佐伯 矩（さいき ただす、1886 年 9 月 1 日 - 1959 年 11 月 29 日）

日本の医学博士で、栄養学の創始者、栄養学の父である。医学から栄養学を独立させ、栄養研究所、栄養士制度を発展させた。

1886 年（明治 19 年）9 月 1 日

愛媛県新居郡氷見村（現・西条市）の医師の家に生まれる。幼年 3 歳頃、愛媛県伊予郡本郡村(現・伊予市)に移り、少年時代は北山崎村・郡中町(現・伊予市)で育つ。

岡山の第六高等学校医学部（現・岡山大学医学部）を卒業後、京都帝国大学で荒木寅三郎に師事し医化学を学ぶ。研究は「米と塩を以って生活できるか否かについての研究」などで、すでに栄養に関心があったことが分かる。

1902 年（明治 35 年）

上京し、内務省伝染病研究所の北里柴三郎のもとで細菌学と毒素化学を学ぶ。

1904 年（明治 37 年）

「大根ジアスターゼ」という大根中の消化酵素を発見し学会で発表する。これにより一般大衆が好んで大根を用いるようになった。夏目漱石の『吾輩は猫である』にも登場することになる。

1905 年（明治 38 年）

イェール大学大学院に留学する。

1911 年（明治 44 年）までアメリカ滞在が続く。その間、アメリカ合衆国政府農商務省技師や医科大学講師などを歴任する。栄養問題研究のためヨーロッパ諸国の実情を視察する。

1912 年（大正元年）

父病のため郷里伊予郡北山崎村本郡(現・伊予市)へ帰り看病する。(父死去)

1913 年（大正 2 年） 上京。

1914 年（大正 3 年）

東京芝区白金三光町に私立の栄養研究所を設立する。世界初の栄養学研究機関であった。米の研究を行い、文部省から研究補助費を受ける。中でも米の精製度の研究は後に大きく寄与していく。

1916 年（大正 5 年） 研究所を東京芝金杉川口町に移転する。

1917 年（大正 6 年） 世界初の栄養学講習会を開く。

1918 年（大正 7 年）

文部省に「営養」の表記を「栄養」に統一するよう建言し、これより後に完全に定着した。穀物の胚子（胚芽）には栄養が豊富だとして「胚子米（胚芽米）」を提唱している。また淘洗（米をとぎ洗いすること）による栄養損失の問題も警告している。研究所に 16 社の新聞社を招待し胚芽米の実演と試食を行った。

＊「営」は営むだけれど、「栄」は栄えるであり健康を増進する意味合いがある。

＊中国の 648 年ごろの『晋書』では、栄養は衣食住の意味で使われていた。

1919 年（大正 8 年） 国立栄養研究所の設立を強調し衆議院に参考資料を提出する。「経済栄養法」を提唱し、安価な食事でも栄養は摂取できることを広めた。

1920 年（大正 9 年） 内務省栄養研究所が開設され、矩が初代所長となる。

1921 年（大正 10 年） 「栄養学会」を設立する。

1922 年（大正 11 年）

精米の度合いは胚芽を含む七分搗米が良いとして奨励する。10 月 19 日、当時摂政であった昭和天皇が国立栄養研究所を視察し、それ以降、昭和天皇は七分搗米を用いるようになった。

1924 年（大正 13 年）

私立の栄養研究所跡に、世界初の栄養士養成施設である佐伯栄養学校を開設し、卒業生を栄養士と称した。

なのか。栄養士の“士”は弱き者を助け守るという武士からくる“士”。**1925 年（大正 14 年）** 東京で行われた国際医学会議で講演を行う。

1927 年（昭和 2 年） 国際連盟の要請によって国際連盟交換教授として欧米で講演する。

1928 年（昭和 3 年） 国際連盟から日本の栄養研究の業績はすみやかに世界に利用されるべきと意見があり、矩は「日本における栄養科学の発達」を書き国際連盟に送った。

1934 年（昭和 9 年） 世界に先駆けて、日本栄養学会として栄養学が独立する。

1937 年（昭和 12 年）

矩は国際連盟東洋農村国際衛生会議で、日本における栄養学の発展を述べ、参加各国に栄養研究所を設けること、栄養士の養成、玄米と白米の中間である分搗米を用いることを要望し決議される。

1938 年（昭和 13 年） 厚生省が新設され、栄養研究所の管轄が厚生省に移る。

1939 年（昭和 14 年） 栄養研究所は厚生科学研究所国民栄養部となり、佐伯は退官する。年の暮れに農務省から混搗米の禁止令が出され、精米は七分搗米にすることと定められた。戦争当時は栄養の観点から玄米を推奨する「食生活指針」も策定されたが、七分搗米は栄養学からの観点である。

1941 年（昭和 16 年） 旭日中綬章。

1945 年（昭和 20 年） 厚生省によって栄養士規則の発令によって、栄養士養成所の規則ができた。

1947 年（昭和 22 年） 国立栄養研究所の管制が公布され、柳金太郎が初代の所長となる。栄養士法が公布された。

1959 年（昭和 34 年）11 月 29 日 急性肺炎により没する。

栄養寺は翌寛永十四年(1637 年)宮内家の菩提寺として苦厭上人を招き開山されました。苦厭上人は豊臣秀頼の子、国松丸(一説には国松丸の弟)で大阪の陣の後、家臣の手によって難を逃れ、伊予の国に来て各地を転々とし、数年の後出家して豊臣家の菩提と衆生済度に精進したとされます。

「栄養寺」という寺号は他に例がなく「栄養」という言葉が使われた例として最古といわれています。栄養学の創始者佐伯矩博士は幼少の頃、当山の近くに住みよく立ち寄ったといわれ、現在も博士の筆による栄養の書が残っています。以前は「営養」の文字が使われていましたが博士が「栄養」のほうが適切であると文部省に進言し大正九年に「栄養」の文字が公用語として使用されるようになりました。