

医食同源の道草

二 古代中国のスーペースと漢方処方

真柳 誠

食材・薬材と調理・調剤

大学卒業後しばらく漢方薬局で働いたことがある。調剤しながら生薬をかじり、味覚などで薬種や等級も当時は推定できた。なかには粳米（うるち玄米）・小麦・生薑（姜はあてショウガ）字）・蜀椒（花椒とも、サンショウの一種）・桂皮（桂枝・肉桂とも）・シソ葉・薤白（姜はあてラッキョウ）・大棗（大枣とも、サンショウの一種）・桂皮（桂枝・肉桂とも）・シソ葉・薤白（姜はあてナツメ）など、クスリらしからぬ生薬もある。ようするに穀物・香辛料・果物も生薬とされるのだ。のち北京に留学したときは学食や先生宅の厨房にはいりこみ、ネギ・ショウガ・ニンニク・サンショウなどによる香味づけのコツも会得した。

そんな経験がかさなると、中国伝統の料理と医療はあちこちでおなじ食材・薬材を、類似した発想や方法で利用しているのがだんだん気になってきた。味つけの「塩梅」加減と処方「加減」、いろいろ食材の加工法と修治という薬材の加工法などである。それはなぜ、ルーツはなに、などと疑問がわいてくるのだった。アフリカの野生チンパンジーが症状ごとに薬草をつかいわけける京大霊長類研究所などの観察報告より、ヒトも加熱調理をはじめ以前から草根木皮を薬用していたのはまちがいないだろう。そして火の使用以降、食材↓調理と薬材↓調剤はなにか関係をもちつつ発展してきたようにおもえる。しかし発端らしき調理↓調剤の現象は紀元前のことで、決定的証拠がのこっていない。

そこで今回も反論大歓迎。刑事コロノボ気分、古代中国の肉やわか煮スーペースと漢方処方の関係を推理してみた。

殷の酒池肉林と伊尹のグルメ談

前十一世紀ころの殷の紂王は淫乱な暴君ゆえ、周にとってかわられたと『史記』は記す。

それで「酒を以て池となし、肉を懸けて林となし、男女をして裸し、その間に相い逐わしめ」た「酒池肉林」で、後世に汚名をのこしてしまった。肉林は子ブタのまる焼きをぶら

下げたと一般に解釈されるが、どうだろうか。とはいえ酒肴の第一はやはり肉だった。

殷朝をきずいたのは前十七世紀ころの湯王で、賢相・伊尹イインの補佐がおおきかったとされる。もともと伊尹は有力者の料理人で、その娘が湯王に嫁いだのと一緒に湯王につかえ、のち宰相になったという。これもあり、伊尹が湯王にかたつたという以下のグルメ談が『呂氏春秋』（前二三九年）の本味篇にある。

およそ味の本質は水からはじまり、五味三材の九沸九変は火が統括する。……「甘酸苦辛鹹の調和（味つけ）」が先か後か、多いか少ないかも考慮しなければならない。それぞれの「芥（調味料）」はわずかでも、皆ちがいがでる。「鼎」なべの中の変化は精妙で、ことばにならず、たとえることもできない。……

うまい肉は猩猩シヨウジヨウ（酒ずきな伝説の類人猿、オランウータン？）のくちびる……。うまい魚は洞庭湖の鱒セン（ソウギョ？）……。うまい野菜は崑崙の蘋ヒン（ジュンサイ？）……。うまい和もの（調味料）は四川の「薑」、招搖山の「桂」、越駱国（いま広西チワン族自治区）の菌キノコ、鱸鮓テレイ（チョウザメ）の醢カイ（しおから）、大夏（中央アジア）の塩、宰揭山の玉色甘露（メープルシロップの類？）、長沢の卵（塩づけ魚卵）。うまい飯は玄山の禾イネ……。うまい水は敦煌の露水……。うまい果物は沙棠ミカイドウの実……。

この後半にみえる猩猩や招搖山などが、はじめて記載されたのは前漢までにできた『山海経』である。したがって当グルメ談は伊尹の実話でなく、前三世紀の作だろう。それより注目したいのは、湯（熱い水やスープ）王につかえた料理人の伊尹に仮託すること。美食を鼎による煮物とすること（炒め物は唐宋代から）。五味の調和を強調し、その各種調味料を剤の古字「齊」で表現すること。うまい食材は肉・魚・蔬菜のつぎに調味料、しかもショウガ・シナモンを最初にあげることである。当時ふつうは新鮮な肉や魚がまれて、辛味と香気のショウガ・シナモンが必須だったにちがいない。これを「薑桂之和」といい、薑桂は年月につれ辛味がますと誤認され、辛口な老人を宋代から「薑桂之性」と形容するようになった。

前漢までにできた『礼記』檀弓にも、「肉を食らい酒を飲むに、必ず草木の滋あらんとは、おもえらく薑・桂の謂なり」とある。同書内則には牛などの薄切り肉に薑・桂の粉末をふりかけ、塩味をつけてほし肉にするという。同様の調理法は前漢の『周礼』天官ほかにも多い。前三〜二世紀の肉にはショウガ・シナモンがないと、美食たりえなかったのだ。と

図1 北京で市販の炖肉料パック



る火でやわらかく煮こむ

Dunrou

現代の炖肉にもいろいろなか辛料をいれるが、

写真の市販「炖肉料」パック(図1)の中央にシナモン二本がみえるように、いまもシヨウガ・シナモンは常用される。

やや後世になるが、三世紀の『三国志』『魏書』倭人に、「その地に牛・

馬・虎・豹・羊・鵠な

カササギ

し」「冬夏に生菜を食らう」「食飲に籩豆たかつきを用い、手で食らう」「人の性、酒を嗜む」、とあるのはわかる。しかし「薑・橘・椒サンショウ・藜ミヨウガ・蘘荷あるに、以て滋味となすを知らず」と指摘されていた。香辛料のある肉食になれた魏国の使節は、邪馬台国などの接待料理にどうも不満だったらしい。

伊尹伝説と医書

伊尹伝説に託した医書も前一世紀までに出現した。前漢政府図書館の蔵書目録、『漢書』芸文志の経方にみえる『湯液経法』である。湯液とは処方煮だしたスープで、日本語は湯を熱水に限定するので煎じ薬という。すると本書はスープ剤による治療書らしい。前三世紀の出土医書『五十二病方』では、散剤・丸剤・湯剤が混在し、「湯」としか表現しない。湯液の語彙は前一世紀の『史記』扁鵲伝が初出のため、前漢代でも最新の表現だった。さらに『漢書』芸文志・方技は経方の定義をこう記し、スープ剤にも言及する。

経方は草石の寒温に本づき、疾病の浅深を量り、「薬味の滋」を仮り、気感の宜しきわきまに因り、五苦六辛を弁え、「水火の齊」を致し、以て閉を通じ結を解き、之れを平かえに反す。

ここでは「薬味の滋」と「水火の齊」に注目したい。「薬味の滋」が伊尹のグルメ談で強

調される「味の本質」と、魏国使節のいう香辛料による「滋味」にちかいこと。「水火の齊」が、グルメ談にいう調味の「齊」と類似するからである。むろん「水火の齊」とは、水と火で煮るスープ剤に相違ない。うまい煮物もよく効く処方も、その滋味＝味の本質を發揮させるのが重要だった。そこで肉などの煮物にはシヨウガ・シナモンなど調味の剤、処方には煮だした湯液の剤が使用されたのである。どうも調味剤と湯液剤は関係するらしい。

さて問題の『湯液経法』もふくめ、『漢書』芸文志にあった医書は、六世紀後半の資料にもとづく『隋書』経籍志に一点もみえない。だが『湯液経法』は六世紀前後まで一部に存在していたらしい。三世紀後半の『針灸甲乙経』の皇甫謐序文は、はじめて『湯液経法』を伊尹の作と明言する。のみならず皇甫謐より半世紀まえの張仲景が、『湯液経法』にもとづく医書を編纂し、その処方はよく効くという。一方、近年やっと全貌があきらかになった敦煌出土の『輔行訣臟腑用薬法要』は、五臓と五味から治療処方を論じる。六世紀前後の陶弘景の言もこう記されていた。

般の伊尹は三百六十処方をのせた『湯液経法』を編纂した。……わたしは本書から常用の六十処方を引用する。……張仲景も本書にもとづき『傷寒論』を編纂したが、……道家流をさけて処方名を薬名であらためた。

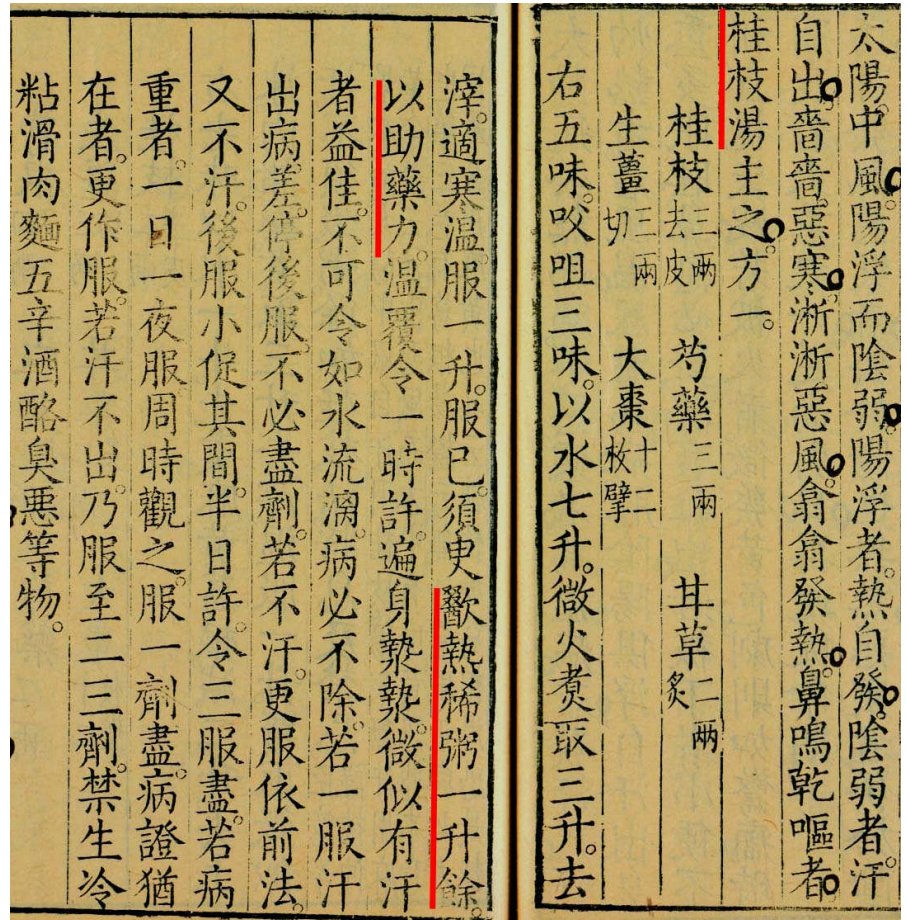
この言に信憑性があることは、『輔行訣』の処方がみな〇〇湯という湯液剤だったことなどでわかる。たとえば小陽旦湯という処方の構成薬は、張仲景の作としてつたわる『傷寒論』の桂枝湯と一致していた。仲景が道家系らしい「陽旦」の表現をさけ、主薬の桂枝から桂枝湯と改名したこともわかった。

かの葛根湯の出典が『傷寒論』で、傷寒とはインフルエンザなど発熱・悪寒を最初に発症する急性病をいう。本書は収載処方がよく効く理由もあり、いまでも中国や日本で漢方家のバイブルとされている。また湯液剤が圧倒的に多いため、のち各国とも処方は煎じ薬が一般的になったのである。

『傷寒論』の薬食併用処方

『傷寒論』は宋代十一世紀にはじめて印刷物となり、今日までつよい影響をあたえている。しかし張仲景が後漢の二一〇年ころに編纂した原本はおろか、唐宋代までの古写本も

図2 『宋板』傷寒論』の桂枝湯



現存しない。そのため
 来歴にナゾがあり、こ
 れまで多くの議論がか
 さねられてきた。とこ
 ろが、まったくといつ
 ていいほど見おとされ
 ていたのが、中国古代
 の料理との関係である。
 前出の桂枝湯は桂
 枝・芍薬（シヤクヤク
 の根）・甘草（カンゾウ
 の走出茎）・生薑・大棗
 からなり（図2）、のち
 「衆方の祖」とよばれ
 た。それは症状の変化
 にあわせ、桂枝湯の構

成薬を加減する方法が『傷寒論』にいくつも記され、後世おなじように多数の処方が開発されたからである。たとえば強い解熱と鎮痛が必要な桂枝湯に葛根（クズの根）と麻黄（マオウの茎）を加え、これを葛根湯という。腹痛がある虚弱者には芍薬を倍増して膠飴（水アメ）を加え、小建中湯という。そうした「薬味の加減」は、食事する者のちがいや体調・気分に応じた「調味の加減」とおなじ、とわたしはみる。桂枝湯はおだやかな発汗解熱薬なので、服用後は「熱い稀粥」をすすって薬力を助ける、という指示も『傷寒論』にある。この粥は薬用にちかく、医食同源思想が垣間みえるではないか。

なおシナモンには樹木の品種と樹皮の部位・加工法のちがいがいから、アジア各国で多くの製品がある。そのひとつ、中国カシヤ種のシナモンスティックが『傷寒論』の記す桂枝、とわたしは推定している。また漢代は桂の一字で記すので、薬名の桂枝は宋代出版時の改変もまちがいない。ともあれシナモンには芳香とともに甘味と辛味がある。カンゾウには強い甘味成分があり、酵母の栄養源にならないため醤油の甘味づけにも使用される。ナツメも甘い。シヤクヤクには特有の香氣とわずかな苦味がある。シヨウガの辛味と香氣はいうまでもない。さらにシヤクヤク以外は調味料でもあるため、桂枝湯は薬食併用処方とい

えるだろう。水アメを加えた前記の小建中湯はとてもおいしく、小児患者用に「小建中湯飴」なるニッキアメにちかい薬品まである。このように桂枝湯は香りたかく辛味と甘味がある。ならば中国古代の肉をやわらかく煮こむスープベースの発展ではなからうか。

ところで張仲景がもとと編纂したのは『傷寒雜病論』で、それが急性病の『傷寒論』と慢性病（雜病）の『金匱要略』として現在につたわった。両書にはシヨウガ・シナモンを配剤する処方がとても多い。香味より辛味と甘味が主となるシヨウガ・ナツメ・カンゾウの三種は、ほとんどの処方のベースとされる。食材だけともいえる甘麦大棗湯（カンゾウ・コムギ・ナツメ）まである。ローストするとアーモンドにちかい食味の杏仁（アンズの種仁）や、桃仁（モモの種仁）をふくむ処方は多い。さらにネギ・シヨウガがある白通湯、シソ葉がある半夏厚朴湯、ラッキョウと米酒がある栝楼薤白酒湯、シヨウガと羊肉がある当归生姜羊肉湯、うるち玄米とカンゾウがある附子粳米湯・白虎湯・麦門冬湯・竹葉石膏湯、シヨウガ・サンシヨウ・水アメがある大建中湯などなど。大建中湯は大腸手術後の回復促進効果で、いまや外科医も使用するようになった。

図3 前112年埋葬の銅器にある「医工」の刻字

ルーツとなった食医のスープベース

なぜ薬食併用、しかも湯液剤が張仲景の医書に多いのか。ナゾをとくカギが『湯液経法』にあった。前述の経緯からすると本書は前一世紀の編纂らしい。前一二年に埋葬された漢王朝一族、劉勝の満城漢墓からは医療用の金針・銀針とともに、濾し器と銅製の器も出土している。そのひとつには「医工」（医官）と刻字されていた（図3）。おそらく煎薬用だろう。さらに中原の医官らがベトナムにちかい中国南部産のシナモンを、モンゴルにちかい北部産のカンゾウと無理なく併用できるのは、始皇帝の国家統一（前二二一）以降という時代背景もあった。

かれらはシヨウガ・シナモンとナツメ・カンゾウなどからなる味の調和に注意したスープに、薬材を加えた湯液剤で効果をえたのだろう。体調や症状ごとに他



のタイプのスूपベースもあつたにちがいない。それを説明するのに臟腑論と五味の關係を用いたことも、『輔行訣』からうかがえた。

他方、『周礼』天官が記す宮廷最高医官の「食医」は、食物の五味の作用を強調し、皇帝の健康維持と増進をはかっていた。食医の五味論は『素問』『靈枢』など一、二世紀の医書に遺存し、使用される五行説には紀元前の形式もみえる。ならば料理人から賢宰となつた伊尹伝説を信奉した食医らが、味を調和させたスूपで煮こむ肉料理や肉スूपによる食養・食治を実践し、その五味を論じていたことになろう。

ついで肉など食材のかわりに薬材を加え、効果をたかめた湯液剤が前二世紀から医官らに普及し、『湯液經法』に体系化されたらしい。一世紀になると『素問』の湯液醪醴論篇ほかに湯液や五味への言及が急増する。やはり一世紀の『神農本草經』凡例でも、「薬に酸鹹甘苦辛の五味あり」「薬に丸に宜しきもの、散に宜しきもの、水煮（湯液）に宜しきもの、……あり」と薬材の五味や湯液を強調する。そして三世紀の張仲景が『湯液經法』を引用・改変し、現在の『傷寒論』と『金匱要略』につたえられたのだった。

つまり前二世紀より以前の食医らが、薬食同源の信念にもとづき開発した保健と医療の各種スूपベースがあつた。これをルーツに葛根湯など薬食併用の湯液剤が開発された、とわたしは推理する。かれらの成果が後世の中国や日本にまで影響し、現代の臨床に応用されているのだ。

あなどるなかれ、中国ウン千年の信念。

参考文献

- マイケル・A・ハフマン「野生チンパンジー薬草利用研究…成果と展望」『霊長類研究』九号一七九〜一八七頁、一九九三
- 張大昌・銭超塵ら『輔行訣五臟用薬法要伝承集』、北京・学苑出版社、二〇一〇
- 真柳誠ら『〔善本翻刻〕傷寒論・金匱要略』、東京・日本東洋医学会、二〇〇九
- 中国社会科学院考古研究所『滿城漢墓發掘報告』図版二七、北京・文物出版社、一九八〇
- 真柳誠「中国の本草論と食」、津金昌一郎編『食の文化フォーラム二八／医食同源―食とからだ・こころ』九〇〜一〇六頁、東京・ドメス出版、二〇一〇