

再考「医食同源」／食と健康の相互関係／  
食と健康——因果関係への科学的アプローチ／本書の構成

## 第I部 食の秩序と世界観

### 第1章 「自然」を食べる

——ニューギニア焼畑農耕民の食生活

梅崎昌裕

..... 24

I 現地の食べ物で生きていけるか 24

居候の問題点／現代栄養学による現地食の評価／  
食生活の適切さとは何か／パプアニューギニア

II 低地の食生活 30

焼畑作物とサゴヤシ／微妙な味へのこだわり／  
粗放なブタの飼養・狩猟・焼畑農耕の関係性

III 高地地域のサツマイモ食 36

年間七〇〇kgのサツマイモを食べる／人間とブタの競合／

高い居住密度と食料不足の関係

IV パプアニューギニアの食生活と食文化 43

### 第2章 神々の食事

——伊勢の神饌からみえてくるもの

櫻井治男

..... 46

はじめに 46

I 祭りにおける神饌の位置 48

祭りの時・場・人／祭りの構成と神饌

II 「召し上がるもの」と「召し上がらないもの」 51

鶏を避けた神／鶏を受け入れた神／両様の食

III 神饌ということ 54

IV 神饌の種類 55

調製・調理の方法からの分類／供え方からの分類／

供える目的からの分類／品目による分類

V 伊勢神宮の祭りと神饌 59

VI 神嘗祭と神饌 61

VII 神酒と鯁 63

VIII 神饌の供えられ方  
おわりに 68 66

長編コラム

ヨーロッパ世界の食の秩序 北山晴一 ..... 70

分類の文明——個人が何を食べているか、その意味するところは何か／  
男女の性別による食の分類／  
社会階級による食物分類——中世、ルネサンス時期の食物分類／  
宇宙論的食物分類——「存在のビッグ・チェーン」／  
分類の応用としての料理と食養生／中世におけるスパイスの意味／  
食物の特性を知って料理法を知る／味の種類と分類の仕方／  
食材とソースの組み合わせ／まとめ——分類の発想から分析重視の時代に

第II部 「医食同源」の比較文化

第1章 中国の本草論と食 真柳 誠 ..... 90

I 医食同源の語源 90  
II 医食同源の思想 92

III 五味論と食宜・食禁 93  
IV 食医思想の影響 97  
V 食物本草の成立と発展 101  
VI 本草の効能論 103

第2章 日本の養生論と食 渡辺賢治 ..... 107

I 漢方にみる「食」 107  
はじめに／漢方医学と漢方薬  
II 『養生訓』とその後の日本の食の転換 109  
日本の食の特徴は肉を食べないこと／『養生訓』にみる日本人の体質／  
近代の日本の食養生の転換点／食養生の二つめの転換点／  
一九七〇年代以降は栄養過多に／明治初期の日本人の体力に驚いた外国人  
III 日本人の糖尿病 114  
主食と糖尿病／体質と糖尿病  
IV 現代人の栄養摂取 119  
脂質の話／炭水化物のこと／タンパク質は摂らなくてもいいのか？  
V 現代の日本人の食事への提言 125  
現代の食をめぐる問題／理想的な食事とは何か

第3章 西欧における食と身体 樺山紘一……………131

- I ブリュエーゲルの「喧嘩」から 132
- II 痩身と肥満の表象 136
- III 食養生とはなにか 145
- 『健康の手引書』『美味礼讃』の食養生
- IV 現代世界での体型と食 149

第Ⅲ部 食とからだ・こころ

第1章 拒食と過食にみるこころとからだ 野間俊一……………154

- I 精神疾患と文化 154
- II 摂食障害（拒食症・過食症）とは 155
- III 摂食障害の歴史 158
- 医学史以前／医学における初期の報告／摂食障害報告の流れ／摂食障害の疫学
- IV 摂食障害の症状 161
- 食行動の問題／心理傾向・精神症状

V 摂食障害の成立過程 163

ミネソタ・スタデイ／過活動傾向／対人関係パターン

VI 摂食障害の文化論 166

成熟拒否／フェミニズム的解釈／食卓事情

VII 食・身体・他者 168

摂食障害の生物学的・心理的・社会的要因／ブルックの三徴

VIII 摂食障害の治療に向けて 170

治療の困難さ／食と対人関係

第2章 なぜ健康食品を求めめるのか 梅垣敬三……………176

I 多様な健康食品 177

II 健康食品の歴史 180

III 健康食品の利用状況と問題点 185

健康食品の利用状況／製品自体の問題／利用方法が関係した問題／

不確かな情報の氾濫の問題

IV 健康食品の科学的評価 190

健康食品とプラセボ効果／科学的な評価

V 健康食品や食のあるべき姿とは 193

### 第3章

## 健康のための食生活

佐々木敏

198

### ——世界の食事ガイドライン

はじめに

198

I 食事摂取基準

199

II 食事ガイド

204

食事摂取基準から食事ガイドへ／食事ガイド策定のプロセス／  
食事ガイドの国際比較／食事ガイドの有効性の検証

III 食生活指針

216

まとめ

217

### 総括

## 日本人の食とからだ

津金昌一郎

221

はじめに

221

I 食の欧米化とからだ——カロリーと感染症・生活習慣病

222

食の時代的変化／からだの時代的変化／  
食とからだの時代的変化から医食同源を考える

「コラム」日本におけるメタボ対策の効果

231

II 食の地域差とからだ——塩と胃がん・脳血管疾患

232

胃がんの国内・国際的な地域差／食と胃がん／

塩と胃がんとの地域レベルでの関連／塩と胃がんの世界的減少傾向／

脳血管疾患の国内・国際的地域差

「コラム」日本食にみる塩分

240

「コラム」塩と胃がん・高血圧とそのメカニズム

242

III 食とからだの国際間移住によりもたらされる変化

243

国際移住による食とからだの変化／ブラジルへの移住／

サンパウロ在住日系人のからだ——死亡統計とがん罹患統計／

サンパウロ在住日系人の食／

食の変化がもたらしたからだへの影響についての考察

おわりに

249

あとがき

津金昌一郎

253

執筆者紹介

260