

# 江戸で育まれた「食の智慧」

「日常の食の工夫・躰に込められた健康管理」

前号では、「食育」という言葉が登場した明治時代の食生活について報告しました。さらに、食育に対する日本人の知恵をたどると、中国(明)からもたらされた『本草綱目』<sup>ほんそうこうもく</sup>に行きあたります。自然物の分類・解説を体系的に著した『本草綱目』は、わが国の医学に大きな影響を与え、日本独自の自然物(食・漢方)の研究を推進させました。その根底に流れるものは、日常の健康管理です。そしてこの研究を庶民向けに著した『養生訓』<sup>ようじょうくん</sup>の普及は、江戸庶民の日常生活の中に食に対する工夫と躰を根づかせました。そこで今号では、今に伝わる江戸時代の食の工夫・躰を掘り起こしてみました。



「婦人一代鑑 陰初の図」(歌川国貞 公文教育研究会蔵)



「日ごとの心得」 銘々膳で一汁一菜のつましい江戸時代の食事風景だが、今では希薄になった一家団樂の温かさが感じられる(国立国会図書館蔵)

## 文化レベルの高さが

## 江戸時代の「食の智慧」を広めた

江戸時代の日本は、兵農分離によって世界的に類まれな文書主義で政治が行われていた。つまり、武士を農村地域から遠ざけ、名主などの村役人層にその地域の田畑や人間に関するさまざまな帳簿を作成させ、文書のやり取りで村々を治めていた。その結果、全国的に識字率が高まり、教育水準も高くなった。

このような背景のもと、江戸時代には多くの書物が世に出されている。現代の教科書に相当する「往

「来物」も多く、『童子諸礼膳方往来』では食事作法について紙面が多く割かれている。たとえば、



「頭書絵入 童子諸礼膳方往来」(重田一九編述 公文教育研究会所蔵)

「食事のときは、膳が出る前にみな一礼をし、高い位の人や年長者を上座に勧める。膳が出た後は、上座の人が箸を上げるときにそろって箸を上げるべきである。そしてまずは、飯碗のふたを取って膳の右のほうに置き、汁の碗のふたも取り重ねて置いた後、汁を吸って飯を食べる。これを再三行ったうえで、平坪(ひらびら)へ箸をはこぶ。この順序を乱さず、二の膳、三の膳があっても同じである。また、一度に多く口の中に食べ物を入れるべきではない。これは、人から話しかけられたときに速やかに返事をするためであり、その心得をもっていなければならぬ。膳に上がっているすべての物は、右のほうにある物は右手で取り、左手に持ち替えて食べる。左にある物は左手で取ってもよい。鱈皿(たぐらひ)は取り上げて食べてはいけない。」といったような内容が書かれている。



『子供諸礼膳方』 膳への座り方、給仕の仕方を描いている(歌川国芳 公文教育研究会所蔵)

かたや農民の心得を記述したものに『万作往来』がある。凶作への備えを中心に備荒貯蓄すべき作物の品々と心得を詳細に述べ、日常の美食・大食を戒めて麦飯を「極最上」の食とすべきこと、珍しい食物や魚鳥を多く摂取すると不健康になること、菓種の植え付けなど効果的な耕作方法なども記述している(小泉吉永『往来物解題辞典』)。なかでも、人間の生活には衣食住が大切だが、食は命の根源であるというくだりがある。続けて、一日食べなければ命を保つことはできず、その食を司っているのは農民で



『万作往来』(山岡農川 公文教育研究会所蔵)

あるから「おんたから百姓」という名称がくだされていることは幸せなことであるとのべ、農民にやりがいをもたせていた様子がうかがえる。

一方、麦飯を奨め、魚や鳥を多く食べては健康のためによくないとしている点では、現代の感覚からするとズレを感じる。しかし、地方から江戸に出てきた奉公人はよく脚気になり、江戸を出ると治ったという。それは、江戸では精白米を食べていたため、ビタミンB1が不足したからであり、そのことを考えると『万作往来』の指南は食育の面からも理にかなっていたと言える。

### 病に対処した経験科学と実学から、食の研究へと発展

今も昔も人間の天敵は病気である。江戸時代、乳児の死亡率は生後一年以内で二〇〜二十五%にもおよんでいたとされている。さらに成人しても、流行病(はやりやま、伝染病)である風邪、麻疹、天然痘、結核、コレラなどで多くの人命が失われていた。なかでも、一八五八年(安政五年)のコレラ、一八六二年(文久二年)の麻疹の大流行では、全国でそれぞれ約二十五万人が死亡した。

それほどの被害があっても、当時の医術ではほとんど治療できなかった。流行病以外の病気でも、その正体を解明する術はなく、食べ物や漢方などの薬を基に本草(薬用となる動物・植物・鉱物)の研究が進められた。そのはじめは、中国・明の時代に李時珍(りじちん)が著した『本草綱目』である。日本には一六〇七年(慶長十二年)にもたらされ、一六三三年(寛永一〇年)に刊行されたという『日用食性』(まなせけんせい、曲直瀬玄朔)で『本草綱目』が活用されている。

以後、日本の独自性に重点を置いた実証的な精神に基づいて本草の研究が進められた。その代表的な著書が一六九七年（元禄一〇年）に刊行された人見必大の『本朝食鑑』である。とくに魚介類を中心に、乾魚・塩魚などの日常的な食品の効能を検討している。また、一七〇九年（宝永六年）に完成した貝原益軒の『大和本草』では、食品に限らず広く日本の物産を分析している。

その一方で江戸時代を通じ、本草学を基礎にしなから、庶民に向けて説いた養生論が普及した。その代表は、貝原益軒の『養生訓』である。その中で益軒は、人の生命は天から授かったものだが、養生をきちんと心がければ長命を保て、その命の長さはその人の心がけ次第であるとしている。また、飲食は生命を養い、飲食がなければ元気が失われて命が保

たれない。しかし、飲食は人間の内部にある大欲でもあり、往々にして度を過ぎやすいので適正にコントロールすることが大事だとも記している。

### 本草研究・養生論から派生した 食の工夫と膳

貝原益軒の『養生訓』は、自身の長い生活体験と医学、儒学、その他の広い学問知識をもとに著したものであり、現在まで広く読み継がれてきた。その内容は、明るい健康的な生活の営み方を物心両面から説いている。なかでも、庶民がわかりやすい健康管理法として「同食の禁忌」、食品の食べ合わせの事例が記されている。

例えば、「鹿と雉、同食すべからず、害あり」、「兎肉に生姜、芥子、鹿を忌む」といったように、望ま

関係、平和について語られている。その「健康」の中に「江戸食事仕様」というものがあり、食事は人生を生き生きとさせ、元気の源となるものでなければいけないとしている。また、「人間関係」の中では一本の鯖や鰹を例にして、赤身は消化が良いので年寄りへ、脂が乗った部分は血気盛りの若衆へと、年齢と体調を考慮して無駄なく分けて食べる術を伝授していた。

このほか、身近にある安い大根や豆腐を使って何種類もの調理方法を編み出し、同じ材料をさまざまに変化させて料理を楽しんでいた。その中に幻の「江戸病人食」というものもあったようだ。これは明治時代になって江戸っ子の末裔たちがつくった「止痛の館」で病人に出した食事である。「止痛の館」は、現代のホスピスのような施設だったが、その食事が病人の心も癒すものだった。それは「五峰の香」といい、盃に盛った柔らかいご飯を大きな皿の上にあけて五つの山を作り、その上に具を飾り付けたものである。その具は、例えばアミの佃煮・デンプ・おかか・紫蘇・梅びしおなどで、それぞれの香りが食欲をそそり、病人は楽しんで食べられたという。

このような「五峰の香」は、胃腸の弱い人に最適だということから胃腸病院でも出すようになり、昭和時代初期まで続けられた病人食だった。動物性たんばく質、植物性たんばく質がバランスよく摂れるので栄養学的にも優れ、皿に絵を描くように盛りつけた食事は芸術性にも富んでいる。食の中にも芸術を求める和食の真髄といえる。人が健康に生きるためにはまず食を大切にしなければならない、という江戸時代の人々の食に対する智慧は人情でもあり、現代人にも求められているものだ。



しくない食品の組み合わせを記している。こうした食べ合わせは、その時代の人の生活体験から得た知識と知恵を食生活の中で実践した健康管理法であり、後世に伝える一つの手段だったと考えられる。

一方、江戸時代の町衆の中で受け継がれてきたものに「江戸しぐさ」がある。そこでは健康、人間



『麻疹厄はらひ』(一雄斎艶政画、全亭おろか文 公文教育研究会所蔵)

江戸時代の子どもは、満三歳ぐらゐまで授乳する  
人々の記憶に刻まれて現代へ

江戸時代の子どもは、満三歳ぐらゐまで授乳するのが普通だったという。それは愛情を与えることでもあり、授乳の時間は、子どもが望めばいつでも与えていた。それほど愛され、江戸の子どもは甘やかされていたともいえる。

その理由の一つは、やはり子どもの死亡率が高か



『難治病治』 安政5年のコロリ(コレラ)大流行時の治療を描いている(順天堂大学所蔵)

なく、病気のときの食事、介抱の仕方などを述べているにすぎない。食事は、白がゆまたは白湯漬、寒晒の粉(白玉粉)、道明寺の粉を薦めている。そのほか、もち米と白砂糖で作った「かる焼」という煎餅があった。滋養があり、病が軽くなることに掛けてお見舞いとしても喜ばれたという。

ただ介抱するしかない親たちは、子どもが流行病にかかると「疱瘡絵」や「麻疹絵」などの護符や、まじないに頼らざるを得なかった。端午の節供も疫病除けの意味合いが強い。五月になると梅雨の季節を迎え、疫病が流行る。そこで、病魔退治を願って家の軒に蓬、菖蒲をふき、魔除けの鐘馗を飾った。

『養生訓』の著者である貝原益軒は、子どもを甘やかす愚を説いた。衣食を十分に与えれば、子どもは虚弱に育つ。多少の空腹感と寒さも感じさせることが、昔から伝わる丈夫な子どもを育てるコツだとしている。

江戸の人々は、中国から伝わった本草学を日本流

ったことが挙げられるだろう。なかでも流行病で子どもを亡くすことも多く、一七〇三年(元禄十六年)には、医師である香月牛山が日本で最初の育児書『小児必用養育草』を出している。その内容は病気の治療法が主だが、流行病の場合は有効な対策は

に研究し、日本の自然や社会に適した食育の基礎を築いた。それは日常生活の中で子どもたちの記憶に刻まれた、時の流れの中で食文化として成長し、現代へとつながってきた。しかし、現代人は江戸の知恵をしつかり伝承できているだろうか。いま一度、食育の起源ともいえる江戸時代の食の工夫と躰を紐とぎ、現代の日常の中にある実学を見直す必要がある。



『麻疹心得草』(歌川芳藤 公文教育研究会所蔵)

- 参考文献
- 『浮世絵に見る 江戸の子どもたち』(くもん子ども研究所編 小学館)
  - 『江戸の料理と食生活』(原田信男編 小学館)
  - 『商人道(江戸しくさ)の知恵袋』(越川禮子著 講談社)
  - 『改訂新版 大江戸暮らし』(大江戸探検隊著 P.H.P.研究所)
  - 『小児必用養育草』(香月牛山)
  - 『養生訓・和俗童子訓』(貝原益軒著 岩波文庫)
  - 『日本の食文化 食文化の領域と発展』(芳賀登、石川寛子監修 雄山閣)
  - 『FOOD CULTURE 7号』(現代に生きている江戸・町方の暮らし向き) (越川禮子、S・ペスター対談 キックコマン国際食文化研究センター)