巻頭言

名古屋学芸大学健康·栄養研究所 所長 下方浩史

今年も健康・栄養研究所の年報『第7号』を無事に発刊することができました。年報『第7号』では総説1編、原著4編、報告3編の論文を掲載しています。本誌は名古屋学芸大学健康・栄養研究所の研究や実践活動の成果の発表の場であるとともに、その成果を広く社会に知っていただくために発刊を続けてきました。2009年から、本誌は医学中央雑誌データベースに定期刊行物として収録され、医中誌 Web でも検索できるようになっています。

江戸時代に書かれた書物に、当時の健康な生活の暮し方について書かれた解説書 『養生訓』があります。貝原益軒の『養生訓』ほど長期に渡って版を重ね、読み継がれた書物はないでしょう。

益軒は筑前(福岡県)の黒田藩に71歳になるまで藩士として仕えた後、84歳で亡くなるまでの十数年間に多くの書物を書いています。『養生訓』は益軒が亡くなる1年前の1713年に執筆されました。益軒は医師ではなく実際の医療に携わった経験はありませんでしたが、読書家であり、知識が豊富でもありました。さらに、益軒自身が当時としてはきわめて長命で、また高齢になっても心身ともに健康だったことから、『養生訓』は書物からの知識だけでなく、益軒自身の経験に基づいて書かれており、その内容の多くは300年以上経った現在でも十分に通用するものなのです。

『養生訓』には多くの部分で食生活について書かれています。「病は口よりはいる」と書かれており、食生活の重要性が説かれています。

「薬補は食補にしかず」とお薬よりも食事の方が重要であること、「五味をそなへて、少しずつ食えば病生ぜず」と多彩な食材を食べることが大切であること、「菜は穀肉の足らざるを助けて消化しやすし」と野菜の重要性など説かれています。

栄養科学は、ヒトの健康の維持・増進に極めて重要な役割を担っています。それは現在も江戸時代の昔も変わらないでしょう。私たちの使命は、栄養科学によって栄養の重要性のエビデンスを積み重ねて、人類全体の健康長寿につなげていくことだと考えます。