

特集

サプリメント開発と漢方薬

医食同源の由来：古典籍にみる論理と歴史

真柳 誠

Key words ishoku-dogen, origin, classics, logic, history

はじめに

医食同源は中国の古くからの言葉など多くの国語辞典に書いてあるが、出典を記すものはない。一方、新宿クッキングアカデミー校長だった新居裕久医師（1929-2008）は、NHK『きょうの料理』1972年9月号の特集「40歳からの食事」で香港の「薬食同源」を紹介するとき、薬では化学薬品と誤解されるので、薬を医に変え医食同源を造語したと述懐している¹⁾。これに興味をおぼえて調べたが、やはり和漢の古文獻にはない。朝日新聞の記事見出データベースでみると、なんと初出は1991年3月13日だった。『広辞苑』でも1991年の第4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、1972年刊の藤井建『医食同源 中国三千年の健康秘法』が最も早く、のち「医食同源」をうたう書が続出してくる。藤井氏は私も1970年代に面識を得た香港人の蔡一藩氏のことで、当時さかんに中国式食養生を宣伝していた。のち新居氏から資料をいただいたところ、蔡氏の書は同年12月刊だった

こと、同書を出版した東京スポーツ新聞社の川北義則氏が「医食同源」の語彙を蔡氏の書に転用したことが分かり、やはり新居氏の造語だったことが了解された。

なお「医食同源」は主語＋述語の語彙につき、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「医療と食事」の意味になる。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まちがいないが、いまは中国でも使用されていて悩ましい。

この和製漢語が日中でひろく定着したのは、「医食」が中国古典『管子』巻1牧民にある「衣食足りて榮辱を知る」²⁾の「衣食」（いわゆる「衣食住」のルーツ）と、日中ともに同じ発音だからだろう。医食同源が1972年の日本で造語された背景には、経済の高度成長期後半に深刻化した公害や薬害などに対する時代の雰囲気もある。

薬膳も20世紀末から流行した用語で、効能あ

2016年6月16日受理

MAYANAGI Makoto: Origin of the Ishoku-Dogen: The logic and the history seen in classics

国立大学法人茨城大学 人文学部：〒310-8512 茨城県水戸市文京2-1-1

る料理の意味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。薬膳は『後漢書』列女伝の程文矩妻に「親調薬膳」³⁾の用例が初出するが、これは煎薬を配膳する意味でしかない。現在の意味で使用した最初は、北京中医学院の翁維健氏が1982年に出版したレシピ集『薬膳食譜集錦』だったと本人が述べている。のち中国では薬膳や薬食同源として、むやみに生薬を料理にくわ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当面消滅しないだろう。現在の日本では、伝統的に認識されてきた食物やスパイスの効能を料理に応用するのが一般的薬膳で、純然たる生薬をくわえると風味をそこなうので好まれない。

1. 食医の思想と五味概念

薬食同源・医食同源の語源はともあれ、その思想は古代中国からあった。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、宮廷の医師四種の筆頭に「食医」をさだめ、こう記す⁴⁾。医師は医の政令を掌り、毒薬を聚（あつ）め以て医事に共す。……

食医は王の六食・六飲・六膳・百羞・百醬・八珍の齊（剤）を掌和す。凡そ食齊は春時（温）に𦔻（なぞら）え、羹齊は夏時（熱）に𦔻え、醬齊は秋時（涼）に𦔻え、飲齊は冬時（寒）に𦔻う。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（とろみ）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、豕（ブタ）は稷（モチキビ）と宜しく、犬は粱（モチアワ）と宜しく、鴈は麦と宜しく、魚は苽（マコモ）と宜し。凡そ君子の食、恒に焉に放（なら）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、副殺の齊を掌る。……

獣医は獣病を療するを掌る。……

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。食医に次ぐ疾医（内科医）にも「五味・五穀・五薬を以てその病を養う」とある。これに次ぐ瘍医（外科医）では「五毒を以てこれを攻め、五気を以てこれを養い、五薬を以てこれを療し、五味を以てこれを節す」で、やはり五味をいう。五味による治療がないのは獣医だけだった。『周礼』の性格からして、これら四種の医師が漢代儒者のなかば理想論だった可能性は否定できない。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ったらしいことは分かる。

中国本草のルーツたる西暦5年の『神農本草経』も、序録に「薬に酸鹹甘苦辛の五味あり」⁵⁾と記し、収載する365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、五味に何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。

それらからすると、五味とは食物・薬物の作用や性格をになう成分であり、現在の栄養素に相当する概念でもあった。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っていただろうが、その実態がよくわからない。

2. 五味論と食宜・食禁

一方、西暦5年の『素問』および西暦100前後の『靈枢』には多様な五味論がある。類文は658年の孫思邈『千金方』や675年の楊上善『太素』にも少なくない。これらには薬味の論説がひとつ

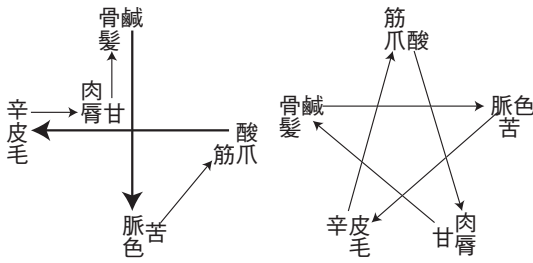


図1 五行相克図

もなく、直接・間接にせよ多くは食物の五味をいっている。しかも『素問』『靈樞』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⁶⁾。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。

たとえば『素問』五藏生成篇に、「多食鹹，則脈凝泣而変色。多食苦，則皮槁而毛拔。多食辛，則筋急而爪枯。多食酸，則肉胝膈而腎揭。多食甘，則骨痛而髮落」の論説がある。これは五味の有害作用をいう食禁の論で、味と器官の関係は図1右側のように典型的な五行相克図だった。酷似した論説が『千金方』巻26 食治篇の序論にあり、「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，則肉胝而腎揭。多食鹹，則脈凝泣而色変」と記す。苦・辛・酸の作用する器官が入れかわっているため図1左側のように図式がことなり、これは右側よりふるいタイプの五行相克図だった。

以上ほかの漢以前に由来する五味論を整理すると、味の有用作用をいう「食宜」と、有害作用をいう「食禁」に大別できる。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い。ただし食禁でいう有害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内

容が多い。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。したがっ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った可能性が高い。

さらに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。それを担った主体には、『周礼』の食医に類した職業集団の存在を想定するしかなかろう。

なお『唐六典』(738)によると、皇帝の衣食住を管轄する殿中省に尚食局・尚薬局があり⁷⁾、前漢～唐代の禁中では食官(食医)と医官が併置されていたと推定できる。ならば『漢書』芸文志が著録する食医の書らしき『神農黄帝食禁』⁸⁾は書名から食禁の書、日本の『医心方』(984)などに佚文が残る『神農經』『神農食經』⁹⁾は内容から食宜・食禁の書で、ともに食医の系統であろう。こうした五味概念を重視した食宜・食禁の論で、かれらは予防や治療を実践していたらしい。

他方、食医との関連が推測される条文には、季節に依じて四気・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・憂・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はかり知れない。

3. 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・鳥獸・魚貝などが当初から収載されてきた¹⁰⁾。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っていい。真偽や有効程度はさておき、それらのことごとく何らかの効能が記述してある。また『神農』から収載される辛味のスパイス、たとえば牡桂・乾薑・蜀椒などは現在も薬物として使用される。

一方、『漢書』芸文志に著録の『湯液經方』⁸⁾については、殷・湯王の料理人から宰相となったという伊尹伝説に託して語られ、これにもとづき 3 世紀初ないし前期の張仲景が医書を編纂したという仮説が 4 世紀後半の『甲乙經』序から出現した¹¹⁾。仲景医書に由来する『傷寒論』『金匱要略』には、出土した前 2 世紀～後 1 世紀の医書より特異的に湯液剤が多い。そのベースは桂枝・生薑・大棗など、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』には食宜・食禁の論もある。

食養論の記載は『素問』蔵気法時論に、「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」¹²⁾とある。また『素問』四氣調神大論¹³⁾の「聖人不治已病，治未病」，『難經』77 難¹⁴⁾や『金匱』臟腑經絡先後病篇¹⁵⁾の「上工治未病」は一種の食養論ともいえる。

一方、『千金方』巻 26 食治篇には、「医者の仕事は病因の所在をつきとめ，食物で治す。食物で治らないとき，薬物で治す（夫為医者，当須先洞曉病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥）」¹⁶⁾とある。これは食物で治療すると明言する食療論として，かなり早期の記述だろう。すこし後の『太素』調食篇でも，楊上善注に「穀物・肉類・果物・野菜で空腹をみたすなら食物といい，病気を治療するなら薬物という（五穀・五畜・五菓・五菜，用之充飢，則謂之食，以其療病，則謂之藥）」¹⁷⁾とある。

以上のごとく，中国医学の基本古典とされる『素問』『靈樞』『神農』『傷寒』『金匱』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。これらは食物に薬物的機能を期待し，食物で健康維持そして事前治療するのを理想とし

ており，のち漢字文化圏における食養生の根本的発想とされてきた。ゆえに 20 世紀後期の風潮もあり，中国と日本で薬食同源・医食同源そして薬膳が造語されたのである。

しかし医学古典が出そろった 3 世紀以降，五味論による食療体系は急速に忘れられていったらしい。とうてい薬物治療に及ばなかったためであろう。ただし具体的食物についての食宜・食禁の発想は後世に継承された。

4. 食宜・食禁説の普及

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。4～7 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，概略を窺うことはできる。もっとも佚文が多いのは日本の『医心方』巻 30 で，食宜のみならず食禁の論もじつに多い。ままた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するという食禁だろう。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った。

日本では『医心方』巻 29 以来，病氣ごとの食禁や，食べ合わせの食禁が定着していた¹⁸⁾。江戸時代には麻疹・天然痘やコレラなどが流行するたびに，食べてはいけない食物と食べていい食物をえがき，説明した彩色の錦絵が多数出版されている。たとえば図 2 の『麻疹禁忌荒増』では，麻疹の流行に際して飲食すべきではない食物の説明と戯画が右側にあり，酒・ゴボウ・ネギ・ナス・キュウリなどをあげる。さらに麻疹の予防法や発症時の注意をのべ，左側には「食して宜品大概」として説明やダイコン・ナガイモ・ニンジンなどがある。麻疹に特化した簡便な民間対策であり，食禁・食宜をかねた啓蒙書ともいえよう。

こうした絵図はないものの，中国・朝鮮・ベトナムでも食物ごとに疾病や妊婦への宜禁をのべた



図2 芳虎画錦絵(1862版) 内藤記念くすり博物館所蔵

書が多数著述されている。その発想は各国で近代以降も伝統的概念として継承されているが、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。

5. 食物本草の成立と発展

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、食禁的記載は少ない。食物だけの宜禁を記した食経書は宋代10世紀以降散佚したが、その概略は前述の『千金方』食治篇に伝えられた。これから8世紀初に『食療本草』が派生し、従来の本草書と一線を画す「食物本草」の分野が生まれた。敦煌出土の大英図書館蔵 Stein.76『食療本草』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』巻30に『千金方』の強い影響がみられ¹⁹⁾、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9世紀中葉に著され、その輯佚本が幕末に作成されている。

のち数多くの食物本草書が中国や日本、また朝

鮮・ベトナムの各国で編纂されてきた。それらは前代の記載を踏襲し、後世の経験も加わり、しだいに豊富な内容をそなえるようになる。モンゴル料理色が濃い元の『飲膳正要』(1330)や、糸引き納豆まで載る日本の『本朝食鑑』(1692, 図3)は典型といっている。図3のように納豆の名称由来、製造法・食べ方のあとに、「気味、甘鹹・微温・無毒。主治、下気・調中・進食・解毒」などとある。同様に右側には味噌、左側には豆腐について記述される。

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』(1596)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あたえた。日本では『本草綱目』を利用した食物本草の早い例として、『食性能毒』が1631年に初版されている。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録し、トウモロコシには植物形態まで説明している²⁰⁾。他方、明の地方政府が編刊した『救荒本草』(1406)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

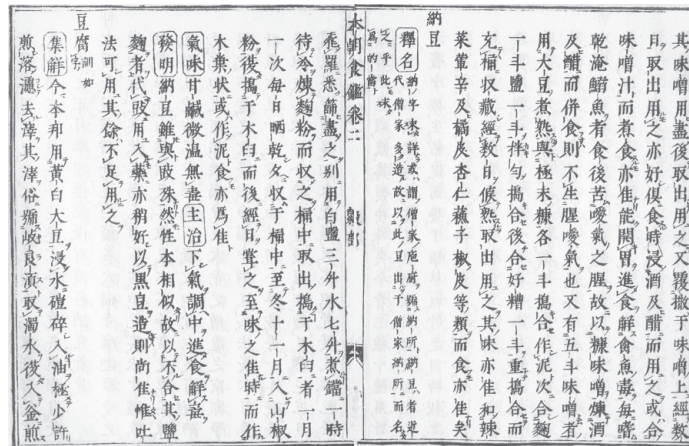


図3 東京・日本古典全集刊行会復刻本(1933)

くの救荒書が編纂されるなど、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49書が現存し²¹⁾、『食物本草大成』(臨川書店、京都、1980)には和刻漢籍をふくめた江戸期の30書が影印収録されている。

結語

中国では紀元前からの食医の影響で、医学古典の段階から食物の作用が想定され、季節・身体・疾病に対応した五味の摂取、食宜・食禁の必要性が強調されていた。五味と身体の間関から食物と心身の関係も述べられていた。それらが中国の食文化と心身観にあたえた影響はきわめて大きい。日本など漢字文化圏も同様で、食物本草・救荒本草などを介して医食同源の概念が定着した背景となっている。

文献

- 1) 新居裕久：『医食同源－陰陽バランス食のすすめ』、グラフ社、東京、143、2002。
- 2) 管子(四部叢刊初編第334冊)、商務印書館、上海、1、1929。
- 3) 范曄：後漢書、中華書局、北京、2794、1965。
- 4) 阮元：十三經注疏、中華書局、北京、666-668、1980。
- 5) 森立之輯、松本一男訓注：新刻増補神農本草經、昭文堂、

東京、19、1984。

- 6) 真柳 誠：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、東京、97-117、1986。
- 7) 李隆基ら：大唐六典、三秦出版社、西安、232-2345、1991。
- 8) 班固撰、顔師古注：漢書、中華書局、北京、1777、1962。
- 9) 真柳 誠：『医心方』所引の「神農經」「神農食經」について、日本医史学雑誌31：258-260、1985。
- 10) 真柳 誠：『神農本草經』の問題、斯文119：92-117、2010。
- 11) 真柳 誠：黄帝医籍研究、汲古書院、東京、277-287、2014。
- 12) 素問・靈樞、日本経絡学会、東京、55、1992。
- 13) 素問・靈樞、日本経絡学会、東京、10、1992。
- 14) 楊玄操ほか：難経集注旧鈔本、北里大学東医研医史学研究部、東京、235、2010。
- 15) 傷寒金匱編刊小委員会：善本翻刻傷寒論・金匱要略、日本東洋医学会、東京、251、2009。
- 16) 孫思邈：備急千金要方、人民衛生出版社、北京、464、1992。
- 17) 小曾戸洋監：東洋医学善本叢書一(黄帝内經太素上)、東洋医学研究会、大阪、51、1981。
- 18) 真柳 誠：中国の本草論と食、医食同源－食とからだ・こころ、津金昌一郎(編)、ドメス出版、東京、90-106、2010。
- 19) 真柳 誠：『医心方』巻30の基礎的研究－本草学的価値について、薬史学雑誌21：52-59、1986。
- 20) 加藤伊都子、真柳 誠：曲直瀬玄朔『食性能毒』における『本草綱目』の取捨、日本医史学雑誌38：213-215、1992。
- 21) 薛清録ら：中国中医古籍総目、上海辞書出版社、上海、244-248、2007。