

作成パネル 私たちの食卓に生きる明治150年史

『明治150年』特別展示
～明治150年の食育～







石塚左玄著『食物養生法』内表紙
資料：国立国会図書館ウェブサイト

高木兼寛（明治8（1875）年）
資料：東京慈恵会医科大学所蔵

本格的な西洋料理を提供した機関
資料：国立国会図書館ウェブサイト



学校給食制度の場における記録簿
（山形県鶴岡市大森寺内）
資料：独立行政法人日本政策研究センター

農林水産省

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)

食育の大切さを指摘

「食育」という言葉はいつ頃から使われていたのでしょうか。
これについては例えば明治時代の二冊の書籍が挙げられています。

明治31（1898）年に発行された石塚左玄（いづつかさげん）著『食物養生法』では、「食能（よ）く人を健に弱にし、食能く人を強にし、食能く人を雅にし俗にするのみならず、食能く人の心を軟化して質素静慮に勤勉し、食能く人の心を硬化して華美喧嘩に断行するに至る」と述べると、食が人に及ぼす影響が大きいことを強調しています。さらに「嗚呼何ぞ學堂を有する都會仙臺地の居住民は殊に家訓を厳にして精神教育才育は即ち食育なりと認識せざるや」（學堂を養育する人々はその家訓を厳しくして、体育、智育、才育はすなわち食育にあると考えるべきであるとの大意）とし、体育、智育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べています。



石塚左玄著『食物養生法』内表紙
資料：国立国会図書館所蔵



村井玄留著『食道楽』内の1ページ
資料：国立国会図書館ウェブサイト

もう一冊は明治36（1903）年に初版が発行された村井玄留（むらいげんざい）著『食道楽』です。「食道楽」は、当時、10万部以上を売り上げたほどの人気小説ですが、同書において、登場人物の会話の中で「智育と体育と徳育の三つは蛋白質と脂肪と澱粉のように程や加減を測って配合しなければならぬ。しかし先ず智育よりも体育よりも一層大切な食育の事を研究しないのは庄屋の至りだ」と述べています。また、村井は、自身が作成した料理心得の歌の中でも、「小児には徳育よりも智育よりも体育よりも食育が先き」と「食育」の大切さを指摘しています。

しかしながら、その後暫くの間「食育」という言葉が世間で広く使われることはなかったようです。

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)

栄養の重要性を発見

東京慈恵会医科大学の創始者である高木兼寛（たかきかねひろ）は、明治13（1880）年に東京海軍病院院長に任命されると、脚氣の予防と治療の研究を開始しました。当時、脚氣は特に都市に住む軍隊と学生の間で頻発し、陸海軍の軍医にとって大きな課題となっていました。脚氣の原因は、今ではビタミンB₁の欠乏であると明らかになっていますが、当時は、細菌による伝染病説が支配的でした。高木は、軍人の生活環境等に関する調査や2隻の軍艦による航海実験の結果から、原因は栄養欠乏であると考えました。



高木兼寛（明治8（1875）年）
資料：東京慈恵会医科大学所蔵

高木は、明治18（1885）年に海軍の主食に麦澱粉食を採用し、糖果として海軍の脚氣患者は一掃されました。一方、伝染病説を支持していた陸軍軍医の森田太郎（もりた とうろう）は、高木の説を受け入れませんでした。その影響は日清戦争と日露戦争時に顕著に表れ、海軍では脚氣による死者がほとんど発生しなかったのに対し、陸軍では多くの死者（日清戦争：約4千人、日露戦争：約2万8千人）が発生しました。

この事例から、食や栄養の重要性が分かります。高木兼寛は、脚氣予防策として麦粉を推奨したこと、その功績等から勇勲を授けられたことから、「麦飯勇勲」と呼ばれたといわれています。

肉類・牛乳の普及、野菜・加工品の移入・開発①

開国後に流入した欧米の食文化は、我が国の食に大きな影響を与えました。特に、牛肉食は文明開化の象徴と信じられ、またたく間に牛肉屋、牛料理屋の数が増えました。

明治4（1871）年の『読者増進文（かながきろぶん）』の小説『牛屋談笑安楽集』では、牛肉を「高味極まるのみならず開化進歩の食料」と絶賛し、「牛鍋」が人々の人気を集めた様子が記録されています。

また、明治30（1897）年の『東京新聞』では、「牛肉は日下、一大流行にして、大く欲多く牛肉店、市内各所に散在して前より甚るる必要に、開る業を設けり。是れ東京人の牛肉嗜好が増したるを象徴として、衛生家の増加せしは喜ぶべし。されば其の供給に制限あると、甚るる嫌うざるを以て、馬肉馬肉を混和し或は其他の悪獣肉を牛肉と称して売り付くる家往々あれば、よくよく注意して信用ある家に就て飲食すべきことなり。」と、明治期なかばの肉類の流行を伝えています。



牛鍋屋の様子（牛店談笑安楽集）
資料：国立国会図書館ウェブサイト

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)

肉類・牛乳の普及、野菜・加工品の移入・開発②

讀者による肉類の普及も、このような流行の一例とされています。例えば、福沢諭吉（ふくざわゆきち）は、明治3（1870）年の『内食之説』において、牛肉や牛乳が身体に有効だと説き、肉食を推奨しました。さらに、明治15（1882）年には、「肉食せざるべからず」において、欧米人の精神と体力が日本人に比して勝っていることを挙げ、その違いは食べ物の違いにあるとし、肉食の利を説きました。

当初の一般的な牛肉の食べ方は、西洋料理風ではなく、牛肉という新しい食材を煮しめのある醤油や味噌で日本風に味付けし、箸で食べる「牛鍋」でした。牛鍋屋は比較的古く、農家でも気軽に利用することができました。

畜処理頭数の推移



福沢諭吉
資料：国立国会図書館ウェブサイト

資料：農林省「農林統計要覧」

効用を知らせる牛馬会社¹の宣伝などもあり、牛肉と共に牛乳の飲用も次第に普及するようになり、明治7（1874）年には乳牛社が数十か所も開業していたといわれています。当初は、大きなブリキの輸送缶から量り売りされていましたが、明治21（1888）年頃に東京の牛乳店が初めてガラスびんを採用し、明治38（1905）年頃までには、ほとんどがガラスびん入りになりました。

また、明治期を通じて、ハム、ソーセージ、乳製品、洋風調味料の開発も急速に進んだほか、レタス・アスパラガス・パセリ・セロリ・キャベツ・タマネギなどの野菜が外国から移入され、普及しました。

¹ 明治2（1869）年に東京築地に設立された食肉、牛乳、乳製品の製造と販売を目的とする官営会社。

作成パネル 私たちの食卓に生きる明治150年史

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)



西洋料理の広がり

肉や油脂を使用した料理を食べさせる場として、**西洋料理店**も開業されます。大都市では明治11府、地方都市でも大抵10年代に西洋料理店が開業し、コーヒー、スープ、シチュー、ビーフステーキ等を提供しました。初めは外国人を相手にしていましたが、次第に日本人客も増えていきました。しかしながら、初期の西洋料理店の料理は非常に高価であったため、顧客は一部のお金持ちに限られました。



本格的な西洋料理を提供した精養軒資料：国立国会図書館ウェブサイト

1880年代後半になると、ホテルやレストランで西洋料理を習った日本人調理人たちが、「**洋食屋**」という民衆を対象にする西洋料理店を開業し始め、明治30～40年代には、東京の「洋食屋」は1,500～1,600軒に達しました。そこでは、日本人の嗜好に合わせて変形された西洋料理が提供され、米飯と共にカツレツ、エビフライ、コロッケ、オムレツ等が提供されたほか、カレーライス、八宝シライス、チキンライス等が供されました。明治39（1906）年の東京府下326軒の主な飲食店の内訳は、和洋料理207軒、西洋料理36軒、牛馬屋81軒、支那料理2軒となっています²。

また、西洋料理は料理書によっても紹介されました。明治5（1872）年に**匿名文**（かながきうぶん）『西洋料理指南』、**牧野主人**（けのしゅじん）『西洋料理通』などの西洋料理書が刊行され、西洋料理に関する知識が徐々に広まってきました。料理書の刊行数は明治38（1905）年以降に急激な増加をみせ、そのほとんどは家庭内を取り仕切る主婦向けの料理書として刊行されました。これらの料理書には、高価な西洋の食材ではなく、我が国の食材や調味料でアレンジした西洋料理や、西洋の食材や調味料の使用を試みた和風料理など、多くの和洋折衷料理が登場しました。

² 東京市役所編「東京案内」

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)



明治期における食育及び食生活等に関する年表①

和暦	西暦	出来事
明治元	1868	・パン製造 ・築地ホテル建築工。メニューはすべてフランス料理。
2	1869	・東京築地にて、牛馬会社設立。
3	1870	・福沢諭吉「肉食之説」 ¹ 発表
4	1871	・「牛店雑誌安楽楽風」(匿名匿名文)刊行 ・長崎において缶詰製造開始。 ・宮中での肉食解禁
5	1872	・長崎においてハム製造開始する。 ・西洋料理書「西洋料理通」(西洋料理指南)刊行 ・西洋料理店精養軒開店
6	1873	・牛肉消費の増加が報じられる。
7	1874	・ウィリアム・カーティス、神奈川県鎌倉郡川上村にて、家畜を育て、ハム・ベーコン・牛乳・バターの製造開始
8	1875	・天竺、あんパンを召す。
10	1877	・風月堂、フランス料理や洋食(カレーライス・カツレツ・オムレツ・ビフテキ)販売
11	1878	・東京府下の乳牛185頭、搾乳高1,371石余。 ・牛乳配達にプリキ缶(180ミリリットル)の使用開始。
12	1879	・開拓使、七重試験農場にて、チーズの製造開始。

¹ 牛肉や牛乳が身体に養生に有効と強調

² 牛肉を「美味極まるのみならず消化最良の食料」と絶賛

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)



明治期における食育及び食生活等に関する年表②

和暦	西暦	出来事
14	1881	・東京において、牛乳の戸別配達開始。
15	1882	・福沢諭吉「肉食せざるべからず」公表 ・大阪の搾乳場7か所にて、牛乳の供給開始になる。これを受けて、前田松之助がバター製造。
16	1883	・海軍の軍艦電燈航行中に169人の重症脚気、うち25人が死亡。
17	1884	・前年の反省をふまへ、海軍の軍艦電燈航行中に脚気：炭素(1:15)の食事を採用。脚気による死者なし。以後、全海軍兵食を改善。
18	1885	・軍医監官高木兼寛、兵食に麦混食を採用。 ・東京にて、手軽や即席を謳う即席日本料理店、和洋折衷料理屋が流行。 ・アメリカ人のクララ・ホイニー、『手軽西洋料理』刊行 ・浜口儀兵衛、ウスターソースを発売。
19	1886	・内務省衛生局東京試験所長心得の田原良純、日本人の保健食料(栄養摂取基準)の基礎データを整える。 ・陸軍軍医森田太郎(国外)、「日本兵食論」発表。その中で高木兼寛の栄養説を批判。 ・料理雑誌「産田塩梅」創刊 ・各地で洋食店が広がる。
20	1887	・東京衛生研究所の田原良純、日本人の常用食品の成分表をはじめ作成
21	1888	・平野千代吉「食料療法新論書」を著す。
22	1889	・山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で最初の学校給食がはじまる。 ・東京にて、馬肉の流行。 ・津田仙、蔵本善吉、食物改良論発表。肉も推奨。

明治期における食育及び食生活の転換

(平成29年度食育白書から引用)



明治期における食育及び食生活等に関する年表③

和暦	西暦	出来事
29	1896	・大川通久「食料分析表による料理書」を刊行。 ・博文館の大槻又太郎、日用百科全書第13編として「西洋料理法 附長崎料理法」編纂。
30	1897	・東京神田を中心にミルク・ホール開店 ・サクラボが東京に初入荷。
31	1898	・石塚左玄「食物養生法」刊行 ・地方にて、1斗入りのプリキ缶に入れた牛乳を馬車で運ぶ牛乳配達が始まり(橋杵で量り売り)
33	1900	・宣教師ガーナー、ピンフォールドの妻エリザベス、茨城県水戸で伝道活動の傍ら主婦たちに食パン・ビフテキ・オムレツ・スポンジケーキなど西洋料理を教え、1904年に「常盤西洋料理」として発行される。
36	1903	・村井弘常、新聞に料理小説「食道楽」の連載開始。和・洋・中の料理を紹介。後に春～冬の号に分けて刊行。
37	1904	・陸軍は脚気病患者25万人、戦傷病死者3万7千人のうち脚気による死者2万8千人におよぶ。
38	1905	・徳村健太郎、「日用便利弁当料理案内」を著す。弁当を扱う初期の料理書 ・梅田竹次郎、「実録和洋菓子製造法」を著す。440種の和洋菓子製法が記される。 ・大阪にて即席カレー粉発売
39	1906	・牛肉の値上がりのため、豚の飼育頭数急増(28万5,000頭)
40	1907	・ビクトリア時代の家庭料理研究家イザベラ・ビートンの料理書の翻訳書「家庭実用西洋料理之集」刊行 ・村井多喜子、「手軽実用伝書洋人の料理法」第1篇を口述。対話形式の料理書 ・石井泰次郎「四季料理」著す ・石塚左玄、食養生論「食養生法」刊行。
41	1908	・池田菊苗が市販の味の成分がグルタミン酸というアミノ酸の一種であることを発見。
42	1909	・家庭向け中国料理書「日本の家庭に應用したる支那料理法」刊行
43	1910	・鈴木梅太郎、米麹の中に菌類治療に有効な成分「アベリ酸」があることを発見し、これを抽出して「オリザニン」と命名(現在では「ビタミンB ₆ 」として知られる。)

平成29年度食育白書(農林水産省ホームページ) :

http://www.maff.go.jp/syokuiku/wpaper/h29_wpaper.html

作成パネル 私たちの食卓に生きる明治150年史

明治期に始まった学校給食



明治22(1889)年に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食が実施され、それが我が国の学校給食の起源とされています。忠愛小学校での給食の実施形態は、現行の学校給食とほぼ同様で、学校が調理した食事を教室において給するものでした。

明治40(1907)年には、広島県大草村義務奨励会による給食、秋田県高梨尋常高等小学校での貧困児童のための給食等が実施されました。その後、明治44(1911)年には岩手県、静岡県、岡山県下の一部で給食が実施され、学校給食の取組は徐々に広がっていきました。

年代別学校給食献立①(明治22年～昭和22年)

年代	献立	写真	食具等
明治22年	おにぎり 塩麴 菜の漬物		はし
大正12年	五色ごはん 芋煮みそ汁		はし
昭和2年	ごはん ほうれん草のホワイト煮 さわらのつけ焼き		はし
昭和17年	すいとんのみそ汁		はし
昭和20年	ミルク(脱脂粉乳) みそ汁		はし
昭和22年	ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー		はし

出典「独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校給食要覧」

年代別学校給食献立②(昭和25年～昭和39年)



年代	献立	写真	食具等
昭和25年	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) ポタージュスープ コロケ せんきゃべツ マーガリン		はし
昭和27年	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム		先割れスプーン
昭和30年	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) あじフライ サラダ ジャム		先割れスプーン
昭和32年	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 月見フライ ぶどう豆 マーガリン せんきゃべツ		先割れスプーン
昭和38年	コッペパン ミルク(委託乳) 魚のすり身フライ マカロニサラダ マーガリン		先割れスプーン
昭和39年	揚げパン ミルク(脱脂粉乳) おでん		先割れスプーン

出典「独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校給食要覧」

年代別学校給食献立③(昭和44年～昭和58年)



年代	献立	写真	食具等
昭和44年	ミートス(ダッヂ) 牛乳 フレンチサラダ プリン		フォーク スプーン
昭和49年	ぶどうパン 牛乳 ハンバーグせんきゃべツ 梅ふきいも 果汁		先割れスプーン
昭和50年	バターロールパン 牛乳 沖あみチーズロールフライ 八宝菜 くだもの(メロン)		先割れスプーン
昭和52年	カレーライス 牛乳 煮込み くだもの(バナナ) スープ		フォーク スプーン
昭和54年	ごはん 牛乳 がめ煮(郷土食) ヨーグルトサラダ チーズ		はし
昭和58年	ツイストパン 牛乳 卵とほうれん草のグラタン えびのサラダ くだもの(みかん)		フォーク

出典「独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校給食要覧」

年代別学校給食献立④(昭和60年～平成15年)



年代	献立	写真	食具等
昭和60年	ビビンバ 牛乳 スープ キムチ風漬けもの ヨーグルトゼリー		フォーク
昭和62年	煮ごはん 牛乳 梅き漬し せんきゃべツ 魚野豆腐のあえもの みそ汁		はし
平成元年	1. おにぎり、小豆パン 2. 鶏の唐揚げ、ゆで卵 えびのから揚げ 3. ぶんじんのグラッセ、ブチマト ほうれん草のピーナツ炒め 4. 梅ふきいも 5. かつまいものから揚げ 6. くだもの(メロン、パイナップル) ゼリー、牛乳		バイキング給食
平成7年	あんがけ焼きそば 牛乳 大芋 じゃがいも 和えもの にらたまスープ くだもの(キウイフルーツ)		はし スプーン
平成15年	半割パン 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ツナとキャベツの冷菜 コンソメスープ くだもの(みかん)		はし スプーン

出典「独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校給食要覧」