

精霊の活力を益し、精霊の活力が増せば、肉体の強健を増すからである」。

〔「真の栄養学」昭和十年〕

私の「質量のないエネルギー」という概念はまだ十分に解明されていません。岡田の霊と違うところをいいますと、先ず「機能にのみ作用する」ことがあります。「霊」にはもつと広範囲な働きがあるようです。

更なる違いとして「霊の多量に」という言葉から霊に物質的な感じを抱きます。「質量のない」という言葉は「物質的ではない」ということを示しています。此の点にも両者に少しの違いを感じます。

「質量のないエネルギー」という言葉は西原克成の著作「内臓を生みだす心」ではこんな使われ方をしています。「ミトコンドリアの機能は——略——からだの外から作用する質量のないエネルギーの作用を強く受けます。恒温性の哺乳動物は、——略——温度と太陽光線と放射線の影響を強く受けます。」

岡田の「霊」は「質量のないエネルギー」と対比することで、「霊という言葉はともすると迷信視せられ」という懸念が薄らぐと私は考えます。

目次

一 食の仕組み	5
一・一 消化呼吸系器官の働き	6
一・二 消化吸収系器官の機能を活性化する	9
一・三 消化吸収機能の強化（食べ物）	10
一・四 消化吸収機能の強化（運動・その他）	12
一・五 まとめ	14
二 消化機能を活性化するエネルギー	16
二・一 「質量のないエネルギー」と霊	18
二・二 「質量のないエネルギー」と全体	20
二・三 食べ物の不思議	22
二・四 霊気の強さ	25
二・五 あとがき	28

一 食の仕組み

生命にとって流れることがどんなに大事なことだろうか。部分はひとときもとどまっていない。どんな細胞も数日を待たず屑と化し、新たな細胞とかわる。

ホメオスタシスと呼ばれている性質で「ホメオ」は似ている、の意味で、「スタシス」は「状態」。

栄養物の入り口は腸管内腔皮膚の表面にはえている絨毛で、これも数日で脱落し、それを補うため脱離絨毛の根きわの細胞があたらしい絨毛をつくる。この種の働きの正常さが、栄養吸収の前提であるのはいまでもない。

このような出来事は、生命の部分と全体が巧妙に結びついていることと深く関わっている。

栄養が腸から吸収するとは、この絨毛からの吸収をさす。

食物の消化吸収でもっとも著名なのはこの吸収で、吸収されたものは崩れ落ちた細胞の補充や、身体の活動で消耗したカロリーの補給に使われる。

一・一 消化呼吸系器官の働き

グルメという言葉がはやり、食べるのが趣味のように考えられています。しかし食べることの欠かせない目的は「健康に生きること」です。健康によい食のため何をしたらよいか。これが本論文の目的です。

先ず、消化吸収器官のはなしです。これらはどの動物でも似ています。

原始的動物を例にします。彼らの消化器は、開きっきりの口から肛門まで一本の管であつて、腸管と呼ばれます。管のどこもが同じように働くのではなく、管の前半が呼吸、管の後半が消化に使われています。口から入った水は両脇の鰓穴から外に吐きだされ、そのときガス交換が行われます。酸素をつけた管内の有機物は下にさがって管後半の腸で吸収されます。

もう少し進化した動物では胃が食物の溜まり場としてあり、小腸の入り口で唾液を受け入れ、食物は化学分解され分解物が吸収されます。見かけはともあれこれも似ています。

二億年前、魚が陸にあがつて地上動物になると、鰓穴は閉じ、肺ができ、ガス交換は肺で行われました。(この段階で動物はご飯を食べながら息の出し入れができるようになったこ

とでしょう。)また糞袋としての大腸もできました。哺乳類では腸はトグロをまき、養分吸収率が増しました。

原始的動物では消化・吸収系器官を一つのパイプに例えれば、食物はこの中を通り抜けていく通過物です。

岡田の次の指摘は解明的です。

「本来人間の生活力とは、機能の活動によつて生れる其過程なのであつて、特に消化機能の活動こそ生活力の主体であるといつてもいい。言わば生活力即機能の活動である。此理によつて未完成な食物を完成にすべき機能の労作過程こそ生活力の発生源である。」

(「科学編 栄養」昭和二十七年)

ヒトの健康はパイプ(消化・呼吸系器官)の正常な働きつまり栄養物吸収に良く働くかどうかで決まると岡田はいいいます。

原始的動物では呼吸用の鰓と消化吸収器官しかありませんが、普通の動物では循環(血液、脈管系)や排出系(非尿・生殖系)器官があります。しかしこれらと消化呼吸器官とは関係がうすく、消化吸収機能が他の諸機能に対し優位にたっていますから、その正常な働きが大事です。

「人体凡ての機能は、相互関係にある以上、根本の消化機能が弱れば他の機能も弱り、回復すれば他も回復するのは当然である。」

〔栄養〕昭和二十六年八月十五日

一・二 消化吸収系器官の機能を活性化する

ヒトが健康に生きるためには消化吸収器官がよく活動することが大事だとしました。

消化吸収作用にはさまざまな部分の働きがありますが、消化機能が全体として活発に動くことが大事です。岡田は次のように言っています。

「厳密に言えば、食物の栄養素五分、消化機能の変化活力五分の割合であります。それは消化機能の方が主体なのであります。何となれば、消化機能さえ完全であれば、粗食と雖も栄養に変化させますが、如何に栄養を摂っても、消化機能が衰弱しておれば栄養不足になるのは誰も知る事実であります。之を觀ても、栄養は従で、消化機能の方が主である事が明らかであります。」

〔栄養食に就いて〕昭和十一年七月

岡田は消化機能の変化活力を重視しています。変化活力をつけるために食物をとるといふのは分かり難い表現です。この場合も栄養素の取り込みがおこりますが、それが主目的ではなく、機能の活性化が主です。食べ物の種類によってそういうことが可能だと岡田は考えます。此れについては次章でふれます。

一・三 消化吸収機能の強化（食べ物）

機能強化のために二つの方策があります。第一は食べ物の質を選び、栄養素の取り込みより、消化機能の活性化を優先させる。第二は運動により、消化器官をきたえる。

生物では器官はよく使われるほど機能を発揮するとされています。消化器官だけを良く使うのは難しいけれど、消化の不十分なもの、栄養素不足の食べ物を摂るなど、のアイデアがあります。

根拠になる考え方はこうです。生命維持のため腸からのカロリー摂取はヒトには是非必要です。そこでこなれてない食べ物や、栄養分の少ないものが入ると、自ずと消化器官が激しく活動し、栄養素を摂ろうとするという理窟です。

つまり、完成度の低い食物は消化器官の機能をよりおおく使うから、消化吸収機能は強まる。岡田のあげた例を列挙します。

「菜食を主とした出来るだけの粗食にする事である。粗食は何故いいかというと、栄養が乏しい為、消化機能は栄養を造るべく大いに活動しなければならぬから、それが為消化機能は活潑となり、若返る訳である。とすれば健康で長生きするのは当然であろう。」

〔科学篇 栄養〕昭和二十七年

「大体肉というものは、食物としては年をとっているのです。言わば野菜の方が若いのです。というのは野菜の方が土から生えるのですから原始的なものです。（中略）これは完成した、年をとったものですから、人間が完成すれば年寄になると同じです。」

（講話 昭和二十八年五月一日）

「栄養分が多過ぎる結果、体内の栄養生産機能の活動が鈍化するから、体力は衰え早く老衰するのである。（中略）粗食であればある程栄養生産機能は活発な活動をしなければ、生活を営むだけの必要栄養分が摂り得ない。栄養機能の活潑になる事は、とりも直さず若返る事である。」

（之を何と見る）昭和二十四年七月九日

「出来るだけ単食がいい訳である。何故なれば栄養生産機能の活動は、同一のものを持続すればする程其力が強化されるからで、丁度人間が一つ仕事をすれば、熟練するのと同様の理である。」

〔栄養〕昭和二十六年八月十五日

一・四 消化吸収機能の強化（運動・その他）

運動など体全体の消耗は当然消化器に負担を強いますが、消化器の機能を発揮させることとかなり違ってきます。比喩として機械を例にとると、消化器官の機能は食べ物を消化吸収する目的の機械と、運動は全身活動の機械と似ていますから、消化器管が激しく活動することと、運動で消化器官が激しく動くのとは中身が違います。

岡田の論文にも似た論説があります。

「人間に運動が健康上必要である事は言う迄もないが、それは外部的に新陳代謝を旺盛にするのが主で、内部的には相当好影響はあるが、それは補助的である。どうしても消化機能自体の活動を強化する事こそ、健康増進の根本条件である。」

（「科学篇 栄養」昭和二十七年）

よく噛むという口の運動に対する批判もあります。よく噛めば胃の活躍が減り、機能強化のためマイナスとなりそうです。この点について岡田はこう述べています。

「そこでよく噛むという事が、如何に間違っているかを知ったのである。それは如何なる

訳かというと、歯の方でよく咀嚼するから、胃の活動の余地がないから胃は弱るといふ訳である。（中略）昔から早飯早糞の人は健康だと謂われるが、此点現代文化人よりも昔人の方が進化した訳である。」

（「栄養の喜劇」昭和二十五年四月二十日）

〔註〕「消化吸収機能の強化」用に「特別なエネルギー」が存在するとの考えがありえます。二章の「霊」や「質量のないエネルギー」がそれです。（「特別なエネルギー」は普通は認められていません。）

消化吸収は栄養素を体に取り込む目的と考えられがちであるが、岡田が尊重するのは消化機能の活動そのものが取り込む栄養素より、健康への貢献が大きいとの考えです。人の身体の活動は諸器官を使うこととなりたちます。使わない器官は劣化するということは常識でわかることですが、栄養の場合、消化器官を殆んど使わなくてもすむような、糖や、サプリメントなどの効用が強調されますが、原則的に正しくありません

消化、呼吸器の機能について最後に述べます。消化器は食べ物やブドウ糖やアミノ酸に変え、腸壁の血管から心臓を経由して全身に送るのを使命として教わります。変換するための酵素は、腸内壁の官能基が食べ物の種類を検知し、対応するホルモンを血管にだし、膵臓にいたり、膵臓から酵素を出させ食物を分解させます。このほか腸の蠕動運動もあります。これらは解剖的にみた腸の機能です。演繹的解釈ともいえます。

分析を拒否する帰納的立場でみると、その場合、上記機能の内容は視野の外にでます。多数の臓器のうち消化呼吸に関するものは、前述の消化呼吸器しかない原始的動物から人間まで、一つの塊として扱えるほど、他器官と独立したもので、この機能全体の活性を機能内容

の分析なしに考えるのが正当でしょう。岡田の考えにはこの傾向が顕著です。

岡田は上記消化器の仕事を支配する力を大変化力と一括して呼んでいます。

大変化力も消化機能の一部です。

〔註〕「必須栄養素」について気になる方に

岡田の思想には必須栄養素の考えが殆どありません。生命は生きるべく生を受けているから、トータルとして栄養素はすべて自然から与えられている。体を働かせれば栄養はみだされる、と岡田は考えているようです。

二 消化機能を活性化するエネルギー

消化呼吸器官の機能を活性化するために、エネルギーがいる、という話です。

普通のエネルギーは消化吸収でわかるように食べたものが最終的にブドウ糖やアミノ酸に変わり、それらが体の活動に使われます。「モノ」が活動のエネルギーを生みます。われわれは「質量保存の法則」を物理学で教わります。つまり「モノ」が出发点です。原子力や薪など燃料も「モノ」から出るエネルギーです。

これらと異なるエネルギーがあるとの説があります。太陽からの光エネルギー、磁気エネルギーなどです。重さという実体がありません。消化呼吸機能を高めるエネルギーはこれら「質量のないエネルギー」に分類できないかと私は仮定してみました。以下にのべるように、この仮定は岡田の考えの理解に役立ちます。

「質量のないエネルギー」という言葉は西原の著作（後出）で紹介されています。この考えは全体を尊重する自然科学的、新しい研究（後出）から出たもので、言葉の定義はいささか曖昧です。本論文は私流の理解で話を進めます。

このエネルギーは移動の仕方と機能への作用ということに特色があります。電気や磁気が身の周りでやっていることを思い出してください。電磁気の働きはエネルギーが波の形で移動し受信した機械が機能（例えばテレビが映る）を発揮しています。

言い換えます。カロリーは普通腸から吸収された物質で作られた「質量のあるエネルギー」です。「質量のないエネルギー」はエネルギー源から波などの形で移動し、受容体の機能を活性化します。

消化吸収機能の在来の科学では、食べ物が十二指腸にある、内分泌細胞を刺激しホルモンを血管に出させ、膵臓に達し、そこから対応する酵素が十二指腸に出、食べ物攻撃する、とします。腸の蠕動運動も必要ですが、この経過に「特別なエネルギー」の存在は考えられていません。

栄養学では「物質」の人体栄養に対する価値を尊重し、人体の消化活動は考察していません。いわば消化器官は栄養物が入れば自動機械のように動くのみなしています。

岡田が健康とのかかわりで重視するのはここです。栄養素を補給すると健康になる、という考えより、食物が消化器官の機能を活性化することが健康に寄与する、と判断しています。そして活性化のため一章の事柄や「特別なエネルギー」がいますと考えます。

二・一 「質量のないエネルギー」と霊

「霊又は靈気という文字は今迄とても相当使用されて来たが、その多くは宗教又は心靈科学の面に限られていた。それが為に霊という言葉は兎もすれば迷信視せられ寧ろ霊を否定する事を以て、識者の資格とさえ見らるる如き傾向があつた。然るに何ぞ知らん。此靈なるものの本質こそ、驚くべき力の根源であつて、森羅万象凡ゆる物の生成活動変化は之に由るのであつて、之を私は不可視力とも言うのである。

右の如くであるから私は有知の世界を現界といい、未知の世界を靈界として説き進めてみよう。」

（「自然力」昭和二十二年二月五日）

霊と言う言葉を「霊は力の根源で、見ることの出来ない力である」と説明されると、私にもわかるし、先に提案した「質量のないエネルギー」という概念に大変似ています。我々は電波の時代に生きています。媒体の中を波などでエネルギーが移動するのは、抵抗の少ない事柄です。勿論みえませんが。

霊は体に対する言葉です。「質量のないエネルギー」(霊)は、「質量のあるエネルギー」(体)

に対しておきます。

「質量のないエネルギー」の考え方が出てきたのには背景があります。

生命体では部分部分が無関係にあるはずはなく、全体が優先し、部分は全体の一部分として役立つとき、意味がある。この考えは生命や自然を捉えるのに一部の人々がとる立場です。

芸術作品を理解するときも使うことがあります。作品の全体が一度に感じられ、音楽なら、以降の曲想はその感じをもち立てていると感じられる作品などです。

全体と部分との関係は生物、自然、芸術品の本質とも関わる事柄です。

自然科学の多くは部分の総合として全体を理解する立場にたちます。これでは生命の問題は理解しにくいとある種の人は考えます。

このように全体と部分との関係を頭に入れると、「質量のないエネルギー」が全体と関係する存在で、全体を生命体として動かすことと重大な関係があるとの考え(上記、「霊は力の根源」と類似)があつても自然でしょう。

岡田茂吉の霊は明快で、食物の人体への機能も二つに分けます。

「人間は霊と体で成立ち、活動しているものであるから、食物も、其霊体両方の栄養が必要なのである。」

(真の栄養学)

二・二 「質量のないエネルギー」と全体

人間の体の活動は脳の指令で動くもの（例えば五感、手足の筋肉）と、脳と無関係に動くもの（例えば血流れ、消化吸収活動）があります。この分類は自然科学で認められ、体の活動は生命の誕生（受精）と同時に開始し化学反応、神経を通しての電気反応、浸透、溶解など物理的な出来事で理解されています。

私にはこんな体験がときおりあります。人生の要所、要所で生命全体への刺激を体の外部から与えられたということです。例えば人が好きになれば、体が活性化するし、よい音楽を聞くと、イノチあふれる感じになります。これは単に視覚や聴覚への刺激ではなく、私の全身に広がる「何か（受容体）」が外から「エネルギーを受けたのだ」と考えます。外部からの刺激が自分の全体に広がる「何か」に働きかけた。こんな感じですよ。

私の生には全体に広がるエネルギーが必要だと思っています。

これは特別な場合に感じるだけですが、仮定した「質量のないエネルギー」と岡田が霊と呼んでいるものとは似ていると私は思います。

「よく昔から人は病の器などと謂うが、之ほど間違つた話はない。吾等はこれを訂正して人は健康の器なりというのである。（中略）元々人間は健康に造られたものであるからである。」

（「人間は健康の器」昭和二十五年四月二十日）

この言葉は体の機能がよく働くことの必然性を説いていると考えます。元来体はよくできているものです。これは岡田の持論です、機能が十分働けば健康になる、「質量のないエネルギー」を体外からとりいれれば機能は働き健康になる、と私は理解します。

この「エネルギー」と似たものが脳の支配を受けにくい「消化吸収器官の活動」にも強く働くと私は仮定します。

日常的にカラダに取り込むものは食物が代表です。その一部が、前記のように体に働きかけているかもしれません。確かめるには食物とは何か、考えなければなりません。そんなことは日頃は殆ど考えません。

特別な場合例えばお腹がいたいとき、体調の悪さが続くときなどを考えますが、原因は特定できないのが普通です。そんなとき大抵の人がまず考えるのが食事への疑問です。また体の異常が本質的な場所でおきたと感じると、多くの人は正常でない体を正常に戻すのに食事制限をします。成功すれば胃腸だけでなく、全身が正常化します。つまり食事は日々の活動に物を補給しているだけでなく、もっと全身的生命活動に関係をしているものも与えていると、多くの人は実は常日頃考えているのではないのでしょうか。

生れつき体の弱い人、加齢で体の活動に異変が起きた人を思ってください。彼らの食物が通常の常識と違わなければならぬとは誰でもわかります。そのときどうしたらいいか、アドバイスするとしたら、あなたは どうしますか。カロリー計算や栄養価の評価だけを考えますか。だめでしょう。第三の要素が必要だと私は思います。

昔だったら精のつく、スッポン汁やレバーなどが頭に浮かびます。しかしこれらの効果の予測は不可能です。何故不可能か。身体活動は要素の足し算ではないからです。先ず全身的な活動があつて、その活動がどんな秘密を含んで行なわれているかについては誰も解をもちませんが、そこを調節しなければ体におきた大きな異変は正常化しません。第三の要素は世間では未解明です。私はその働きの全体性から、「質量のないエネルギー」の働く世界と考えます。

こんな考えで、岡田茂吉の論説を読みます。食は全身的活動と関係しています。

「人間は霊と体で成立ち、活動しているものであるから、食物も、其霊体両方の栄養が必要なのである。」
(真の栄養学)

前述の「質量のないエネルギー」の全身的な活動は岡田茂吉の言葉を使えば霊の支配を受ける世界での働きと私は考えます。

もう一つ全身的活動と霊との関係を示す岡田の文をあげます。

「人間の精霊を養うのは、食物の霊気であり、人間の体を養う物は食物の体である。然るに、人間の活力の根源は、霊気の充実にあるのである。体の強弱は、実は、霊気の充実と否とにあるのである。然るを以て、健康の根本は、霊の多量に含む物を食べばいい。さすれば、

精霊の活力を益し、精霊の活力が増せば、肉体の強健を増すからである」。

〔真の栄養学〕昭和十年

私の「質量のないエネルギー」という概念はまだ十分に解明されていません。岡田の霊と違うところをいいますと、先ず「機能にのみ作用する」ことがあります。「霊」にはもつと広範囲な働きがあるようです。

更なる違いとして「霊の多量に」という言葉から霊に物質的な感じを抱きます。「質量のない」という言葉は「物質的ではない」ということを示しています。此の点にも両者に少しの違いを感じます。

「質量のないエネルギー」という言葉は西原克成の著作「内臓を生みだす心」ではこんな使われ方をしています。「ミトコンドリアの機能は——略——からだの外から作用する質量のないエネルギーの作用を強く受けます。恒温性の哺乳動物は、——略——温度と太陽光線と放射線の影響を強く受けます。」

岡田の「霊」は「質量のないエネルギー」と対比することで、「霊という言葉はともすると迷信視せられ」という懸念が薄らぐと私は考えます。

二・四 霊気の強さ

「質量のないエネルギー」では物質量の評価は不可能です。質量がないから当然です。違った方法での評価として地震波を思います。地面が割れ、そのショックで大地が振動する。その大きさ評価と似た方法で「質量のないエネルギー」を評価できないでしょうか。今はまだ知られていません。

「霊」は若干物質的な匂いがありますが、似た評価が可能でしょう。

食べ物の霊気が人間の霊を生み、霊は活力を生み出す。岡田によれば霊は不可視力です。見えない力、エネルギーです。

岡田が霊を増すものとしてあげた事柄には幾つかの共通点があります。

第一は土です。霊の起源に土を考えます。われわれは死ぬと「土に戻る」といいます。その時霊も土に戻るとするのは自然です。

土こそ霊のもつともたくさんあるところで、霊気が発散する場所と岡田は教えます。

「そこで地霊には非常に熱があるのです。熱と言っても体的の熱ではなく霊的の熱です。

(中略) その熱が非常に強いのです。」

(講話 昭和二十八年十月五日)

「地霊は非常に味を付けるもので、無肥料栽培は、地霊を充分受けるから味が好いのである。」
〔大海の陥没、大地と山の構成〕年代不詳

つまり味覚関連物は作物の生育活動で生まれます。物質です。物質生産機能へ霊が働きかけるのは理解できませんが、「地霊を充分受ける」というのは地霊の量が多いようにように理解できます。ここにも霊に物質的な感じを抱きます。次にあげる「霊気の強い」という言葉が適切です。私の「質量のないエネルギー」は機能に働くということをお忘れたくありません。

食物のうち野菜に霊気がおおい、と岡田は教えます。

「栄養とは私は食物殊に、野菜の中の霊気の強いものをいうのです。野菜でも西洋のは霊気が薄い、日本の土地の方が霊気が強いから作物の霊気も強くなるのです。」

（講話 昭和二十三年十一月十八日）

収穫後の作物が霊を失うという考えは、霊気が「見えないもの」である以上、当然でしょう。この論理は常識的です。

「凡ゆる食物、夫等も悉く、霊体で成っているのであるから、新しい食物、即ち新鮮な野菜、漁りたての魚程、霊気を多分に含まれているのである。此理に由って、食物の腐敗する

のは、霊気が放出するからである。食物にも霊気保持期の長短があつて、穀類が一番保持期が永く、蔬菜類がその次であつて、魚が一番短いのである。」
〔真の栄養学〕昭和十年

「栄養の根本は食物の霊気」と考えるのが岡田の栄養学の根本でしょう。霊気は「消化機能を活性化」すると私は理解しました。霊気存在により、霊気による活性化が大切な考え方は。体の諸機能がよく働けば、体は健康になるという考え方に岡田哲学の真骨頂をみます。飽食の時代を予見したように、岡田は消化機能それ事体の重要性を説きました。「質量の無いエネルギー」は霊に類似の概念として最近の自然研究の話題から私が選んだものです。この言葉を使うと岡田の主張の特色が少しは鮮明になったと思います。

最後に次の言葉を引用します。栄養学者は目をむくし、栄養士はカチンとくるでしょうが、この文で岡田の意とするところが一層明確になると思い、あえて最後にあげます。

「今日の栄養学上、ビタミンがどうか、カロリーが幾許あればいいとか言うことは、実は、枝葉末節の問題であつて、栄養の根本は食物の霊気其物にあるのである。然し、此霊気なるものは、試験管では測定出来ないものであるから、如何に研究しても今日の学問の程度では判らないのである。カロリーとかビタミンとか、蛋白とか、含水炭素とかいう物は、実は、霊気を取除いた後の糟の如きものである。」

（「真の栄養学」昭和十年）

〔註〕 本小論を書くに当たって、次の書の特参考としました。

西原克成 「内臓を生みだす心」〔NHKブックス〕

藤田恒夫 「腸は考える」〔岩波新書〕

養老孟司 「からだを読む」〔ちくま新書〕