



健康会だより

<主旨と理念>

長谷部式健康会は『自分の健康は自分の努力で』をスローガンに健康普及活動をしている会です。健康は人生最高の宝です。世界人類の健康と平和に奉仕しましょう。『体質別』は健康を守る自然の法則です。

発行所 長谷部式健康会 総本部

〒491-0905

愛知県一宮市平和1丁目2-13

発行人 長谷部茂人

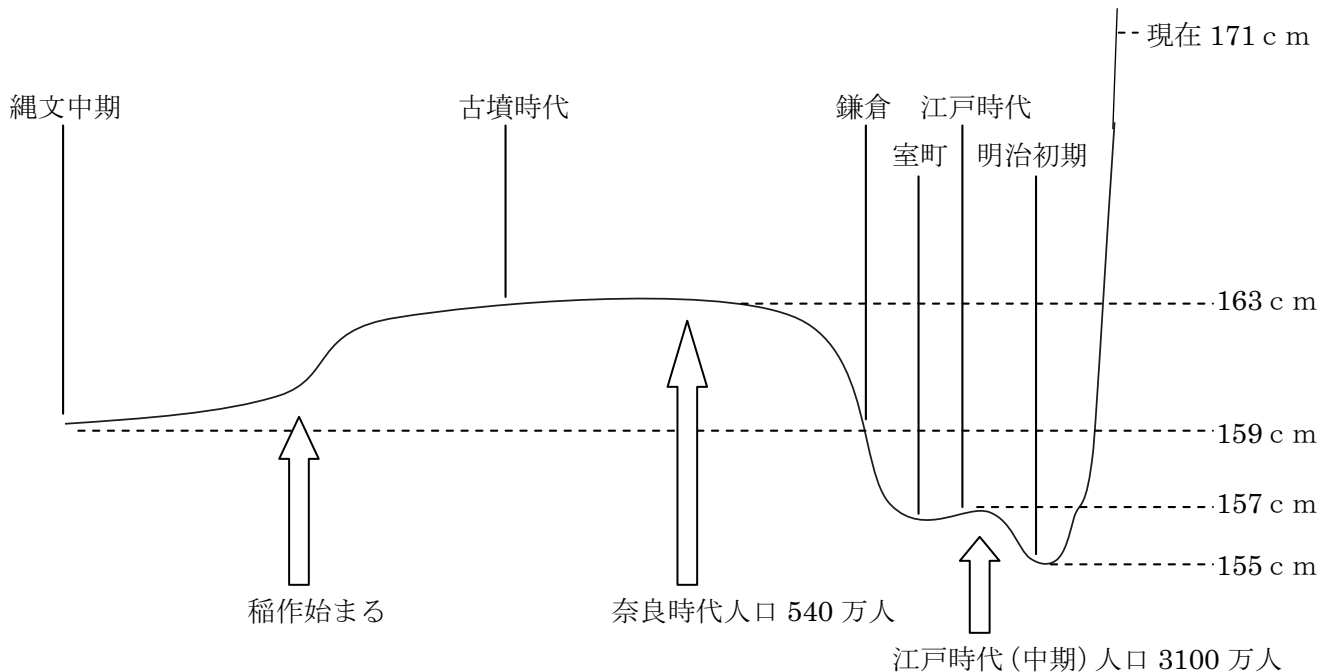
発行部数 3000部

TEL 0586-46-1258

E-mail kenko@world.interq.or.jp

HP <http://www.interq.or.jp/world/kenko/>

日本人の食と身長 — 循環にみるエントロピー縮小様文化と人体



出典「縄文時代から現代に至る関東地方人身長の変化」北里大学・平本嘉助（人類学雑誌第80巻1972）
「人口大事典」日本人口学会編

西洋の麦文化と東洋の米文化

西洋と東洋の思想の違いに、麦文化と米文化を引き合いに出されることがある。単位面積あたりの生産収穫量、カロリーベースにおいて米よりも劣る麦の場合の農業の出発点は、牧畜との組み合わせが主で、それらは人間が管理コントロールする形態と云っていい。一方、豊富な雨水、森林貯水と時には自然災害でもある河川の氾濫によって肥沃な農地の回復に委ねる米の水耕栽培では、人間の手間と工夫は多分に要求されるが、土、水、太陽の光など、自然からの恵みをどれだけいただけるか自然次第という面が強い。

古代メソポタミヤでは小麦と牧畜の文明であった。西アジア、ヨーロッパは今でも小麦文化圏である。小麦文化圏の農業は人間の力が生産のあり方だから、人間の能力が生産力に直結されることになる。

米の原種はアフリカ中西部と推定されている^(*)。米を生産する方が収穫量、カロリー、味も期待できるのに、なぜヨーロッパでは小麦が定着したのか。それは東洋、特に日本の場合と比較して考えてみると理解が早い。

(*) インド発祥説、中国発祥説もある

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

日本の年間降水量は平均で約1800ミリメートル。世界各国の平均が1000ミリメートルだから、世界平均のおよそ倍近く雨が降るといってよい。その雨を保水しているのが、山々に生育する広葉樹、針葉樹の林である。

日本人の場合、「山」といえば木々で覆われる森林を想像されることがだろう。しかし、山が森で覆いつくされている地域をユーラシア大陸のなかで探すと、意外と少ない。たとえばユーラシア大陸の中央部の高い山々には木がほとんどない。米文化である日本や中国以南のアジアには木々が豊かで、森林が村町の背景としている。私は数年前、標高が1600メートル程の内モンゴルを訪れたが、そこでは地平線の彼方まで草原が広がる。絵的にはすばらしいが換言すれば木が生えていないということである。

日本はさらに川の流れが河口近くまで急になっていることが多い。ユーラシア大陸ではないが、世界で最も流れの穏やかなアマゾン川は、河口から2000キロメートルも離れたところでもその高低差は100メートルしかないそうだ。日本の川は日本人と同じでかなりせっかちなようだ。

降水量が少なく、単一種の草原が育つような場所では、草を食べて育つ畜産と麦生産との組み合わせ農業の方がやはり向いているのだろう。ちなみに麦も水耕栽培すれば、生長はよいらしいが、長い年月を経ると塩害が深刻になるという^(＊2)。しかしそれは時折河川の氾濫によって表土を入れ替えることで解消されるらしい。日本のせっかち風土が田畑を塩害から守っているのかもしれない。

(＊2)「栽培植物と農耕の起源」中尾佐助著 岩波新書より

古墳時代の日本人は背が高かった

アフリカに端を発し、遠く遠く海を渡ってきた米が日本に定着できたのは、降水量が豊富で山に保水力のある森林があり、かつ川の流れも速く定期的に氾濫していたという条件がそろっていたからに違いない。

弥生時代には土器の改良や鋤の発明などから、急激に米生産が伸びた。米生産の余剰から人口もかなりの勢いで伸びている。考古学者の説によると一集落で500人を超えるか超えないかが都市の定義になっているそうだ。500人もいれば、おそらく自然発生的に分業がはじまり、都市型生活にならざるを得ないという意味なのだろう。

古墳時代は人口と米生産量との需給率が極めて良好なものだったようだ。男子の成人の平均身長が163センチメートルであったという調査結果が示すように、栄養状態はかなり良かったに違いない。実際、当時の竈の大きさなどから、一日に米を3合以上食べていたのではないかと推測されている。それにしても現代人が一日に1合以下、正確には160グラム(2003年国民栄養調査統計)というから、実に現代人の3倍以上の米を食べていたという計算になる。



それ以降、日本人の身長は減じる一方

最初のページの図を参考にしてほしいのだが、先ほどの話の流れとは逆に、奈良時代以降日本人の平均身長は急速に減じている。室町時代を最初の底に江戸時代は横ばいで、明治初期が一番身長が低い。これは一体どうしてなのだろうか？

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

奈良時代に仏教が伝わると、天武天皇による肉食禁止令(675年)、元正天皇による殺生禁止令(721年)が発せられた。「一寸の虫にも五分の魂」と祖母に聞かされたことを記憶している。仏教思想は殺生を嫌った。だが当時の禁止令は農繁期の殺生を禁じることと、猪や鹿、野鳥はそれに該当しなかった。だが人間が食用にするための馬や牛を飼うことはなかったのも、結果的には肉食を常食することはあり得なかったろう。記録によれば『薬喰い』といって、肉食は養生のために用いられるものだったらしい。

先述のように西洋では農作物としては麦が主体だったが、それだけでは栄養的に不足するから放牧、つまり肉食の文化につながっていった。それに対し、日本は縄文後期-弥生時代を境に、米の生産で食糧の余剰に成功し、人口が増えた古墳時代には男子平均身長163センチメートルという体躯をつくるまでになった。そのころ肉食に対してはまだ制約しなかったのも、手に入る鳥獣は「欲しければ食べる」という奔放な生活だったに違いない。その後、仏教思想が肉食を断じたこと、貧富の差の拡大、人口の加速的増加が栄養価としての食糧需要に迫りついていたのではないかと推測される。



それからもう一つ。江戸時代には米を精白して食べる習慣が徐々に普及してゆく。それまでは粗末な白と杵のようなもので粃殻を落としていたようだから、ついでに糠も若干取れてしまって、三分搗き米ぐらいにはなっていたと考えられる。私の経験でいえば昔、米屋に注文する際、「三分搗き米がほしい」と言ったら、ほとんど胚芽米になって持ってきた。(当時は米は配達して持ってくるものだった)「三分搗きぐらいでたのむ」というと、次は若干糠が残っていて五分搗きぐらいになった。「いや三分搗きぐらいがいいのだが・・・」という、「お客さん！そんな細かい調整はできないですよ」と言い返された。だから原始的な方法しかない頃は、押しで知るべしであろう。

粃摺りの方法のことが言いたかったのではなく、米糠の落とし具合を歴史的にみてほしいのである。人口に対して食糧確保が難しい時代に、食味を優先するあまり、わざわざ栄養価の高い糠を捨てたことが平均身長にも現れているのではないかと推測される。白米ばかりを多く食べ、かつ肉食もしない。それでは身長の伸びは期待できない。

糞は米の末裔 米は糞尿が化けたもの

糞（くそ）という字は、米（こめ）が異なると書く。もうひとつの屎（くそ）という字も、米の屍（しかばね）という意味である。日本人は米を喰って、その米を糞尿に変化させて体内から排出していたという感性がこもっている。主食は米、毎日三度三度食べても飽きることもなく食べれる不思議な食料である。だから体から出るものは米が変わったものだという意識は当然であろう。

それでは出たもの、糞尿はどのような成分なのか調べた先生が過去にいたので、ここに記してみよう。尚、日本の農家と西洋人と比較しているところが参考になる。

成分	糞		尿	
	(農家)	(欧州人)	(農家)	(欧州人)
水分	88.58%	77.2%	96.97%	96.30%
有機物	5.58%	1.98%	1.40%	2.40%
灰分	1.84%	3.00%	1.63%	1.30%
窒素	1.04%	1.00%	0.43%	0.60%
リン	0.36%	1.01%	0.06%	0.17%
加里	0.34%	0.25%	0.68%	0.20%
石灰	0.05%	0.62%	0.01%	0.02%
食塩	0.61%	0.67%	1.30%	0.82%

「厩と排泄の民族学」批評社 礪川全次著より

これをみると多くが水分だが、やはり米の分解物らしき形跡は残っている。日本人の農家と比較すると西洋人は水分が一割以上少なく、有機物も3パーセント弱少ない。それでいてリン酸はほぼ3倍に達する。これらが指すものは欧州人は肉食が多く、出しているものも栄養価が高い。一方、日本人の農家は植物性のものが多く、栄養価が低い。したがって同じ労働するのでもかなりの量を食べて、そして出してなんとかやりくりしているということが伺える。

それでは出したものはどこへ行くのだろうか？日本のトイレは便所であり、数十年前までは便所は大小便を貯める溜りであった。子供の頃にバキュームカーが便所の溜りの内容物を吸い取るときに、ホースがブルンと揺れる、あの揺れに糞力を感じたものだ。楠正成が大佛家時（おおらぎいえとき）の率いる幕府軍に対し、城内の糞尿をかき集め、大きな釜で煮立てて攻めてくる敵の頭の上にまき散らし、大なる戦果を得たという話がある。「ヤケクソ」の力は絶大なのだ。

話はそれだが、集めた糞尿は行き先は決まっている。今では沖合い数十キロの海とおよそ決まっているが、昔は田畑の脇に埋められた肥壺または肥溜めと呼ばれる下肥えの容器行きは必然だった。それからどうしたかといえば、もちろん田畑に撒いて作物の肥料とするのだ。そしてその養分で元気よく育った作物が、また自分たちの大切な食料となる。

ホーム <http://biwahonpo.jp/>

リサイクル農業「米づくり」 西洋の場合は？

昔を偲んで香り高い？気分になってきたが、西洋ではどうなっていたのだろうか。

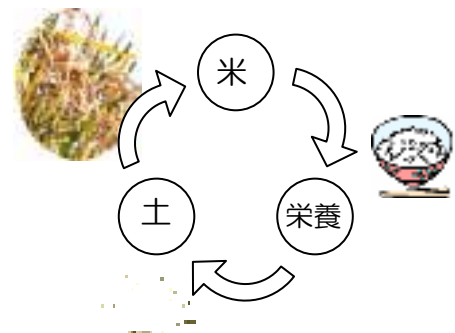
ベルサイユ宮殿にはトイレがなかったという話を聞いたことがある。用は外で足すものだったとか。中世では女性用の裾が広がったロングドレスはその場でトイレ！の工夫品という。イギリスの紳士は山高帽にこうもり傘。雨降りに備えているのかというそうではなく、実際は二階の窓から捨てられた黄金水をよけるためのものだったか・・・。

確認したわけではないから定かではないが、いずれにしても糞尿は捨てるもので、利用するものではなかった。

先ほど農家と欧州人の糞尿の違いを記したが、欧州人を裕福な食事をしている人々と置き換えることも可能である。江戸の町は世界的にみても比類のないクリーンな町であったといわれる。それは隣接地方の農家が、商人や貴族、武家の屋敷からでる高級な糞尿を競って、しかも高い値を払って引き取っていたからだ。商人や貴族でなくても都会人の食べ物は田舎の農家よりは質が高い。したがって出たものも栄養価の高いブランド品なのだ。

このようなリサイクルシステムをはたらかせた農業が日本では主流であったが、西洋はなぜそうならなかったのか。それは牧畜で出た家畜の糞尿が下肥えの代用として考えられ、そのままバラ撒きにするだけで、あえて回収もしない。しかし放置した糞尿では、硝酸の害や窒素の風化などで、土力はそれほど上がらない。だから少ない面積でより効率を上げる農業よりも、土地を開拓して広さの農業を目指すようになったのではないか。

日本人は食べた米が糞に変わり、糞が米になるという意識があったが、西洋の場合、食べた牛や羊が土から生えてくるという感覚は持ち合わせようがない。



エントロピー増大の法則 加速か縮小か？

「物質とエネルギーをひとまとめにして、自然界の変化は拡散の度が増す方向に起こる」

〔エントロピー増大の法則 エントロピー学会誌〕

電気は発電所から送られて、分電するときは小さな電気になり、それをさらに小分けして消費する。

熱は高いほうから低いほうへ、濃度は濃いほうから薄いほうへと流れる。これら拡散の法則をひとくくりにしてエントロピー増大の法則と呼んでいる。生命もこのエントロピー増大の法則に従うしかないのだが、その従い方が問題なのである。

赤ちゃんは母親の母乳を飲んで成長する。歯が生えてくるとごはんを食べ、毎日毎日その繰り返しで大人になる。食材は1キロあっても、口に入れるときは「一口サイズ」にしてから食べる。一口サイズ以上のものは飲み込めない。つまり一口サイズという小さな食料を取り込んで、大きな体をつくるのが人間である。これは客観的にみた、エントロピー縮小と呼んでもいいのではないかな。

そこで「一口サイズ」の問題なのだが、一口サイズのものの、たとえば米や大豆などの穀物類は最初から小さいので嚙んで飲み込むのに支障はない。だが牛肉などを食べようとすると、まず肉をナイフで切って調理できるサイズにする。食べるときにはさらに小さく切って口に入れる。草を食べて大きくなった牛、つまりエントロピー縮小をした牛を、人間が一手間かけてエントロピーを増大させて食べるのである。

さらにオリジナルカロリーを考えれば、牛肉1キロカロリーを得るのに、その10倍のカロリーの餌を牛に与えなければ肉にならないという。

世界人口が急速に伸び、食料問題が危ぶまれる時代において、牛の餌を作る代わりに人間の食料を生産したほうが効率が良いのではないかな。

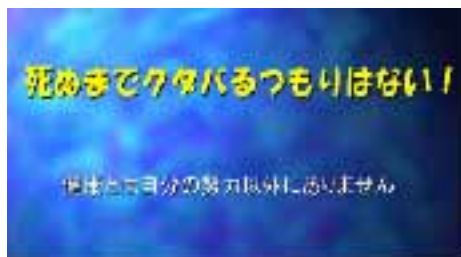
菜食中心でも身長は伸び、環境負荷も少ない

結論としては菜食中心の食事は、偏重さえなければ充分身長も伸びるということと、環境負荷も少ないということになる。米づくりは水と太陽光を一定量要求される。二つとも自然の力に頼るしかないので、人間の能力が及ばない部分がある。したがって自然を守り、自然に逆らわない生産活動をすることが大切だ。日本人は米食多く、お通じはドカン！とあるのが日本人らしい。欧米食、ファーストフードも時にはよいが、偏食・過食は体のエントロピー増大、つまり崩壊を近づけるだけです！

人類の歴史は飢餓の歴史といわれるぐらい、食べることに精一杯だった。高齢期の方の大半は、半世紀前の食糧難を記憶されておられるのではないだろうか。どこの家庭にも冷蔵庫の角でそろそろ捨てなければいけない食品がゴロゴロしている昨今、身長より健康のことに慎重になっていただきたい。と同時に地球の健康も考えなければならない。

地球は身長の伸び悩みはないが、一旦狂うと人間の手で再生することができない。

— information —



〔長谷部茂人 講演会〕 死ぬまでクタバるつもりはない！ 健康とは自分の努力以外にありません

日 時 2004年9月4日(土)

場 所 なごやボランティア・NPO センター 名古屋市中区栄 1-23-13 伏見ライ
フプラザ 12 階 大会議室 TEL 052-222-5781

参加費 1500円(予定)

主催/申込 日本冬桜の会 TEL 090-8738-6686 江崎 又は 052-896-0800 藤野まで



〔日本ホリスティック医学協会 中部支部 2004 特別講演会 & シンポジウム〕

〔基 調 講 演〕 健康長寿と人類愛重視の医療

東京都老人医療センター院長・東京都老人総合研究所所長 医学博士 林 ・ 史

〔シンポジウム〕 どうなる・どうする老人医療

シンポジスト 林 ・ 史 東京都老人医療センター院長 東京都老人総合研究所所長 医学博士
長谷川信博 NPO 法人日本ホリスティック医学協会理事・中部支部長 医学博士
渡 仲三 名古屋市立大学名誉教授 医学博士
恒川 洋 東海ホリスティック医学振興会会長 恒川消化器クリニック副院長 医学博士
樋田 和彦 医療法人ヒダ耳鼻咽喉科理事長 医学博士
船戸 崇史 岐阜県養老郡医師会副会長 船戸外科・内科クリニック院長
古川 元久 衆議院議員 衆議院憲法調査会委員 厚生労働委員会委員
山本 保 参議院議員 参議院法務委員長
西村けんじ 名古屋市議員 名古屋市議会運営委員会委員長

日 時 2004年11月21日(日)

場 所 吹上ホール7階メインホール 名古屋市中種区吹上 2-6-3 TEL 052-735-2111

参加費 2000円

主 催 特定非営利活動法人 日本ホリスティック医学協会 中部支部

問合せ TEL/FAX 兼 052-413-0810 後藤まで

記載の内容についての詳細・ご質問などは

長谷部式健康会 TEL 0586-46-1258 FAX 0586-46-0367 までお尋ねください。