

【研究ノート】

クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラントの 『マクロビオティック』における菜食の思想

Vegetarianism in “Makrobiotik” by Christoph Wilhelm Hufeland

馬場 綾香

Ayaka BABA

I はじめに

今日、「マクロビオティック」は日本及び欧米諸地域において一定の人気を得ているライフスタイルである。『ドゥーデンドイツ語辞典』によると **Makrobiotik** とは「1. 長生きするための技法。2. 主に穀物と野菜を基本とする特殊な食事法」のふたつの語義を持つ。

辞典の定義のうちふたつ目は菜食と言い換えることができる。動物性食品を控え植物性食品を主とする食事、即ちベジタリアン食である。ベジタリアン食による健康法を提唱する医学博士蒲原聖可は「マクロバイオティックスは、陰陽論を基礎としつつ、独自の展開を行ってきた食養生法です。マクロバイオティックスは、ベジタリアン食、あるいはペスコ・ベジタリアン食の一種といえます」¹と定義する。ここで言われるペスコ・ベジタリアンとは、肉類を避けるが魚介類は摂取するベジタリアンの一種を指す。ベジタリアンには、魚介類、卵、乳製品などの動物性食品に対して何をどの程度許容するかによって様々な立場がある。これらを含めて動物性食品を厳格に絶つ場合はビーガン（完全菜食主義者）であり、よりゆるやかな場合はセミ・ベジタリアンと呼ぶ²。このように菜食の程度には幅があるものの、極力動物性食品を避け、植物性食品を食事の基本としようとする人々を包括的に指す呼称がベジタリアンである。

こうした人々が菜食を選ぶ理由もまた様々である。動機としては、健康への配慮もさることながら、思想・信条上の理由が無視し得ない。環境保護、動物愛護、更には、人間は如何に生きるべきかという人生哲学の問題と菜食主義は連動している。

たとえば、宗教上の理由による菜食がある。文化史家のマッシモ・モンタナーリは中世

¹ 蒲原聖可：ベジタリアンの医学（平凡社）2005、171頁。蒲原は主として英語圏における **macrobiotics** を想定しているため英語の音に従って「マクロバイオティックス」と表記したが、本稿では主としてドイツ語の **Makrobiotik** を扱うためドイツ語の読みに従い「マクロビオティック」と表記する。

² 蒲原 2005、21-25頁。

キリスト教の戒律における禁欲の一種としての肉断ちについて次のように述べる。「肉断ちがおこなわれる動機は、かなり複合的である。日常的な重要な快楽を放棄して贖罪行為とする狭義の意味だけでなく、別の動機がそこに混入してくる。肉食にはなお、「異教」的イメージがつきまどっていたせいもある。犠牲獣を屠り宗教儀礼としてそれを食べることは、異郷では本質的な契機であったとされていた。医学書の科学的裏付けがあるとして、肉食は過度の性欲を促進すると信じられていたことも理由になろう。性欲は完全なるキリスト教徒の大敵であったのだから。また、古代ギリシア - ヘレニズム的な哲学に由来する菜食主義による「平和主義」という伝統も影響したかもしれない。ともあれ事実上、肉食を断つという行為は、初期キリスト教時代の数百年来、道徳論と贖罪の戒律におけるライトモチーフとなっていたのである³という。これは宗教上より良い人間であるために肉食を避けた事例である。

菜食の一種としてのマクロビオティックにもこうした思想的・倫理的内容が含まれると考えられる。マクロビオティックという言葉のひとつ目の語義である「長生きするための技法」と、ふたつ目の語義である菜食との間には、栄養学的な観点のみからでは説明のつかない関連性が存在するのである。本稿では、マクロビオティックという言葉を作った 19 世紀ドイツの医師クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラント **Christoph Wilhelm Hufeland** (1762-1836) の言説を読み解いてみたい。

II マクロビオティック及び菜食の普及

まず、マクロビオティックを含めた菜食の歷程について、先行研究を基に整理しておく。菜食を主張し実践した著名な人物としては、古くは古典古代のピタゴラスに始まり、プラトン、セネカなどが挙げられる⁴。またヒンドゥー教やジャイナ教においては紀元前 10 世紀より肉食忌避が唱えられていたとの説もある⁵。しかし、本稿においては近代以降の日本及び欧米における趨勢に焦点を当てる。そこには上に挙げたような事例とは異なる近現代特有の問題点があると思われるためである。

フーフェラントがマクロビオティックという言葉が登場させたのは 18 世紀末のドイツであるが、ベジタリアンという言葉は 19 世紀半ばにイギリスで登場した。1847 年、キリスト教の聖書原理運動から派生した団体として「ベジタリアン協会」**Vegetarian Society** が設立されたのが始まりである⁶。同じ一派が 1850 年には「アメリカ・ベジタリアン協会」**The American Vegetarian Society** を設立している⁷。これらの団体は聖書解釈に基づいて

³ マッシモ・モンタナーリ (山辺規子、城戸照子訳) : ヨーロッパの食文化 (平凡社) 1999、129 頁。

⁴ 鶴田静 : ベジタリアンの文化史 食べること生きること (晶文社) 1988、48-50 頁。蒲原もピタゴラスをベジタリアンの祖とする。蒲原 2005、160 頁。

⁵ 末次勲 : 菜食主義 (丸ノ内出版) 1983、18-37 頁。但し末次はこの説に懐疑的であり、正しくは肉食忌避ではなく牛肉忌避であったとする。

⁶ 蒲原 2005、161 頁。

⁷ 末次 1983、92-93 頁。

菜食を説いており、ベジタリアンという言葉の発端は宗教的動機によるものであったことが分かる。アメリカでは更に、1863年に設立されたキリスト教団体「セブンスデイ・アドヴェンティスト」**Seventh-Day Adventist** がベジタリアン食の普及に貢献している⁸。これらはモンタナーリが挙げた事例と同様、宗教的動機に基づく菜食運動である。

一方、18世紀末に宗教とは異なる観点から菜食を議論したのがジャン・ジャック・ルソーをはじめとする啓蒙主義の思想家であった。啓蒙主義は社会全体の衛生、栄養、文化的洗練度を向上させることを目指す中で肉食よりも菜食を推奨し、加えて肉食は旧来の貴族と権力の象徴として否定的に評価していた⁹。

フーフェラントがマクロビオティックという言葉を用いたのは、『マクロビオティック：あるいは人間が長生きするための技法』 „**Makrobiotik: oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern**“ (初版 1795) (以下、『マクロビオティック』と略記) という著作においてである。文豪ヨーハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテが主催する金曜会というサロンでの講演を基にした著作であり、この講演をきっかけとしてイエーナ大学教授に推薦されたことからフーフェラントの出世作と言える。同書は 1867 年に英訳が出版され、同年に日本語でも辻恕介による抄訳『長生法』が著されており、各国語に翻訳された人気著書であった。

日本の石塚左玄 (1851-1909) がフーフェラントの食養生法を取り入れたことから、マクロビオティックは更なる展開を見せることとなる。石塚の思想に影響を受けた桜沢如一 (= **George Ohsawa**) (1893-1966)、その門下から登場した久司道夫 (1926-) が易の陰陽論などを取り入れて改良を加え、戦後に欧米諸国で著作を発表した。現在マクロビオティックとして受容されているのは桜沢と久司による「ゼン (禅)・マクロビオティック」**Zen-macrobiotic** ないし「クシ・マクロビオティック」**Kushi-macrobiotic** と呼ばれるものである¹⁰。

この改変版マクロビオティックは 1960 年代から 1970 年代にかけて、青少年の間で特に流行した。当時のカウンター・カルチャーの運動と共鳴した流行であった。大衆社会への反発を抱きヒッピー文化や学生運動に傾倒した若者は、その一環として禅をはじめとする東洋文化に高い関心を示し、食生活にマクロビオティックを取り込んだ¹¹。哲学者ジョセフ・ヒースとアンドルー・ポターは当時の若者にとって社会が「まがいもの」に感じられていたと指摘し、それに対抗する「本物らしさ」を迫及したと述べる。即ち、近代西洋文明のテクノロジー、個人の抑圧、大量生産・大量消費、物質社会といった性質に対置されたものが「原初的」「精神的」東洋文化であったという¹²。

⁸ 蒲原 2005、161-162 頁。

⁹ モンタナーリ 1999、239-244 頁。

¹⁰ 蒲原 2005、167-171 頁。

¹¹ 蒲原 2005、163-164 頁。鶴田は菜食とカウンター・カルチャーの連動を象徴する人物としてジョン・レノンを挙げる。鶴田 1988、151-152 頁。

¹² ジョセフ・ヒース、アンドルー・ポター：反逆の神話 カウンターカルチャーはいかにして消費文化になったか (NTT 出版) 2014、289-326 頁。

加えて 1970 年代には、エコロジーと動物愛護の観点に基づく菜食主義も興った¹³。エコロジーと動物愛護への関心は工業社会や大量生産への反感の表れでもあり¹⁴、その点では 1960 年代のカウンター・カルチャー運動と地続きである¹⁵。

フーフエラントのマクロビオティックや近現代における菜食の流行が上に挙げたピタゴラスなどの菜食主義と大きく異なるのは、これが限られた宗教集団や特定の著名人のものに留まらず、誰もが手を出し得るライフスタイルであり、一般の人々の間で普及し得るといえる点である。たとえば、食文化史家の南直人によると、ドイツの一般家庭における食糧事情は 20 世紀初頭の時点でそれ以前よりも遥かに改善が見られ、世界大戦中及び終戦直後には深刻な食糧不足に陥るが、1950 年代からは経済の回復に伴い十分な食料が行き渡るようになった¹⁷。更に 1980 年代の統計調査によると、パン類・ジャガイモ類、乳製品の消費量は 20 世紀前半に比べ低下しており、ドイツの食生活における中心的役割を担っているものの長期的には減少傾向にあって、逆に野菜類・果物類の消費量はおよそ 1.5 倍に上昇しているという¹⁹。

1960 年代以降の経済回復に伴う栄養事情の安定と共に、健康への志向も現れている。南によると食品チェーン店エデカ社の刊行する雑誌『賢い主婦』には 1960 年代から栄養学や健康に関する記事が収録されるようになる。「この傾向はその後ますます増大し、1970 年代以降のポスト工業化社会の到来とともに、健康を目標とするいろいろな主張や運動が出現するようになった。健康という範疇も、近代自然科学を前提とした栄養学的・医学的な意味での健康増進だけでなく、そうした近代化を批判する、広い意味での自然主義的な健康という方向も人気を集めるようになった」²¹という。

社会的趨勢に加え、一般の人々においてライフスタイルを選ぶ経済的余裕が生じているのである。菜食を選ぶ人口は上昇傾向にある²³。インドなどと比較して「信仰心の厚い人やその他の人も含め、西ヨーロッパにも菜食主義者はいるのだが、熱心に信条を説くわりには、彼らの数は印象に残るほどでもない」²⁵と評価する向きもあるが、現在の状況を見るとこの判定は過小評価であろう。

この状況は裏を返すと、素人が不確かな知識に基づいて実践し健康被害を被る可能性も

¹³ 蒲原 2005、164-165 頁。

¹⁴ フランク・ユークター（服部伸、藤原辰史、佐藤温子、岡内一樹訳）：ドイツ環境史 エコロジー時代への途上で（昭和堂）2014、45-61 頁。

¹⁵ ヒース、ポター 2014、348-363 頁。社会への反感を動機とする青年運動の一環としての菜食主義、動物愛護、東洋文化への憧憬は 19 世紀末にも現れていた。上山安敏：世紀末ドイツの若者（三省堂）1986、130-131 頁。

¹⁷ 南直人：世界の食文化 18 ドイツ（農山漁村文化協会）2003、147-210 頁。

¹⁹ 南 2003、216-224 頁。

²¹ 南 2003、232-233 頁。Vgl. Michael Wildt: Promise of More. The Rethoric of (Food) Consumption in a Society Searching for Itself. West Germany in the 1950s. in: Peter Scholliers: Food, Drink and Identity. Cooking, Eating and Drinking in Europe Since the Middle Ages. Oxford/New York 2001. Rainer Horbelt, Sonja Spindler: Die deutsche Küche im 20. Jahrhundert. Frankfurt am Main 2000.

²³ 蒲原 2005、17-21 頁。

²⁵ フレデリック・J・シムーンズ：肉食タブーの世界史（法政大学出版局）2001、13 頁。

また容易に生じるということの意味する。蒲原は初期のクシ・マクロビオティックには栄養学的に問題があり、その旧版が地域によってはまだ出回っていると述べる²⁷。またヒース／ポターの著作ではカウンター・カルチャーの運動と医学的に無効な代替医療との関係も指摘されている²⁹。個人がライフスタイルを選択可能な現代であるが故に、個々の健康法や食事法はその思想的背景を含めて正確に紹介される必要がある。

III フーフェラントの『マクロビオティック』における食養生

それではフーフェラントの著作において、食養生はどのように説かれているだろうか。ここでは『マクロビオティック』実践編第12章「良い食事と飲食の節度—歯に関する事柄を含む—医学的食卓の手引き」 „Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken – Erhaltung der Zähne – Medizinisches Tischbuch“ の記述を中心に、特に菜食と関連する箇所に着目して見てゆく。

本書は理論編9章と実践編29章からなり、初版の際の書名は『人間が長生きするための技法』 „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ であった。第3版よりこの書名を副題として『マクロビオティック』と改題されている。makro-は「大きい」、bioは「生命」「生物」を意味し、生命を最大限に生かすことを指南する書としての題名である。

フーフェラントの記述における菜食と肉食に関する論点には次のような特徴が見受けられる。1. 消化の重視 2. 当時の医学的見地に基づく判断 3. 個人の体質と体調に応じた配慮の3点である。以下、順に検証する。

栄養と消化の関係

まず一つ目の消化の重視について述べる。章の冒頭に「栄養は単に食べることのみならず消化することによってはじめて得られる」³¹とあり、そのためには歯の健康が重要であると説かれる。このくだりで菜食に関わる言説が初出する。フーフェラントによると「肉は歯に詰まりやすく、歯を腐らせ傷めてしまうので、肉には植物性のものまたはパンを添えて食べるのが良い。肉を食べない農民及び農村部の人は、歯を殆ど磨かないにも関わらず総じて健康な歯である」³³という。この後には特製歯磨き粉のレシピが載せられている。実際の食糧事情としては、当時農村部では肉を食べないのではなく食べられなかったのだが³⁵、フーフェラントがその実情を把握していたか否かは定かでない。これらの記述から見てとれることは、フーフェラントが健全な歯を重視しており、その理由は食物を消化するためであったということである。続けて食事の時間配分、運動や読書といった活動と消

²⁷ 蒲原 2005、169-170 頁。

²⁹ ヒース、ポター 2014、318-326 頁。

³¹ Christoph Wilhelm Hufeland: Makrobiotik: oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. Neue Volksausgabe bearbeitet und bevorwortet von Herm. Klencke. Leipzig (Reclam) 1823, S.300.

³³ Hufeland 1823, S. 300.

³⁵ モンタナーリ 2001、232-252 頁。

化との関係についても記述している。

更にフーフェラントは主だった食品について、消化によいか否かという観点から判断を下す。食品は①温血動物②動物からの産物（卵、乳製品）③冷血動物（魚と甲殻類）④小麦粉的な植物性食品（穀物、種子・豆、芋）⑤水気のある植物性食品（野菜と果物）⑥辛味のある、またはスパイス的な植物性食品の6種類に分類されている。最も詳細に述べられるのが①温血動物であり、牛、仔牛、雄羊、豚、カモシカ、水鳥、猛禽、鶏、ガチョウの順に「牛肉は最も栄養価が高く精力と刺激に満ちているが、若くない牛の肉は消化には重い」³⁷などといった記述が並ぶ。フーフェラントによると冷血動物である魚肉は温血動物よりも消化によく³⁹、穀類はパンの形に加工することで消化しやすくできる⁴¹。パンの中でも黒パン（ライ麦）は白パン（小麦）に比べ消化に重い⁴³。

フーフェラントの考えにおいては、栄養は咀嚼し消化吸収できなければ意味がない。植物性食品と動物性食品についてもいずれが優れているという論点ではなく、個別の食品の利点と難点を踏まえて採るように勧められている。

18世紀末から19世紀にかけての医学との関係

フーフェラントの「消化」*Verdauung* は「刺激」*Reiz* と関わっている。一覧に挙げられた食品の中では、刺激が強いものと消化に重いものが概ね一致している。この「刺激」は当時の医学において病理の原因とされた要素である。「食事においては植物性のもを選ぶことがより望ましい。肉料理は腐敗を引き起こす。腐敗は我々の最も身近な敵であり、植物性の食べ物腐敗を改善してくれる」⁴⁵と書かれてあることもこれと関係する。フーフェラントの養生論においては「腐敗」*Fäulniß* と「ガス」*Blähung* と「酸」*Säure* を除去し、適切な「熱」*Erhitzung* と「刺激」を保つことが健康な状態であると捉えられている。

健康の阻害要因を「腐敗」、「刺激」、「熱」で説明することはフーフェラント独自の論ではなく、当時の医学において一般的に用いられていた論法である。フーフェラントの著作を研究した藤井義博がまとめたところによると、疾患を体液の腐敗と停滞で説明する方法は古典古代から続く伝統医療の理論であり、一方「刺激過多状態」もしくは「刺激寡少状態」のいずれかで説明する方法は18世紀後半に登場し一世を風靡したジョン・ブラウンのブラウン主義医学の理論である⁴⁷。『マクロビオティック』の記述を見ると、フーフェラントはその双方を取り入れていることになる。

フーフェラントによると肉食は「菜食よりも腐敗を引き起こしやすい。肉のみを食べると数日後によくない熱に見舞われる場合がある。故に肉を食べる際は植物性食品を併せて

³⁷ Hufeland 1823, S. 314.

³⁹ Hufeland 1823, S. 316.

⁴¹ Hufeland 1823, S. 317f.

⁴³ Hufeland 1823, S. 318.

⁴⁵ Hufeland 1823, S. 303.

⁴⁷ 藤井義博：フーフェラントの医学と長生法が目指した主体—その現代医学における意義— [藤女子大学 QOL 研究所紀要『The Bulletin of Studies on QOL and Well-Being』第9巻第1号、2014、13-25頁]、17-19頁。

採ることで調整する必要がある。なかんずく効果的かつ必須の習慣はパンを併せることである」⁴⁹という。これに対して菜食は「刺激が弱く血を冷まして温度を下げる性質がある。よって暑い時、夏場、また多血質、胆汁質、発熱・炎症時によい」⁵¹。つまり、刺激が強い食品とは人体に熱と腐敗をもたらすものであり、よって消化に重い。この筆頭が動物の肉である。一方刺激が弱い食品とは人体の熱を下げるものであり消化に軽い。この筆頭が野菜、果物、穀物である。様々な食品はこの両極の間のどこかに位置し、それを知っておけば状況に応じて適切に摂取することが可能となるのである。

個人の体質と体調に沿った判断

「刺激」はブラウン主義医学が提唱した病理であるが、藤井が「生命現象を機械的に扱うブラウン主義医学は、フーフェラントにとっては本当の意味における合理的医学ではなかった」⁵³と述べるように、フーフェラントはブラウン主義医学には批判的であった。これは医師と患者との関係に対するフーフェラントの信条に反していたためである。ブラウン主義医学とはあらゆる病理を一本の理論で診断する、当時としては画期的な方法論である。しかしそれは同時に、理論を優先し個々の臨床経験を軽視することを意味する。フーフェラントにとって、この思想は個々の患者を軽視することに他ならなかった。『医学必携』*Enchiridion Medicum* (1836)において、フーフェラントは医師の心得を説いている。ここでは医師の存在意義とは自己犠牲の精神をもって目の前の患者を救うことであると述べられる。その目的のために、丁寧に患者を問診し診察日記をつけるべきであると説く⁵⁵。

フーフェラントのこうした立場は『マクロビオティック』における個人の体質と体調への配慮にも表れている。上述のように肉料理は疾病の原因のひとつである腐敗を招くので好ましくないとフーフェラントは述べる。しかし続くくだりで、「但し心気症の人と虚弱体質の人、特に消化器官の弱い人は例外である。肉から得られる栄養を必要としているので、よく焼いた肉を食べるとよい」⁵⁷と付け加えている。心気症 *Hypocondrist* は精神疾患の一種で、自分が重篤な病なのではないかと感じる強い不安状態を指す。フーフェラントは原則として肉食がもたらす刺激を健康に望ましくないものと述べるが、そうした原則はあくまで原則であり、個々の状態に応じて流動的であるべきと考えているのである。この箇所以外にも、「肉は最も栄養があるので血気盛んで壮健な者には望ましくない。逆に貧血気味で虚弱な者にはよい」⁵⁹「肉は植物性食品よりも消化しやすい、あるいは少なくとも血中の運搬が用意であるので、胃弱の者や老人にとっては肉の方が食べやすい」⁶¹「(植物性食品は)肉よりも栄養価が低いので壮健で血気盛んな人に適している」⁶³など、肉食と菜食

⁴⁹ Hufeland 1823, S. 312.

⁵¹ Hufeland 1823, S. 317.

⁵³ 藤井 2014、19 頁。

⁵⁵ C.W.フーフェラント(杉田成卿訳、杉本つとむ解説): 医戒 幕末の西欧医学思想(社会思想社)1972、58-66 頁。

⁵⁷ Hufeland 1823, S. 304.

⁵⁹ Hufeland 1823, S. 312.

⁶¹ Hufeland 1823, S. 312.

⁶³ Hufeland 1823, S. 317.

に関して体質に応じた判断が記されている。

個人の体質、年齢、病状、更には季節などの外的要因も加味した上で適した食品を適した調理法で摂取することがフーフェラントの提唱する食養生である。

IV 『マクロビオティック』と「自然」

上に見たように、フーフェラントの『マクロビオティック』における食養生は当時可能な限りの最新の科学的知見を批判しつつ取り入れたものである。『医学必携』においても、慣習・迷信の類を排除し正しい治療法・健康法を説いて広めることは医師の責務であると述べられている⁶⁵。今日の見地から見ると正確ではないとはいえ、1960年代の若者文化が好んだような東洋の神秘やスピリチュアリズムといった要素は見受けられない。

しかし、その萌芽となりそうな概念は表れている。「自然」Naturである。この「自然」とは単に自然環境の意味ではなく、人為的でないこと、本来の状態のままであることを指す。Naturは「自然」とも訳すが、「本質」「本性」とも訳す言葉である。フーフェラントは次のように述べる⁶⁷。

人間があらゆるものを味わい摂取できるように定められそう作られていることは確かである。どの動物にも決められた食物があるが、人間はそうではない。人間はこのために自然を制するのであり、このことが人間の完全性のために重要な要素である。人間は地球上のあらゆる場所に住んでいるのだから、特定の食物に縛られてはならない。

しかしながら、こうした前提は完全な健康状態と自然に適った生活においてのみ成り立つ。

フーフェラントはここで「定められ作られている」bestimmt und organisirt sein という表現を用いた。その意味は『マクロビオティック』序文のはじめの一文と照らすと明らかである。序文は「全き自然から、あの掴みきれぬ力が流れ込んでくる。あの神性の息吹、我々が生命力と呼ぶ力が」⁶⁹という文から始まる。この冒頭の一文は『マクロビオティック』全体の世界観の大前提として「神性」Gottheitがあることを示している。人間の性質を定め作り上げたのは神性なのである。上の引用文のうち1度目の「自然」は人間を囲む外界を指している。しかし2度目の「自然」は人間の本質のことを指しており、「自然に適った生活」とは神が定めた人間の本質に適合した生活という意味となる。

本質に適合した生活によってフーフェラントの目指すところが「人間の完全性」である。これは書名『人間が長生きするための技法』ひいては『マクロビオティック』の概念そのものとも関わっている。適切な日本語がないため本稿では「長生きする」と訳したが、「生命

⁶⁵ フーフェラント（杉田成卿訳）1972、82頁。

⁶⁷ Hufeland 1832, S. 309.

⁶⁹ Hufeland 1832, S. 13.

を伸ばす」Leben verlängern は単に長い年数を生きることではなく、神に与えられた生命を生きること、最大限に生命力を生かしきることを意味する。

神、人為が加わらない状態としての自然、その中であって本質を失っていない（＝自然な状態である）人間、それらの連帯感を賛美するのは当時のロマン的思考である。フーフェラントの活動した時代は啓蒙主義的医学とも重なるが、一方でロマン主義医学の時代とも重なっている。ロマン主義医学は医学・薬学・自然哲学・文学・宗教の連動を特徴とし、形而上学的に病理を論じていた⁷¹。フーフェラントは啓蒙主義医学、ロマン主義医学の双方に触れ、その間を揺れ動きながら自身の思想を確立していったと思われる。

無論、人為や文明に対置される概念としての「自然」もフーフェラントの用法には含意されている。藤井によると、フーフェラントは自然／対自然 (culture) の概念を持っており、自然として与えられた生命力を対自然（人為）の働きかけによって発展させることがフーフェラントの目指したマクロビオティックであった⁷³。このことは食養生の章の最後に挙げられた「食卓の準備」の項目からも明らかである。フーフェラントはこのように述べる⁷⁵。

生の肉を食べること、または果物を除く植物性食品を生で食べることは、動物あるいは動物的性質を捨てきれない未開の人間のみに適した方法である。人間はより高尚になるに従って、消化のために食卓を整えるようになるものである。生の食事は消化に重く、そして何よりも生の肉を食べることは獣の如く暴力的で残虐であるので、諸民族の文化においては、まず血の滴る生の肉を食べることを禁ずるところから法の制定というものが始まるのである。

フーフェラントはより完全な人間であるための食事には人為的な手を加えることが不可欠であると考え、加えるべき人為の具体的内容も記述している。その内容とは煮炊きすることで肉の刺激を弱めること、特に焼くという調理法により表面を固めて内部の栄養を逃さないように加工すること、塩・油脂・スパイスといった添加物で刺激を高め消化をよくすること、更に食器に気を配ることである⁷⁶。そしてこうした指南が目指すところのより完全な人間とは、神が与えた生命力を十二分に生かしきった人間である。

フーフェラントが想定している神とは人間の本質を定め生命力を吹き込む神、即ち創造主としての神である。フーフェラントのマクロビオティックは宗教的動機に基づいて主張されたものではないが、その根底にはキリスト教の世界観が横たわっている。翻ってマクロ

⁷¹ 小川政修：自然科学者としてのゲエテ（九州大学出版会）1983、55-58頁。Kurt Goldammer: Paracelsus in der deutschen Romantik. Salzburg 1980, S.54.

⁷³ 藤井義博：クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラントの長生法における culture の特徴 [藤女子大学 QOL 研究所紀要『The Bulletin of Studies on QOL and Well-Being』第 11 巻第 1 号、2016、35-45 頁]。

⁷⁵ Hufeland 1832, S. 320.

⁷⁶ Hufeland 1832, S. 320ff. フーフェラントが推奨する最良の食器は陶器であり、金属製の食器を用いるのは望ましくないとする。

ビオティクを受容した 20 世紀のカウンター・カルチャーにおいては、東洋やアメリカ先住民、つまり元来キリスト教を持っていなかった世界の文化こそが「ヨーロッパ人が失ってしまった自然との特別な結びつき」⁷⁷を保っていると考えられたという。菜食もまたそうした非キリスト教世界のイメージと結びつけられていた。「自然」とその背後の「神」に関して概念の内実が大きく変容して受け止められているのである。

V おわりに

そもそもフーフェラントの食養生法においては、辞書の定義にあったような菜食が主張されていない。肉食よりも菜食が望ましいとする記述は数箇所見られたが、全体としては動物性食品と植物性食品を組み合わせる均衡のとれた食事を提唱しているようである。人間は「特定の食物に縛られてはならない」のであり、菜食が「自然」への回帰であるとも述べられていなかった。それにも拘らず今日マクロビオティクは菜食の一種と定義され、「自然」概念や神秘思想と結びついて流行する。

今日、「マクロビ」を謳う記事や広告の中には、医学的に誤った知識に基づく「健康法」を喧伝してしまっているものも少なくない。それは時代の許す限りにおいて科学的であろうとしたフーフェラントの原点からはかけ離れた実情である。迷信を排除すべきと主張していたフーフェラントの思想が、時代の流れと共に紆余曲折を経て新たな迷信の苗床になっているのではないか。

その経緯を紐解くために、今後の大きな課題がふたつ考えられる。ひとつは、フーフェラントの思想が石塚に受容され、更に桜沢、久司へと受け継がれマクロビオティクがゼン・マクロビオティクとなる過程で遂げた変容を追うことである。もうひとつは、これが一般の人々に受け入れられるにあたってどのような土壌があり、どのようにして広まったのかを明らかにすることである。

参考文献

1. Christoph Wilhelm Hufeland: Makrobiotik: oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. Neue Volksausgabe bearbeitet und bevorwortet von Herm. Klencke. Leipzig (Reclam) 1823.
2. Kurt Goldammer: Paracelsus in der deutschen Romantik. Salzburg 1980.
3. 上山安敏: 世紀末ドイツの若者 (三省堂) 1986。
4. 小川政修: 自然科学者としてのゲエテ (九州大学出版会) 1983。
5. 蒲原聖可: ベジタリアンの健康学 (丸善ライブラリー) 1999。
6. 蒲原聖可: ベジタリアンの医学 (平凡社) 2005。
7. 鶴田静: ベジタリアンの文化史 食べること生きること (晶文社) 1988。
8. フレデリック・J・シムーンズ: 肉食タブーの世界史 (法政大学出版局) 2001、13 頁。

⁷⁷ ヒース、ポター2014、304 頁。

9. 末次勲：菜食主義（丸ノ内出版）1983。
10. ジョセフ・ヒース、アンドルー・ポター：反逆の神話 カウンターカルチャーはいかにして消費文化になったか（NTT 出版）2014。
11. C.W.フーヘランド（杉田成卿訳、杉本つとむ解説）：医戒 幕末の西欧医学思想（社会思想社）1972。
12. 藤井義博：フーフェラントの医学と長生法が目指した主体—その現代医学における意義— [藤女子大学 QOL 研究所紀要『TheBulletinofStudiesonQOLandWell-Being』第9巻第1号、2014、13-25 頁]。
13. 藤井義博：クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラントの長生法における culture の特徴 [藤女子大学 QOL 研究所紀要『TheBulletinofStudiesonQOLandWell-Being』第11巻第1号、2016、35-45 頁]。
14. 南直人：世界の食文化 18 ドイツ（農山漁村文化協会）2003、147-210 頁。
15. マッシモ・モンタナーリ（山辺規子、城戸照子訳）：ヨーロッパの食文化（平凡社）1999。
16. フランク・ユークッター（服部伸、藤原辰史、佐藤温子、岡内一樹訳）：ドイツ環境史 エコロジー時代への途上で（昭和堂）2014。