

石塚左玄の「食物養生法」を読む

第1章 人類は穀食動物である その1 (現代語訳)

およそ人類を始めとしすべての動物の食養は、それぞれ自然に適応しているもので、春は春の食物を取り、夏は夏の食物を食べ、秋は秋、冬は冬と、その季節に順応する食事をしなければならないように、私の化学的食養の道にも一定の基準があって、これに適する食物を摂取しなければならない。

人類及び動物の歯牙の形状

思うに、ライオン、トラ、犬、猫のように肉食動物の歯はのこぎり歯で先端が鋭く、下顎が横や斜めに動かず、堅くてしわい骨や肉をかみ砕くに適しており、野菜穀物を食べるのは不適當である。

それから草食動物の牛、馬、羊などは、歯が平歯で間が無く、ひつついてその面は平坦で波のような模様があり、下顎は横や斜めに良く動くため、野菜をかみ砕くのに適しているが、ネズミやイタチなどの動物を食べることは出来ない。

人類の歯はいわゆる臼歯でひつついて並び、下顎はわずかに前後左右に動く。歯の面は周りが高く中央がくぼみ、臼の形で、僅かに高低がある菊座形で、上下の歯が合わされば自然に大小不同の楕円形の隙間ができ、穀類の粒を噛みこなすのに適した天然自然の形であると言わざるを得ない。

易に書いてある「頤(あご)が貞(ただ)しいのは吉、養が正しいのは吉」は真の言葉である。言うまでもなく、人類の顎は他の動物には絶えて無くなった一種独特の形と機能を持っているのだから。

以上のことにより人類はどんなものを食べるべき動物か。私の判断はこうである。

人類は歯と顎の形と働きにより、生まれながら穀類を食べるべき、すなわち穀食動物である。

臼歯持つ人は粒食う動物よ

肉や野菜は心して食え。

顎の上の口を養う食物は

穀より外によき物はなし。

顎台に載せていただく菩薩かな

食物の選択は歯牙の形状による

ゆえに人類および他の動物に適切な食物を論ずれば、必ずまず食養の関門である歯と顎の形、ならびに下顎の運動の状態を考慮して食物の種類を選び、その化学的成分と配合量は、人類及び他動物が分泌する乳汁を参考にし、それで食育、食養の行うべき道は国土の地形、天候、人種、海多陸少と海少陸多の差、そして日本の位置、暑いか寒いか気候の違い、山地か平野かの別、並びに幼いか老人か、男か女か、健康か病弱か、そして年齢、人種に適応するものを考えないわけにはいかない。

人類の穀食は昔から変わらない

人類の歯と顎に適合する食物は、穀類が最良最高であると言わざるを得ない。穀類は口に入り臼歯がこれを粉砕して唾液と混ぜて飲み込むのであるが、口の中で幾分か化学的変化、すなわち消化作用を受け、次に胃腸に送り込まれ、さらに化学的変化を受け、消化吸収されるものである。

それから、その成分は有機無機の両方があり、その配合も適切で、栄養の材料として適当であるため、古今東西いずれの国においても、穀類を何千年もの間、変化することのない大切な主食にしたのである。

すなわち国土の位置と気候に従って、生産する穀類一種で、十分に人体を食育食養出来ることは明らかな事実で、無病健康で長寿をもたらす成分が適切に配合されていることも明らかである。

穀類の代用及びその賠償の食物

しかしながら人類は国土気候に適さない穀物（たとえば、米を食べる人がパンを食べる人になった場合、——あるいは、加工して天然の成分が欠損した穀類を食べる場合、——また玄米を食べるべきなのに精白米を食べる人の場合、——もしくは穀類が乏しいため、その不足分を代用品のイモ類、乳類、魚類、肉類等）を食べると、おのずからその含む所の緒成分と配合量とに、増減多少の差異を来すので、これを補給するためにカリ塩が多い豆類、野菜果物のような物、又は塩辛く調理加工した植物性食品を選び、或いはナトロン塩が多い魚鳥獣肉卵のような物、又は塩を少なく調理した動物性食品を取って、適度に副食を調節しなければならない。

これをまとめると寒地冷地において植物性食品を多く食べる時は、食塩と食油を多く加えるが、暖地暑時において動物性食品を多く食べる時は、食塩と食油を少なくするのが常習である。

このような雑食をしていても、その食品が含むカリ塩、ナトロン塩の釣り合いが取れていれば、無病健康を保つけれども、それぞれの国土は地位地形が異なり、気候の寒暑湿寒

は同じでは無い、このために食べた物によってできる身体は背丈、肥り方、寿命の長さが異なるのはもちろん、毛髪の多少、肌の色、声の質の違いがあるだけでなく、体力の強さ、気力の違い、智恵才能も異なるようになる。

原文 第1章の初めの部分

凡そ人類を始めとし、^{およ} ^{じんるい} ^{すべ} ^{しよくやう} ^{かく} ^{かな} 総ての動物の食養は、各その自然に適ふ所あるものにして、春は春の食を^と ^{しな} ^{しよく} 資り、夏は夏の品を食し、秋は秋、冬は冬と、その季節に^{じゆんおう} 順応する^{やしなひ} 養をなさざる可からずが如く、我^{わが} ^{わが} ^く ^{てき} ^{しよく} ^{やう} ^{みち} ^{みずか} ^{へう} ^{じゆん} 化学的食養の道にも自ら一定の標準ありて、之に^{これ} ^{できたう} ^{しよく} ^{もつ} 適當すべき食物を^{しよく} ^{もつ} 摂取せざるべからざるなり。

蓋し^{けだ} ^{しし} ^{とら} ^{いぬ} ^{ごと} ^{にく} ^{しよく} ^し ^が ^{いわゆる} ^の ^{こぎり} ^ぼ ^す ^る ^ど 獅、虎、犬、猫の如き肉食動物の歯牙は、所謂^す ^る ^ど 鋸歯にして先端^す ^る ^ど 鋭く、
下顎に^{した} ^{あご} ^{わう} ^{しゃう} ^{んどう} 横斜運動なく、^{けん} ^{じん} ^{こつ} ^{にく} ^か ^{くだ} ^{てき} ^く ^{さる} ^い ^こ ^く ^る ^い ^{しよく} 堅韌性の骨肉を^か ^{くだ} ^{てき} 噛み砕くに^く ^{さる} ^い ^こ ^く ^る ^い ^{しよく} 適し、草類^く ^{さる} ^い ^こ ^く ^る ^い ^{しよく} 穀類を食するには^く ^{さる} ^い ^こ ^く ^る ^い ^{しよく} 不適当なり。而して^{てき} ^{たう} ^{しか} ^{さう} ^{しよく} ^{うし} ^{うま} ^{ひつ} ^{じとう} ^{ひら} ^は ^{かん} ^{かく} ^{みつ} ^{れつ} 草食動物の牛、馬、羊等の歯は^{ひら} ^は ^{かん} ^{かく} 平歯にして^{かん} ^{かく} ^{みつ} ^{れつ} 間隔なく^{かん} ^{かく} ^{みつ} ^{れつ} 密列し、
其面は^{その} ^{めん} ^{へい} ^{たん} ^{すい} ^は ^{ごと} ^{もん} ^り ^{した} ^{あご} ^{じう} ^{ぶん} ^{わう} ^{しゃう} ^{んどう} ^{そな} ^{もつ} ^く ^{さる} ^い 平坦に水波の如き^{そな} ^{もつ} ^く ^{さる} ^い 紋理ありて、下顎に^{した} ^{あご} ^{じう} ^{ぶん} 充分なる^{わう} ^{しゃう} ^{んどう} 横斜運動を^{そな} ^{もつ} ^く ^{さる} ^い 具へ、以て^{そな} ^{もつ} ^く ^{さる} ^い 草類^{そな} ^{もつ} ^く ^{さる} ^い を^か ^み ^こ ^な ^し 礎爛するに^か ^み ^こ ^な ^し 適すと^い ^え ^ど ^ね ^ず ^み ^い ^ち ^あ ^た ^し ^か 雖も、鼠、鼬の如き^あ ^た ^し ^か 動物を食する^あ ^た ^し ^か 事能は^あ ^た ^し ^か ざるなり。而して^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し ^{みつ} ^{れつ} ^か ^が ^く ^わ ^ず ^か ^う ^ん ^ど ^う 人類の歯牙は^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 所謂^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 臼歯にして^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 密列し、下顎は^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 僅に^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 前後左右する所の^し ^が ^い ^わ ^{ゆる} ^{きう} ^し 運動あり、
歯面の^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ ^あ ^た ^か ^う ^す ^{なり} ^わ ^ず ^か ^か ^う ^{てい} ^い ^わ ^{ゆる} ^き ^く ^ざ ^が ^た 形状は^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 辺縁高く^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 中央^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 凹く、^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 恰も^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 臼形にして^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 僅に^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 高低ある、^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 所謂^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ 菊座形に^{へん} ^{えん} ^く ^ぼ して、^じ ^{やう} ^し ^か ^し ^あ ^い ^ぐ ^わ ^つ ^み ^ず ^か ^{へん} ^{えん} ^{けい} ^く ^う ^げ ^き ^し ^{やう} 上歯と下歯と^じ ^{やう} ^し ^か ^し 相合すれば、^じ ^{やう} ^し ^か ^し 自ら^じ ^{やう} ^し ^か ^し 大小^じ ^{やう} ^し ^か ^し 不同なる^じ ^{やう} ^し ^か ^し 扁圓形の^じ ^{やう} ^し ^か ^し 空隙を生じ、
実に^く ^わ ^り ^ふ ^か ^み ^こ ^な ^し ^て ^き ^{てん} ^{ねん} ^{けい} ^じ ^{やう} ^そ ^な ^い 穀類の^く ^わ ^り ^ふ 顆粒を^く ^わ ^り ^ふ 粉^く ^わ ^り ^ふ 壺するに^く ^わ ^り ^ふ 適する、^く ^わ ^り ^ふ 天然^く ^わ ^り ^ふ 自然の^く ^わ ^り ^ふ 形状を^く ^わ ^り ^ふ 具ふるもの^く ^わ ^り ^ふ と言は^く ^わ ^り ^ふ ざる^く ^わ ^り ^ふ 可からず。