

「食医」と呼ばれた

食育の祖、 石塚左玄



石塚左玄肖像
(NPO 法人フードヘルス石塚左玄塾蔵)

東京の市ヶ谷に「石塚食療所」という診療所を開設。望診法という独自の診察を行い、患者に食指導による治療を行いました。医師の処方箋には通常、薬の名前が書かれますが、左玄の処方箋には食事の内容や方法が書かれていました。それ故に、患者は左玄を食の医師、すなわち「食医」と呼び、毎日多くの患者が詰めかけたといわれています。

実は、「食医」と呼ばれる程に左玄が食を大事にしたのは、自身の持病があったからです。左玄は幼い頃から、へブラ病という大人になっても治らない、頑固なかゆみを伴う皮膚病を患っていました。また、腎臓も患うなど、軍医でありながら時には患者でもあり、入退院を繰り返していました。こうした自身のつらい経験があつたからこそ、食の力・食の美・食の誠を追及し続け、食が心と身体の健康を左右していること、正しい食生活の重要性を国民に知らせることに人生を捧げたのではないのでしょうか。もし、左玄が健康体であれば、食育の祖にはならなかったかもしれません。

左玄は、明治42（1909）年に、尿毒症により58歳で亡くなりました。食を重んじた左玄にしては、あまりに短命なのではと思われるかも

現在では一般的に使われている「食育」という言葉。この言葉のルーツは、福井にあります。文明開化の真っ只中の時代に日本で初めて「食育」なる言葉を使い、食育と食の重要性を提唱し「食育の祖」といわれているのが石塚左玄です。

左玄は、嘉永4（1851）年、福井市子安町（現在の福井市宝永4丁目付近）に町医師である石塚泰輔の長男として生まれました。成長した左玄は、慶応3（1867）年に福井藩の医学所で学びます。その後、福井藩医学校での勤務や藩の泉病院

で診察方と調合方として働き、上京しての外国人教師の助手を経て、明治6（1873）年に医師と薬剤師の資格を取得します。

明治7（1874）年、23歳の時、左玄は陸軍に軍医試補として採用されます。写真は、明治10（1877）年に西南戦争に従軍する直前に東京の写真館で撮影されたものといわれています。26歳の若いその顔は現代にも通じるハンサムな青年です。明治28（1895）年には日清戦争にも従軍しています。

その後、明治29（1896）年に

しませんが、明治42年の男性の平均寿命が42歳であったことや、当時の最高レベルの食事をしていただけに思われる徳川幕府歴代將軍15人の平均寿命が51歳であったことなども含めて考えると、あながち短命とはいえないのではないのでしょうか。

関連史料・ゆかりの地

「食育」という言葉を初めて著した
「化学的食養生論」



(NPO 法人フードヘルス石塚左玄塾蔵)

石塚左玄は、「石塚食療所」の開設と同年の明治29（1896）年に、「化学的食養生論」を書き著しました。この中で、「食育」は子どもの教育の中で一番大事で、全ての教育の基本であり家庭で親が行うものだと著しており、日本で初めて「食育」という言葉を使いました。