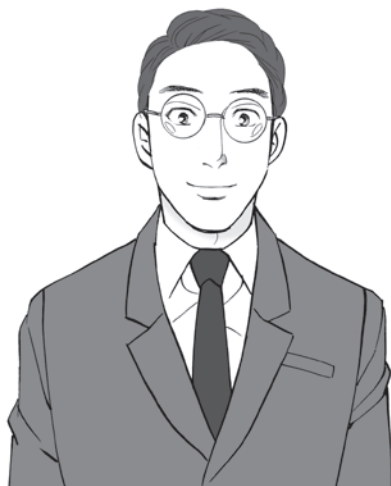




まんが 香川綾物語

—食は生命たり—

主な登場人物



香川昇三 (かがわ しょうぞう)
綾の夫 島菌内科の研究室の先輩

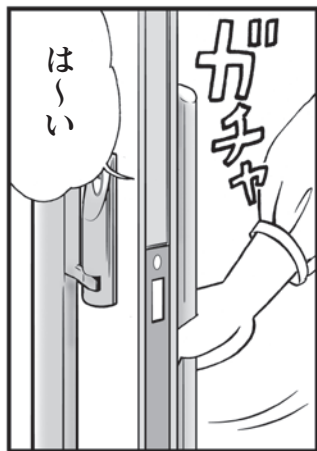
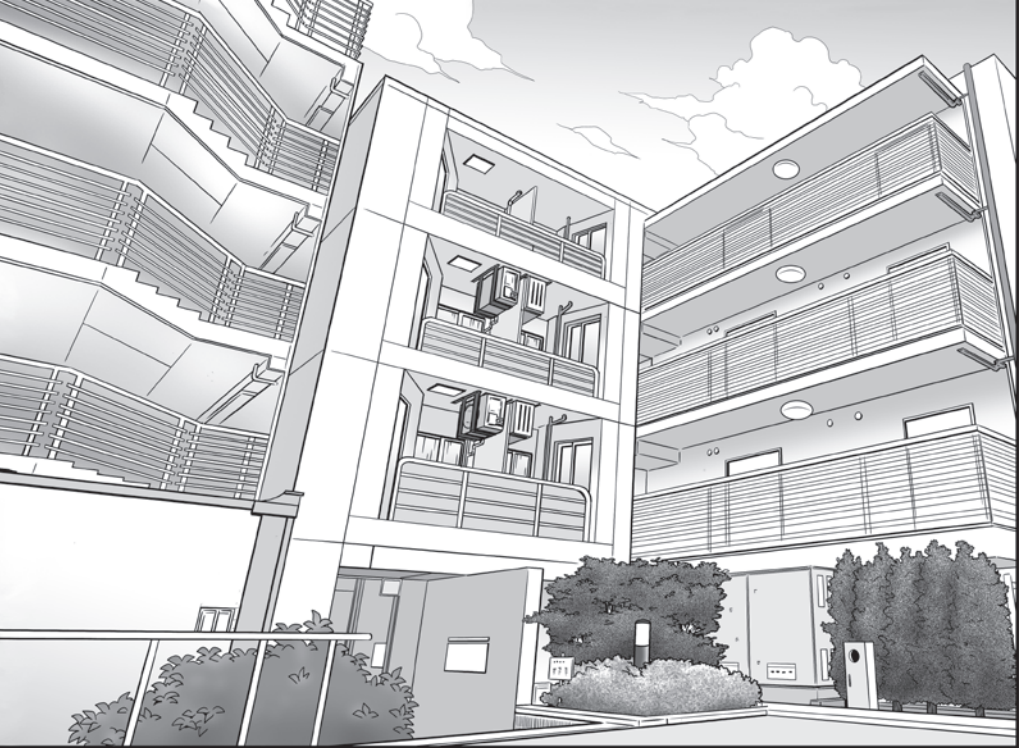


横巻のぶ
(よこまきのぶ)
綾の母



島菌順次郎
(しまぞの じゅんじろう)
東京帝国大学
医学部教授

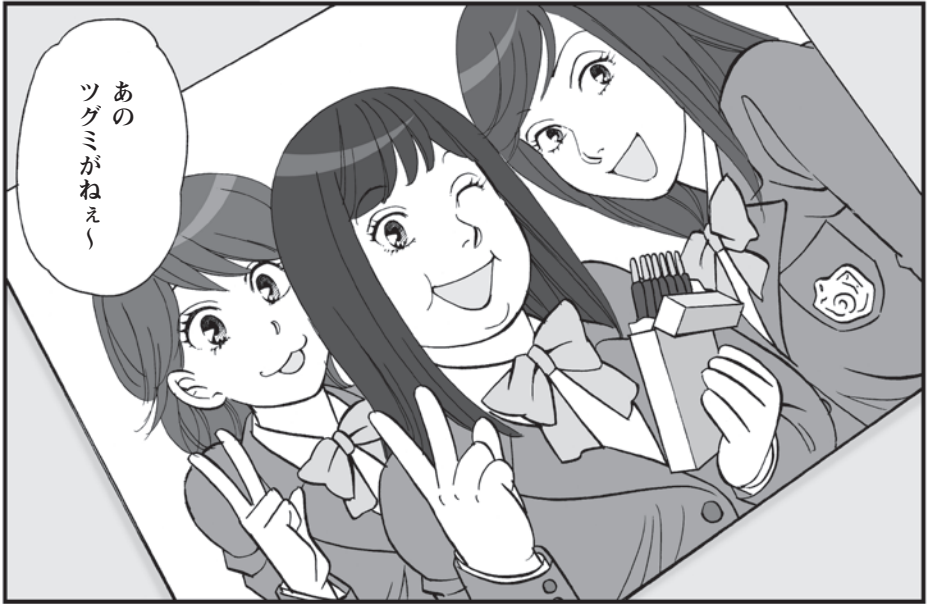
香川綾 (かがわ あや)
旧姓・横巻
女子栄養大学創立者



ここが
ツグミの住んでる
マンションか

ヒカルマナ
久しぶり

えっ!
ツグミ!!



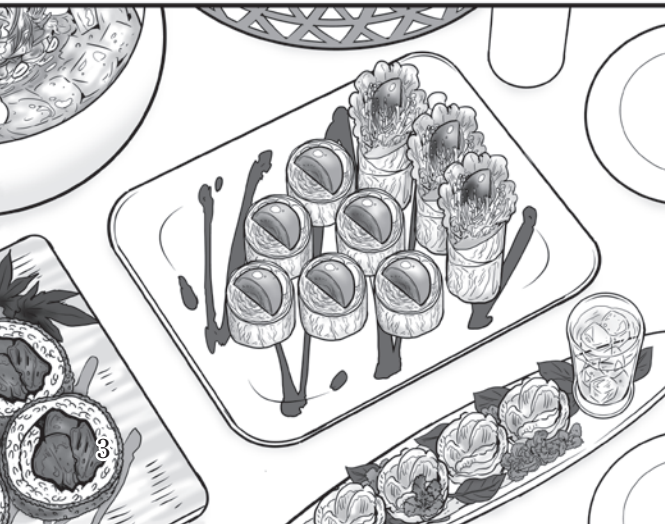
あの
ツグミがねえ〜



肌も
キレイに
なったよね
ウフフ

昔は お菓子ばかり
食べて貧血で
よく倒れてたのに

人は
変わるのよ



そんなことより
いっぱい作ったから
沢山食べてね

もぐもぐ

美味しい！

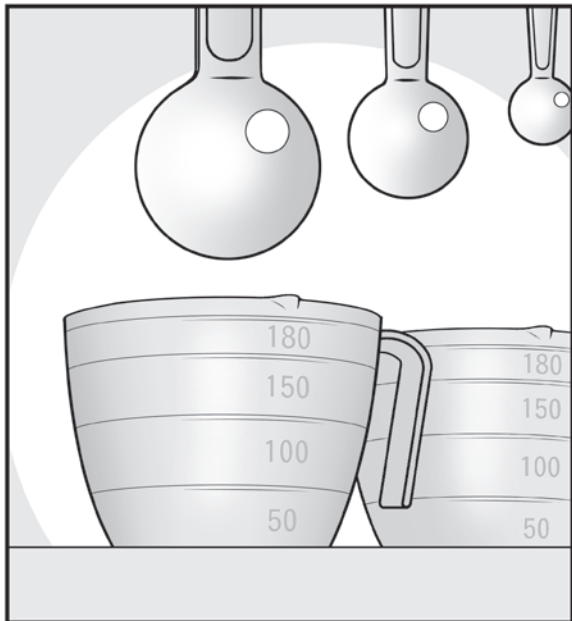
ツゲミの手料理だから心配だったけど

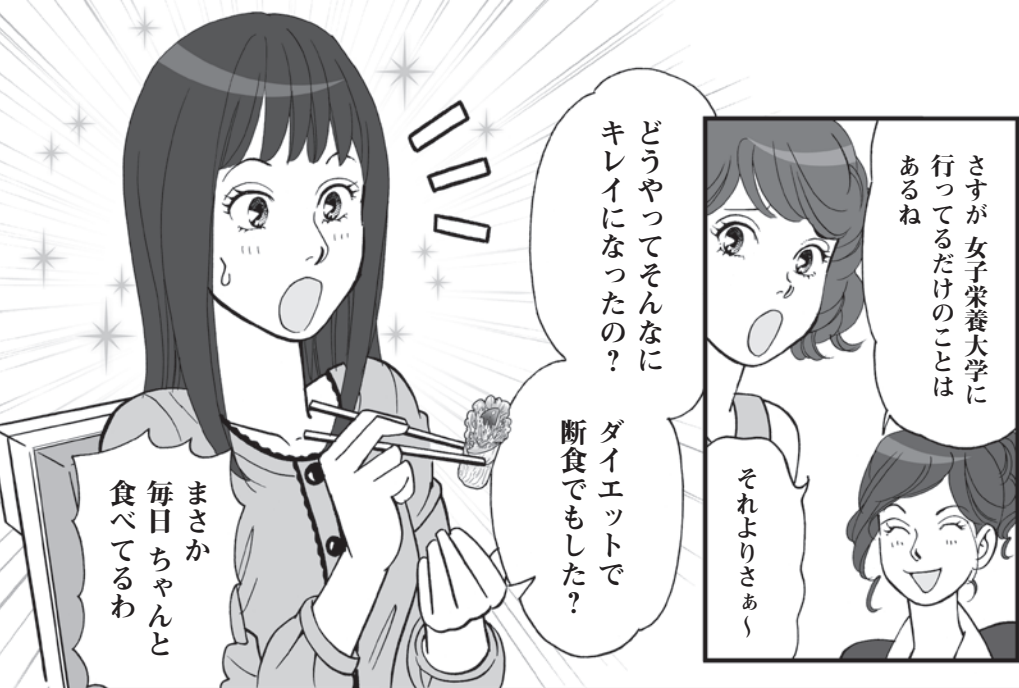
前に食べた時は酷かったもんね

後でクリームシチューと聞いてビックリしたよね

あの時は材料の分量も適当にやってたから

でも今はあれを使ってレシピ通りに作ってるから私でも美味しい料理が作れるわ





さすが女子栄養大学に行ってるだけのことはあるね

それよりさあ〜

どうやってそんなにキレイになったの？

ダイエットで断食でもした？

まさか毎日ちゃんと食べてるわ

大学で習った『四群点数法』を使った料理を食べてるだけよ

なにそれ？

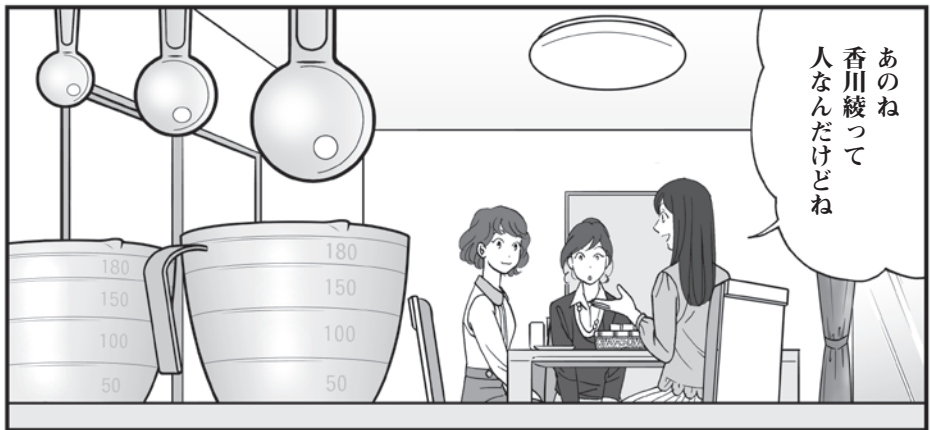
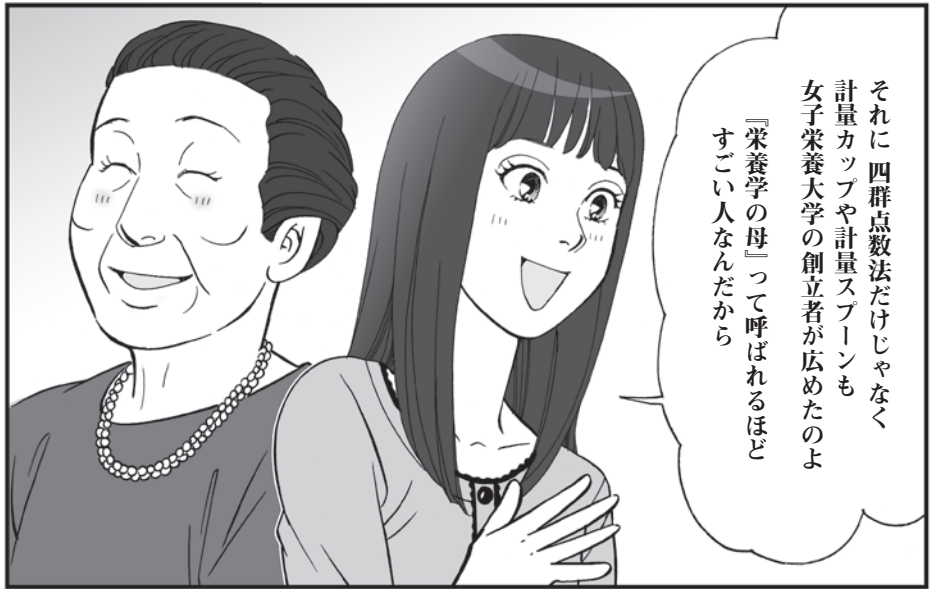
もしかして家庭科の教科書に載ってたやつ？

そうそれ

あれってうちの大学の創立者が考え出したものなの

四群点数法を勉強すると健康的なダイエットもできるし糖尿病や高血圧の予防や治療もできるのよ

そして大学の卒業生には女優やタレントもいるしダイレクターになった人もいるのよ！

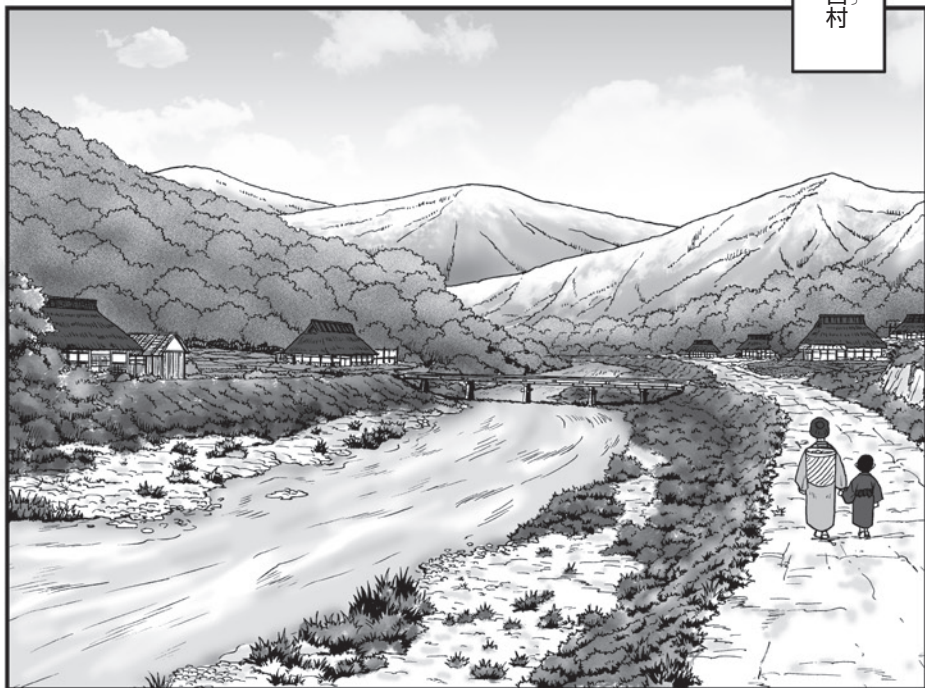




食は生命なり

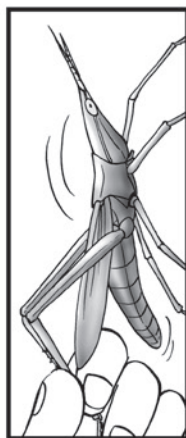
香川綾物語

和歌山県本宮村
ほんぐう



今はオレの
手の中にあるから
オレのや!

ずるい!
ウチが先に
捕まえたのに





ウチのや
返して!!



女は
男の言うことを
素直に聞くもんじゃ

そんなだから
おてんばって
言われるんじゃ

やんい
おてんば!!



うわっ!

どん

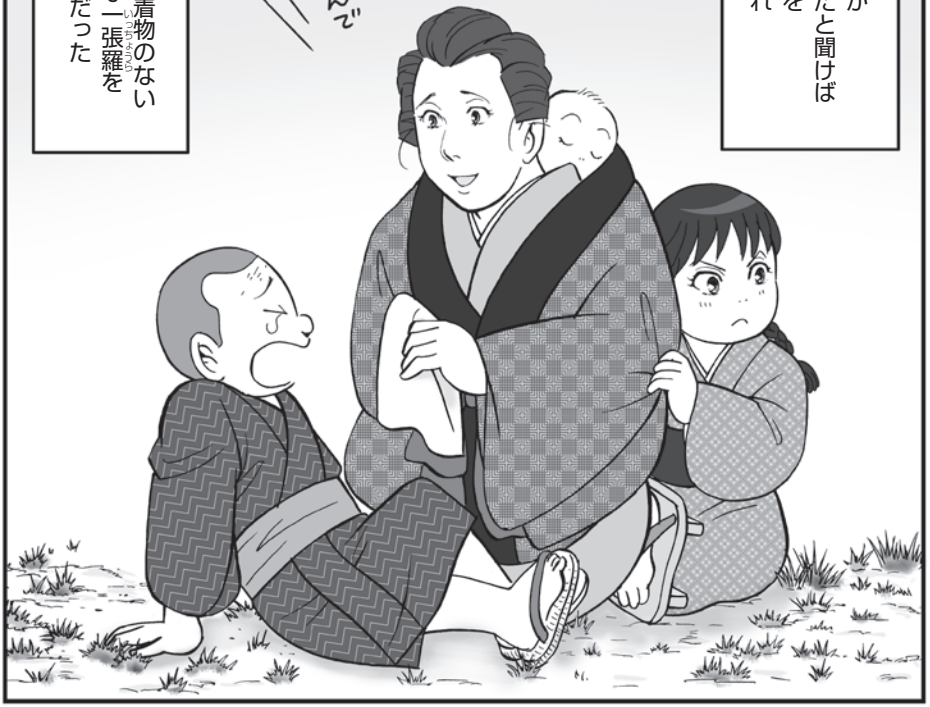




川原で物乞い^{ものこい}が
赤ん坊を生んだと聞けば
食べ物や着物を
そっと差し入れ

男の子が
泣いたらあかんぞ

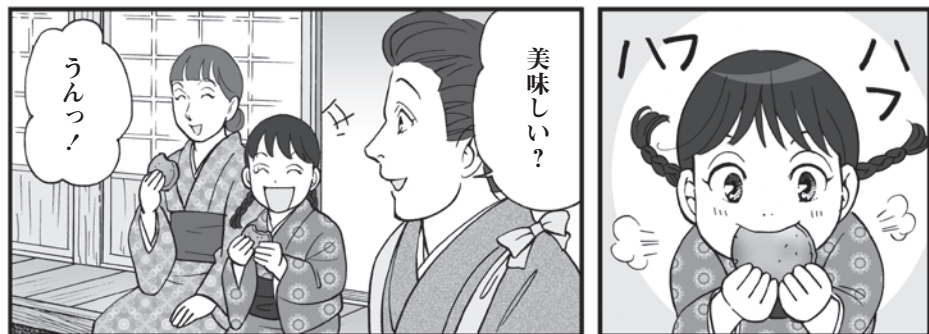
結婚式に着る着物のない
家には大切な一張羅^{しやら}を
持っていく人だった



あの奥さんには
足を向けて
寝られんなあ

ほんにねえ







お母さん!



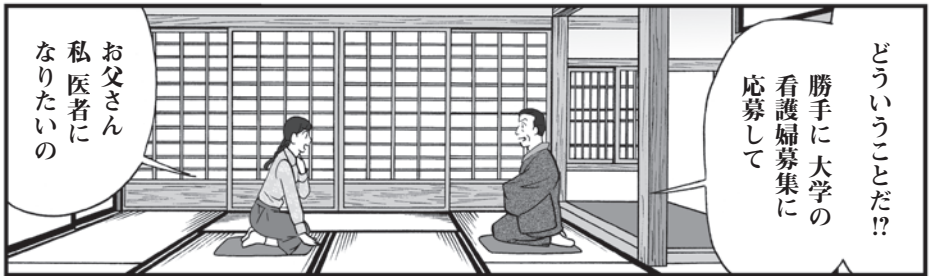
綾はこの幸せが
いつまでも続くと
思っていました

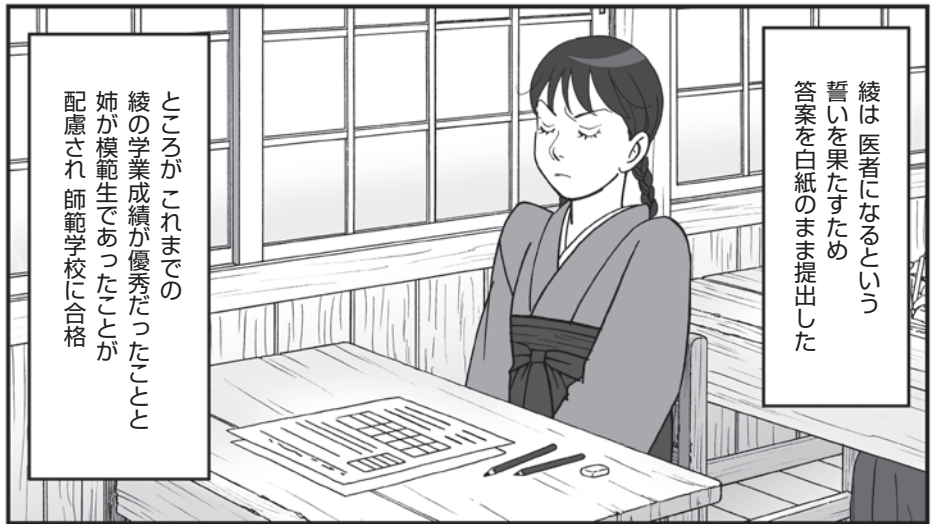
病院



昨日まで
あんなに元気があったのに
何で!?

ウソや
ウソや!

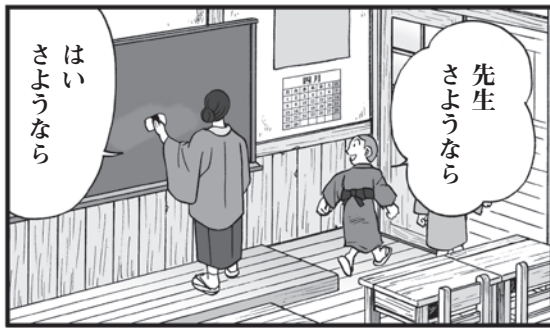




ところがこれまでの
綾の学業成績が優秀だったことと
姉が模範生であったことが
配慮され 師範学校に合格

綾は 医者になるという
誓いを果たすため
答案を白紙のまま提出した

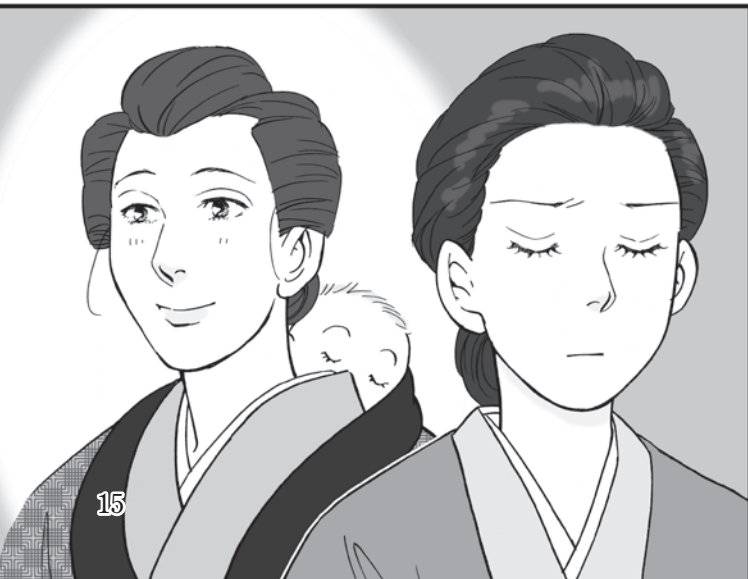
二月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



はい
さようなら

先生
さようなら

学校を卒業して
綾は 小学校の教師と
なった



二月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

もうすぐ
お母さんの
命日か…

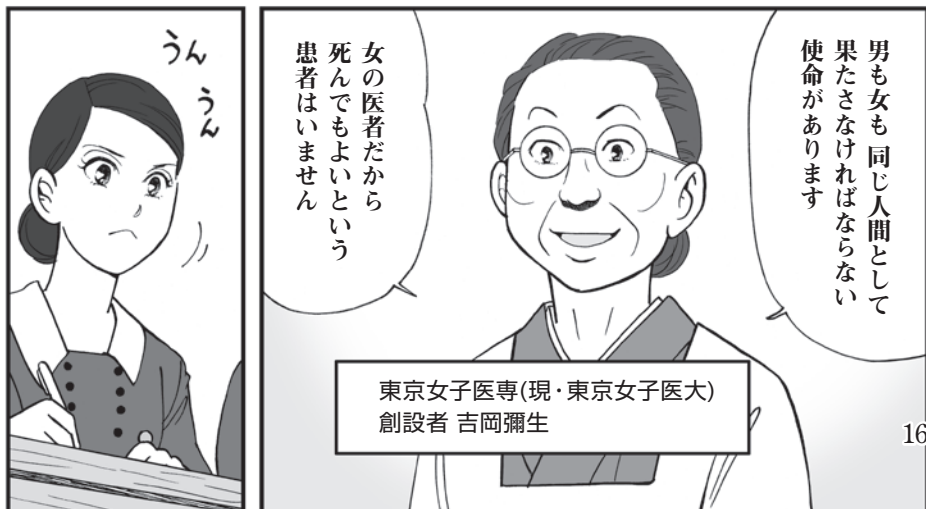


やっぱり
私は 医者になりたい
医者になる以外
私の生きる道はないわ



綾はトップの成績で
合格したのである

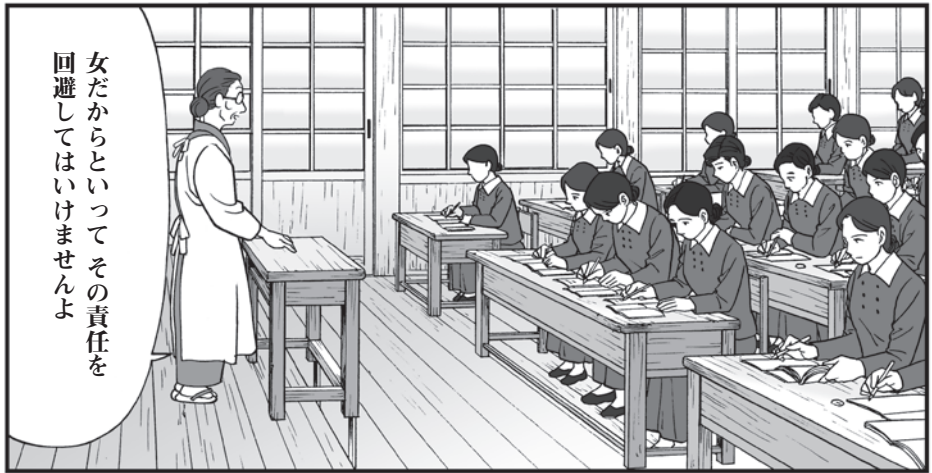
綾の決意は固かった
父を説得し 小学校教師を
3年で退職すると
大正10年3月
東京女子医専を受験



男も女も同じ人間として
果たさなければならぬ
使命があります

女の医者だから
死んでもよいという
患者はいません

東京女子医専(現・東京女子医大)
創設者 吉岡彌生



女だからといってその責任を回避してはいけませんよ



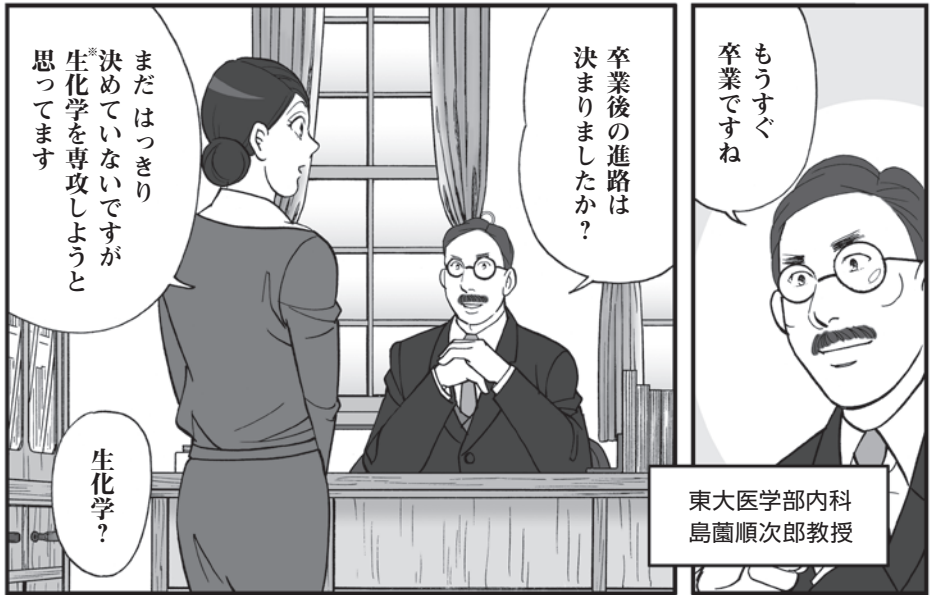
長年の夢を表現するため
綾は 猛勉強に励んだ

生理学 組織学 解剖学
どの授業も綾にとつて
非常に興味深い内容で
ホルマリン漬けの人体解剖にも
臆することなく挑戦した

そして瞬く間に
時は過ぎていった

第一内科教授室

※生命現象を化学的に研究する生物学、または化学の一分野。



もうすぐ卒業ですね

卒業後の進路は決まりましたか？

まだはつきり決めていないですが、^{*}生化学を専攻しようと思ってます

生化学？

東大医学部内科
島藺順次郎教授



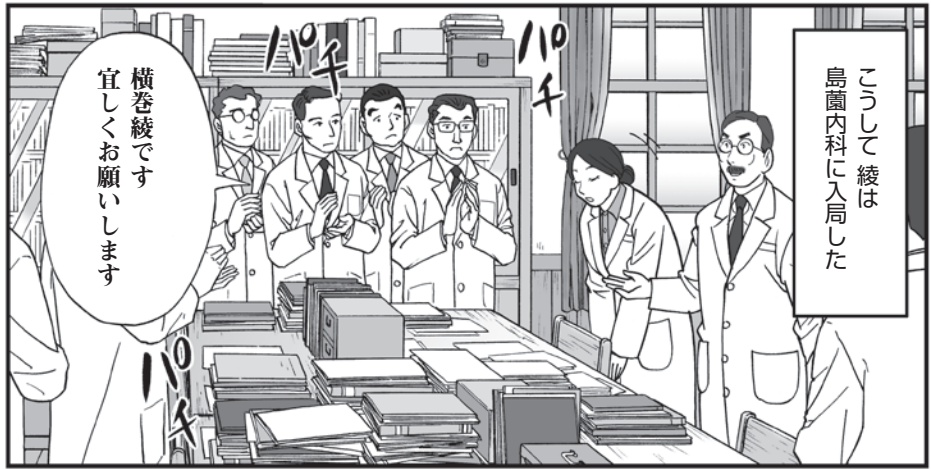
あなたは何のために医専に入ったんですか？

それは…



生化学をやるにしても診察ぐらいいはできるように内科の勉強をしてはどうですか？

…
知人から病気の相談を受けることもあるでしょうし



こうして綾は
島蘭内科に入局した

横巻綾です
宜しくお願ひします

110千



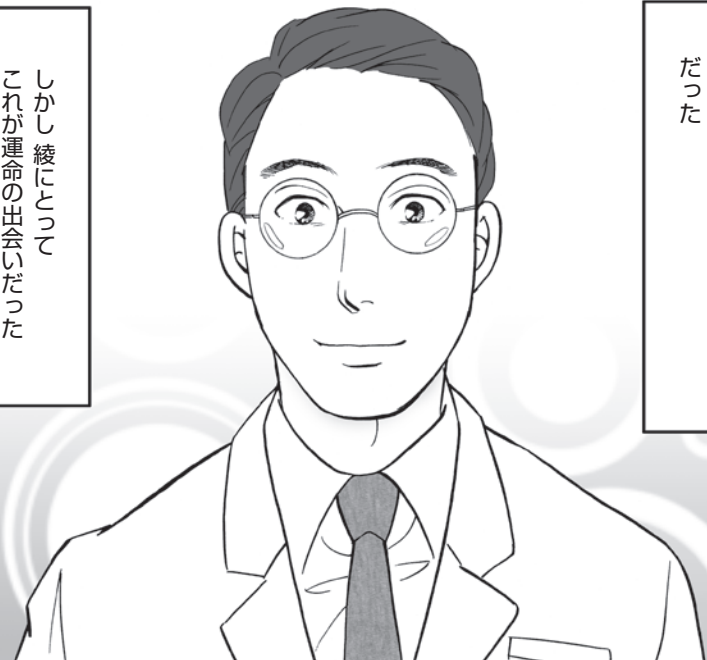
君の臨床指導には
香川君に
就いてもらおう

はい

……

しかし綾にとって
これが運命の出会いだった
のである

香川昇三の第一印象は
「大人しそうな人」といった程度
だった









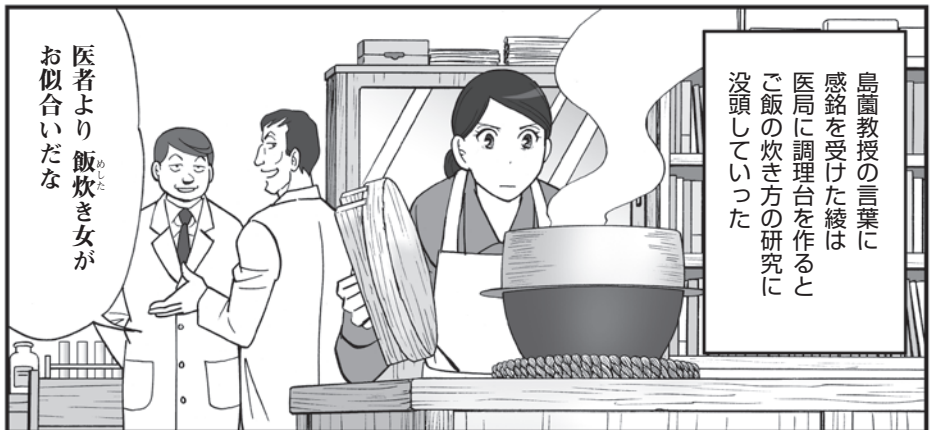
その点で栄養学は
病気の予防につながる

臨床医は患者が
病気になることから治療するが
本来病気になるように
するのが医者^の使命だ



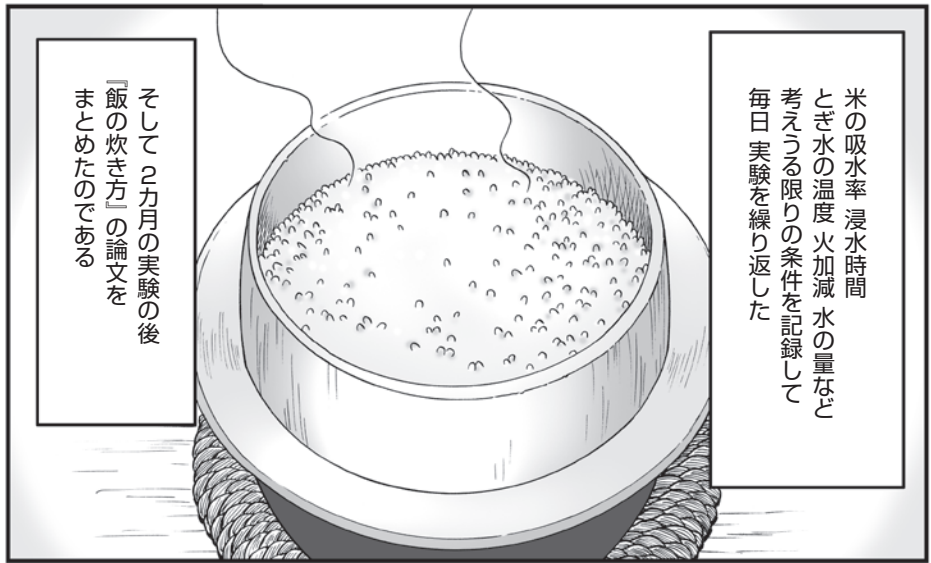
病気になる
ように…

ご飯の炊き方も
食を研究する上で
大事な一歩なんだよ



医者より飯炊き女が
お似合いだな

島蘭教授の言葉に
感銘を受けた綾は
医局に調理台を作ると
ご飯の炊き方の研究に
没頭していった



米の吸水率 浸水時間
とぎ水の温度 火加減 水の量など
考えうる限りの条件を記録して
毎日実験を繰り返した

そして2カ月の実験の後
『飯の炊き方』の論文を
まとめたのである



さらに胚芽米の
栄養価に注目し
研究を
発展させていった



胚芽米には
脚気かかを防ぐ成分が豊富にある
でも白米にすると
これはほとんど
失われてしまうんだわ

病院給食に
胚芽米を取り入れたら――

脚気病棟



随分
よくなりましたね

お蔭様で



こんなに元気に
なりました



白米から胚芽米に
替えただけでこんなに
病気がよくなるなんて



当時はビタミンB1の欠乏による
脚気が蔓延し、島菌内科にも
脚気患者があふれていた

それまでの日本では
千年以上上流社会でさえ
脚気になる人が多く、その原因は不明で
亡国病と言われるほど
多くの人が脚気で亡くなっていた

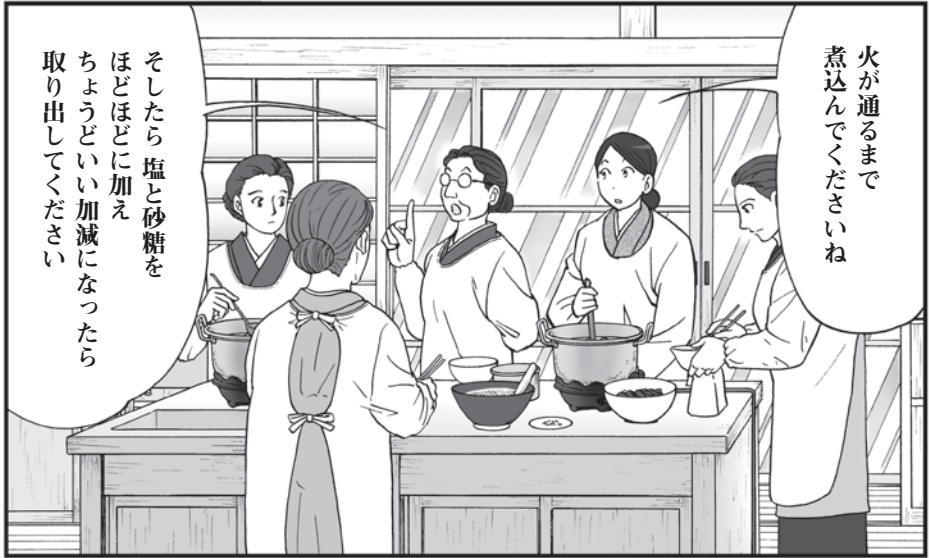


患者たちの劇的な回復を見て
綾は栄養学と食の大切さを
改めて実感したのである



火が通るまで
煮込んでくださいね

そしたら塩と砂糖を
ほどほどに加え
ちょうどいい加減になったら
取り出してください



先生
『ほどほどに』とは
どれぐらいですか？

『ほどほど』は
ほどほどです



当時の料理教室では
分量や加熱時間 調味料の割合まで
どれも秘伝やコツだらけで
素人が同じ味を再現するのは
至難の業だった

すしゅっ

ダメだ
全然美味しく
ならない



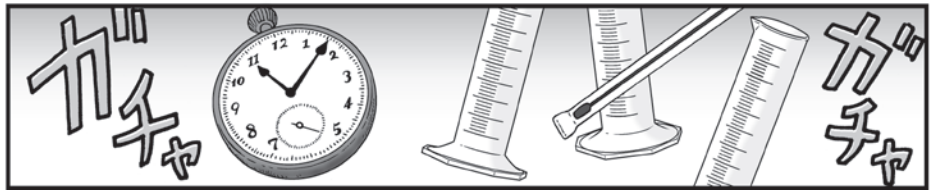


そうだ！
胚芽米の時と
同じ方法を使えば



美味しくって栄養満点の
料理を再現できる方法は
ないかしら？

誰もが目安にできる
手順があれば…



今度は何を
始めたんだ？

綾はこれまでの
研究で培った
分量や火加減を
数字で表わす方法を
料理に試してみる
ことにした



計量で料理を作る
面白い女医が
いるらしいぞ

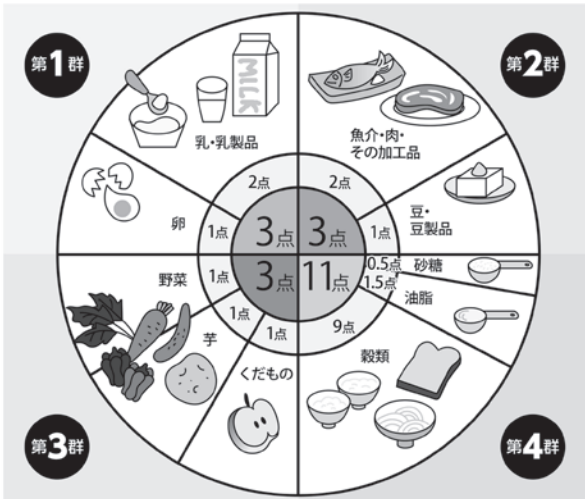
計量で？

綾の噂は瞬く間に広がり
婦人会などの講演に
呼ばれるようになった

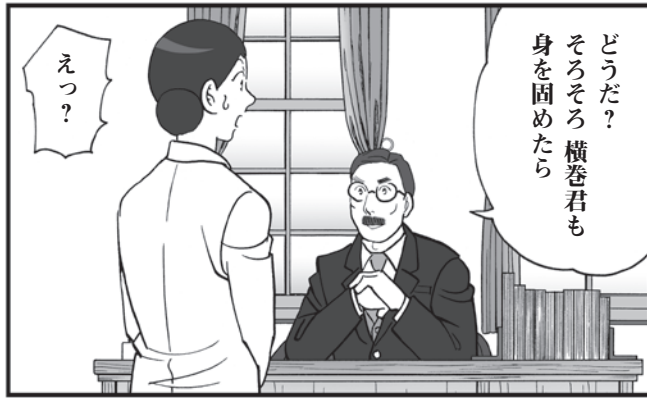
さらに綾の唱えた食事は
分かりやすいこともあって
評判を呼ぶこととなる

主食は胚芽米
魚一豆一野菜四の割合で
食べるのが理想的です

この食事は
後に「四群点数法」に
発展する



※どんな食品をどのくらい食べればよいかをエネルギー量を基準にして考える方法。第1群(乳・乳製品、卵)、第2群(魚介・肉・その加工品、豆・豆製品)、第3群(野菜、芋、くだもの)、第4群(穀類、油脂、砂糖、その他)の四群に分けて計算する。



えっ？

どうだ？
そろそろ 横巻君も
身を固めたら



そんな
ある日のこと

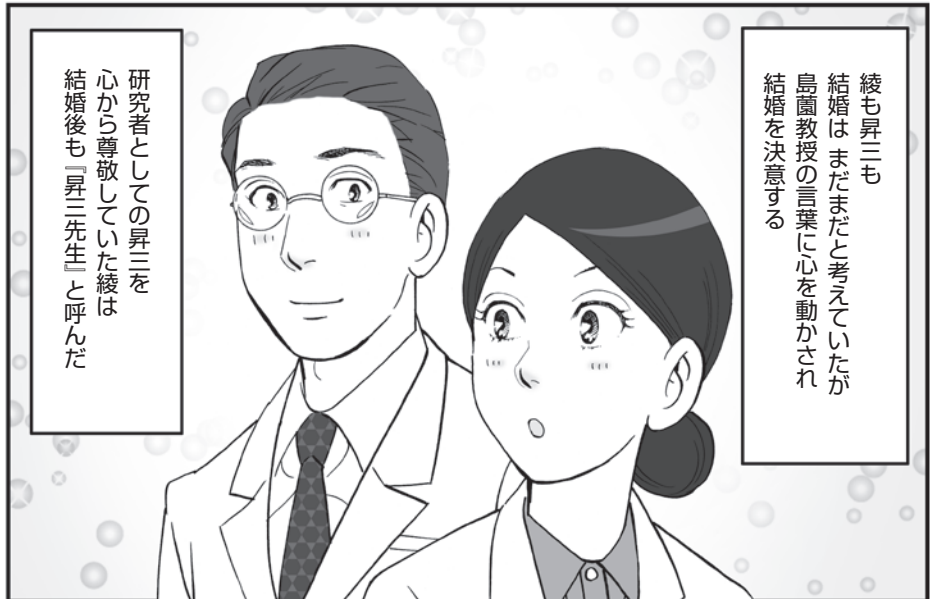


結婚はチャンス
仕事は一生だよ



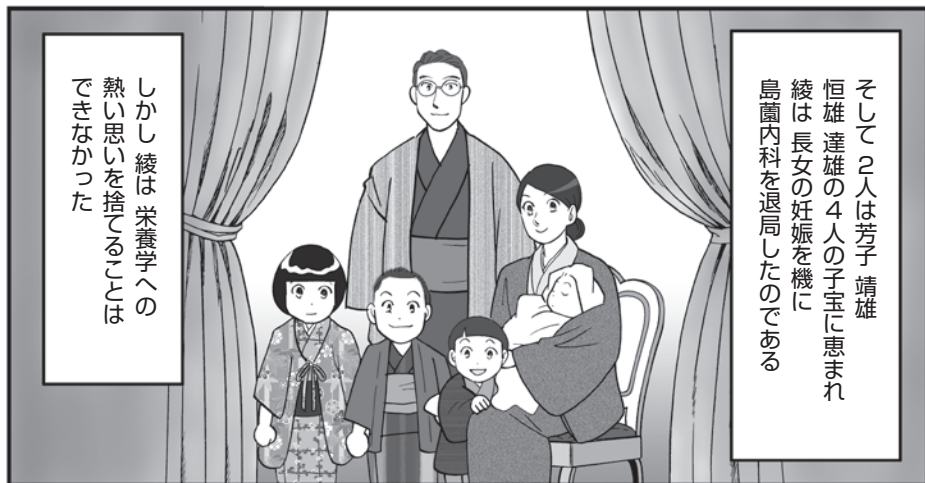
昇三先生と
私が!!

香川君と結婚したら
どうかね？



研究者としての昇三を
心から尊敬していた綾は
結婚後も「昇三先生」と呼んだ

綾も昇三も
結婚はまだだと考えていたが
島園教授の言葉に心を動かされ
結婚を決意する



そして2人は芳子 靖雄
恒雄 達雄の4人の子宝に恵まれ
綾は長女の妊娠を機に
島菌内科を退局したのである

しかし綾は栄養学への
熱い思いを捨てることは
できなかった



何か
お悩みですか？

島菌先生が
こんなことを
言っておられたんだ



ううむ…

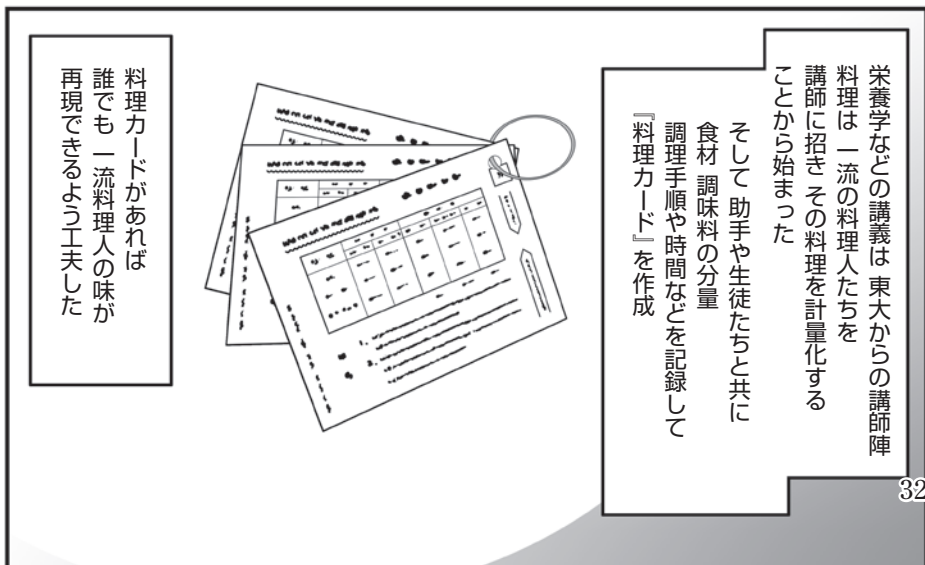


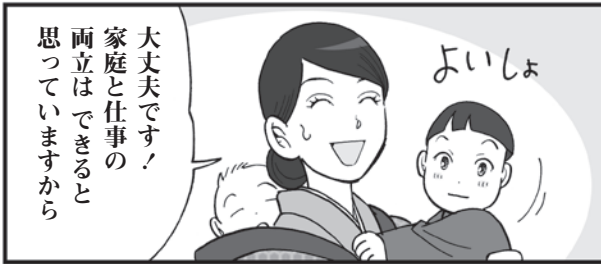
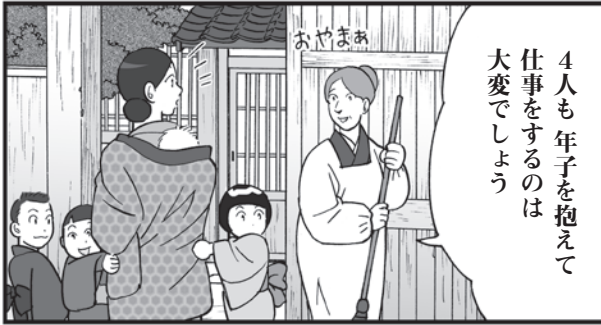
綾
君はどう思う

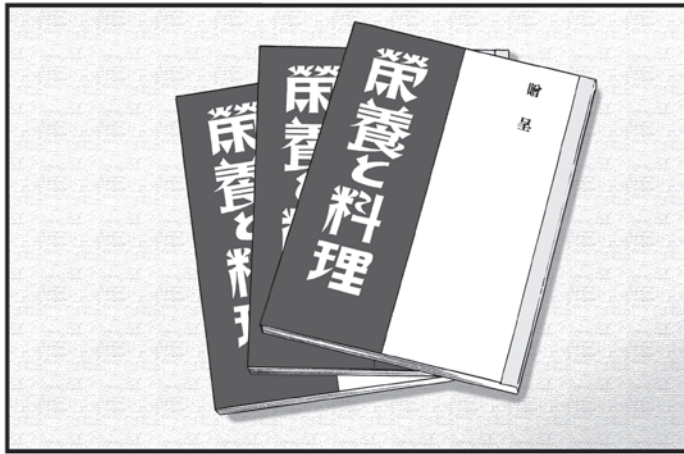


病気を治す医者は大勢いるが
それよりも病気を未然に予防して
病人を作らないことが大切だ

それなのに食事を改善して
病気を防ごうとする
医者がほとんどいない…





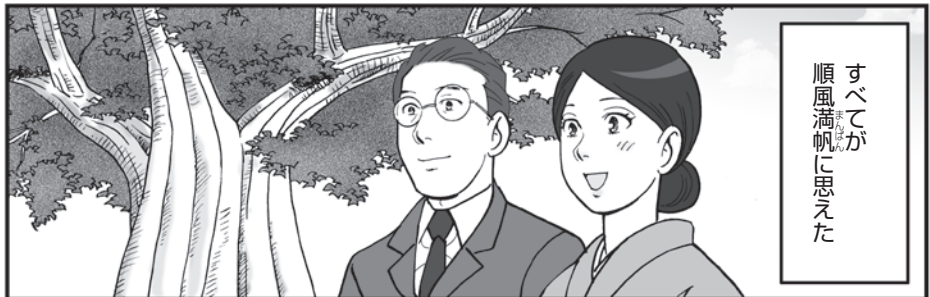


そして昭和10年
講義を聴けない人にも栄養学と
料理カードを伝えるため
雑誌『栄養と料理』を創刊
現在も発行が続いている

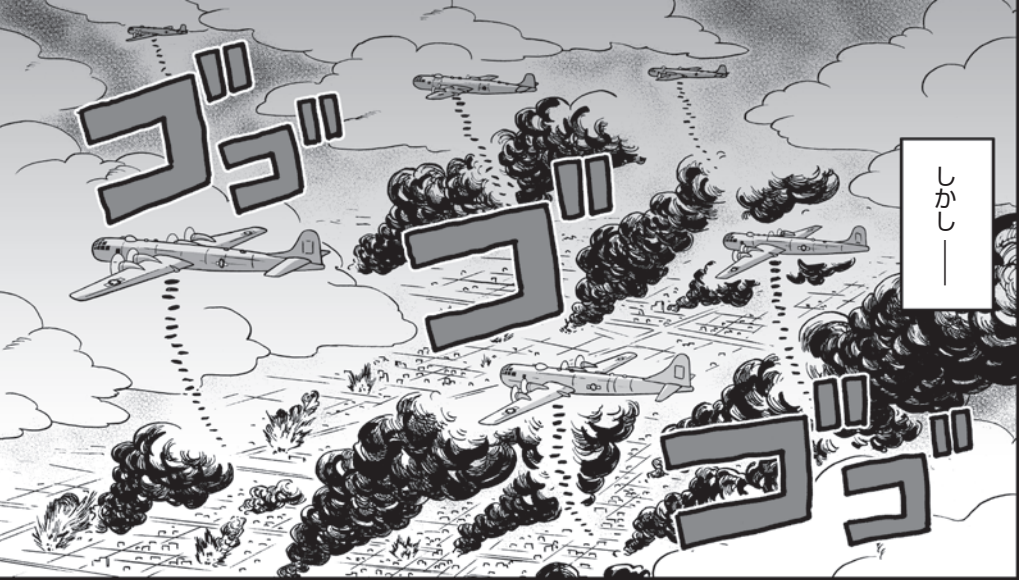


家庭食養研究会は
女子栄養学園と名称を改め
昭和17年 駒込に校舎を新築

『栄養と料理』も好評で
学園には 全国から
生徒が集まるようになった



すべてが
順風満帆まはるかぜに思えた



しかし――

綾こんな世の中だ
どちらかが1人になっても
目的は同じ
生き残った者が2人の
意志を継いで仕事を続けよう

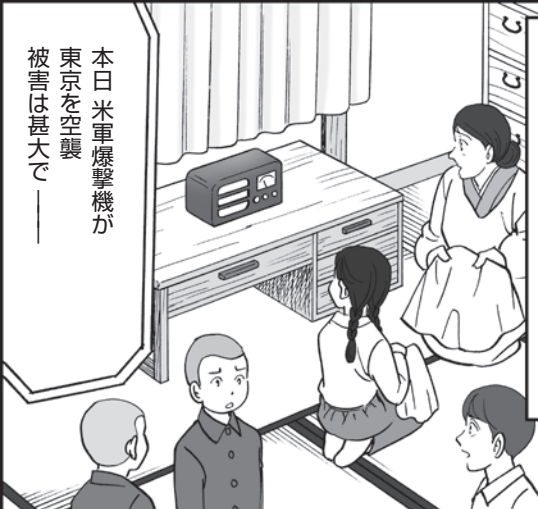


はい
昇三先生



昭和16年に勃発した
太平洋戦争は綾たちにとつて
大きな試練の時となった

そして子どもたちが
疎開していた浦和で綾は
大空襲のニュースを聞いた



本日米軍爆撃機が
東京を空襲
被害は甚大で――



昇三先生みんな
どうか無事でいて





開校にあたっての
スピーチはいつも他者を気遣う
昇三らしいものだった

昇三たちとの再会を
果たした綾たちは
群馬県大胡町・宮城村に疎開
百名近くの生徒たちと共に
疎開学園を開校する



ああ皆で
頑張ろう

昇三先生
これからも
お願い
しますね



お世話になる
町の方々^{みなさん}に感謝し
どんな些細な^{ささいな}ことでも
迷惑^{めいわく}をかけては
なりません

いろいろな方の
協力があって
この苦しい状況の
中でも何とか学園を
再開することが
できました



しかし綾たちの試練は
これで終わりではなかった



先生
こっちは
です

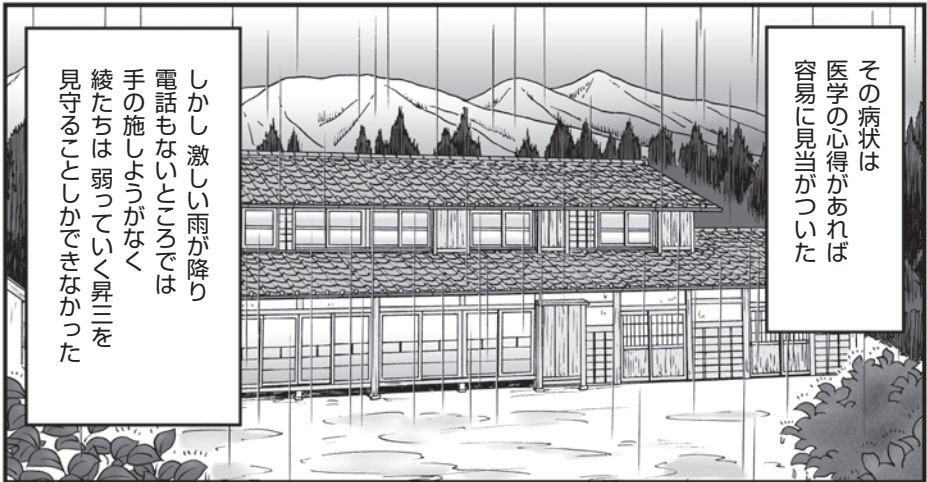


昇三先生!



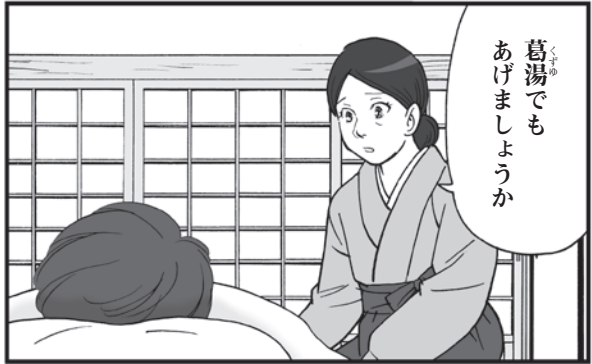
脳：溢血
……だね

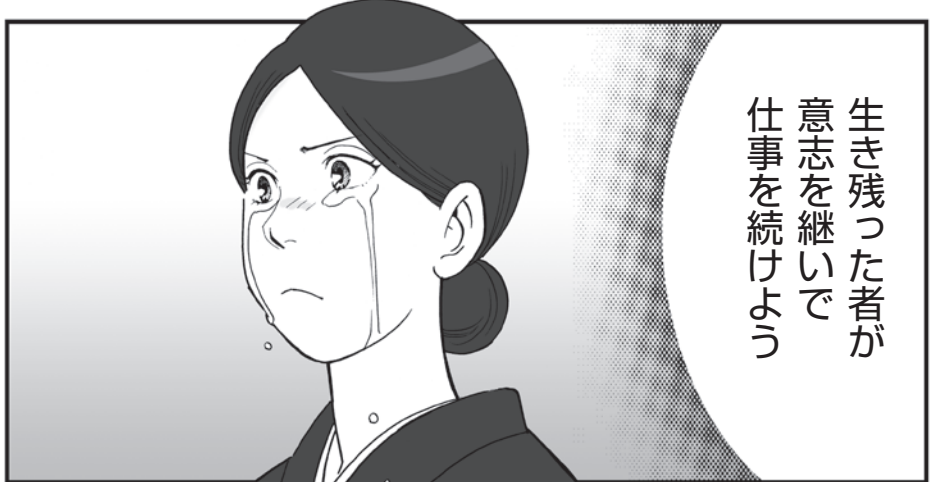
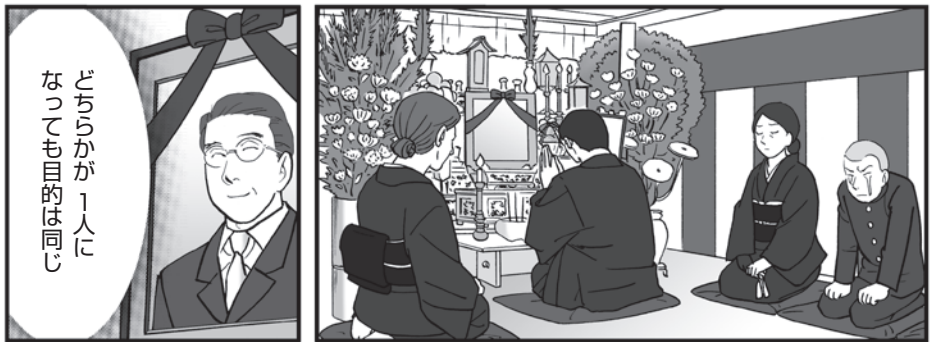
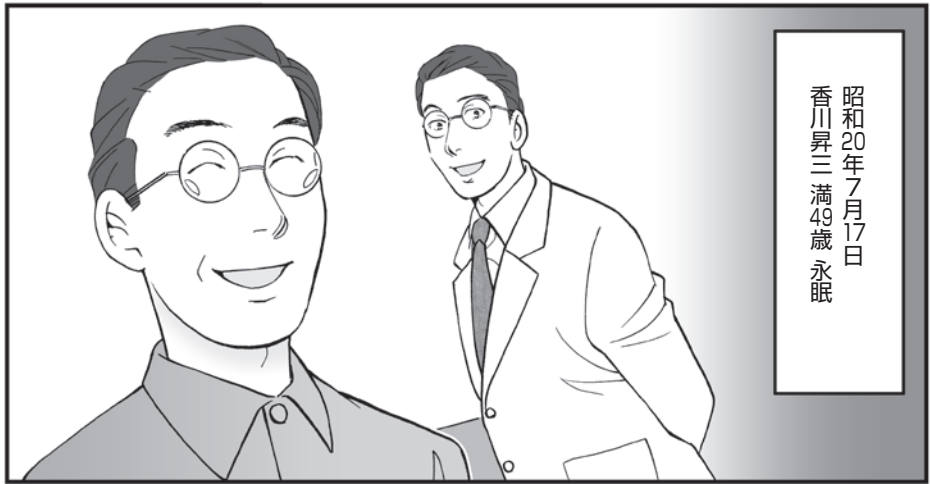
学園の焼失から
疎開先での再開まで
昇三の身体は
すでに限界を超えて
いたのである



その病状は
医学の心得があれば
容易に見当がついた

しかし激しい雨が降り
電話もないところでは
手の施しよつがなく
綾たちは弱っていく昇三を
見守ることしかできなかった







綾は昇二との約束を守って
学園の再建と栄養学の普及に
全力を尽くした

どんなことがあっても
皆の母校を
失わせるようなことは
しません！



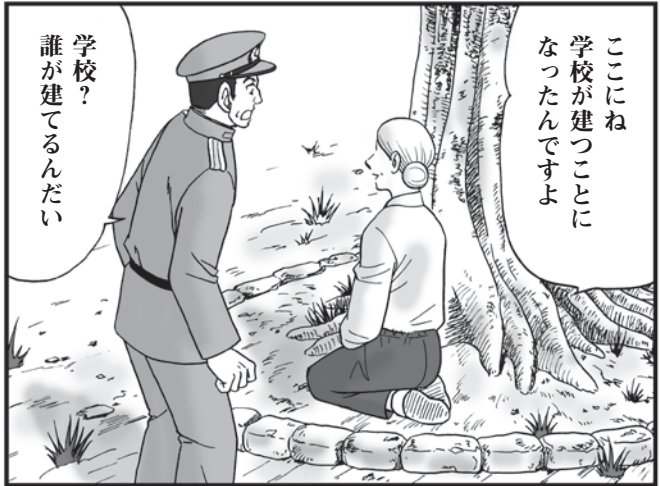
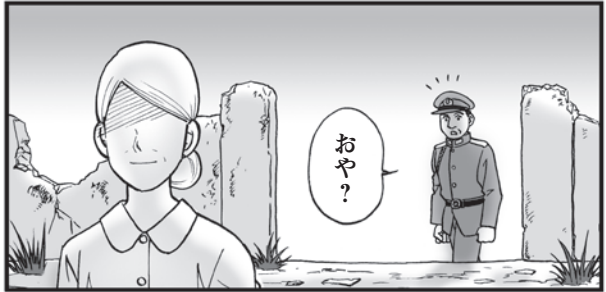
そして――



焼失した
駒込校舎の再建のため
資金集めにも奔走した

第一生命から
800万円の融資が
決まったんですか!?

綾は学園の焼け跡で感謝の祈りをささげた

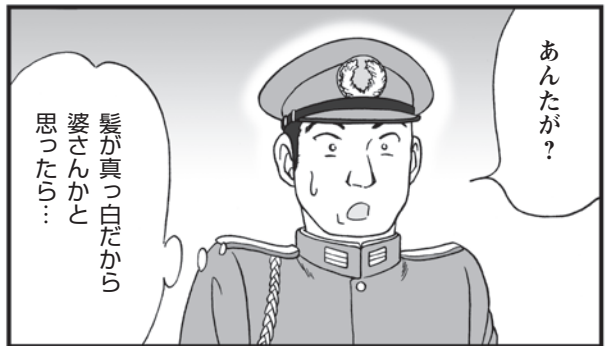




私が
建てるんですよ



昭和25年
駒込校舎が再建された



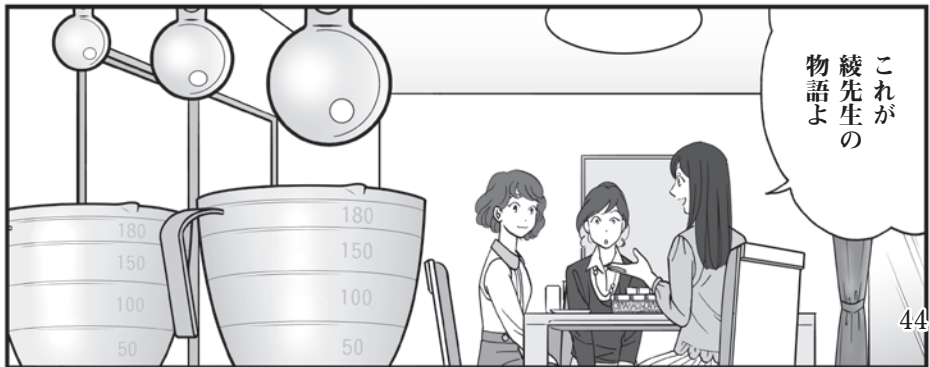
あんたが？

髪が真っ白だから
婆さんかと思ったら…



綾の
『今に大学にしてみせる』との
悲願は17年の歳月をかけて
実現したのである

その年女子栄養短期大学は
開校された
昭和36年には4年制の
女子栄養大学が設立された



これが
綾先生の
物語よ

香川綾って
すごい人だったんだね

なんだか
女性としても憧れちゃう

いいな
そんな人の
創った大学に
通えて

綾先生みたいには
とてもなれないけど
少しでも見習いたい

よしっ！
決めた

何？

私も
栄養学を勉強して
ツグミみたいな
健康美人になるわ

三日坊主に
ならなきゃ
いいけど



じゃあ綾先生の本を貸してあげるね

ありがとう

香川綾は
平成9年4月2日
満98歳で永眠

70歳の頃から10年余り
ジヨギングを続け
90歳を超えても針に糸を通し
本も裸眼で読んでいた

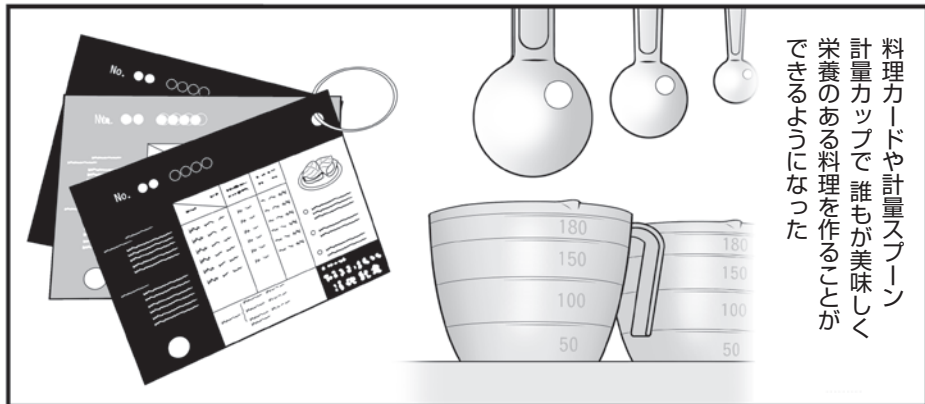
亡くなるまで
健康そのものだったのは自ら
栄養学を実践したからであろう

その長い生涯で
綾は数々の財産を後世に残した

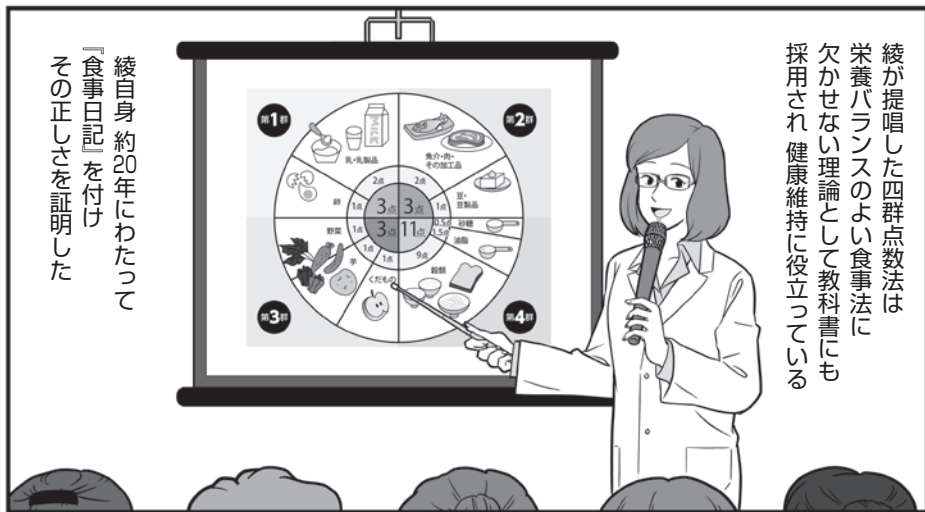
香川綾

栄養学と私の半生記





料理カードや計量スプーン
計量カップで誰もが美味しく
栄養のある料理を作ることが
できるようになった



綾が提唱した四群点数法は
栄養バランスのよい食事法に
欠かせない理論として教科書にも
採用され健康維持に役立っている

綾自身約20年にわたって
「食事日記」を付け
その正しさを証明した



「栄養と料理」は
今も最先端の栄養学を
紹介しつつよりよい
食生活の提案を続けている

特に 栄養学の分野では
創刊以来90年以上続く
月刊誌は珍しい

栄養学の知識を広め
病気のない健康な社会を
作るのが香川綾の信念だった

そして綾の信念は
4人の子供たちにも受け継がれ
多くの賛同者を得て学園からは彼女の意志を
継ぐ人材が数多く輩出されている

毎年高い就職率を保ち
管理栄養士国家試験合格者数は全国一

合格率も大規模養成校の中で常にトップを誇り
優秀な栄養士や管理栄養士 家庭科教諭
養護教諭 栄養教諭 臨床検査技師
そして調理師パティシエなど
幅広い人材を社会に送り出し続けている

香川調理製菓専門学校
女子栄養大学短期大学部
女子栄養大学

香川綾と香川栄養学園の歩み

- 明治32年 (1899) 横巻綾 (後の香川綾) 誕生【和歌山県】
大正10年 (1921) 綾 東京女子医学専門学校入学
大正15年 (1926) 綾 東京女子医学専門学校卒業、東京帝国大学島菌内科学教室入室、医師免許取得
昭和 5年 (1930) 香川昇三・横巻綾 結婚
昭和 8年 (1933) 香川昇三・綾夫妻が、「家庭食養研究会」発足【東京市小石川区駕籠町／自宅】
昭和10年 (1935) 月刊誌「栄養と料理」創刊
昭和17年 (1942) 駒込に新校舎完成
昭和20年 (1945) 駒込校舎全焼(4月13日空襲)、学園疎開【群馬県勢多郡大胡町・宮城村】
香川昇三疎開先で死去 (7月17日 満49歳 永眠)
昭和22年 (1947) 女子栄養学園復活【東京都文京区駕籠町】
昭和23年 (1948) 「財団法人香川栄養学園」設立、綾 計量カップ・スプーン考案
昭和25年 (1950) 駒込校舎再建、「女子栄養短期大学」設置【東京都豊島区駒込】
昭和31年 (1956) 女子栄養短期大学に「栄養科第二部 (夜間部)」を設置
昭和34年 (1959) 「香川調理師学校」設置
昭和36年 (1961) 「女子栄養大学」家政学部を設置
昭和37年 (1962) 綾 藍綬褒章受章
昭和38年 (1963) 女子栄養大学校舎・学生寮完成【埼玉県入間郡坂戸町】
昭和40年 (1965) 女子栄養大学「家政学部」を「栄養学部」に改組
昭和44年 (1969) 女子栄養大学「大学院栄養学研究科 (栄養学専攻修士課程)」設置
昭和47年 (1972) 綾 勲二等瑞宝章受章
昭和57年 (1982) 綾 食生活文化功労賞受賞
昭和59年 (1984) 綾 文部大臣表彰、エイボン女性大賞受賞
昭和62年 (1987) 綾 荻野吟子賞受賞
平成 元年 (1989) 女子栄養大学大学院栄養学研究科栄養学専攻に「博士後期課程」を設置
平成 2年 (1990) 綾 ダイヤモンドレディ賞受賞
平成 3年 (1991) 綾 文化功労者顕彰
平成 9年 (1997) 香川綾死去 (4月2日 満98歳 永眠)
平成19年 (2007) 綾 和歌山県文化情報センター「紀の国先人展ー紀の国が生んだ学術の先人たち」で紹介
平成20年 (2008) 綾 国立科学博物館企画展「なでしこたちの挑戦ー日本の女性科学者技術者」、
国立女性教育会館「女性の高等教育の黎明ーチャレンジする女性たち」で紹介
平成26年 (2014) 綾 文部科学省発行「私たちの道徳 中学校」で紹介
平成28年 (2016) 綾 「なりたい自分になろう！人生を切りひらいた女性たち 1 医療・科学編」
(教育画劇)で紹介
令和 3年 (2021) 綾 「まんが世界と日本の人物伝100⑦ 病気と健康について考え続けた人たち」
(偕成社)で紹介
令和 4年 (2022) 綾 「Woman's Style 100 日本の女性偉人たち」(昭文社)で紹介
令和 5年 (2023) 綾 香川綾をモデルとしたスペシャルドラマ「キッチン革命」(テレビ朝日)が放映

月刊『栄養と料理』定期購読のお申し込みはこちらまで：

富士山マガジンサービスカスタマーサポート TEL.0120-223-223

定期購読のご契約先は富士山マガジンサービスとなります。

企画・発行 学校法人 香川栄養学園© 2024年4月4日 第4版
(女子栄養大学・女子栄養大学短期大学部・香川調理製菓専門学校)
〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21【大学(栄養学部)・大学院】
〒180-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3【短大部・専門学校】
TEL.03-3915-3668(広報部 学園広報課)

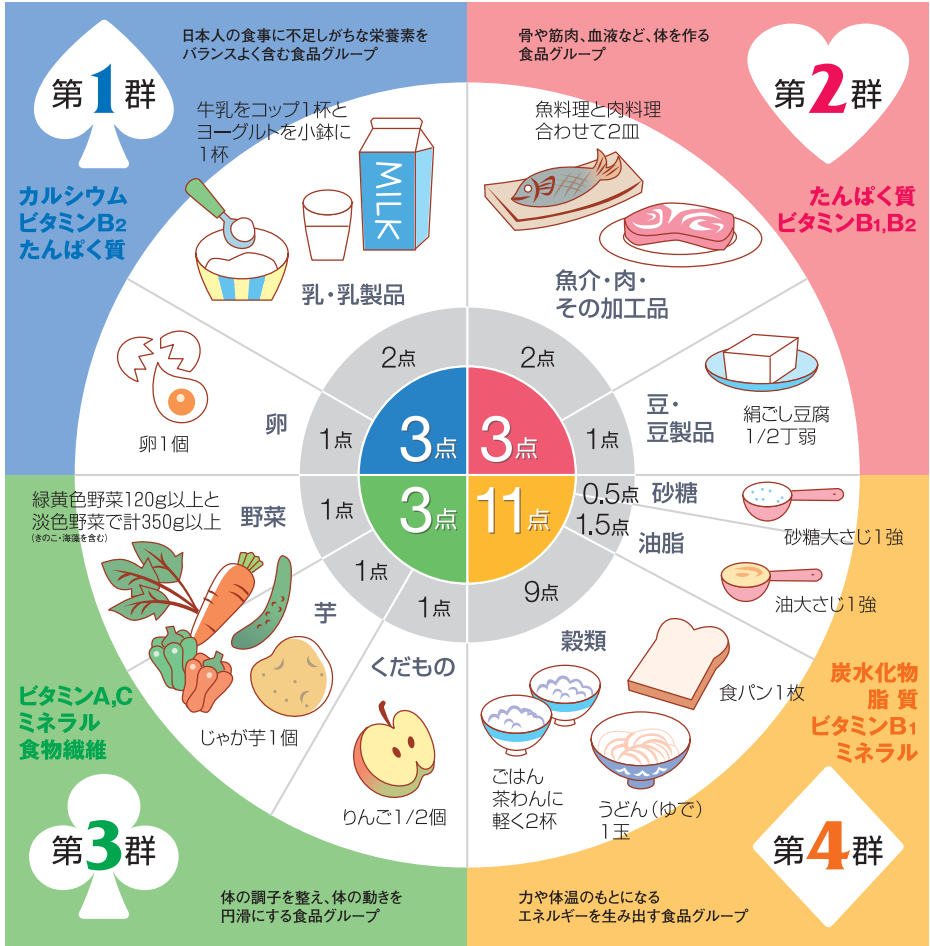
監 修 香川 芳子

禁無断転載

女子栄養の“実践”

1日にこれだけ食べよう!

四群点数法



「四群点数法」は、食品を栄養素の特徴別に4つのグループに分け、各グループから1日にどのくらい食べたらよいかを表しています。1日にとる点数(1点=80kcal)を調整することでダイエットにも役立ちます。上の図は、1日20点(1600kcal)の例です。第1から3群は最低3点ずつ、第4群は個人の活動量に合わせて点数をコントロールしましょう。

「四群点数法」は登録商標です



学校法人 香川栄養学園

女子栄養大学大学院 女子栄養大学 女子栄養大学短期大学部 香川調理製菓専門学校

URL: <http://www.eiyo.ac.jp/>