

代以後の西洋文化の受容により、それまでの肉食禁忌が崩壊し、家庭料理に積極的に折衷料理を取り入れるきっかけとなった。

原始・古代の食生活 穀類中心の食生活の形成

一万五〇〇〇年前を境として地球は温暖化し、日本列島でも落葉広葉樹林が広がっていた。これまでの研究結果をみると、縄文人は食糧の確保には自然環境に依じて獲得可能な動物、魚介類、堅果類などの植物を狩猟、採取し、これを加工、保存して食料の安定をはかる暮らし方を基本とし、狩猟、採集や加工に必要な技術と道具の開発、保存技術の発達によって、しだいに各地域に特有の生活形態が確立されたといえる。人々は食糧獲得を効果的に行うために集落を築き、共同作業によってより高度な技術を築いた。堅果類を主要な食料として加工するためには、いくつかの工程と大量の水、多くの人手を必要とするものが多い。そのためか、埼玉県赤山陣屋遺跡などに見られるように、堅果類加工施設が少なくとも三ヶ所の集落遺跡から同程度離れた場所に設置されている例が報告されており、そこが複数のムラの共同作業場であった可能性が指摘されている。（金箱一九九六）このようなムラを越えた集団の成立は、地域社会の誕

生につながり、安定した農耕社会出現の可能性へとつながることを示唆しているともいえる。

二〇八ヶ所の縄文時代の遺跡の調査をした渡辺誠氏は、三九種（昭和五十年現在）の植物遺体を挙げており、そのうちイネも見られるが、それは弥生時代の幕開けを示すもので、縄文時代の基本的性格とはいえないと述べ、クルミ、ドングリ、クリ、トチの順で出土率が高いと指摘している。（渡辺二〇〇）これらの堅果類は、クルミやクリのようにアク抜きが必要としないものと、トチやドングリの一部のようにアク抜きをしなければ食用にならないものがあり、その分布については地域差がある。クルミは、現在日本全域に自生するが、縄文遺跡では北海道から近畿にかけて出土している。一方クリは青森から高知までの広範囲に出土し、とくに東北地方から中部地方に多い。ドングリ類はシイ類のようにアク抜き不要のものもあるが、ナラ類、カシ類はアク抜きが必要である。ナラ類は落葉広葉樹林帯に生育し東北日本に多く、カシ類は照葉樹林帯にあり西南日本に広く分布していた。さらにトチは、落葉高木で、東北地方から近畿地方の遺跡に分布している。すなわち東日本では、クルミ、クリ、トチの占める割合が八四パーセントを占め、近畿地方以西では、カシなどドングリ類の割合が高く、脂質を多く含むクルミを含んだ東日本の食糧資源の価値が高いとの指摘もある。（松山一九八二）木の実のアクを抜くには、水さらしの技術が必要であるが、水さらしには大量の水を必要とする。日本の水の豊かさが、大量の水を使用するアク抜きの技術を可能にした。

既に述べたように、トチのアク抜きには、大量の水と複雑な技術が必要である。そしてこれは縄文人が既に述べたように、トチのアク抜きには、大量の水と複雑な技術が必要である。そしてこれは縄文人が発明したもので、今に至るまでその技術は代々受け継がれている。私はドライブ旅行で道の駅に立ち寄った時、とち餅が置いてあれば、縄文人に感謝しつつ、必ず買い求めるようにしている。

ヤマイモは台湾から日本各地に広く自生しており、古くから食料にされてきた。一方ミクロネシアの人々の主食タロイモに源を発するサトイモが、いつから栽培されていたかについては明らかにされていない。サトイモはサトイモ科の多年草で、地中にある茎が肥大化したものである。サトイモは紀元前二〇〇〜一〇〇年の『史記』に栽培品種の記録があるという（星川一九八五）。『齋民要術』（五六〇）には、各種のサトイモがあると説明され、栽培方法が示されている。まず、約九〇センチ四方、深さも九〇センチ程度掘り、豆がらを中に入れて肥料も加え、イモを植えるとある。日本の文献『倭名類聚抄』『本草和名』には、青芋、紫芋などの各種のイモの名があり、和名にサトイモを示していると考えられる。「いへのいも」「いえつゝいも」の名が見える。

弥生時代の人々は、水田稲作を受容したが、その普及は簡単なものではなかった。坪井洋文氏による民俗学的研究によれば、有史時代になっても、水田稲作を行ったムラと畑作と狩猟・採集を生業としたムラに分かれており、前者はモチ正月を、後者はイモ（サトイモ）正月を祝い、このことは江戸時代に入るまで続いたとのことである。現在でも畑作と狩猟・採集の生活は、東北地方にマタギとして細々と続いている。また正月にはモチを使った雑煮の他におせちの中に必ずサトイモが入っており、これがとても美味である。私の子供の頃からの疑問は、古代日本人は中国から稲作は導入したが、何故中国人が大好きなブタの飼

育は入れなかったのだろうというものであった。古代以前の社会で、食用の家畜化がどれほど進んでいたかは議論の分かれるところであり、弥生時代以前には、イノシシの幼獣を育てることはあったかも知れないが、食用家畜を欠く社会とするのが通説であった。しかし、大分市で弥生時代のブタの存在が確かめられ、縄文イノシシの歯より大きな歯のある大陸イノシシを家畜化したブタが到来したとされた（佐原 1996）。その後も佐賀県吉野ヶ里遺跡でも奈良、大阪、愛知、神奈川の各地域の遺跡にも、ブタが飼育されていたと報告された。しかし、形態、サイズ、年齢からみても古代ブタと野性イノシシに違いが認められず、DNA分析によっても、古代ブタは遺伝的にはニホンイノシシで、大陸から家畜ブタとして移入されたものではないことが報告されるなど（小澤 二〇〇〇）、家畜ブタを証拠づけるものではないとされた。中国ではブタの飼育はかなり古くから行われており、前漢時代の墓から出土した献立では、「羊、牛、豚、犬、鹿、兔」などの獣肉が炙（串焼）、熬（火で乾燥させた干物）、脯（細かく裂いた肉）、措（小動物の丸ごとの干し肉）などに調理されていたことが知られる。（飯島 二〇〇〇）日本でブタの料理が紹介されるのは、江戸時代の中国料理を紹介した料理書で、積極的に食用とされるのは、後のこととされる。

東アジア諸国は乳・乳製品の発展しない地域であるが、古代の日本には乳・乳製品が朝鮮半島を経て伝えられ、貴族など上流階級に用いられた。これらは主として中国の要人をもてなすのに用いられたようである。中国の古代の乳製品は『齋民要術』にみられ、酪および乾酪、酥の製造法が記されている。酪は牛、羊の乳を搾り、これを鍋・釜のなかで弱火で加熱するとした。牛・羊の乾糞を集めておき、これで加熱するのが一番いいと言う。冷えて出来た膜は、酥を作る材料になるので、すくい取って別の容器に入れる。冷えた乳は濾して素焼きの瓶に入れて寝かせる。その際、前に作っておいた甜酪を加えるという。体温よりやや温かい加減がよいとしており、現在のヨーグルト様のものである。また乾酪は、日向に出して酪と炙ると酪の表面に皮ができるので、これを何度もすくって取り、これが貯まったら日にさらす。途中に梨ほどに丸め、さらに日に曝して乾燥させるということから、チーズ様のもと思われる。さらに酥は、酪を瓶に入れ、杓子で攪拌し、湯を加えて酥を分離させ、水を加えて凝固させ、すくい取るといったものである。

多くの日本の食品は、中国の影響を直接間接に受けているが、このような乳製品に関する具体的な製法は、日本の文献にはほとんど見られない。要するに東アジアでは、乳製品はあくまでも上流階級用の食品であって、一般的ではなかったのではなからうか。

Audio-Digest Internal Medicine は、米国製医学教育用の教材であるが、その中に、Northern Europeans have no lactase deficiency, whereas Asia-Americans lactase-deficient という記載がある。

ヒトが酒を知ったのは極めて古く、果実が自然の発酵によりアルコールを生成したことからであろうとされている。農耕が始まると、偶然に発芽した麦の貯蔵などから、その浸出液が美味な飲み物に変わることに気付くなどを発端として酒が作られるようになったという。縄文人も果実酒を作った形跡がある（今村啓爾 二〇〇二）が、あくまで祭祀用であって一般的なものではなかったのだろう。日本人の酒につい

ての初出は『魏志倭人伝』の記事で、「人生酒を嗜む」とある。私はこの記事を読んで、飲酒後に顔が真っ赤になる、いわゆる「オリエンタル・フラッシング」の現象を思い出した。アルコールで血管が拡張して顔だけが赤みを帯びる現象は欧米人にも見られるが、全身が赤くなり、吐き気や頭痛など不快な症状を伴うのはアジア人に限られる。

胃・腸から吸収されたアルコール（エタノール）は門脈を通過して肝臓に達する。そこでアルコール脱水酵素によりアセトアルデヒドに変えられ、さらにアセトアルデヒド還元酵素によって無害な酢酸に代謝される。（図33）オリエンタルフラッシングを引き起こすのは、アセトアルデヒドで、これを分解する酵素にきちんと働く「N型」、うまく働かない「D型」がある。どちらかの親からD型を受け継げば、オリエンタル・フラッシングを起こす。この遺伝子配列を突き止めた原田勝二・元筑波大学教授は「両親からN型を受け継いだ人と、どちらか一方からD型を受け継いだ人との間では、酵素の働きに理論的に十六倍も差が生じる」と解説する。原田さんが世界各地このN型とD型の出現頻度を調べたところ、ハンガリーでD型がわずか二パーセントあったほかは欧州や中東、アフリカで全く見つからなかった。一方、日本でD型は四四パーセントと最も高く、中国で四一パーセント、タイで一〇パー

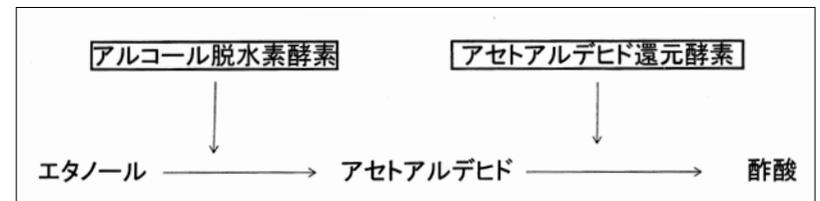


図33 アルコール分解の流れ

セントとアジアに集中した。アフリカで誕生したホモ・サピエンスはすべてN型であった。大陸を移動し人種が分かれる過程で突然変異のD型が誕生した。原田さんは「三万〜二万五〇〇〇年前の南部中国で」と推測している。幸い致命的な変異ではなかったが、何故このような遺伝子変異が起きたのか理由はわかっていない。

私がかつて国際学会に参加して少量のアルコールで一人だけ真っ赤な顔をしてしゃべり、他の欧米人医師達は変わりがなくて少々恥ずかしい思いをした。たぶん私は酒に弱いD型遺伝子のアジア人なのであろう。しかしながら多くの日本人はすぐに酔っぱらって深酒ができないために欧米人に深刻な問題であるアルコール依存症、アルコール性肝炎、アルコール性膵炎が比較的少ないのは幸いである。ただし少量のアルコール摂取でも血中に長い時間停滞するため、一斉検問のとき呼吸検査にかかってひどい目に遭う可能性がある。「飲んだら乗るな」は是非実行すべきであろう。かつて魏からの使者が少量の酒で真っ赤な顔をして陽気に騒いでいる倭人を見て、自分の国と同じだと共感して倭人伝に書き留めたのかも知れない。

今、欧米先進国を悩ましている共通の問題は肥満である。WHOによる二〇〇八年世界肥満ランキングによれば、国民のBMI三〇パーセント以上の肥満者の割合は、米国三一・八パーセント、英国・ロシア二四・九パーセント、ドイツ二一・三パーセント、イタリア一七・二パーセント、フランス一五・六パーセントに対し、コメを主食とする韓国七・三パーセント、中国五・六パーセント、日本四・五パーセント

となっている。ここにあげた欧米の国々はいずれも一万年前、農業革命を成功させた古代メソポタミアの子孫であつて、しかも産業革命を成功させた先進国である。彼等は肥満に伴うさまざまな生活習慣病に悩まされている。一方、祖先が一万年以上にわたつて狩猟、漁労、採集の経済を続け、粗末な食事に耐えてくれたおかげで、先進国になつた今でも、肥満者が少ないのだとしたら、祖先に感謝すべきであろう。明治以来さまざまな欧米食が入つてきて豊かにもなつて新たな日本食文化が作られつつあるように見受けられる。ただ日本人の場合、欧米人に比べてそれほど肥つていなくても糖尿病になる傾向がある。日本人は欧米人に比べて飢餓遺伝子が多いとも言われているし、日本人に糖尿病のリスク遺伝子も発見されている。たとえば豊かになつたといつてもおごることなく、今後とも日本人は「腹八部で偏食せず」「適度な運動をする」「趣味を持つてストレスを発散する」ことなどを心がけるべきであろう。