

日本人の栄養学講座

# 続 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



朝日文庫

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學。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。

---

## 続食べ物さん、ありがとう

朝日文庫

1986年10月20日 第1刷発行

1990年5月30日 第6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

発行者 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

---

ISBN4-02-260392-5

---

帆良へ物さん、ありがとう

---

---

先生＝川島四郎 生徒＝サトウ サンペイ

---

表紙・扉 伊藤 鑛治

まえがき

# 食べ物さん、ありがとう

川島四郎

お陰様で「食べ物さん、ありがとう」の前編がベストセラーになり、何度も版を重ねるようになって、本当に嬉しく有難く存じております。

それにつけても、この本の表題の「食べ物さん、ありがとう」が素晴らしかったことで、流石だと感謝している。

この「ありがとう」という表題の言葉は、この本を出版するにあたって、特に考え出した言葉ではなく、サトウサンペイさんが平素から世の中の何事に対して、この感謝の念を持っておられるのが、そのままに出た言葉であって、サンペイさんのお人柄の佳さがそのままこの言葉に出て、それがベストセラーにつながったのであると私は考えている。





ケニアのトゥルカナ湖(後方の湖)でとれた魚やトウモロコシを、スッポンの甲羅の皿に盛って、トゥルカナ族といっしょに、手づかみで食べる川島先生。

最初、サンペイさんとの対談の企画を承った時、二ツ返事で「ハイ、ハイ、そりや大へん結構です」と言ってしまったのも、平素からサンペイさんのお人柄が立派で、そのお人柄に男惚れしていたし、それにお描きになる漫画が正当派とも言うか、真面目な感じの佳い画風に惚れていたからである。

どうも他の漫画家

のお描きになる漫画は、顔一つにしても妙な顔の変な特徴のある顔つきが多いのに、サンペイさんのはリアルで哲学があり、その場でクスツと笑ってすませられるだけでなくて、後でもう一度考えさせられる嚙<sup>か</sup>みしめて面白い漫画である。

私との対談にしても、サンペイさんはもともと京都工業専門学校（現、京都工芸繊維大学）の御出身で化学系の勉強をされた方なので、難かしい栄養化学の内容を上手にかみくだいて応待されたのが、内容のわかりやすさとなって読者の方の理解と納得を早めて下さったものと思っている。

現在、日本食の合理性を世界中が認め出し、日本食のブームを来している今日、当の日本人自身も日本食の栄養的な合理性と佳さをしつかり身につけて実行してほしいと思う。健康で長生きするために本書が皆様の座右に置かれるよう希<sup>ねが</sup>っております。

昭和六十一年萌え出る春

初出・<sup>〔1〕</sup>朝日健康情報<sup>〔2〕</sup> 昭和五十八年  
三月号―昭和六十年十月号連載。

単行本『続食べ物さん、ありがとう』  
は昭和六十一年三月、保健同人社刊。

# 目次

まえがき

塩の大切さを知ろう ..... 10

お酒の肴にも青野菜を ..... 23

カゼをノックアウトする豆腐とホウレンソウ ..... 37

精力増強には豚肉プラス“ニンニク” ..... 51



マラソンは草食動物型スポーツ.....65

化粧しなくても食べ物で美人になれる.....81

ご飯の良さを見直そう.....97

すばらしい味噌汁の効用.....112

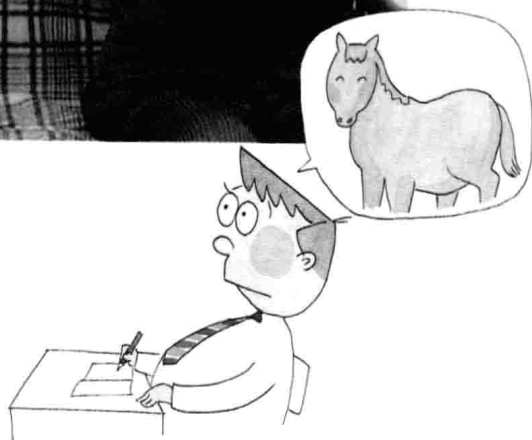
スキヤキは食品の組み合わせが絶妙.....131

日本料理のうまさの秘密は水と「だし」.....146

香辛料と食べ物、相性には原則がある.....162

本文デザイン 熊谷博人

# 食べ物さん、ありがとう 続



# 塩の大切さを 知ろう

サンペイ 先生、またアフリカへお出かけになったとか？

先生 ええ。前々から遊牧民の食事について調べたいと思っていましたので。でも、今回は調査どころではありませんでした。

危ない！ 川島先生  
サハラ砂漠で遭難寸前

サンペイ 何が起ったのですか。

先生 サハラ砂漠の真ん中で、車がエ



ンコしてしまいましたね。飲み水がなくなり、もうダメかと思いました。それが生きて日本へ帰ることができ、今、こうしてサンペイさんとお話している。よくよく悪運が強いんですね。それにしても、大きい砂漠というのは、本当にこわいところですね。

サンペイ お年ですからね。もう行くなんていわないでくださいよ。

先生 ケニアに長く住んでいる岸田信高氏夫妻と、秋田大学の本田教授の四



人で出かけたのですが、出発して六日目に、車のバッテリーがダメになり、どうしても修理できない。いよいよ覚悟を決めて、あとの三人に、この中では私が一番年をとっているから、いよいよの場合は私が一番先に死ぬ。私の分の水を残すから、あんたたちは、それを飲んで生き残るようにと、真剣に話したりもしました。

サンペイ そんなに絶望的な状況だったのですか？

先生 ええ、もうこれが終わりだと思いました。でも、神様のおぼしめしでしょうか。運よく現地人の七十二歳の老人と二十歳過ぎの若者が通りかかったのです。

## 90歳、サハラ砂漠で10日間の遭難！



欲しいものは何でもあげるから、一番近くの車のあるところまで行き、水と車の助けを呼んできてほしいと頼みました。当てにならぬと思っていたら、それから四日目の晩、助けの車がきました。まさに危機一髪でしたよ。

サンペイ うーん……。映画のストーリーみたい。助けを待っている間、食べものは大丈夫だったのですか？

先生 ビスケット、魚の缶詰、クラッカー、カップヌードルなどの、携行食を余分にもっていましたから、食べものは、そう心配しなかったのですが、水が問題でした。近くに遊牧民の集落があったのですが、そこにも水はほとんどなく、分けてもらえません。大変

な交渉のすえ、やっと手に入れたのがラクダの乳。案外おいしかったです。あとは、テントを張って直射日光を避け、なるべく汗をかかないようにしました。

最後の勝負はデブの勝ち  
脂肪が水に分解される

サンペイ 汗をかくといけないんですね。

先生 そうなんです。汗をかくと、水分と塩分が体から抜けてしまい、バテてしまいます。人間の体の三分の二は水。体に必要なさまざまな成分は水にとけていて、体内での生理的な作用は、すべて、水を媒介にして行われていま

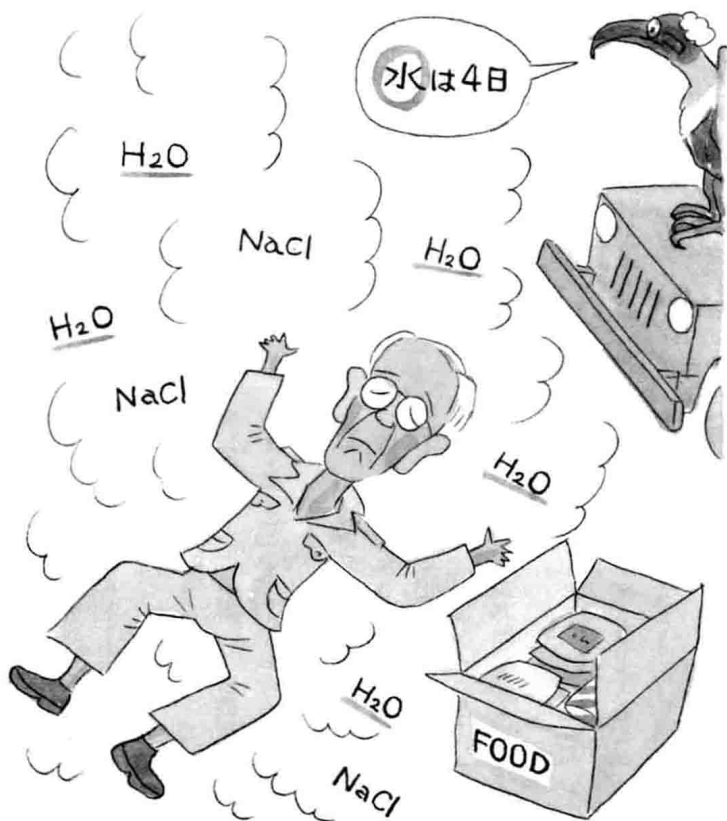
す。ですから、水分が少なくなると、生理的な作用がスムーズにいかなくなり、ぐったりして、ついには失神し、生命が危うくなるのです。

サンペイ いつの間にか講義に入ってますね(笑い)。で、どのくらいで危うくなりますか？

先生 全体の二〇パーセントなくなると危険です。水さえ飲んでいれば、食べるものがなくても、人間は四週間は生きられますが、水をまったく飲まないと、例外なく四日間で死んでしまいます。

サンペイ 砂漠の話をもう少し。先生は、砂漠をラクダで旅してみたいとおっしゃってましたが……。

食べものが切れても4週間もつ





先生 今回の旅は、車でなく、ラクダで出かけるはずだったのですが、遊牧民がどうしてもラクダを貸してくれなかったのです。

サンペイ 子どものころは、ラクダのコブの中には水が入っているんだと信じていました。

先生 私もそうです。陸軍にいたころ、蒙古作戦の糧水補給の研究で、蒙古に行きました。ラクダがいたので、子どものころ聞いた話を思い出して、コブをトントンと叩いてみました。タップンタップン水の音がするかと思ったら、いっこうにそんな気配はなく、肉と同じぐらいの硬さでした。コブの中は脂肪のかたまりで、水が飲めなくなると、

その脂肪が分解して水分になり、体内のいろいろな組織に補給されるのです。サンペイ ほう。脂肪が分解して水になるんですか。すると、水がなくなつたときは、太っている人の方がやせている人より有利というわけですか？

先生 その通りです。太っている人は、ラクダのコブを体全体のあちこちに分解してもっているようなものですから、生存の勝負は太っている人の勝ちです。ふだん、デブだの肥満だのといわれて、肩身の狭い思いをしている人たちが、スマートな人を見返してやるときがきます(笑い)。

サンペイ 命ぎりぎりのときだけでしょ(笑い)。