

日本人の栄養学講座

続々 食べ物さん、

先生＝川島四郎

生徒＝サトウサンペイ

ありがとう



続々食べ物さん、ありがとう

先生＝川島四郎 生徒＝サトウ サンペイ

川島四郎(かわしま しろう)

明治28年京都生まれ。陸軍経理学校卒業後、東京大学農学部に入
学。食糧学、栄養学を学ぶ。日本人のための栄養学研究の泰
斗。栄養と食糧関係の著書は32冊におよぶ。桜美林大学名誉教
授、食糧産業研究所長。昭和61年12月没。

サトウ サンペイ

昭和4年大阪生まれ。京都工業専門学校(京都工芸繊維大学)
卒業。デパートの宣伝部に勤務、サラリーマン生活からマンガ
家に転身。著書『フジ三太郎名場面』全14冊、『夕日くん』全15
冊、『スマートな日本人』『ドタンバのマナー』など。

続々 食べ物さん、ありがとう

朝日文庫

1987年7月20日 第1刷発行

1989年12月20日 第4刷発行

著 者 川島四郎・サトウサンペイ

発行者 八尋舜右

印刷製本 凸版印刷株式会社

発行所 朝日新聞社

〒104-11 東京都中央区築地5-3-2

電話 03(545)0131(代表)

編集=図書編集室 販売=出版販売部

振替 東京0-1730

Printed in Japan

定価はカバーに表示してあります

ISBN4-02-260393-3

目次



ティータイムには煎茶とせんべい 8

ダイエットの秘策はトコロテンと凍豆腐にあり 23

おすすめの強壮食品 38

人間の頭脳は発達したが“はらわた”は北京原人 53

九十歳にしてマラリアに勝つ 67

飢えるアフリカへ漁具とテントを 84

「海と魚」は神の恵み ●末廣恭雄先生を迎えて 100

●講演 『川島栄養学』

148

『タマシノの知識』

184

●座談会 「川島先生の思い出」

190



初出・『朝日健康情報・フットワーク』昭和五十八年三月号、昭和六十年十月号連載
単行本『食べ物さん、ありがとう』正編は昭和六十年二月、続編は昭和六十一年三月、保健同人社刊

『「海と魚」は神の恵み』は『食生活』（国民栄養協会刊）昭和五十八年四月、五月号に「海と魚のロマン」として連載

『講演「川島栄養学」』は昭和五十八年三月十日の『キッコーマン奥様大学』（大宅映子編）を『食いしん坊』にだけの話』（講談社刊）にまとめたもの

続々食べ物さん、ありがとう

先生＝川島四郎 生徒＝サトウ サンペイ

目次



ティータイムには煎茶とせんべい

8

ダイエットの秘策はトコロテンと凍豆腐にあり

23

おすすめの強壮食品

38

人間の頭脳は発達したが“はらわた”は北京原人

53

九十歳にしてマラリアに勝つ

67

飢えるアフリカへ漁具とテントを

84

「海と魚」は神の恵み ●末廣恭雄先生を迎えて

100

●講演 『川島栄養学』

148

『ジャミンの知識』

184

●座談会 「川島先生の思い出」

190



初出・『朝日健康情報・フットワーク』昭和五十八年三月号、昭和六十年十月号連載
単行本『食べ物さん、ありがとう』正編は昭和六十年二月、続編は昭和六十一年三月、保健同人社刊

『「海と魚」は神の恵み』は『食生活』（国民栄養協会刊）昭和五十八年四月、五月号に「海と魚のロマン」として連載

『講演『川島栄養学』』は昭和五十八年三月十日の『キッコーマン奥様大学』（大宅映子編）を『食いしん坊』ここの話』（講談社刊）にまとめたもの

本文デザイン

熊谷 博人
小石沢昌宏

食べ物さん、ありがとう 続々



鮭 鱈 鰻 鮓 鮠 鮒
鰯 鰱 鰪 鰫 鰭 鰭
鰭 鰭 鰭 鰭 鰭 鰭
鰭 鰭 鰭 鰭 鰭 鰭



ティータイムには 煎茶とせんべい

サンペイ この間、先生からいただいたゴマとピーナツ付きのおせんべいを両方ともおいしくいただきました。

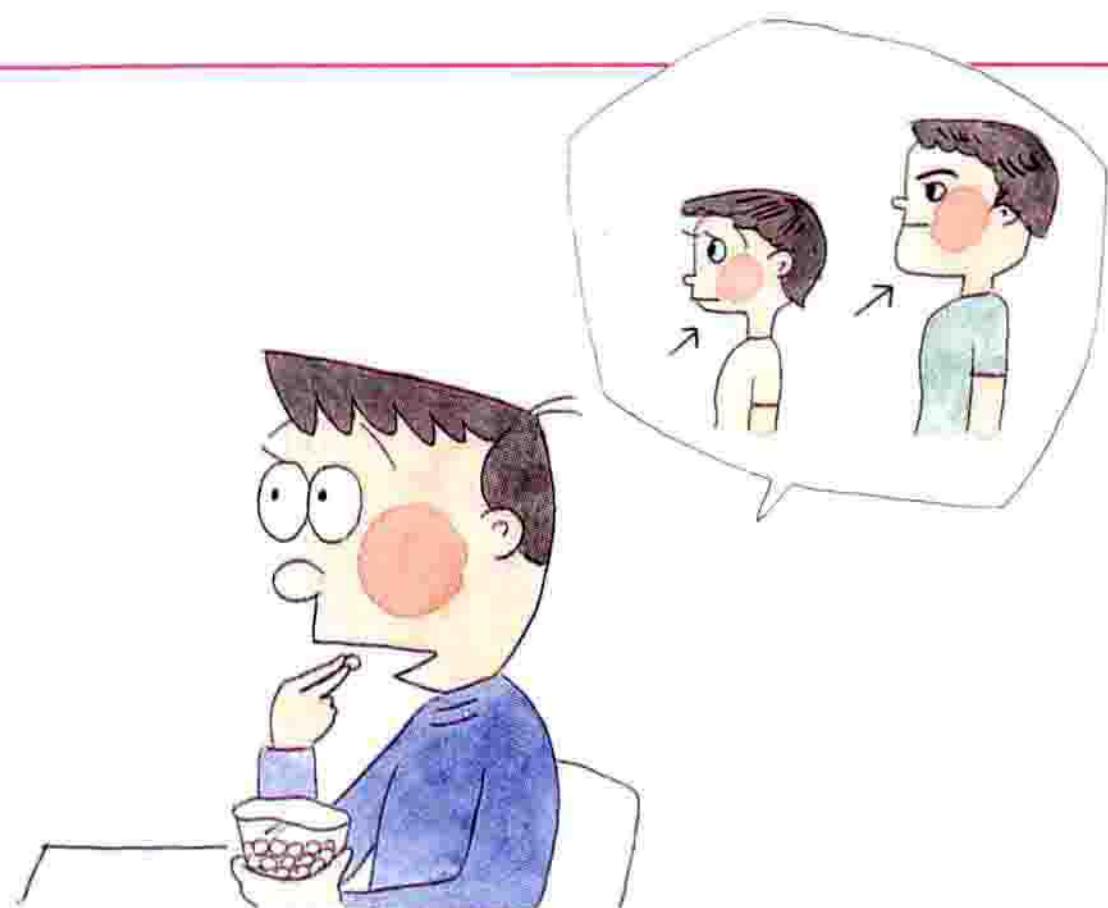
先生 仕事の合間に、ちよつとつまむのに、もってこいの食べ物です。あのおせんべいは、昔、伊達政宗の軍用携行糧食だったんです。

サンペイ ヘエー。独眼竜政宗もあのおせんべいを食べていたんですか。

先生 そうです。おせんべいの原料はたいてい米ですが、あの南部せんべい

は、小麦粉です。伊達政宗が、スペイン国王などへ遣わした支倉常長が、ヨーロッパから持ち帰った食べ物なんです。当時は、ハイカラな食べ物だったろう、と思います。支倉常長が帰国したときは、徳川幕府のキリスト教の弾圧が始まっていて、常長は、仙台に上陸することができず、下北半島に上陸しました。だから、あのおせんべいの製法は、仙台と津軽地方に伝えられました。





サンペイ 余分な甘味がなくて、かむと、素朴な味がする。携行食品としては、もってこいですね。

発育盛りの子どもには 固いものを

先生 子どものおやつにもいいと思います。今の子どもは歯が弱い。甘いものを食べすぎるし、ハンバーグやケーキのような、柔らかいものばかり食べているからです。歯みがきの問題は別ですけど。

サンペイ 柔らかい食べ物は、歯に悪いんですか。

先生 ええ。歯やアゴを丈夫にするには、「かむ」という動作が欠かせませ

ん。固いものは、しっかりかまなくて
はなりませんから、アゴがきたえられ、
きちんと発育します。すると、歯にも
よい影響がでてくるのです。昔の子ど
もは、炒り豆などをバリバリ食べてい
ました。

サンペイ そういえば、最近の子ども
は、アゴが小さくなっている、って話
を聞いたことがあります。

先生 そうなんです。アゴの発育が悪
いと、歯の生えるスペースが狭くなり
ますから、歯並びが悪くなることがあ
るんです。発育盛りの子どもには、固
いものをバリバリ食べさせるようにし
たいですね。

ゴマにはカルシウムが いっぱい

サンペイ ところで、ゴマは、先生ご
推薦の食べ物ですね。

先生 ゴマはいいですね。

サンペイ ゴマがいいことは、先生か
らかねがねお聞きしていましたが、ま
だ、いろいろとあるんですね（笑い）。

先生 カルシウムが多いんです。ゴマ
を焼くと、灰がたくさん残りますが、
この中には、カルシウムがいっぱい含
まれています。炒ったゴマだと、一〇
〇グラムあたり一二〇〇ミリグラムの
カルシウムが含まれています。

干しエビ、煮干し、丸干しのイワシ、

ヒジキ、脱脂粉乳に次いで、多い量です。

サンペイ なるほど。日本人は、カルシウムが不足しがちだから、ゴマを利用するといいわけですね。

先生 ゴマは、どんな食べ物にも合います。お浸しやご飯にかけたり、味噌汁に入れたり、ゴマ豆腐にしたり、いろいろ工夫すると、いいです。

サンペイ でも、ゴマは、よくかまないと、無駄になることが多い。かみそこなうと、そのままの姿で出てくるから（笑い）。

先生 そうです。ゴマの皮は、とても固いので、切りゴマにしたり、よくすりつぶして、食べるのがいいですね。

サンペイ ゴマには、カルシウムのほか、どんな栄養があるんですか。

先生 たんぱく質や炭水化物の消化を助ける酵素が七、八種類も含まれていますし、リノール酸という脂肪酸が含まれています。

サンペイ そういえば、ゴマ油は体にいい、といえますね。

先生 リノール酸には、悪いコレステロールの吸収をさまたげたり、排出する作用があります。昔から、天ぷらにはゴマ油が一番といいます。香りがよく、カラッと揚がることも理由の一つですが、コレステロールの害を防ぐ知恵とも考えられます。

サンペイ 炒めものをするときも、ゴ