



JUSHIN



PENペン

先ず獣身を成して、 のちに人心を養う

— 慶應義塾のおいしい秋、
ハツラツな秋



JUSHIN



塾生や教職員、誰もが熱くなれる「塾長杯」を、ソフトボールや卓球、フットサル、ボートなど、さまざまな競技で開催しています。スポーツを通して心身を鍛える文化が根付いています！

爽やかな風が吹き抜け、何事にもアクティブに挑みたくなる秋の到来です。

実り多き秋を心身ともに健康に過ごすため、私たちがまず見つけ直したいのが日々の「食」です。

かつて福澤諭吉は、学問の土台として体を動かして頑健な身体づくりの重要性を説き、自らも西洋の食文化を積極的に広める「食の先駆者」でもありました。

今号の特集では、福澤が残したユニークな食のエピソードから、現在のキャンパスで行われている「食と健康」に関する研究や身近な取り組みまでをひもときます。時代を超えて慶應義塾に脈々と息づく、食・運動・健康の系譜を巡ってみませんか。

01 福澤諭吉と食

健康維持のための、こだわりの食卓

福澤は健康維持のために普段の食卓に牛肉や牛乳を積極的に取り入れ、その習慣を人々にも推奨していました。健康への関心が高い一面を持ち、著書『肉食之説』では牛乳を「萬病の一薬」と評し、病後の滋養強壮として愛飲したと伝えられています。晩年には日本初の西洋式牧場である神津牧場から「神津バター」を取り寄せるなど、食へのこだわりは実にハイカラでした。パンとジャムを毎日の食卓に取り入れ、先進的な暮らしを楽しんでいたようです。栄養バランスとおいしさを追求したその食卓は、現代の私たちが健康的な食生活を目指す上でも参考となるでしょう。



塾史展示館「福澤諭吉の臨終展」にちなんで
カフェ八角塔での限定コラボメニュー

日本初の マーマレード・レシピ

適塾時代からの親友、松岡勇記への手紙には、日本で初めてとされる「夏みかんのマーマレード」の具体的な作り方が記されています。

福澤は夏みかんの皮と砂糖を丁寧に煮詰める製法を解説し、「パンに塗って食べると大変美味である」と、その魅力を余すところなく

『西洋衣食住』の「食之部」では西洋食文化や道具を、イラストと文章でわかりやすく紹介しています！



出典：慶應義塾大学メディアセンターデジタルコレクション



三田キャンパスで始めたホップの栽培。
いつか、慶應義塾由来のビールができるかも？



お酒との付き合い方

福澤は自ら「いわゆる牛飲馬食とも云うべき男」と称するほどの酒豪でした。1860年の渡米の際にビールと出会い、ベストセラーとなった著書『西洋衣食住』では「其味至て苦けれど、胸膈を開く為に妙なり」と記しています。ビールを人と打ち解ける飲み物として特に好み、自宅にも常備し、来客に振る舞ったと言われています。一方、『福翁自伝』では「大酒のくせに酒の上が決して悪くない。（中略）人の気になるような忌がるような根性の悪いことを言っただけなことをなせば、上戸本性まじめになつて議論したこともない」と他人に迷惑をかけない飲み方にこだわり、体調を崩した後は断酒を志すなど晩年は摂生にも努めました。

く伝えていきます。また福澤は、海外視察で出会った各国の食文化を、単なる知識にとどめず、日本の家庭へ届けようとしたとされています。皆さんも明日の朝食には、マーマレードを塗ったトーストで、文明開化の味を楽しまれてはいかがでしょうか。

アイガモ農法



湘南藤沢キャンパス（SFC）の周囲には長く農の営みが続いてきた豊かな田園風景が広がっています。この「遠藤・御所見地域」にある田んぼを舞台に、学生たちが稲作に取り組んでいるのが「オコメンプロジェクト」です。

学生が地域と共に育てるお米、アイガモ農法にも挑戦

「オコメンプロジェクト」は、2022年4月、学生有志によってスタートしました。目的は、手作業による稲作

を学び、自ら汗を流して体験しながら、「食と農」そして「地域と大学」の関わりについて学ぶことです。春の土づくりや苗代づくりから田植え、水管理、草取り、稲刈り、天日干し、収穫後の加工やイベントまで、四季を通じて田んぼと向き合います。また近隣農家や地域の方々などとの交流を重ね、地域に根付く知恵や技術を学ぶことも活動の大きな柱です。スタート時は学生有志だけのプロジェクトでしたが、今では田植えや収穫作業にSFCの学生だ

02 オコメンプロジェクト



リーダー

総合政策学部2年
おおぞの 大出隼平君

副リーダー

総合政策学部3年
さとう 佐藤世彦君

環境情報学部3年
おおつあや 大津彩渚君



けでなく他大学の学生や地域住民、高校生をはじめ、多様な方々が参加する、キャンパスを挙げて取り組む一大プロジェクトとなっています。

総合政策学部3年で副リーダーを務める佐藤世彦君は、大分県の自然豊かな農村で育った経験から、農業を生かした地域づくりに関心を持っています。「自分たちが関わったお米が、多くの人の上に渡り、食や地域づくりの輪が広がっていくことを実感できました。地域や学外の人々と協働するなかで、信頼関係を築くコミュニケーション力が身に付き、食や農業を軸に地域活性化を考える視点も養われました」と話します。「次世代ユネスコ国内委員会委員」でもある佐藤君は、プロジェクトでの経験も生かして、将来は地球と人の健康を考える「プラネタリーヘルス・プロデューサー」を目指しています。

環境情報学部3年の大津彩渚君は、高校時代に農業DXのプロジェクトに取り組んだ経験をきっかけに、広く農業を学ぶためにSFCに進学しました。

先ず獣身を成して、 のちに人心を養う

—慶應義塾のおいしい秋、ハツラツな秋



オコメンプロジェクト

トのリーダーを務める大出隼平君は、総合政策学部2年で現在プロジェクトのリーダーを務める大出隼平君は、

年から取り組んでいる農業や化学肥料を使わない「アイガモ農法」の責任者として千葉県長生村の南部アイガモ農法研究会との連絡役も務めています。「学生が取り組むにはハードルの高い農法ですが、田んぼをカモたちが駆け回り、生態系を活用した稲作が成り立っている様子を間近で見られることは大きな喜び。同時に、アイガモという『命』を預かる責任も実感しました」と話します。大津君は、プロジェクトでの農作業を通して気候や生態系の変化に対応する柔軟性を学んだ結果、地域が培ってきた伝統的な知恵と、農業DXやアイガモ農法などの手法をどう融合させるかという視点を得ました。



稲穂が実り始める前に、協力して田んぼからアイガモを追込む

オコメンプロジェクトにもすぐ参加を決め、プロジェクトではWebサイト制作を担当するほか、昨



地域の方々と収穫を行った様子

理的。目的次第で価値は反転すると気付きました」と話します。メンバーたちが目指

「田んぼ」は未来につながる もう一つのキャンパス

入学後「環境情報学」の授業でオコメンプロジェクトを知り、先輩たちの温かな雰囲気と高い目標意識に魅力を感じて参加しました。リーダーとなつてからはメンバーの活動スケジュール管理やモチベーション維持を図りながら、学業と両立し継続的に活動できる体制づくりに取り組んでいます。

メンバー全員が「活動がお米という

目に見える成果になることがこのプロジェクトの魅力」と語り、その一方で農家の経験知や技術の重みを実感。地域との信頼関係を大切にしています。大出君は「一見不合理な手作業も、地域農業を理解し、視野を広げる目的に

すのは田んぼを「学びの場」としてだけでなく、人と人、大学と地域をつなぐ場として育てること。田植えイベントには小学生から大人まで幅広い世代が参加し、収穫したお米はイベントや販売などを通じて地域の方々や大学の関係者に届けられています。毎年1月には地域への感謝を込めた餅つき大会も開催。佐藤君はその場で「皆さんのプロジェクトで地域が元気になる。ありがとう」と言われたことが忘れられないと言います。

9月から米国の大学への留学を予定している大津君は、活動を通して、「手作業の米づくりは地味でしんどい作業の連続」であることを思い知ったと話します。留学先では「それとは正反対の、テクノロジーによって実現する環境制御型農業や植物工場などを学ぶことで、視野を広げてこれからの日本の農業の在り方を考えてみたい」と意気込みを語りました。

土に触れ、汗を流し、自然、そして地域の人々と対話する。そこから得た実感を、それぞれの専門分野や未来の農業、地域づくりへとつなげていきます。

取材 2026年8月19日



薬学部薬科学科3年
てらゐ まほ
照井真歩君

薬科学科1年生の必修科目「早期体験学習（薬科学科）」は、企業や研究所の見学に行ったり、また学外を含むさまざまな専門分野の先生方から、幅広い実践的なテーマを学ぶ科目です。授業の一環として匿名化された東京都港区役所の職員の健康診断データを分析し、健康を応援する職員食堂メニューを考えるプロジェクトにも参加しました。管理栄養士の方などと相談しながら、実際に提供できるメニューに仕上げていくプロセスを経験しました。

その翌年の2年生でも、夏季休校中に学生有志のプロジェクトに参加できる機会があり、その回はメンバーと相談して子どもたちを対象とした「漢方教室」のワークショップを開催することになりました。薬学部らしい内容にしたいと思っていたので、ちょうど基礎を学んでいた漢方や生薬についてな



漢方を使ったワークショップ

ら、子どもたちにも分かりやすく伝えられるのではないかと考えたからです。最も苦労したのは、専門的な内容をどうすれば子どもたちにも理解してもらえるかという点でした。そこでミカンやショウガなど身近な生薬に触れ、香りを嗅いでもらったり、工作や三択クイズ企画を取り入れるなど、子どもたちが楽しみながら考えられるよう工夫しました。

11月に浜松町のイベントスペースで開催したワークショップでは、2日間

で約70人の子どもたちの参加がありました。真剣にクイズの解答を考え、生薬の香りを嗅いで納得したり、楽しんで工作に取り組んだりする姿を見て、とてもうれしかったです。また、薬学部生として自分たちの学んでいる専門知識をかみ砕いて説明する機会を持てたことはとても貴重だと感じました。

健康メニューや漢方教室のプロジェクトのように自分で考えて行動できるさまざまなチャンスがあり、そうした機会を積極的に利用すると自分の世界がぐっと広がります。2年生後半からは病床や栄養に関する授業が始まり、特定の成分が体にとってどれだけ大切な学ぶ機会も増えました。

3年生になった現在はDNAの損傷や修復について研究を行う研究室への配属を予定していますが、将来は修士課程に進学し、やがては企業の研究開発職として働くことを考えています。食や栄養に関わる研究にも興味があり、さまざまな可能性を模索していきたいです。

04 食べて動いて「獣身」完成！ 食後の身体活動が育む健やかな心身



スポーツ医学研究センター
副所長・健康マネジメント
研究科 教授
おぐま ゆうこ
小熊祐子

食欲の秋、おいしい旬の味覚を堪能した後に私たちが意識したいのは、そのエネルギーをいかに健康な身体づくりへと還元するかです。福澤諭吉先生は『福翁自伝』の中で、健康な身体を「獣身」、知的・精神的な発達を「人心」と表し、「先ず獣身を成して、のちに人心を養う」と説かれました。福澤先生が毎朝の習慣とされた「散歩（ウォーキング）」や「米搗ぎ運動」のエピソードにもあるように、ただ食べるだけでなく、身体を動かして初めて「獣身」は完成します。現在では、有酸素運動に加え、筋力トレーニングも行うこと、高齢者にはバランス運動等も加えて多要素運動が推奨されています。

厚生労働省「健康日本21アクション支援システム」



食後の運動がもたらす科学的メリット
「食事のあとは少し運動を」とお勧

めする最大の理由は、食後の血糖値スパイク（急上昇）の抑制にあります。食後すぐに体を動かすと、骨格筋が血液中の糖を取り込み、血糖値の緩やかな推移を助けます。これは将来的な生活習慣病の予防にとどまらず、食後に生じる猛烈な眠気や集中力の低下を防ぐため、塾生の学業や教職員・研究者のパフォーマンス向上にも直結します。さらに、軽く体を動かすことで脳の血流量が増加し、メンタル面でのストレス低減や気分のリフレッシュ効果も科学的に実証されています。

日常で気軽にできる「獣身」アクション
特別なトレーニングウェアやジム通いは必ずしも必要ありません。日常の通学や研究、お仕事の合間にできる工夫から始めましょう。

①食後15〜30分以内の「プチ・ウォーキング」…食後すぐに座り込まず、10〜15分ほど歩く習慣をつけましょう。キャンパス内の移動や一駅分の歩行など、少し歩幅を広げ、腕を振ってハツラツと歩くのがポイントです。

こちらもチェック

『ふだんの動きを「こう変える」だけでカラダが元気でキレイになるー生きるだけ筋トレ』小熊祐子監修 文響社



慶應義塾大学スポーツ医学研究センターでは教職員サポートの一環として「毎日できるエクササイズ」動画を紹介しています



②デスクワークの合間の「ブレイク」…長時間の座りっぱなしもよくありません。30分に1回は立ち上がり、背伸びをして胸を開いたり、かかとの上げ下ろし（カーフレイズ）を行ったりしましょう。ふくらはぎの筋肉を動かすことで下半身の血行が促進され、脳への酸素供給が高まります。自重の筋トレもお勧めです！

ハツラツな秋を過ごすために
充実した学びや研究、豊かな毎日の土台となるのは、揺るぎない身体の健康です。おいしい食事を楽しんだら、次は身体を軽く動かす時間（ただし食べた分のエネルギーをここで消費するのは至難の業です。ぜひ日々のバランスを考えて！）。今日から一歩、ハツラツとした「獣身」づくりの習慣を始めてみませんか。