

たべものと日本人

食は人をつくる、という。

では、自然の幸に恵まれた日本人は、

どんなたべものを好んで食べ、

それによつてどのような性格を育ててきたのか、

食糧資源の欠乏も懸念される今後、

日本人は、日本人のたべもの文化は、

どう変わるのだろうか。本書は、

料理文化と味覚構造の日本の特性を、諸外国とも

比較しながら考察し、日本人の性格・国民性の解明に

河野友美

新視点を提供した

興味あふれる異色の文化論。



たべものと日本人

昭和四九年十二月二〇日第一刷発行 昭和五四年一月一五日第九刷発行

定価——三五〇円

著者——河野友美

© Tomomi Kono 1974 Printed in Japan

発行者——野間省一 発行所——株式会社講談社

東京都文京区音羽三二二 郵便番号二三 電話〇三—九四五—二二 振替東京八—五九三〇

装幀者——杉浦康平・海保透

印刷所——凸版印刷株式会社 製本所——株式会社大進堂

0277-157786-2253(0)

落丁本・型丁本はおとりかえします(学1)

河野友美



たべものと日本人

講談社現代新書

はじめに

食は人を造る。そこで、日本の食生活が、日本人の国民性を形造るのに大きな役割りを果たしていることを書いたのが本書である。

食のありかたが、味覚や、栄養を通じ、人間の性格を左右することは、かなり、実験や研究もあり、経験的にも知られている。著者自身の性格や行動についても、食生活の変化とともに大きく動いているのに、何回か気付いた。そして、このことに大きな興味をもった。

食によって、人間の性格が大きく左右されるといっても、国によって、食糧の供給はかなり制約される。とくに、日本のような島国においては、どうしても海産物が主となる。そこで、日本では、魚中心の食生活が長い歴史を通じてとられてきた。魚は、新鮮なものがおいしい。また、四面海であるから、つねに新鮮な魚が、比較的簡単に手に入る。このような習慣は、日本人の新しいがりの性格を形成するのに大きな力があつたと考えることができる。著者は、これを魚文化と名付けた。

また、新しいがりは、世界中の料理を簡単に食事の中にとり入れることができた。そこで、

日本人の味覚は、世界中の料理がたしなめずばらしいものだとは自認する。ところが、かたちだけは、世界中の形をもった料理であるが、味のほうは、ほとんどアミノ酸味でつらぬかれています。著者は、これにたいして、アミノ酸単一味覚という名を付けた。この単一味覚も、日本人の性格形成にあずかっている点が大きいと思われる。

日本人は、茶をたしなみ、茶によって落着きをとりもどす。この茶の味が、じつはアミノ酸の味であり、同じ茶でも紅茶などとはまったくちがう、日本独特の味をもっている。小さいときから味わったアミノ酸の味が、茶のアミノ酸の味によって心を落ちつかせるのである。

このような、食品と、味から、日本人の性格形成を論じた書は、著者の知る限り、これがはじめであると思う。本書の原稿を書きながら、自分自身日本人の一人として、自分の日本人的なところが、たしかに、食からきているものだということを、何回も、改めて思い知らされた。

さて、本書では、過去の歴史的な文化と食生活から形造られた、日本人の性格を論ずるとともに、食糧供給の一大変化とともに、これからの日本人は、どのように変わっていくだろうかということも推理してみた。もちろん、このことに関しては、結論を出すことはできない。そこで、二つの方向を示し、日本人が、これから、どちらの道をいくであろうか、それによつ

て、左右されるのではないかということを書いた。

以上のようなことが、本書の内容であるが、いちばんの中心は、第四章にある。ただ、その前おきとして、第三章があるから、三章、四章、の順に読んでいただいても差支えない。一、二章は、三、四章で論じたことの基本的な裏うちともいえる。大学での、専門学科を学ぶ前の基礎学制的な要素を一、二章は多分に含んでいる。五章は、これからどうだろうかという未来編である。

本書は著者の一つの冒険である。したがって、このような考え方もあるのだというようにみていただきたい。これがすべてのことではなく、本書で記した考え方をもとにして、さらに発展した考え方の出現することを願っている。

終りに、本書の構成に、はじめから、いろいろ意見などを述べ、また、構想のまとまった時点で、著者の討論に応じて下さった、講談社の天野敬子氏に心からお礼を申し上げます。

昭和四十九年十二月

著 者

目次

はじめに……………3

1―たべものと性格……………9

1―栄養と性格 10

2―偏食が語るもの 14

3―味覚について 23

2―風土と味覚構造……………33

1―風土と包丁文化 34

2―料理の形態 47

3―味覚の地域性 57

3―歴史と国民性……………75

1—多様な価値が許せない 76

2—時代の変遷と国民性 90

4—日本人の味覚と生活文化……………103

1—日本的ということ 104

2—アミノ酸の影響 114

3—味覚からの日本人論 130

5—これからの日本人……………147

1—油風味の発見 148

2—香りは味を動かす 161

3—明日への文化と食生活 169

参考図書……………178

写真提供

熊切圭介(三三ページ)

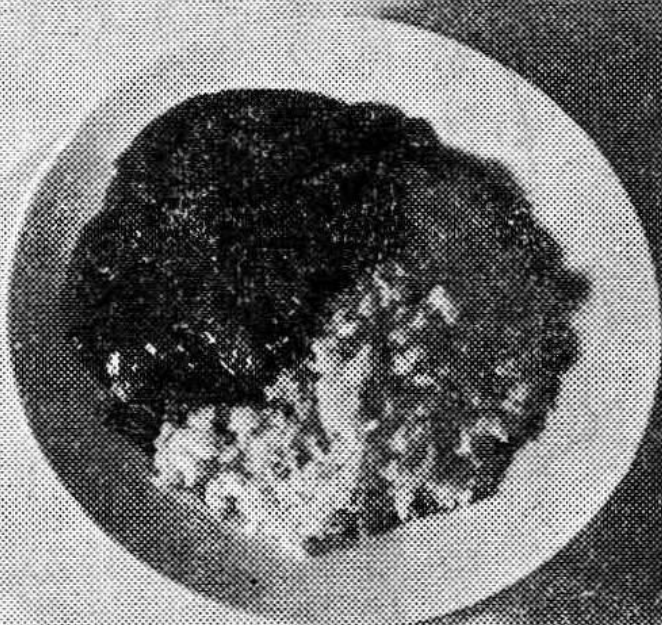
斎藤悦雄(四一ページ)

サラリーマンの代表的昼食

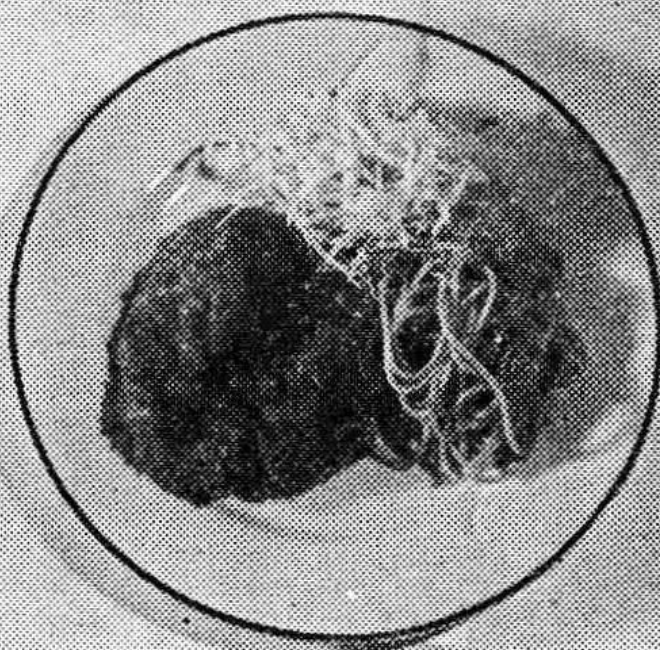
ラーメン



カレーライス



トンカツ



1—たべものと性格

1——栄養と性格

たべものが性格を作る

「君はどんなものを食べているか言ってみたまえ。君がどんな人であるか言ってみせよう。」
（『美味礼賛』白水社より）

これはプリヤリサバランという食通のことばである。プリヤリサバランは、十八世紀の後半から、十九世紀のはじめまで生きた人である。彼は食にひじょうに興味をもった人であった。何を食べているかが、性格にある程度関係しているらしいということは、プリヤリサバランのことばをひくまでもなく、多くの人がうすうす気がついていようである。たとえば、「植物性の食品を主に食べている国民の性質は、静かでおだやかであるが、肉食の国民は気が荒い」などといったことがいわれる。こういったことは、ある面ではあたっているところがあるようにも思う。また、実際に一人一人の行動や考え方をみても、その人の食事が、何らかの形でその人の性格を支配していることは否定できない。

では、なぜ人の性格がたべものに支配されるのであろうか。一つは栄養的なものからの影響である。それともう一つは、味覚心理的なものからの大きな影響がある。さらにもう一つ、食糧の入手が簡単か、困難かということも長い間には性格を形づくるうえに大きな意味をもってくる。こういった条件があれば、たべものは、人間の性格に響いてくるのはとうぜんといわねばならない。

栄養不足はやる気をなくす

栄養不足といっても漠然としているが、とくにタンパク質といった栄養成分の中でも重要なものの不足は、人間の気力を落とさせるのに十分である。タンパク質不足の一つの現われとして、貧血がある。貧血の人は気力がないし、反応がにぶい。この理由は血が薄いため、酸素の補給が体のすみずみまで十分にいきわたらないからである。もし、こういったときに積極的に体を動かしたら、その人はまいってしまいうから、体のほうでブレーキをかけ、積極的にならないようにしているのである。また、脳への酸素の供給の悪さは、それが思考力の減退となって現われてくる。それに体力の低下が起こるから、体を動かすことは大儀となりとうぜん行動にブレーキがかかる。

アメリカで、タンパク質などの栄養素を減らして、食事をとらせ、その過程を長期間調べるという人体実験が行われたことがある。そのとき、栄養状態の落ちていくにしたがって、未来に対する希望が失せていき、うそつきになるという結果がでてきたという。うそつきというのは、トランプなどの勝負ごとをさせて、そのやり方を観察することでわかったのだった。つまり、ごまかして勝つことばかり考えるようになったのである。

栄養状態の悪い人は、食事の仕方が正常な人と違うところがある。手で料理を隠し、犬が食べるようにがつがつ食べる。あるいは、味もみないでソースをかけたりする。一般に食事の早いのが特徴である。こういった人の仕事は、あまり信頼できないばあいが多い。やはり体力の限界が、適当に仕事を打ち切らせるためであろう。

ビタミンと性格

ビタミンの働きの中にも人間の性格と関係のあるものが多い。とくにはつきりとその関係がでてくるのがビタミンB₁である。昔はこのビタミンB₁が極度に足りない人がいて、脚気かっけなどという病気があった。今はそれほどひどいのはみられない。しかし、ビタミンB₁が体の中でよく働いていないばあいはある。それはタンパク質のとり方が十分でないときである。タンパク質

が十分でない、ビタミンB₁が十分にあってその働きはよくない。その結果でてくることは、もの忘れ、けんかっぱやきである。ビタミンB₁のよく働いていない人では、他人の顔をみるとしゃくにさわる。そのためけんかを起こしやすい。けんかが起こらないまでも、他人が自分のまわりにいるのがじゃまでしかたがない。その結果、マーケットで買物をしているときなど、前にいる人を手先で払いのけて通路を通ったり、バスに乗るとき前の人を押したりする。自動車の運転では信号が完全に青になるのを待ちきれない。

また、ビタミンAの不足では、やたらと人にかみかみ言いたくなったり、気が荒くなったりすることが知られている。ビタミンAの不足のときは、カゼに対する抵抗力が弱いいため、年中カゼをひきやすく、また、一度ひいたカゼが治りにくいということがある。カゼが原因で起こる気分の悪さは、やはり、その人の行動に大きな制約を与える。

栄養不足は現代もある

栄養不足が、これだけ食事が十分であるのになぜ起こるかということが疑問としてでてくるかもしれない。しかし、実際にこういったことの起こる可能性がひじょうに高いのである。

まずあげられるのが、朝の食事抜きである。朝の食事を抜くことは、それだけどこかで抜い

た分だけの栄養をとらなければ必要なものを満たせない。ふつうは昼と夜の食事にこれが分散される。しかし、外食などをする人は、昼に十分な栄養をとることができない。とくに、うどんなどですませたりすると、一日に必要な栄養の補給は、夕食に大きくかかってくる。このばあい、夕食にとらねばならない料理の数はたいへんなものになる。カロリーの補給は何とかできても、タンパク質やビタミンの補給はどうていおぼつかない。こういったことが長く続くと、当然体力は落ち、貧血気味となり、ビタミンの働きはよくなってくる。これはその人の考え方や行動に現われてくるはずである。

2 — 偏食が語るもの

交通刑務所の話から

刑務所の中でも交通刑務所と呼ばれる、特殊な存在がある。この刑務所は一般の犯罪者を入れる刑務所と違い、交通事故によって刑を言い渡された人を専門に収容する刑務所である。西日本を管轄する交通刑務所が兵庫県の加古川にある。ここの篤志面接委員をしている人に聞い

たのであるが、収容される人の六〇パーセントに近い人が偏食であることがわかったということである。しかも、残りの人の多くも、偏食ではないが、事情によって偏食を強いられたということがわかつている。たとえば、長距離のトラック輸送に従事していて、いつもきまった路線を運行しているといったばあいである。きまったドライブインできまった定食をとる。これは本人が偏食でなくても、結果的には偏食しているのと変わりがない。

興味があるのは、タクシーの運転手の食生活である。私は、職業上、タクシーに乗ると、つい食事の話を運転手とすることが多い。そういったとき、できるだけその人の食生活を聞きだすようにしている。ところが、おもしろいことに個人免許を持っている運転手の食事は、たいへんよいのである。たいていは副菜を主に、たつぷりと料理のある食生活をしている。反対に法人のタクシーの運転手の中には、簡単な食事ですましている人をよくみかける。これは、個人タクシーの運転手が食事がよいというよりも、食事がよかったから無事故で何年も過ごせ、結果的に個人免許をとることができたと考えてもよいのではないだろうか。

犯罪と食事との関係

食事が、どうも犯罪と関係があるのではないかと考えられるのは、警察の取り調べに食事の