

## 味付けの定量化に挑んだ 香川綾

香川綾（1899～1997年）は、日本における栄養学の普及に多大な功績を残した。「料理の計量化」を唱えて考案した計量スプーンや計量カップは、日本の食生活に大きな影響を与えた。また煮込む時間は「火がとおるまで」、塩や醤油の調味料は「味見して美味しい味」といった感覚的な表現から、加熱時間や調味料の分量等「味付けの定量化」を実践したのである。

和歌山県東牟婁郡本宮村（現田辺市）に生まれた綾が14歳の時に、最愛の母が肺炎で急逝した。1週間の入院だけの呆気ない死で、このとき綾は医師を志すようになる。しかし父親は医師よりも教師への道を勧めて譲らなかった。1914（大正3）年、和歌山県立師範学校女子部（現在の和歌山大学）に入学し卒業後は地元の小学校に勤めていた。一時は諦めかけた医師への思いが断ち切れず、綾は何度も父親の説得を試みる。根負けした父親が綾の願いを認めたのは1921（大正10）年の時で、綾は22歳になっていた<sup>1)</sup>。

1926（大正15）年、東京女子医学専門学校（現在の東京女子医科大学）を卒業すると、東京帝国大学医学部医学科の島蘭順次郎（1877～1937年）の第一内科に入局した。島蘭教授からは、「日本の食品のビタミンB含有量とそれに及ぼす調理の影響」「胚芽米の作り方とその栄養価」「病院給食の改善」等、次々に研究テーマが与えられた。綾の研究で、胚芽米にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富であるが、白米に精米するとビタミンB<sub>1</sub>はほとんど失われてしまうことが判明した。試みに胚芽米を病院給食に採用してみた結果、脚気患者が薬を使わなくても回復したのである<sup>2)</sup>。この頃より、綾は「主食は胚芽米、おかずは魚1、豆1、野菜4の割合」にすることを提唱していた。この考えを更に進めたのが1970（昭和45）年に発表した4群点数表である。栄養のバランスをとるために4群点数表で食事を定量化するための試みと、塩分摂取量等に関して調味料の定量化に挑んだのが、15cc、10cc、5ccの3種類の計量スプーンである。更に200ccカップの内側に50ccごとのメモリをつけた計量カップも考案した。

1949（昭和24）年、「本邦食品のビタミンB<sub>1</sub>と脚気の研究」によって東京大学より医学博士の学位を受ける。胚芽米にビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれることを証明し、胚芽米の普及が脚気予防につながり、食事で健



写真1 香川綾 胸像  
（女子栄養大学 駒込キャンパス）



写真2 香川昇三／香川綾  
夫妻の墓所  
（前橋市・慈恵山応昌寺）

康が取り戻せるという発見に感激した綾は、栄養学に人生を捧げることになった<sup>3)</sup>。

島蘭内科で綾が臨床指導を受けることになった先輩が香川昇三（1895～1945年）で、綾と昇三は興味や生き方を話すほど共通点があり、1930（昭和5）年に結婚した。綾は翌年に妊娠したのを機に退職したが、1933（昭和8）年に自宅を改装して、女子栄養大学の前身である「家庭食養研究会」を設立した。ここから料理を定量化したレシピの「料理カード」が生まれ、2年後には昇三と共に雑誌「栄養と料理」を創刊し、1937（昭和12）年に家庭食養研究会を女子栄養学園と改称、全国から学生を募集することになった（写真1）。しかし1945（昭和20）年、東京駒込の学園は戦火で消失し、学園疎開していた群馬県の大胡町で、夫の昇三が脳溢血で急逝する不幸にも見舞われた<sup>1)</sup>。

1951（昭和26）年7月、大胡町の応昌寺境内に昇三の頌徳碑が建てられ除幕式が行われた。戦争で大勢の学者、有名人が地方に疎開したが、引き揚げた後に地元の好意で頌徳碑が建った例は少ない（写真2）。1997（平成9）年4月2日、綾は母校東京女子医大で98年の生涯を閉じ、応昌寺に昇三と共に眠る。

### 参考資料

- 1) 香川綾, 人間の記録 52 香川綾 栄養学と私の半生記 (1997)
- 2) 鈴木 昶, 日本医科列伝, 389-393 (2013)
- 3) 学校法人 香川栄養学園 : <https://kagawa.eiyo.ac.jp/aya/>

（日本診療放射線技師会 諸澄邦彦）