



# 栄養学の実践を積み重ねた 創立者 香川綾 98年の生涯



綾自身の  
実践と学びの歩み  
一日一日を大切に

誕生 0歳 1899年

20歳 1919年

1918 師範学校卒業  
小学校教師に

1921 東京女子医学専門学校入学

1926 東京女子医学専門学校卒業




東京帝国大学  
島菌内科学教室入局、  
医師免許取得

30歳 1929年

1930 香川昇三と結婚

1931 長女芳子出産

その後、年子  
で3人の男の  
子出産。

昇三死去  
(享年51歳)

1945 医学博士号取得  
(東京大学医学部)

1949

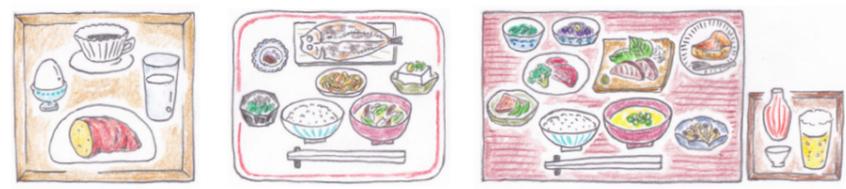
芳子さん3歳、靖雄さん2歳、恒雄さん1歳、達雄さん4か月頃(1934年)。



綾の思い  
これから  
栄養学の時代が  
かならずくる

### 97歳のある日の食卓

(実際の食事記録から再現)



綾は、食事日記をつけて、四群点数法を実践しました

栄養改善の歩み  
みんなの健康のために

1928~

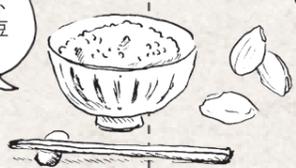
提唱 脚気予防のための食べ方

味のものさし  
計量による  
味つけを推奨

考案・普及 スプーン

改良 「五つの基礎食品」

胚芽米、魚、豆、野菜に、牛乳を加えて、五つに



1953 改良 「七つの食品群」

1958 わかりやすく 改良 「四つの食品群」

1963 改良 「四つの食品群」

1968 考案 「香川式食事法」

1973 完成・普及 「四群点数法」

第1群を乳・卵に

四つの食品群で食品の熱量80kcalを1点とする点数法を考案

栄養クリニック(学内に1969年開設)で食事指導を実施し、肥満等の改善効果を検証



バランスのとれた食事で健康に  
四群点数法のすすめ

四群点数法は、同じグループ内なら、好きなもの・その日食べたいものに入れ替えてき、体格や運動量に応じて点数を調整できるから、誰もが気軽に使える食事法です。



学園づくりの歩み  
食と健康の総合学園へ

1933 発行 「家庭食養研究会」

1935 創刊 「栄養と料理」

1945 群馬県に学園疎開  
駒込校舎全焼

1950 開設 女子栄養短期大学  
駒込校舎再建

昇三さんとの約束  
生き残った者が、  
二人の意志として  
栄養学の仕事  
続けよう

1959 開設 香川調理師学校  
東京で最初の調理師学校設置

1961 開設 女子栄養大学  
家政学部食物栄養学科

1965 改組 全国初の「栄養学部」誕生  
女子栄養大学 栄養学部栄養学科

1969 設置 修士課程(栄養学専攻)

1989 設置 博士後期課程(栄養学専攻)

1995 設置 修士課程(保健学専攻)

1997 設置 博士後期課程(保健学専攻)

大学院の開設・充実



参考資料：食は生命なり—栄養学と香川綾の生涯—(香川昇三・綾記念展示室) 香川綾「栄養学と私の半生記」(女子栄養大学出版部)、月刊誌「栄養と料理」