすると労働をする彼らにとって、食事によって日々の活動を維持するための健康な身体を作るという目的が再び生まれてくるのである。そしてこれは労働者階層との共通のテーマでもあった。

第二次世界大戦後ヨーロッパ各国は戦勝国であっても疲弊し、食糧不足に見舞われていた。戦場となった国土から食料を生産するには時間がかかった。しかし同じ戦争に参加していたが、戦地から遠く離れていたため国土は荒れることもなく、食料を今までと変わりなく産出する国があった。それはアメリカである。肥沃で広大な大地をもつアメリカは農業製品生産において恵まれた条件を備えており、入植した当時を除き、飢えを知らない国であったばかりか、本国イギリスより良い食生活をしてきた。独立戦争までにはアメリカ白人の身長は現在のもの⁽²⁾と同じ、黒人奴隷でもヨーロッパ農民、労働者より背が高かった（リーヴェンスタイン 2006）。このことから理解できるようにアメリカ人は食料に関して質量ともに恵まれた環境に暮らしていたのである。

彼らの食事の内容はパンと大量の肉が特徴であった。小麦の生産は盛んに行われ、白いパンが食べられ、さらに肉の量は多く、パンの7-8倍の量ともいわれている。一方野菜は本国のイギリスの伝統を引き継ぎ、くたくたになるまで火を通した食方で、長い間この調理法が続いた。現在も野菜に関しては他の国と比べ消費量は少ない（ミルストーン、ラング 2009）。

アメリカは食において豊かさの象徴であった。彼らは祖先が豊かさや自由を求めてこの土地にやってきた時から、十分に食べることを目標にしてきた。入植から二百年過ぎた19世紀前半には輸送と農業技術の改善により、生産性がさらに上がった。また地域の中で循環していた農産物は流通が改善されると都市部に住む人々に入手可能になった。広大な国土で生産される多くの種類の食材が市場に並ぶようになったのである。当然食べるものが豊かになれば格に

改善が見られる。また健康上の問題も浮上してくる。顕著な症状が肥満であり、その原因は当然、食生活に求められた。そうすると社会的に食改革運動がおこるようになった。たとえばS・グラハム (Sylvester Graham) はアルコールの害を説き、さらに肉やスパイスの摂取も悪と見なし、菜食主義的生活を求めた。また精製した小麦粉を使用する白いパンも攻撃の対象となり、この運動の支持者たちは健康食品の店を設立し、「グラハム粉 (全粒粉)」を製造、後に商業製品化するまでにいたる。グラハムは単に宗教的な禁欲主義を説くのではなく、神経系統に過度に刺激を与えるものは心身に悪影響を及ぼすという科学的な観点をもち、プロテスタントの教義を具体化したことが特徴である。つまりこれまで嗜好に従い続けた食を、再び栄養学や医学に向けさせたのである。

グラハムの活動は1853年に彼が亡くなると勢いを失ってしまう。しかし20世紀初頭にコーンフレークで有名なケロッグ兄弟 (J. H. Kellogg and Will Keith Kellogg) 等が彼の遺志を引き継いだ。多くの病気は腸内で繁殖する細菌が原因であるという新しい理論を主張し、裕福な層や有名人、そしてマスコミの注目をひきつけた。またH・フレッチャー (Horace Fletcher) は咀嚼の効能や食事の量を減らすことを提唱したが、その主張のなかでも特に受け入れられたものは食事の量を減らすという提言であった (リーヴェンスタイン2006)。

このような食事レベルの下方修正への動きに賛同者が増えてきたのには、別の社会的背景があった。家庭内で食事をする際、それを手助けする召使いの減少、それに伴う召使いの質の低下より、それまで行っていた洗練された宴会の準備やサービスなどができにくくなってきていた。食材を入手することはできてそれを十分に供することが不可能になってきたのである。このような物理的な理由が、それまでの食に関する活動の維持が難しくなってきた中流階級を特に引きつけたといえる。

国家的に見ると1917年に食料省長官に任命された後のフーバー大統領 (Herbert Hoover) は第一次世界大戦の食糧確保のために小麦、肉の消費制限のキャンペーン⁽³⁾を行った。これにより食料の調達に支障は出ず、国内での食

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

糧の配給という事態にはならなかった。結果的に国民は食の下方修正を受け入れ、その生活を受け入れることができると証明したのである。

さらに大きな出来事は禁酒法である。これにより社交場として的高级レストランは壊滅的被害を受け、それに伴い嗜好の追求のための欲求が行き場を失ったかたちになった。アルコールが嗜好の追求にどの程度寄与してきたかは明確には表せないものの、作り手も食べ手も欲望に対する想像力が低下することは否めないであろう。そこで昇華されるはずだった欲望とそれに伴うエネルギーは新しい行き場をみつけないならなかった。ちょうどタバコの値段が上がるから禁煙を決断する人が多いように、高級レストランで飽食していた人々のエネルギーが、それが困難になると言うことで健康へ向いていったとしても不思議ではないだろう。

このような状況で、さらにアメリカにおける食生活を変えたのがビタミンである。現在では我が国でもビタミンに対する信仰が高いが、アメリカがその先駆けとなっていた。ビタミンはエネルギーレベルを向上させ、血液中の毒性を除去してくれる物質として、ビタミンを含有する食品や投入された食品が支持された。1930年代後半にビタミンは丸薬や飲料のかたちで商品化され、医師の処方箋なしでも販売された。現在のサプリメントの先駆けとなる。つまり食が満たされた後で、また栄養補給を行うのである。

第二次世界大戦後なると核家族化が進み、働く女性も増えてくるに従い、家政をいかに簡便にしていくかに関心が移っていった。女性が外で働いてもその分男性がすべて家政を肩代わりするわけではない。そうすると食材の使いやすさ、料理の簡単さに関心が寄せられるようになり、健康と嗜好の追求への興味は減少した。食品業者は調理しやすいように加工したものや調理済みの食品をパッケージ化する技術の開発を進め、それらが市場に出回った。スーパーマーケットに缶詰をはじめとする加工された食品が並び、人々はそれを購入し、食べるようになった。言い換えるところへ行ってもパッケージ化された食品を買えば、同じ味のものが食べられるようになったのである。嗜好は画一化された枠に囚われ、それを発展させるためには、新製品を待つだけ、つまり他から与

えてもらうにだけなってしまった。

画一化された加工食品は長い間店頭に並び、変色を防ぐなどの処理を行わなければならない。そのため保存料、着色料などが添加された。その毒性に対して政府は発ガン性の有無の実証を義務づけた。食が豊かに供給される時代になって、中世に逆戻りしたかのように安全性が問題になるようになってきた。饑餓から逃れ、十分な栄養を食物からとれるようになるのが一つの目標であったはずなのに、食材を人間の手で加工し、毒性のある物に変えてしまったのである。

一方食べ過ぎによる栄養過多は様々な病気を引き起こすと考えられ始め、これまで食べていたものから原因となる物質、たとえば砂糖やコレステロールを含む食材を避けるようになる。消費者は階級を超えて食の安全に気を使い始めるようになってきている。

アメリカは食に恵まれた理想の国とされていた。しかし入植後3世紀以上経過した今、恵まれているからこそ作り上げてしまった問題を抱え、その問題と解決策を世界に発信している。しかし世界にはその豊かさに追いついていない国々もある。食欲を満たした人間が、その食欲を満たすことを目的としている人々に、彼らが目指しているものを身体に悪いと言って目の前から簡単に取り上げられるだろうか。肉が食べたくてアメリカに移民してきた労働者に肉ではなく同じ栄養があり、安価な豆類を食べる。そうすれば身体にも良いし、余ったお金でもう少し生活が向上すると豆類の消費を奨励した状況に似ている。これは勿論受け入れられなかった。つまり抵抗する強い嗜好が存在するのである。満たされた人間は嗜好を押さえることができるかもしれない。しかし求めてきた嗜好が満たされていない人間にとってはその嗜好を捨て去ることは困難であろう。健康と嗜好の追求はこの例からいうと対立関係を呈している。つまり生きるためだけでなく、健康のためだけでなく、喜ぶためにも人間は食べているということなのである。

アメリカでは豊かな食生活を続けてきたことによる弊害を矯正する運動が起こり、その後社会の変革に伴い、料理に利便性を重視するようになった。それ

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

によって健康や嗜好の追求は押しやられてしまった。利便性は食の安全性という新たな問題を生み、また栄養過多の問題も生まれ、健康への関心が再び高まってきた。一方嗜好はその枠の中で追求されているものと思われる。

6 新しい食の方向

古代から中世、現代に入っても食糧問題は存在し、基本は十分食べるため食糧の確保であった。69億の世界人口に対し十分な量の食料は生産しているが、偏りがあり8億5千万人は十分な食料を得られていない（ミルストーン、ラング 2009）。一方満たされている国では食の安全性が問われている。これまでは生産を増やし、供給するという考えが主流であったが、90年代以降健康になるための食料の生産を目指すという考え方が台頭してきた。これがライフサイエンスと呼ばれるものである。遺伝子組み換え、バイオ食品などの農産物を生産し、消費者の健康を図るものである。一方生態系に従った食料の生産をめざし、供給するエコロジーを重要視するものもある。土地の特性を知り最適の作物を生産し、それを食することにより健康を図るものである。今までの農業の工業化による大量生産とは反対の立場をとる（ラング、ヒースマン 2009）。この考え方のどれを社会が採用していくのかは今後注目する所である。

このように健康を重視した考え方が台頭してきて、満たされていない人々への供給とともに、食は再び養生の方向に向かってきているのである。アメリカが嗜好から健康、健康から利便性へとパラダイムシフトしたことにより、世界、特に西側諸国に画一化した食事のモデルを提供した。それはパッケージ化した調理済みの食品だったり、マクドナルドに代表されるようなファーストフードであったりした。各国とも自国の文化というフィルターを通しアメリカ文化を受け入れていった。しかしそのパラダイムはアメリカをはじめとして栄養過多という問題を生み出し、世界を健康志向へと回帰させた。つまり養生としての食へと人々の目が向いてきたのである。このようにともに歩むべき2つの欲望が、一時別れ、再び近づいてきたといえるだろう。

7 終わりに

健康と嗜好は食が満たされた時にその関係が話題となる。本論は先ず古代、中世と食が満たされた人々を対象にその関係を論じてきた。対象となる社会層は上流階級だけであったが、時代を追う毎にその裾野を広げ、中産階級もその仲間に入ってきた。そして人間は食欲を満たしながらも健康を考えていった。ただし人間は時には理由を付けて、また都合の良いように解釈して嗜好に従って食を求める。17世紀以降の嗜好追求の傾向がそれにあたるであろう。その後二つの世界大戦も含み様々な社会変化経験し、食が満たされることが一時的に困難になることもあった。しかし再び嗜好と健康を考えられる時機が到来した今、食の安全な供給とともに健康により注目が集まってきている。

食材についていえば、中世では嗜好が求めるものを模倣し、様々なものを混ぜ込んで販売した。例えば白いパンへのあこがれから石灰を入れたり、基準の重さをみたくために泥や砂を混ぜ込んだりもしていた (Hammond 2005)。それを法律を作って取り締まるのが政治であった。こういった取り締まりは食の安全を守るためには不可欠であり、当然である。しかし食べ過ぎによる健康への害はどうであろうか。例えば脂質の恒常的な多量摂取は肥満を引き起こす。肥満によって引き起こされる様々な病気への責任は誰にあるのだろうか。2003年に判決が出たアメリカ、ニューヨークでのマクドナルドの肥満裁判では、肥満症、糖尿病、冠状動脈心臓病などをマクドナルドのハンバーカーを食べることによって引き起こされたとして訴えたアメリカ人に対して、食の選択は個人の責任という理由で訴えを退けている。つまり自分の健康を守るのは自分の責任だということである。一件当然のようであるが、直接ではないにしろ健康に害を与える可能性のある食品が合法的に、それも手軽に入手できるということは、殺人を引き起こす可能性のある銃がたやすく入手できる環境と似ているのではないだろうか。しかしこの判決により食に関して各個人が十分に注意を払わなければならないようになったのは事実である。今後この環境をより安全な方向に

なぜ人間は食べ続けるのか？（菅原）

変えていくために、いかに政治が関わっていくか考えなくてはならない時が来つつあると思われる。

ヒポクラテスが食の大切さを説いて以来、食べることの目的のひとつは常に身体を整えるというものだったが、時としてその目的は第一の目標にはならないこともあった。しかしいま再び大きな関心に向けられるようになってきたのである。それでは嗜好はどうであろうか。時代は世界的経済の低調さを反映して、中国などの一部の国を除いて一時の嗜好追求の勢いを失っているかのように見える。しかし食肉などの動物性脂質への需要は増大している。嗜好もグローバル化の恩恵を受けながら着々と底上げがなされて、ブラジルや中国などや発展途上国の都市部では従来の食習慣が変化してきている（ミルストーン、ラング 2009）。今まで動物性食品を多く消費する傾向があった先進国が健康食に向かい、経済的に余裕の出してきた発展途上国において動物性食品の消費量が増大し始めている。つまり経済的要因が嗜好の追求に関わってくるのである。

嗜好追求の行き過ぎが健康問題を起こしかねないのは明白である。その対策としては教育や国をはじめとする規制も考えられるだろう。また健康を守るために様々な情報が提供されている。その中には医学的、科学的に立証されたものもあれば、そうでないものもある。それらを有効に活用するには情報を選択するという能力が必要であろう。しかしその前に我々はなすべきことがあるのではないだろうか。それは自分達の判断力をもう少し磨くということである。人間は味によって食物を判別し、そしてその価値を判断する。それが養生食であれ、何であれ舌に喜びを与えるものが身体に良いものと中世では考えられていた。時代は変化しても人間はあまり変わってはいない。つまり今でも自分にあった食を人は判断できるのである。そのための道具が「舌」である。食が健康と嗜好とともに発展するとすれば、「舌」が両者を結びつける最も有効な道具でもある。様々な情報も利用しながら、選り分けるという「舌」の感覚を呼び起こし、養っていくのが我々人間にとって必要なことではないだろうか。食が喜びをもたらすものであり続けるためには。

注

- (1) 風味の段階：酸味⇨渋み⇨酸味⇨無味⇨甘み⇨脂味⇨鹹味⇨苦味⇨辛味
- (2) 2001年の調査では177.3cm, 黒人男性は176.5cm(年齢20-29)
- (3) “meatless Mondays, wheatless Wednesdays, and when in doubt, eat potatoes”「月曜日は肉なし, 水曜日は小麦なし, 迷ったらジャガイモを食え」

参考文献

- 辻静雄 1982, 木村尚三郎・志垣嘉夫編「概説フランス史：第六章 各時代のフランス料理」有斐閣選書
- 本城靖久 1985, 十八世紀バリの明暗：新潮社
- グリーコ・A 北代美和子訳「中世末期とルネサンスにおける食と階級」(食の歴史Ⅱ第27章) 藤原書店, 2006年
- , 北代美和子訳「栄養学からガストロノミーへ, あるいはグルマンディーズの解放」(食の歴史Ⅲ第37章) 藤原書店, 2006年
- フランドラン・J・L 北代美和子訳「14世紀, 15世紀, 16世紀の調味と料理, 栄養学」(食の歴史Ⅱ第28章) 藤原書店, 2006年
- ミルストーン・E, ラング・T「食料の世界地図」丸善, 2009年
- ラング・T, ヒースマン・M「フードウォーズ」コモンズ, 2009年
- レーヴェンスタイン・H 鶴田知佳子訳「あふれる豊かさの危険」(食の歴史Ⅲ第47章) 藤原書店, 2006年
- Hammond, Peter (2005) “Food & Feast in Medieval England” Sutton, Stroud