

栄養

私は前項迄に、薬剤の恐るべきものである事を詳説したから、最早判ったであらうが、茲に見逃す事の出来ないのは、栄養に関する一大誤謬である。先ず結核の項に動物性蛋白の不可である事を述べたが、之ばかりではない、全般に涉って甚しい錯誤に陥っているのが、近代栄養学である。

其最も甚しい点は、栄養学は食物のみを対象としていて、肝腎な人体の機能の方を閑却されている事である。例へばビタミンにしるA B Cなどと種類まで分けて、栄養の

不足を補はうとしているが、之こそ実に馬鹿々々しい話である。

それは前述の如く体内機能が有している本然の性能を無視しているからである。というのは其機能なるものを全然認めていないのである。即ち機能の働きとは人体を養うに足るだけのビタミンでも、含水炭素でも、蛋白でも、アミノ酸でも、グリコーゲンでも、脂肪でも、如何なる栄養でも、其活動によって充分生産されるのである。勿論全然ビタミンのない食物からでも、栄養機能という魔法使いの力によって、必要なだけは必ず造り出されるのである。

此理によつて、人体は栄養を摂る程衰弱するという逆結果となる。

即ちビタミンを摂る程ビタミンは不足する事になる。之は不思議でも何でもない。それは栄養を体内に入れるほど栄養生産機能は活動の余地がなくなるから自然退化する。

之は言う迄もなく栄養の大部分は完成したものであるからで、本来人間の生活力とは、機能の活動によつて生れる其過程なのであつて、特に消化機能の活動こそ生活力の主体であるといつてもいい。言はば生活力即機能の活動である。此理によつて未完成な食物を完成にすべき機能の劳作

過程こそ生活力の発生源である。何よりも空腹になると弱るといふのは、食物を処理すべき労作が終ったからであり、

早速食物を摂るや、身体が確かするのにみて明かである。而も人体凡ての機能は、相互関係にある以上、根本の消化機能が弱れば他の機能も弱るのは当然である。

そうして人間に運動が健康上必要である事は言う迄もないが、それは外部的に新陳代謝を旺盛にするのが主で、内部的には相当好影響はあるが、それは補助的である。どうしても消化機能自体の活動を強化する事こそ、健康増進の

根本条件である。故に消化のいいもの程機能が弱るから、普通一般の食物が恰度いいのである。処が医学は消化の良いものを可とするが、

之は如何に間違っているかが分るであらう。而も其上よく嚙む事を奨励するが、之も右と同様胃を弱らせるから勿論不可である。此例として彼の胃下垂であるが、之は胃が弛緩する病気で、全く人間が造ったものである。というのは消化のいい物をよく嚙んで食い、消化薬を常用するとすれば、胃は益々弱り、弛緩するに決っている。何と愚かな話ではないか。之に就いて私の経験をかいてみるが、今か

ら三十数年前、アメリカで当時流行したうレツチャーズム喫食法というのがあった。之は出来るだけよく噛めという健康法で、私は実行してみた処、初めは一寸よかったが、約一ヶ月位続けると段々弱り、力がなくなつて来たので、之は不可んと普通の食べ方に還元した処、元通り快復したのである。

以上によつてみても判る如く、栄養学は殆んど逆であるから、健康に好い筈がないのである。又他の例として斯ういう事もある。乳の足りない母親に向つて牛乳を奨めるが、之も可笑しな話である。人間は子を産めば育つだけの

乳は必ず出るに決っている。足りないという事は、何処かに間違った点があるからで、其点を発見し是正すればいいのである。処が医学ではそれに気が付かないか、気が付いてもどうする事も出来ないのか、右のようにする。之では呑んだ牛乳は口から乳首迄筒抜けになるように思っている。としか思へない。実に馬鹿々々しいにも程がある。従って牛乳を呑むと反って乳の出が悪くなる。何となれば外部から乳を供給する以上、乳生産の機能は退化するからである。そればかりではない。病人が栄養として動物の生血を呑む事があるが、之も呆れたものである。成程一時は多少

の効果はあるかも知れないが、実は体内の血液生産機能を弱らせ、却って貧血する事になる。考えても見るがいい。人間は白い米やパンを食い、青い菜や黄色い豆を食って赤い血が出来るのである。

としたら何と素晴らしい生産技術者ではなからうか。血液の一耗だもない物を食っても、血液が出来るとしたら、血液を呑んだら一体どういう事にならうか、言う迄もなく逆に血液は出来ない事にならう。そこに気が付かない栄養学の蒙昧は、何と評していいか言葉はあるまい。彼の牛という獣でさえ、藁を食って結構な牛乳が出来るではないか、

況んや人間に於いておやである。之等によつてみても、栄養学の誤謬発生の原因は、全く自然を無視し、学理のみに偏した処に原因があるのである。

そうして人間になくはならない栄養は、植物に多く含まれている。

何よりも菜食者は例外なく健康で長生きである。彼の粗食主義の禅僧などには長寿者が最も多い事実や、先頃九十歳で物故した、英国のバーナード・シヨウ翁の如きは、有名な菜食主義者であつた。以前斯ういう事があつた。或時私は東北線の汽車に乗った処、隣りにいた五十幾歳位

の、顔色のいい健康そうな田舎紳士風の人がいた。彼は時々洋服のポケットから青松葉を出しては、美味そうにムシャムシャ食っている。私は変った人と思い訊ねた処、彼は誇らし気に、自分は十数年前から青松葉を常食にしている、外には何にも食はない。以前は弱かったが、松葉がよい事を知り、

それを食い始めた処、最初は随分不味かったが、段々美味しくなるにつれて、素晴らしい健康となったと言ひ、此通りだと釦を外し、腕を捲くって見せた事があつた。又最近の新聞に、茶殻ばかりを食って健康である一青年の事が出

ていた。之は本人の直話であるから間違いはない。以前私は日本アルプスの槍ヶ嶽へ登山した折の事、案内人夫の弁当を見て驚いた。それは飯ばかりで菜がない。訊いてみると非常に美味いという、私が缶詰をやらうとしたら、彼は断つてどうしても受けなかった。それでいて十貫以上の荷物を背負っては、

十里位の山道を毎日登り下りするのであるから驚くべきである。之は古い話だが、彼の幕末の有名な儒者、荻生徂来は豆腐屋の二階に厄介になり、二年間豆腐殻ばかり食つて、勉強したという事が或本に出ていた。又私は曩に述べ

た如く、結核を治すべく、三ヶ月間絶対菜食で、鯉節さえ使はず、薬も廃めて了った処、それで完全に治ったのである。此様な訳で私は九十歳過ぎたら、大いに若返り法を行わおうと思っている。それはどうするかというと、菜食を主とした出来るだけの粗食にする事である。粗食は何故いいかというと、栄養が乏しい為、

消化機能は栄養を造るべく大いに活動しなければならぬから、それが為消化機能は活澆となり、若返る訳である。とすれば健康で長生きするのは当然であらう。又満州の苦力の健康は世界一とされて西洋の学者で研究している

人もあると聞いている。処が苦力の食物と来たら大変だ。何しろ大型な高粱パンを一食に一個、一日三個というのであるから、栄養学から見たら何というであらうか。之等の例によっても判るが如く、今日の栄養学で唱へる色々混ぜるのをよいとするのは、大いに間違っており、出来るだけ単食がいいのである。何故なれば栄養生産機能の活動は、同一のものを持続すればする程、其力が強化されるからで、恰度人間が一つ仕事をすれば、熟練するのと同様の理である。それから誰しも意外に思う事がある。それは菜食をすると実に温かい。成程肉食は一時は温かいが、或時間

を過ぎると、反って寒くなるものである。これで判った事だが、欧米にストーブが発達したのは、全く肉食の為寒気に耐へないからであらう。之に反し昔の日本人は肉食でない為、寒気に耐へ易かったので、住居なども余り防寒に意を用いていなかったのである。又服装にしても足輕や下郎が、寒中でも毛脛を出して平氣でいたり、

女なども晒の腰巻一、二枚位で、足袋もあまり履かなかつたようだ。それに引換へ今の女のように毛糸の腰巻何枚も重ねて、尚冷へると言うような事など考へ合はすと、成程と思われであらう。

今一つ茲に注意しなければならぬ重要事は、近来農村人に栄養が足りないとして、魚鳥獣肉を奨励しているが、之も間違っているというのは前述の如く、菜食による栄養は根本的に耐久力が増すから、労働の場合持続性があつて疲れない。だから昔から日本の農民は男女共朝早くから暗くなる迄労働する。もし農民が動物性のものを多く食つたら、労働力は減殺されるのである。

何よりも米国の農業は機械化が発達したというのは、体力が続かないから頭脳で補はうとしたのが原因であらう。故に日本の農民も、動物性食餌を多く摂るとすれば、機械

力が伴はなければならぬ理屈で、此点深く考究の要がある。
らう。

右によつてみても判る如く、身体のみを養うとしたら菜食に限るが、そうもゆかない事情がある。というのは成程農村人ならそれでいいが、都会人は肉体よりも頭脳労働の方が勝っているから、それに相応する栄養が必要となる。即ち日本人としては魚鳥を第一とし、獣肉を第二にする事である。其訳は日本は周囲海というにみてもそれが自然である。

元來魚鳥肉は頭腦の栄養をよくし、元氣と智慧が出る効果がある、又獸肉は競争意識を旺んにし、果ては闘争意識に迄発展するのは、白人文明がよく物語っている。白色民族が競争意識の為今日の如く文化の発展を見たが、闘争意識の為戦争が絶へないにみて、文明国と言はれ乍ら、東洋とは比較にならない程、戦争が多いにみても明かである。

以上、長々と述べて来たが、要約すれば斯ういう事になる。人間は食物に関しては栄養などを余り考へないで、只食いたいものを食うという自然がいいのである。其場合植物性と動物性を都会人は半々位がよく、

農村人と病人は植物性七、八割、動物性二、三割が最も適している。食餌を右のようにし、薬を服まないとしたら、人間は決して病気などに罹る筈はないのである。故に衛生や、健康法が実際と喰違っている以上、反って余計な手数をかけて悪い結果を生んでいるのであるから、哀れなるものよ汝の名は文化人と曰いたい位である。

今一つ栄養学中最も間違っている一事は彼の栄養注射である。元来人間は口から食物を嚥下し、それぞれの消化器能によって、栄養素が作られるように出来ているのに、之をどう間違へたものか、皮膚から注射によって、

体内へ入れようとする。恐らく之程馬鹿々々しい話はあるまい。何となれば其様な間違つた事をする、消化器能は不要となるから、退化するに決っている。即ち栄養吸収機能が転移する事になるからである。先ず一、二回位なら大した影響はないが、之を続けるに於いては非常な悪影響を及ぼすのは事実がよく証明している。