1936（昭和11）年、自宅を兼ねた家庭食養研究会の前で家族全員との記念写真。「前列右から3番目のセーラー服姿が私（5歳）。中央が父・昇三。私の後ろが母・綾です。いっしょに写っているのは雑誌を手伝ってくれていた人でしょうか」

私の昭和

# 『栄養と料理』誕生は80年前 そのとき私は4歳でした

香川芳子　女子栄養大学学長

『栄養と料理』の創刊は1935（昭和10）年、私が4歳のときです。当時は脚気（かっけ）や結核が国民病といわれ、栄養失調で多くの人が命を落としていました。ことに冷害による東北大凶作は深刻でした。その2年前に医師である両親（昇三・綾）が新居で私塾・家庭食養研究会を始めたのですが、講義録を全国の人々に届けようと雑誌を発行することにしたのです。日本じゅうの人が健康で幸せになってほしいとの思いからでした。

発行人は綾。家庭では私を頭に4人の年子（一女三男）を育てながら、学生への講義や実習、雑誌編集の仕事、講演活動をこなし、寝る間も惜しんで邁進（まいしん）したと想像します。「思いつき夫人」の愛称で次から次へと湧（わ）き上がるアイデアを実践しては誌上に発表しました。「乳児5回食、幼児4回食」は綾自身の経験から生まれました。付録の「栄養と料理カード」（66ページ参照）もその一つです。食卓の話題は学会での討論や動物実験の話で研究室そのまま。勝手口は下から上までケージに入った実験用のハトでいっぱいでした。講義のときは脇に4人の子どもを座らせていたようです。子育ては〝殺さない〟が信条で、到来物の和菓子なども煮沸し、おしるこのようなものを食べさせられていました。女医の子どもは母親が多忙で手遅れになることが多かったのです。