

医食同源

食とからだ・こころ

津金昌一郎 編

食の文化フォーラム
28

「医食同源」——食とからだ・心の健康 もくじ

卷頭言

「医食同源」、再考 北山晴一

1

序章

現代の食と“からだ・こころ”を再考する 津金昌一郎

15

参考 「医食同源」／食と健康の相互関係／
食と健康——因果関係への科学的アプローチ／本書の構成

第Ⅰ部 食の秩序と世界観

第1章 「自然」を食べる

——ニユーギニア焼畑農耕民の食生活

梅崎昌裕

24

I 現地の食べ物で生きていけるか

24

居候の問題点／現代栄養学による現地食の評価／
食生活の適切さとは何か／パプアニューギニア

II 低地の食生活

30

焼畑作物とサゴヤシ／微妙な味へのこだわり／

粗放なブタの飼養・狩猟・焼畑農耕の関係性

III 高地地域のサツマイモ食

36

第2章

神々の食事

——伊勢の神饌からみえてくるもの

櫻井治男

年間七〇〇kgのサツマイモを食べる／人間とブタの競合／
高い居住密度と食料不足の関係

IV パプアニューギニアの食生活と食文化 43

はじめに

46

I 祭りにおける神饌の位置 48

祭りの時・場・人／祭りの構成と神饌

II 「召し上がるもの」と「召し上がらないもの」

鶏を避けた神／鶏を受け入れた神／両様の食

III 神饌ということ

54

IV 神饌の種類 55

調製・調理の方法からの分類／供え方からの分類／
供える目的からの分類／品目による分類

V 伊勢神宮の祭りと神饌

59

VI 神嘗祭と神饌

61

VII 神酒と鰯

63

51

46

Ⅷ 神饌の供えられ方 66
おわりに 68

長編コラム

ヨーロッパ世界の食の秩序 北山晴一

北山晴一

70

分類の文明——個人が何を食べているか、その意味するところは何か／
男女の性別による食の分類／

社会階級による食物分類——中世、ルネサンス時期の食物分類／
宇宙論的食物分類——「存在のビッグ・チエーン」／

分類の応用としての料理と食養生／中世におけるスペイスの意味／
食物の特性を知つて料理法を知る／味の種類と分類の仕方／
食材とソースの組み合わせ／まとめ——分類の発想から分析重視の時代に

第Ⅱ部 「医食同源」の比較文化

第1章 中国の本草論と食

真柳 誠

90

- I 医食同源の語源
- II 医食同源の思想

92 90

第2章

日本の養生論と食

渡辺賢治

I 漢方による「食」

107

はじめに／漢方医学と漢方薬

II 「養生訓」とその後の日本の食の転換

109

日本の食の特徴は肉を食べないこと／『養生訓』による日本人の体質／近代の日本の食養生の転換点／食養生の二つの転換点／

一九七〇年代以降は栄養過多／明治初期の日本人の体力に驚いた外国人

III 日本人の糖尿病

114

主食と糖尿病／体质と糖尿病

IV 現代人の栄養摂取

119

脂質の話／炭水化物のこと／タンパク質は摂らなくてもいいのか？

V 現代の日本人の食事への提言

125

現代の食をめぐる問題／理想的な食事とは何か

III 五味論と食宜・食禁	93
IV 食医思想の影響	97
V 食物本草の成立と発展	101
VI 本草の効能論	103

107

第3章 西欧における食と身体

樺山紘一

131

- I ブリューゲルの「喧嘩」から 132
- II 瘦身と肥満の表象 136
- 身をけざる精神／肥満の図像と文芸／豊満とダンディズムの表現
- III 食養生とはなにか 145
- 『健康の手引書』／『美味礼讃』の食養生
- IV 現代世界での体型と食 149

第Ⅲ部 食とからだ・こころ

第1章 拒食と過食にみるこころとからだ

野間俊一

154

- I 精神疾患と文化 154
- II 摂食障害（拒食症・過食症）とは 155
- III 摂食障害の歴史 158
- IV 摂食障害の症状 161

医学史以前／医学における初期の報告／摂食障害報告の流れ／摂食障害の疫学
食行動の問題／心理傾向・精神症状

第2章

- V 摂食障害の成立過程 163
ミネソタ・スタディ／過活動傾向／対人関係パターン
- VI 摂食障害の文化論 166
成熟拒否／フェミニズム的解釈／食卓事情
- VII 食・身体・他者 168
摂食障害の生物学的・心理的・社会的要因／ブルックの三徴
- VIII 摂食障害の治療に向けて 170
治療の困難さ／食と対人関係

なぜ健康食品を求めるのか 梅垣敬三

176

- I 多様な健康食品 180 177
- II 健康食品の歴史 180
- III 健康食品の利用状況と問題点 185
健康食品の利用状況／製品自体の問題／利用方法が関係した問題／
不確かな情報の氾濫の問題
- IV 健康食品の科学的評価 190
健康食品とプラセボ効果／科学的な評価
- V 健康食品や食のあるべき姿とは 193

第3章

健康のための食生活

佐々木敏

——世界の食事ガイドライン

はじめに

198

I 食事摂取基準

199

II 食事ガイド

204

食事摂取基準から食事ガイドへ／食事ガイド策定のプロセス／
食事ガイドの国際比較／食事ガイドの有効性の検証

III 食生活指針

216

まとめ

217

総括

日本人の食と“からだ”

津金昌一郎

はじめに

221

I 食の欧米化と“からだ”——“カロリー”と感染症・生活習慣病

食の時代的変化／“からだ”的時代的変化／
食と“からだ”的時代的変化から医食同源を考える

〔コラム〕日本におけるメタボ対策の効果

II 食の地域差と“からだ”——“塩”と胃がん・脳血管疾患

231

232

222

221

198

胃がんの国内・国際的な地域差／食と胃がん／

塩と胃がんとの地域レベルでの関連／塩と胃がんの世界的減少傾向／
脳血管疾患の国内・国際的地域差

【コラム】日本食にみる塩分

240

【コラム】塩と胃がん・高血圧：そのメカニズム

242

III 食と“からだ”的国際間移住によりもたらされる変化

国際移住による食と“からだ”的変化／ブラジルへの移住／
サンパウロ在住日系人の“からだ”——死亡統計とがん罹患統計／

サンパウロ在住日系人の食／

食の変化がもたらした“からだ”への影響についての考察

おわりに
249

あとがき

執筆者紹介

260

津金昌一郎

253

第1章 中国の本草論と食

真柳 誠
Moyanagi Makoto

医学史・本草史

I 医食同源の語源

最近の国語辞典は多くに、「医食同源は中国の古くからの言葉」などと書いてあるが、出典を記すものはない。一方、新居裕久氏（一九二一九〇一〇〇八）は、NHK『きょうの料理』一九七二年九月号の特集「四〇歳からの食事」で中国（香港）の薬食同源を紹介するとき、薬を医に変え医食同源を造語したと述べている。⁽¹⁾これに興味をおぼえて調べたが、やはり和漢の古典籍にはない。朝日新聞の記事見出データベースでみると、初出は一九九一年三月一三日だった。『広辞苑』でも一九九一年の第四版から収載されていた。

国会図書館の蔵書データベースでは、一九七二年刊の藤井建『医食同源——中国三千年の健康秘法』がもつとも早く、のち「医食同源」をうたう書が続出してくる。藤井氏は私も会ったことがある香港人・蔡一藩氏のことと、当時さかんに中国式食養生を宣伝していた。すると「医食同源」は一九七二年に日本で出現した言葉らしい。のち新居氏から資料をいただき、蔡氏の書は同年一二月刊だったこと、同書を出版した東京スポーツ新聞社の編集者・川北義則氏が「医食同源」の語彙を蔡氏の書

に転用したことがわかり、新居氏の造語だつたことが確証された。この時代に造語された背景には、高度経済成長期後半に深刻化した各種弊害に対する当時の空氣があるのだろう。

ちなみに「医食同源」は主語+述語の語彙なので、主語の「医食」は名詞でなければならない。医・食の両字が名詞なら「医者と食物」、もし動詞の名詞化なら「医療と食べること」の意味になる。つまり中国語の語法からすると、「医者と食物は同源」という困った意味にもなるが、そうした矛盾は薬食同源にない。これからしても医食同源は和製漢語に間違いないが、いまは中国でも使用されていて悩ましい。

ところで、先秦からの伝承を一世紀に編纂した基礎医学古典『素問』では食物の効果を記し、これに七世紀中葉の楊上善は注して薬食同源をうたう。

『素問』藏氣法時論篇・五穀は養をなし、五菓は助をなし、五畜は益をなし、五菜は充をなす
（五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充）。

『太素』調食・楊上善注・五穀・五畜・五菓・五菜、これを用いて飢えに充つとき、則ち之を食と謂う。以て其の病を療すとき、則ち之を薬と謂う（五穀、五畜、五菓、五菜、用之充飢則謂之食、以其療病則謂之藥）。

管見範囲の中国医書で薬食同源を明言するのは、この楊上善注がおそらくもつとも早い。

薬膳も近年になつて流行した用語で、日本語にも定着した。ただし由来はほとんど知られていない。薬膳の用例は『後漢書』列女伝の程文矩妻の一節⁽⁴⁾に初出するが、煎藥を膳る意味でしかない。現在の意味で使用した最初は、北京中医药大学の翁維健氏が一九八二年に出版した『薬膳食譜集錦』だつたと本人が述べている。のち薬膳を称し、むやみに生薬を料理に加えて効能をうたう風潮が生じた。困惑した翁氏らは医療機関における伝統的食事療法を中医栄養学、一般社会の保健食を功能食品と呼び分けるよう提唱したが、ひとり歩きしはじめた薬膳の意味は表面消滅しないだろう。

II 医食同源の思想

薬食同源・医食同源の語源はともあれ、その思想は中国古代からあつた。前漢の儒者が周の制度を理想的に述べた『周礼』の天官では、宫廷の医師四種の筆頭に食医を定め、こう記す⁽⁵⁾。

医師は医の政令を掌り、毒薬を聚め以て医事に共す。……

食医は王の六食・六飲・六膳・百羞・百醫・八珍の斎（剤）を掌和す。凡そ食うに、斎は春時（温）に眠え、羹斎は夏時（熱）に眠え、醬斎は秋時（涼）に眠え、飲斎は冬時（寒）に眠う。凡そ和するに、春に酸を多く、夏に苦を多く、秋に辛を多く、冬に鹹（塩味）を多く、調うに滑甘を以てす。凡そ膳食の宜しきを会むるに、牛は稌（モチイネ）と宜しく、羊は黍（キビ）と宜しく、犬は粱（モチナワ）と宜しく、鴈は麦と宜しく、魚は菰（マコロ）と宜し。凡そ君子の食、恒に焉に放う。

疾医は万民の疾病を掌養す。……

瘍医は腫瘍・潰瘍・金瘍・折瘍の祝薬、副殺の斎を掌る。……

獸医は獸病を療するを掌る。……

以上からすると、食医とは王の食事全般を管理する医者だった。飲食の材料・季節・配合についての原則が記されるので、これで王の健康維持や健康増進をはかり、食中毒も予防するのが職務だったのだろう。当原則では「春に酸を多く、夏に苦を多く、秋に辛を多く、冬に鹹を多く、調うに滑甘」と、五味を重視する。食医につぐ疾医（内科医）にも「五味・五穀・五藥を以てその病を養う（以五味、五穀、五藥、養其病）」とある。これにつぐ瘍医（外科医）では「五毒を以てこれを攻め、五氣を以てこれを養い、五藥を以てこれを療し、五味を以てこれを節す（以五毒攻之、以五氣養之、以五藥療之、以五味節之）」で、やはり五味をいう。五味による治療がないのは獸医だけである。『周礼』

の性格からして、これら四種の医師が漢代儒者のなれば理想論だった側面は否定できない。しかし食医に代表される医療に、五味の概念がよほど重要だつたらしいことはわかるだろう。

中国本草のルーツたる一世紀の『神農本草經』も、序録に「薬に酸鹹甘苦辛の五味あり（薬有酸鹹甘苦辛五味）」と記し、各薬にも五味を規定する。中国古典の『管子』幼官・『呂氏春秋』本味・『淮南子』時則訓などからしても、五味になんらかの作用や性格があるという認識が、相当早くから芽生えていたことは疑いない。

それからすると、五味とは食物・薬物の作用や性格を担う成分であり、現在の栄養素に相当する概念でもあつた。そして薬物よりおだやかな効果しかない食物を用いる食医こそ、こうした五味概念を重要視する食養生や食事療法を行つてゐた可能性がある。しかし、『漢書』芸文志が著録する食医の書らしき『神農黃帝食禁』は早くに佚し、食医の存在とその医療を伝えるまとまつた文献も現存しない。

一方、『素問』および同系書の『靈枢』には多様な五味論がある。類文は両書別伝本の『太素』や唐代の『千金方』にも少なくない。これらには薬味の論説が一つもなく、直接・間接にせよ多くは食物の五味をいつてゐる。しかも『素問』『靈枢』の五行説は、五臓を肝・木・心・火・脾・土・肺・金・腎・水に配当する今文説で整理されてはいるが、五行を五角形の頂点にすえる後代の五行説では解釈できない五味と五臓等の論が多い。これこそ、かつて食医らが展開した論説の遺文ではなかろうか。

III 五味論と食宜・食禁

まず今文説の五行で土を中心、木火金水を東西南北に配して『素問』『靈枢』の五味論、またその類文を図式化してみる。すると五味が作用を及ぼす五臓等との関連は、大きく同位型・相生型・陰

鹹 → 腎

酸 ↓
肝

甘 → 脾

肺
↑
辛

図 1 同位型

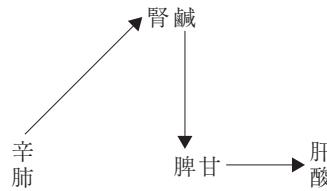


図 2 相生型

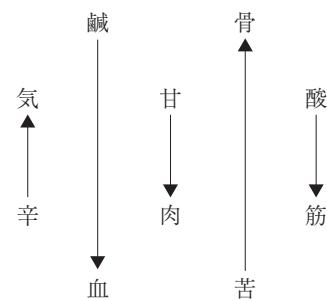


図 3 陰陽型

陽型・相克型などに類別できた。また内容には治療などに食べるべき五味をいう食宜と、五味の禁忌をいう食禁の二タイプがあつた。⁽⁷⁾

図1は『素問』宣明五氣篇にある「酸入肝、辛入肺、苦入心、鹹入腎、甘入脾」を図示した同位型で、『素問』『靈樞』だけで計八篇にみられ、各図式中もっとも多い。前述の『周礼』食医にいう「春に酸を多く……」も同類である。内容は今文説で味と五臓・器官の配当をいうのが大部分で、着想としても自然かつ単純ではある。食宜と食禁も各一篇あつたが、食禁の論は後述の陰陽型が本来の文章で、それが後世に改変されたと思われる。

図2は『素問』藏氣法時論と『靈樞』五味篇にみえる「肝：宜食甘…、心…宜食酸…、肺…宜食苦…、脾…宜食鹹…、腎…宜食辛」を示した図で、全体として（土→）木→火→金→水→土という相生型になっている。『千金方』（未經宋改本）食治篇にも同じ図式の論があり、各臓が苦しむ「急（肝）・緩（心）・湿（脾）・氣上逆（肺）・燥（腎）」の症状に、各味の「緩（甘）・収（酸）・燥（鹹）・泄（苦）・潤（辛）」の作用で治療せよという。症状に対する味の有用作用を反対概念で表現するのは、相生説

と合致するよう演繹的に導出されたゆえんを物語ろう。これら相生型はいずれも食宜の論だつた。

図3は『素問』宣明五氣篇にある「五味所禁、：氣病無多食辛。：血病無多食鹹。：骨病無多食苦。：肉病無多食甘。：筋病無多食酸」を図示した陰陽型で、ほかに『靈樞』五味論篇に同型がある。図のように五行中で陰陽を象徴する、水と火の味の鹹と苦が相互に作用を及ぼしており、五味を陰陽で理解しようとすると最初に着想する図式といえよう。ともに食禁の論で、味の有害作用を述べる点で陰陽が対立する図式と呼応している。

図4には『太素』調陰陽篇にある「味過酸、肝氣以津、肺氣乃絕。味過於鹹、則大骨氣勞、短肌、氣抑。味過於苦、心氣喘滿、色黑、腎不衛。味過於甘、脾氣濡、胃氣乃厚。味過於辛、筋脈沮弛、精神乃英」を示した。図1の同位型と図3が徹底された陰陽型との合併型で、内容に食宜と食禁の論が併存している点と符合する。

図5には『千金方』食治篇の「多食酸、則皮槁而毛夭。多食苦、則筋急而爪枯。多食甘、則骨痛而髮落。多食辛、則肉胝而脣揭。多食鹹、則脈凝泣而色變」を図示した。全体で木→金→土→水→火と

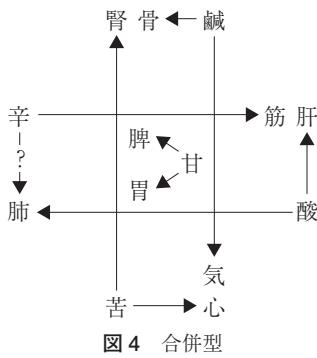


図4 合併型

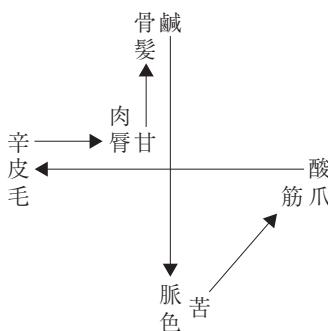


図5 陰陽型の発展

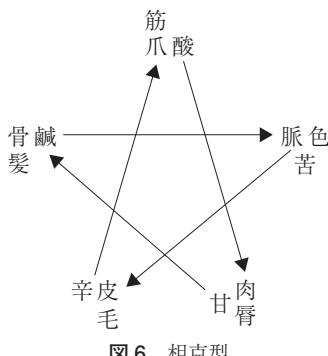


図6 相克型

いう相生型とは違う循環をなしているが、水→火と木→金の点に陰陽型の要素がみえる。内容が味の有害作用をいう食禁である点からしても、陰陽型の発展といえよう。一方、『素問』五藏生成篇には多食する味が三箇所移動しただけの類文がある。これまでの図式では混乱するが、五行を五角形の頂点にすると、いわゆる相克説の図6になつた。もちろん図6の文章を改変して偶然、図5の文章にはなりえない。すると食禁の論は陰陽型から発展して図5、さらに相克型の図6の文章となつたのである。

以上のように、漢以前に由来する五味論には、味の有用作用をいう食宜と有害作用をいう食禁があつた。そして食宜には五行の同位型と相生型、食禁には陰陽型から相克型にいたる図式上の論理的根拠があり、これらから味の作用が演繹されたらしい。ただし食禁でいう有用作用にはかなり具体的な症状を記す一方、食宜の有用作用は単に某臓腑や某器官によいという話が多い。一般食物に即効的な有用作用があるはずはないが、食中毒なら具体的な激症すなわち有害作用がある。したがつて食禁は食中毒の経験から、その予防を目的に五味の五行解釈から演繹された論だつた可能性が高い。

このように食物の栄養素に近い概念だつた五味の作用について、異なる論説が同じ図式で語られ、また同じ論説が異なる発展的図式で語られていた。これは、そうした論理的図式を用いて五味論を構築した学派が、利用する図式を発展させながら真剣な議論を漢代までに重ねていたことを意味する。これを担つた主体には、当然ながら『周礼』の食医に類した職業集団の存在を想定するしかない。ならば『漢書』芸文志著録の『神農黃帝食禁』⁽⁸⁾は書名から食禁の書、日本の『医心方』（九八四年）などに佚文が残る『神農經』『神農食經』は内容から食宜・食禁の書で、ともに食医の系統であろう。

これら食医との関連が推測される条文には、季節に応じて四氣・五味を食べることの必要性が多数記される。また五味と五志（怒・喜・思・悲・恐）・七情（怒・喜・思・悲憂・恐驚）と五臓六腑の五行相関から、食事と精・気・神を介する心身との関係も少なからず述べられている。それらが後世中国の食と心身観に及ぼした影響はばかり知れない。

IV 食医思想の影響

『神農本草經』を核に発展した中国歴代の本草書には、ふつうの薬物治療には使用されない穀物・野菜・果実・鳥獣・魚貝などが当初から収載されてきた⁽⁹⁾。およそ純然たる食物でも、本草に記載のないものはないといつていい。真偽や有効程度はさておき、それらのことごとくになんらかの効能が記述してある。また『神農本草經』から収載される辛味のスパイス、たとえばシナモン・ショウガ・サンショウなどは薬物として現在も使用される。

一方、『漢書』芸文志に著録の『湯液經方』については、殷・湯王の料理人から宰相となつたという伊尹伝説に託して語られ、これにもとづき三世紀初の張仲景が医書を編纂したという説が三世紀末からあつた⁽¹⁰⁾。同説は敦煌医書が引く陶弘景の言にもみえる。この仲景医書に由来し、葛根湯の出典

抵當湯主之第六十四 四味
太陽病自黃脉沈結少腹轉小便不利其人如狂者血證滿也抵當湯主之第六十五 用前
傷寒有熱少腹滿惡小便不利今反利者有血也當下之宜抵當丸第六十六 陽病一證下有太陽病項背強几無汗惡風葛根湯主之方一
葛根四兩 麻黃去二兩 桂枝去皮二兩 生薑三兩 甘草炙二兩 芍藥二兩 大棗十二枚
右七味以水一斗先煮麻黃葛根減二升去白

図7 『傷寒論』の葛根湯条文

出典：真柳ら『〔善本翻刻〕傷寒論・金匱要略』日本東洋医学会、2009年

食禁中毒方
紫蘇濃煎汁飲之三升紫蘇子搗汁飲之亦良
又方
飲冷瓜汁二升亦可飲冬瓜
凡解毒過羈多食其根者乃可食之
蜘蛛落食中有毒勿食之
凡蜂蠅等多飛食上喉之致癢
果實采掇禁急汗治第二十五方八十首
果子生食生瘡
果子落地經宿蟲食者人喫大忌
生果停齋多日有極虛寒之傷人
相多食令人熱仍不得入水浴令人病淋癥寒熱病
人

図8 『金匱要略』の食宜・食禁条文

出典：同図7

南人呼曰石首冥者也。是和名阿知。

鮭折青
又
雀禹云味酸大温元毒王心下利益氣力其子似萎亦光。一名年裏春生而年中死故名之。療風痺為驗和名佐介。

鱗七卷經玄味酸勢多食發瘡字林玄赤目冥也此冥似鰐而小也。今秦檍害物和名求湊。

蠶冥本草玄味甘寒元毒王溫痺面目浮腫下大水

五痔有瘡者不可食令癰白一名鰐冥陶。注云今作鱗字舊言是公鰐鰐所變雀禹云補中明日食鱗肝而勿飲水生弛子故也。今秦檍害物和名求手。

王餘冥七卷經玄食之損益郭疇玄王餘比目同稚有二斤其實一冥也不比行者名為王餘也比行者名為比目也。搜神記玄昔越王為鱗剖冥而赤切菹半於海中化冥名王餘也。和名加礼比。

鳥賊冥本草玄味酸微溫元毒王瘻女子漏下赤經

白汁血腫陰蝕腫痛寒熱瘻痕元子驚氣入腹而痛。痛環脣瘡中寒瘞陶注云鵝鳥所化今其口脚具存捨遺云昔秦王東遊弃算袋於海化為

麻疹禁忌荒増（*図10の読み下し）

一生魚一切殊に鱗なき魚ハ猶さら也。一鳥獸の肉一切一里いも一茶一酒一餅菓子一饅頭一麵類一油氣一牛房一ねぎ一酢井一切の酸物一糞物一切くねんはなしハ少シハよし一砂糖少シハ宜し。一切臭ミある野菜一なすび一すいかん一辛物一塩からき物一当坐漬け香物一きうり

一切不淨の物に触へからず惣であしき匂をかぐべからす以上食物熟させて後五十日或ハ七十五日重きハ百日忌へし男女交合ハ必ず百日つゝしむべし

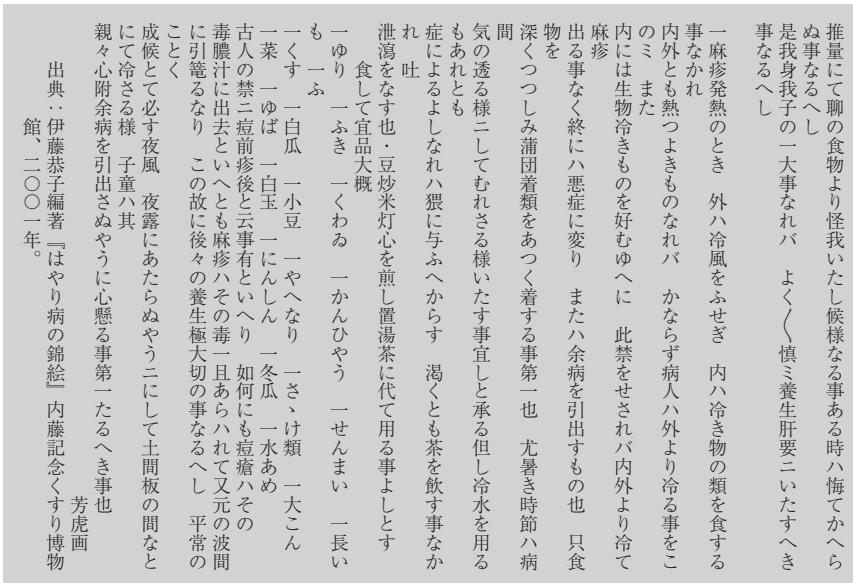
日本書記に曰く敏達天皇四十年此症はじまり上八百官下万民に至まで傷多しと云或書に痘瘡ハ聖武天皇

天平七年はしめて流行し麻疹は同九年にはしめてはやる。そののち桓武帝延暦九年まで其間五十四年めにして流行し又二百十九年め長徳四年に流行りまた四百七十四年めにあたり文明三年に流行す年数遙遠なればさためて其内に麻疹はやるともしらず病たる人多く有へし。文明より三十七年め永正四年にまたおこなハれそ百四十四年め慶安三年にはやりまた四十二年めにして流行しは元禄三年なり又四十年め享保十五年めにはやり二十四年の後宝暦三年流行また二十年め安永五年おこなハれそのち二十八年め享和三年にはやり凡天平より享和まで一千七十六年の間數度の流行にしてしかも生涯一度病て二度病ことなきハ一つの異なり享和より二十二年め天保七年申年流行夫より廿七年目にて当戌年海内に流行す

此節世上もつハラ麻疹流行いたすの処初めハ隨分病脉宜敷やうなれ共後不養生にて仕損するものも多くこれ有哉二見聞いたし候医師方とても當用繁多のおりから前後の禁忌まで行届かれぬも間々有へきなれハ自分



図 10 錦絵「麻疹禁忌荒増」(芳虎画、1862年 内藤記念くすり博物館所蔵)



推量にて聊の食物より怪我いたし候様なる事ある時ハ悔てかへら
ぬ事なるへし
是我我子の一大事なれバ よく〳〵慎ミ養生肝要ニいたすへき
事なるへし

一麻疹發熱のとき 外ハ冷風をふせぎ 内ハ冷き物の類を食する
事なけれ
内外とも熱つよさものなれば からならず病人ハ外より冷る事をこ
のミまた
内には生物冷きものを好むゆへに 此禁をせざれば内外より冷て
麻疹
出る事なく終にハ惡症に変り またハ余病を引出すもの也 口食
物を
深くつつしみ蒲団着類をあつく着する事第一也 尤暑き時節ハ病
間
氣の透る様ニしてむれざる様いたす事宜しと承る但し冷水を用る
もあれとも
症によるよしなれハ猥に与ふへからず 渴くとも茶を飲す事なか
れ吐
泄瀉をなす也・豆炒米灯心を煎し置湯茶に代て用る事よしとす
食して宜品大概

一ゆり 一ふき 一くわる 一かんひやう 一せんまい 一長い
も 一ふ
一くす 一白瓜 一小豆 一やへなり 一さゝけ類 一大こん
一菜 一ゆば 一白玉 一にんしん 一冬瓜 一水あめ
古人の禁二症前後ど云事有といへり 如何にも痘瘡ハその
毒膿汁に出去といへども麻疹ハその毒一旦あらはれて又元の波問
に引籠るなり この故に後々の養生極大切の事なるへし 平常の
ことく

成候て必ず夜風 夜露にあたらぬやうニにして土間板の間など
にて冷さる様 子童ハ其
親々心附余病を引出さぬやうに心懸る事第一たるへき事也
芳虎画
出典・伊藤恭子編著『はやり病の錦絵』内藤記念くすり博物
館、二〇〇一年。

でもある医方書『傷寒論』（図7）、『金匱要略』には、出土した前二世紀～一世紀の医書より特異的に湯液（煮出した煎剤）が多い。その湯液のベースは桂枝（シナモン）・生姜・大棗（ナツメ）など、スープ料理に古代から常用される調味料である。さらに『金匱要略』には食宜・食禁の論（図8）もある。また『素問』四氣調神大論篇の「聖人は已に病みたるを治さず、いまだ病まざるを治す（聖人不治已病、治未病）」¹²⁾や、『金匱要略』臍腑経絡先後病篇の「上工はいまだ病まざるを治す（上工治未病）」¹³⁾は一種の食養論といえる。一方、唐代七世紀後半の『千金方』卷二六食治篇の「それ医たるは、……その犯す所を知り、食を以て之を治す。食療にて愈えざれば、然る後に薬を命ず（夫為医者、……知其所犯、以食治之。食療不愈、然後命藥）」¹⁴⁾は明らかな食療論である。

以上のごとく、中国医学の基本古典とされる『素問』『靈枢』『神農本草經』『傷寒論』『金匱要略』のすべてに、食宜・食禁や食養・食療という食医思想の影響が認められた。この体系が背景にあるからこそ後世、薬食同源や医食同源の造語が生まれたといえる。しかし、医学古典が出そつた三世紀以降、食医の存在と五味論による食療体系は急速に忘れ去られていったらしい。とうてい薬物治療に及ばなかつたためもあるう。ただし具体的な食物についての食宜の思想は、後述する本草効能論の世界に継承された。

他方、食事と医療を結ぶ食宜・食禁の論や食療レシピ等は、食經書に形を変えて継承された。四～七世紀にかけて数多く著された『○○食經』などは一書として完本が伝存しないが、古医籍に少なからぬ佚文が引用され、概略をうかがうことはできる。もつとも佚文が多いのは日本の『医心方』卷三〇（図9）で、これをみると食宜のみならず、食禁の論もじつに多い。まま食療レシピもみえる。特徴的なのは、食い合わせの食禁と、五運六氣説を背景に年月日や時刻まで指定していう食禁だろう。五運六氣の食禁は唐代までで、およそ宋代からすがたを消していく。病気ごとや食い合わせの食禁は、日本にも『医心方』卷二九以来定着していく。江戸期には天然痘や麻疹（はしか）などが流行す

懸鉤子稍小異形氣味一同然北地無懸鉤子南方無覆
 盒子蓋地殊也雖兩種則不是兩種之物其功用亦相似
 蘿寒右主補中焦養神益氣力除百病久服輕身耐
 寒不飢延年生食則主治霍亂後虛渴煩悶不能食
 長服生肌肉令人心喜悅茶經神仙家重之功不可說
 其子能益氣即神仙之食不可具說凡產後諸忌生
 冷物不食唯蘿不同生類也為能散血之故但美而
 已可以代糧蒸食甚補益下焦令腸胃肥厚益氣
 力與蜜食相宜令腹中不生虫仙家有貯石蓮子及乾
 蘿經千年者食之不飢輕身能飛至妙世人何可得
 之丸男子食須蒸熟服之生喫損血

(C) The British Library Board.
図 11 敦煌文書 S.76 (大英図書館所蔵)

V 食物本草の成立と発展

るたびに、食べてはいけない食品を列記した錦絵(図10)まで多く出回った。病気ごとの食禁はいまも漢字文化圏で根強いが、日本では明治以降ほぼ消滅した。ただ食い合わせの食禁だけが片鱗を遺し、現代も半信半疑で語られることがある。

中国や漢字文化圏の本草書では、収載の食物ごとに効果を記す食宜形式が一般で、食物禁的記載は少ない。一方、食物だけの宜禁を記した食經書は宋代一〇世紀以降散佚したが、その概略は前述『千金方』の食治篇に伝えられた。これから八世紀初めの孟詵編・張鼎増補『食療本草』が派生し、從來の本草書と一線を画す食物本草の分野が生まれた。敦煌出土の『食療本草』スタイル文書¹⁵76(図11)は、現存する中国最古の食物本草である。中国以外では『医心方』卷三〇に『千金方』の強い影響がみられ、

白羊頭

右爆治如法蒸令極熟切以五味汁和調食之

治中風心肺熱手足不隨及風痺不仁筋急五緩恍惚煩躁宜喫熊肉臍方

右以熊肉一斤如常法切暗臍調和空心食之

治諸風濕痺筋掣膝痛積熱口瘡煩悶大腸祕澀宜服大豆妙方

大豆一兩土蘇半斤

右相和令勻不約時煮爛後食一兩匙

治風寒濕痺五緩六急骨中疼痛宜食烏雌雞羹方

烏雌雞一隻

右治如法煮令極熟細擘以豉汁葱薑椒醬作羹食之

白羊頭	右爆治如法蒸令極熟切以五味汁和調食之
	治中風心肺熱手足不隨及風痺不仁筋急五緩恍惚煩躁宜喫熊肉臍方
	右以熊肉一斤如常法切暗臍調和空心食之
	治諸風濕痺筋掣膝痛積熱口瘡煩悶大腸祕澀宜服大豆妙方
大豆 <small>一兩</small>	大豆 <small>一兩</small>
土蘇 <small>半斤</small>	土蘇 <small>半斤</small>
右相和令勻不約時煮爛後食一兩匙	右相和令勻不約時煮爛後食一兩匙
烏雌雞 <small>一隻</small>	烏雌雞 <small>一隻</small>
右治如法煮令極熟細擘以豉汁葱薑椒醬作羹食之	右治如法煮令極熟細擘以豉汁葱薑椒醬作羹食之

図 12 『食医心鑑』

出典：北京・東方学会刊、1924年

聚珍異饌

馬思荅吉湯

補益溫中順氣

羊肉一腳子卸成事件

草果五箇官桂二錢

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合春粳米一升馬思荅吉一錢鹽少許調和勻下

事件肉芫荽葉

大麥湯

溫中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹

馬思荅吉湯	補益溫中順氣
羊肉一腳子卸成事件	草果 <small>五箇</small>
草果 <small>五箇</small>	官桂 <small>二錢</small>
官桂 <small>二錢</small>	右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合春粳米一升馬思荅吉一錢鹽少許調和勻下
事件肉芫荽葉	事件肉芫荽葉
大麥湯	大麥湯
溫中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹	溫中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹

図 13 『飲膳正要』

出典：上海・涵芬樓刊、1930年

のち中国や漢字文化圏で数多くの食物本草が著されてきた。また食物別に効果を記す本草形式ではなく、疾病別に食療レシピを載せる『食医心鑑』が九世紀中葉に著され、その輯佚本（図12）が幕末に作成されている。

それらは前代の記載を踏襲するものの後世の経験も加わり、しだいに豊富な内容を備えるようになる。モンゴル料理色が濃い元の『飲膳正要』（一三三〇年）（図13）や、糸引き納豆まで載る日本の『本朝食鑑』（一六九二年）は典型といつていい。各時代を代表する本草書の食物部分を利用した書も多く、とりわけ明の『本草綱目』（一五六六年）は中国のみならず日本・朝鮮・ベトナムの食物本草に強い影響を与えた。日本では『本草綱目』を利用した食物本草の早い例として、一六三一年に『食性能毒』が著されている。本書はトウモロコシ・焼酎・ブドウ酒・砂糖など新渡来品も採用し、トウモロコシには植物形態まで説明している。他方、明の地方政府が編刊した『救荒本草』（一四〇六年）

は、食用可能な植物の鑑別と調理法を記し、飢饉対策の食物本草として新たな分野を拓いた。本書は和刻されただけでなく、江戸の飢饉時には数多くの救荒書が編纂されるなど、きわめて大きな影響をおよぼしている。こうした食物本草・救荒本草は清末までの四九書が現存し⁽¹⁷⁾、『食物本草大成』（臨川書店、一九八〇年）には和刻漢籍をふくめた江戸期の三〇書が影印収録されている。

VI 本草の効能論

ふつう食物本草には総論と各論があり、総論では食養・食療の原則と気味などの基本概念、各論では各食物の気味・調理法・効能・レシピなどが記される。各論の調理法・効能・レシピは多岐にわたるが、気味と效能にはニワトリとタマゴのような相関があり、いまの薬膳でも気味を重視する。しかし氣味説は食物本草に固有のものではなく、中国医学体系のなかで徐々に形成されてきた概念の転用である。そこで本稿のまとめとして、食物效能のよりどころとされることが多い気味説について、簡単に言及しておこう。

本草でいう「氣」とはおもに寒・熱・温・涼の藥性四種で、古くは「四氣」と称したが、後世では「四性」ともよばれる。これらは薬物の作用に対する生体反応の概括であり、熱症状を軽減する藥性を寒や涼、その反対を熱や温と規定する。もちろん寒と涼、熱と温は程度の差で、さらに大や微をつけて大寒・寒・微寒（涼）などと区別する。また寒や熱の作用が不明瞭な藥性を「平」とするが、厳密には微寒や微温の一部もある。当概念は悪寒や発熱という急性疾患に普遍な症状に対し、薬物・食物で体を暖める・冷やすというきわめて自然な発想にもとづく。それゆえ他の伝統医学のみならず、南米先住民の医療にもみられる。

一方、辛・甘・酸・苦・鹹を「五味」と称し、他に淡や渋が加えられることがある。これらは效能

と関連があるとされ、いま中国では辛・甘・淡を陽性、酸・苦・鹹を陰性とし、おののおのを以下のように説明する書が多い。

辛味…邪気を発散し、気血をめぐらせ、身体を潤い養う。

甘味…氣力を補い増し、消化を促進し、急迫した症状を緩和する。

酸味…ゆるんだ状態を収斂し、体液の過剰分泌を抑制する。

苦味…不要物を排泄し、身体を乾燥させる。

鹹（塩）味…しこりをやわらげ散らし、便通をよくする。

淡味…利尿し、湿氣を除く。

涩味…体液の過剰分泌を抑制する。

五味説は前述のように、本来は上古の食医らが食養・食療のため、五行説から作用を演繹した、と考えられた。ところが金元時代以降、本説は無批判に薬物や処方の効能解釈に利用され、解釈に都合よい味の新たな規定まで始まる。さらに四氣概念と組み合わされ、「引經報使」「帰經」「昇降浮沈」説などいわゆる金元薬理説が提起された。これらは部分的修正を経ながらも現代の中国医学に継承され、前記の味の効能にも一部影響している。藥膳でも『素問』『靈樞』の条文を引用し、味の効能を説明することがある。

しかし気味説は以上のように、効能の一面を氣と味の両概念で整理したものにすぎない。それゆえ効能の簡略化と記憶に便利ではあるが、それ以上の価値をもつものではない。とりわけ五味を強調することに大きな意義ではなく、それよりは過去の経験から帰納された歴代本草書の具体的効能こそ重視されるべきであろう。

〈謝辞〉「麻疹禁忌荒増」の読み下しをご提供いただいた伊藤恭子氏に深謝申し上げる。

（注）

- （1）新居裕久 二〇〇二『医食同源 隕陽バランス食のすすめ』グラフ社、一四三頁。
- （2）影印本『素問・靈枢』日本経絡学会、一九九二年、五五頁。
- （3）小曾戸洋監修 一九八一『東洋医学善本叢書一・黃帝内經太素（上）』東洋医学研究会、五一頁。
- （4）范曄『後漢書』卷八四列女伝（北京・中華書局本二七九四頁、一九六五年）に、「前妻長子興遇疾困篤、母惻隱自然、親調藥膳、恩情篤密。興疾久乃瘳」とある。
- （5）阮元 一九八〇『十三經注疏』北京・中華書局、六六六～六六八頁。
- 「醫師掌医之政令、聚毒藥以共医事。……食医掌和王之六食、六飲、六膳、百羞、百醬、八珍之斎。凡食
眠齊春時、羹齊眠夏時、醬齊眠秋時、飲齊眠冬時。凡和、春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多鹹、調以滑甘。
凡会膳食之宜、牛宜稌、羊宜黍、豕宜稷、犬宜梁、鴈宜麦、魚宜菘。凡君子之食、恒放焉。……疾医掌養
万民之疾病。……瘍医掌腫瘍、潰瘍、金瘍、折瘍之祝藥、剗殺之斎。……獸医掌療獸病。……」
- （6）森立之輯・松本一男訓注 一九八四『新刻増補』神農本草經 昭文堂、一九頁。
- （7）真柳誠 一九八六『古代中国医学における五味論説の考察』『矢数道明先生退任記念 東洋医学論集』
北里研究所附属東洋医学総合研究所、九七一～一七頁。
- （8）真柳誠 一九八五『医心方』所引の「神農經」「神農食經」について『日本医史学雑誌』三一卷二号、
二五八～二六〇頁。
- （9）真柳誠 二〇一〇『神農本草經』の問題『斯文』一一九号、九二一～一七頁。
- （10）皇甫謐（一二一五）二八二）は『甲乙經』の自序（『針灸甲乙經』北京・人民衛生出版社、一九八二年、
二頁）に、「伊尹以亞聖之才、撰用神農本草、以為湯液。……仲景論広伊尹湯液、為數十卷」と記す。
- （11）陶弘景撰と題される『輔行訣臟腑用藥法要』（馬繼興ら『敦煌医薬文獻輯校』南京・江蘇古籍出版社、
一九九八年、一八七頁）に、「昔南陽張機（仲景）、依此（湯液經方）諸方、撰為傷寒論一部」とある。
- （12）前掲『素問・靈枢』一〇頁。
- （13）真柳誠ら 二〇〇九『善本翻刻』傷寒論・金匱要略 日本東洋医学会、二五一頁。

- (14) 孫思邈 一九八二「備急千金要方」北京・人民衛生出版社、四六四頁。
- (15) スタイン文書76の全文は、筆者の左記ウェブページを参照いただきたい。
<http://mayanagi.hum.ibaraki.ac.jp/paper02/stein.html>
- (16) 加藤伊都子・真柳誠 一九九二「曲直瀬玄溯『食性能毒』における『本草綱目』の取捨」『日本医史学雑誌』三八卷二号、二二二～二二五頁。
- (17) 薛清錄ら 二〇〇七「中国中医古籍総目」上海・上海辞書出版社、二四四～一四八頁。
- (18) 真柳誠 一九八六「漢方薬の気味概念」『日本医事新報』三二四四号、一二八～一二九頁。

食の文化フォーラム 28

「医食同源」——食とからだ・こころ

2010年9月30日 第1刷発行

定価 本体 2800円+税

編 者 津金昌一郎

企 画 財団法人 味の素食の文化センター

発行者 佐久間光恵

発行所 株式会社 ドメス出版

東京都豊島区駒込1-3-15

振替 00180-2-48766

電話 03-3944-5651

FAX 03-3944-3559

<http://www.domesu.co.jp/>

印刷所 株式会社 教文堂

製本所 株式会社 明光社

表紙印刷 有限会社 ミサトメディアミックス

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします

© 2010 梅垣敬三、梅崎昌裕、樺山紘一、北山晴一、櫻井治男、

佐々木敏、津金昌一郎、野間俊一、真柳誠、渡辺賢治

(財)味の素食の文化センター

ISBN 978-4-8107-0746-5 C0036