

医食同源・薬食同源に関する歴史的考察

— 中国の古典を中心にして —

王 初文¹・大原興太郎²

1 上海復旦大学医学院 2 三重大学生物資源学部

A Historical Study of “Medicine and Food Coming from the Same Source”

— Based on Chinese Classics —

Chuwen WANG¹ and Kotaro OHARA²

1 Medical College of Fudan University, Shanghai

2 Faculty of Bioresources, Mie University

Abstract

Let's take a look at the Ancient Chinese saying of “Ishokudogen” “Yakushokudogen” (medicine and food coming from the same source). In general, medicine was separated from food in Chinese history. However, later on, the large Chinese medical system was developed. In Ancient China, the phrases “food is the foundation of people” and “human beings take food as the base of their life”, were used to describe the importance of food in the lives of human beings.

The earliest Chinese medical book “Shinnou Honzoukyo” collected 365 kinds of medicines. Li Shizhen from the Ming Dynasty collected 1892 kinds of medicines in his “Honzou Komoku” (Compendium of Material Medica). Among those medicines, 1094 kinds are plants and 443 kinds are animals. Most of them are related to food. All the Ancient Chinese medical books described food in 5 flavors such as hot, sweet, sour, bitter and salty, and 4 properties like cold, hot, warm and cool. It is said that “medicine and food come from the same source” was created according to the system and background of this “material medica”.

In order to understand the basic theory of the phrase “medicine and food come from the same source”, the understanding of the two rules, “Shindofuji Principle” and “Zentaishoku”, is very important. Whereas, the first rule literally conveys the message that human bodies are inseparable from the soil or environment, that is to say, the environment makes us what we are, or food is considered as the most important factor in human health, while the second rule describes that a meal is desirable to take a whole crop or a whole animal without dumping parts.

According to the rules, we might think of changing the modern way of eating. If we can change our way of life and eating, it is possible to prevent the high tendency of habit disease and treatment fees. That's why it is necessary for us to broaden our knowledge of “medicine and food coming from the same source”.

Key Words: foods for medicine, Chinese classics, material medicament, Shindofuji Principle, Zentaishoku, way of eating

1. 課題と方法

厚生労働省がまとめた「2001年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性が78.1歳、女性は84.9歳となり、過去最高を更新し、男女とも世界一となると見込まれている¹⁾。物質的豊かさの進展による栄養状態の改善は総じて人間の平均寿命を延ばしてきたといえる。表1は中国における都市地域の平均寿命を示している。男性の平均寿命は香港、上海、北京の順番で78.2、76.7、74.9歳となっており、江蘇省では71.9歳である。女性の平均寿命は概ねこれより4-5歳高くなっている。早くから発達していた香港の平均寿命は日本とほとんど同じで、同じく早くから発達していた上海がそれに次いでいることが興味深い。

しかしながら、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるガン、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病（中国では「現代病」と呼んでいる）の割合は増加しており、これに伴って、要介護者等の増加も深刻な社会問題となっている。

日本人の死亡原因は表2のように、第一位はガンで約3割を占めてダントツである。次いで心疾患（心臓病）、脳血管疾患（脳卒中）が3大死因をなしている。事故・自殺が25%、結核やエイズなどを含む感染症が約10%であるが、残る65%はガン、心臓疾患、脳血管障害を

先頭に、糖尿病や肝臓障害などを含む生活習慣病である。このような生活習慣病を予防する20カ条を厚生省が提言している。中身は、清潔な身体の保持、禁煙などのいくつかを除いて、大部分は食に関する注意である²⁾。生活習慣病は病気になってから治療する対症療法と異なり、普段からの病気を予防する考え方が大切である。休養や適度な運動とともに食のあり方を見直すことも健康で長生きのためには大切なことである。

一方、中国でも毎年120万人近い患者が脳血管疾患で死亡しており、脳血管疾患による死亡はガンに次いで第2位になっている（表2）。過去20年間、中国におけるガンの発病率と死亡率は明らかに上昇しており、全国で死亡した人のうち、4人に1人はガンが原因で死亡している。大気汚染の拡大と喫煙者、特に女性の喫煙者の増加に伴い、肺ガン患者数は年10%を超えるペースで急激に増加している。また、大量の飲酒や慢性肝炎などは、肝ガンを誘発する最も危険な原因となっている³⁾。

日本でも中国でも高齢化、社会生活や環境の変化により、ガン、心臓血管・脳血管の疾病は生命や健康を脅かす大きな問題になっており、こうした疾病をいかに予防し、コントロールしていくかが焦眉の課題であるといえる。

そこで、21世紀の日本や中国において、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためには、壮年期死亡の減少、痴呆や寝たきりにならない

表1 中国主要都市地域の平均寿命

| 平均寿命 | 香港 | 上海 | 北京 | 江蘇省 | 湖北省 | 日本 |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 男 | 78.2 | 76.7 | 74.9 | 71.9 | 70.8 | 78.1 |
| 女 | 84.1 | 80.8 | 78.6 | 76.5 | 74.6 | 84.9 |

中国の都市等は「2000年第五次人口普查資料」による。日本は2001年「簡易生命表」による。

表2 主な死亡原因の割合（日本と中国都市）

| | 日本 | 構成比 | 中国都市 | 構成比 |
|----|-----------|--------|-----------|--------|
| 1位 | 悪性新生物（ガン） | 29.60% | 悪性新生物（ガン） | 24.60% |
| 2位 | 心疾患 | 15.40% | 脳血管疾患 | 22.30% |
| 3位 | 脳血管疾患 | 14.20% | 心疾患 | 17.30% |
| 4位 | 肺炎 | 9.60% | 呼吸器官疾病 | 14.10% |
| 5位 | 不慮の事故 | 4.10% | 不慮の事故 | 6.30% |

注) 日本は平成11年厚生省「人口動態統計の状況」による、中国都市は「中国統計年鑑1999」による。

状態で生活できる期間（健康寿命）の延長等を図っていくことが極めて重要となっている。

日中両国の生活習慣病の増加や死亡原因の変化を考える時、中国の古来からの「医食同源」という考え方が想起される。中国の先人は「美食養身」⁴⁾を「防病治病」と結びつけ、中国の「食療学」（又は食養学）を作り出した。これは、食生活の良し悪しで病気にもなれば健康にもなる、また、病も食生活を改めれば改善できる、という意味である。

例えば、孔子の長寿は飲食に気をつけていたことと無関係ではない。孔子は（紀元前551年—479年）の人で、72歳まで生きていた。二千年以上前に70歳以上の長寿者は珍しいことであった。

『論語』によると「食不厭精，膾不厭細，食噎而餒，魚餒而肉敗不食，色悪不食，臭悪不食，失饪不食，不時不食」という。これらの意味は、「米はついてしらげた（精米，白米にすればする？：筆者注）ほどよく，膾（なます）は細くさざんだほどよい。飯がすえて味が変わり，魚がくずれ，肉の古くなったのは食わぬ。色が変わったのは食わぬ。臭の悪くなったものは食わぬ。煮方をしくじったものは食わぬ。時候はずれのものはくわぬ。」⁵⁾ということである。このように養生の方法や飲食衛生などの訓戒を与えていた。

孔子の飲食理論はその政治的主張と同じように有名である。孔子は礼教思想を飲食の実践と融合一体化させており、今日に至るまで大きな影響力を有してきた。孔子の飲食観は中華民族の「飲食文化」に大きな影響を与え、中国食療学発展の基礎と捉えられている。

また、孫思邈（紀元581年—682年）は唐代の名医であり、101歳の長寿を全うした。孫思邈の『千金方』によると「凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後仍用藥而」と述べている。この意味は凡そ治療を受ける前に、まず食養を行い、食養で治らない場合は薬で治療を受けるということである。

孫思邈の門下の、やはり長寿者（中国では寿星老）である医薬学者の孟詵（621年?—713年?）も九十歳まで生き、中国最初の食療学の専門書である『補養方』を著した。

食べ物を薬にして病気を防ぎ、病気があれば病気を治すというのは、中医（漢方医）の優れた伝統である。養生と治療の双方に配慮して飲食を行えば、薬物に優れる

とも劣らない効果がある。中国人は早くからこの道理を理解しており、食療に関する記事を含む医家の著作も少なくない。

本稿の目的は中国の歴代の主な「食療学」の古典が医食同源についてどのように扱い、いつ頃からどのような認識が獲得されてきたかを概説することにある。

2. 「医食同源」・「薬食同源」という言葉の起源

(1) 「民以食为天」

医食同源は漢方の慣用語の一つで、その意味は「医薬の知識と飲食の知識は同じ起源から」というものである。人類は生活の為、生産労働に従事し、生命維持のため食物を手に入れざるを得ない。即ちこれが「食为民之本」（「王者は民をもって天となす」）、「民以食为天」（「民は食をもって天となす」）の意味するところである。ともに『漢書』にある名言である。「この場合「天」とは唯一無二の拠りどころであり、すべての根源である。民衆にとって「食」はまさに天なのだ。民衆を食わせられない天子は、その資格を失う。あらゆる場合に「食」が重要な役割を果たすのは、日本の比ではない。日常生活でも食事は最大の関心事だ」⁶⁾

「食」は生命存在の決定的条件であり、必然の行為である。「食べる」ことは生命を維持するのに欠かすことができないが、同時に奥の深い学問でもある。「食べる」ことは誰でもできる。しかし、合理的に、また人体の健康需要に合う「食」をなすこと、特に知識なしに「食」で病気を治すことは簡単ではない。飲食は人体の成長、発育、健康、長寿に必須のものである。古代から中国の人々は実践的な飲食を実行し、疾病の予防と長生きを目指してきた。

『中医食療学』によると、張仲景の『金匱要略 禽獸魚虫禁忌併治』には「凡飲食滋味，以養於生，食之有妨，反能為害，自非服藥煉液，焉能不飲食乎」⁷⁾とある。その意味は、「美味しいものだけをいちずに追うことは、身体に無益である。身体に病気をもたらす。だから食べることに気をつけなければならない。腹いっぱい食べるのであれば、よいもの、衛生的なものを食べ、身体の栄養の需要に合うものを食べるべきである。」というものである。

人は病気にかかった場合、医者診察を受け、薬を服

用する以外に、食べ物で病気を治すことができる。あるいは薬を補って薬膳で病気を治したり、薬物の治療に合わせた食べ物を食べることが健康回復に役立つ。すなわち、処方箋をどのように作り上げるにしても、食べるということは大切である。食物の内容を考え、料理の仕方を工夫し、食べ方を考えて、病気の予防と治療を行う。こうした経験的知恵は、人々の食生活そのものや経験によるものであり、「民以食为天」の継続と発展である。「食療」は人体の成長、健康、長寿に直結しており、究極的には薬物に頼る必要がないところに到達することが考えられる。

(2) 「医食同源」, 「薬食同源」

中国医学では一貫して「医食同源」, 「薬食同源」を基本とし、医、薬、食三者の関係が緊密で、分割できないものと考えている。具体的には以下の如くである。

1) 薬食のものは一つ

医学の発展につれて、徐々に薬食が分離してきたがもとは一つである。多くの食物そのものがつまり薬物である。「食」は人間の生存、成長、発育に必要な養分を得て、人体の活動を維持するだけでなく、食物によって病気や邪気を取り除き、長生きさせる要素も含んでいる。これは長い実践の中で生まれた「薬食同源」である。例えば: オニバスの実、蓮の実、インゲン豆、山芋等は薬物でもあり、食物でもある。先人はこれらの食べ物は常に「上品」な薬種と呼び、「上薬は養命、無毒であり、多量に摂取してもまた長時間を飲んで、害がなく、元気を出し、寿命を伸ばせる」と考えた。

同じく『中医食療学』によると、紀元前の西漢の時代に表わされた中国最初の薬についての本『神農本草経』は薬物 365 種を収めている⁹⁾。上、中、下品三種類を分け、上品の薬物は 120 種で、無毒或いは毒性が少なく、身体に栄養を補給する薬物に属し、その内食品は 18 種であった。明代の李時珍の『本草綱目』は薬物 1892 種を収めている。そのうち植物は 1094 種、動物は 443 種含まれているが、これらの大多数は食物に関係があり、したがって薬と食は一つの源であると言われる。

2) 薬の始まりは食

原始人は狩猟、漁労、採取段階を体験してきた。当時の人々は役に立つ植物栽培や動物等の飼養が出来な

かったので、自然界の野生食物しか食べていなかったと一般に考えられている。

原始人は疾患が多かったと考えられる。特に不潔で、消化しにくい食物を食べるので胃腸病をたびたび引き起こしたと考えられる。しかし、長年の経験により、人々は不調を治す食物を見つけた。例えば野生葱、生姜、大蒜(ニンニク)等は一定の医療作用を持っている食物である。葱は汗を出し、生姜は冷え込みによる病気を治す(関節の痛み、胃痛、風邪等)とされた⁹⁾。これらは食物であり、薬でもある。

「薬食」は人類が労働生活の中で病気と戦ううちに芽生え、生き続けたいという本能によって生まれたのだろう。人類学の研究によると、人類は最初「肉食」を行い、それから「雑食」に進んだことが示されている¹⁰⁾という。従って、最初、病気を治す薬物はたいてい動物から取り出した。中国で一番早く医薬を記録した漢晋朝時代の古書である南山経著『山海経』に載せられている薬物は動物(人面獣など想像上の動物も含まれている)の方が多いと言われる。人類の発展につれて、鳥獣魚類のみならず、草木類のうち果実、核果、根茎等を探し始めた。但し草木は毒が多く、それゆえ「神農は百草を味わってみて、一日七十種の毒に当面した」¹¹⁾などと言われているのであるが、このようにして解毒薬を見つけていったのであろう。その後漁獲、牧畜から農耕時代に入り、人々は穀物を食べることを発見した。同時に長い実践を通じて、栄養価値は低い、治療の効用が多い食物がはっきり分かれ、専用の薬になった。したがって「薬」の本源は「食」である。

現代でも、広辞苑によれば、薬は「病気や傷を治療・予防するために服用または塗布・注射するもの」「広く化学的作用をもつ物質」あるいは「心身に滋養・利益を与えるもの」と定義されており、特定の食物の薬効のあるものは薬としての機能を果たしているのである。

「医食同源」と言う言葉が初めて成立したのは古代人が「生食」から「熟食」¹²⁾まで進んできた段階である。農耕牧畜業の発展で、人類は火を利用して食物を炊き、熟食を始めた。それにより胃腸病が防止されるだけでなく、食物の中の蛋白質も消化吸収し易くなった。その結果、人類は健康維持が容易になり、身体器官も発達した。

(3) 「食医分科」

「伊尹の伝説」は以上に述べた歴史条件のもとに生み出された。漢方でよく使用される薬剤の形は煎じ薬である。つまり何種類もの薬草を湯で長時間煮て飲むものである。古代の伝説によると、煎じ薬は伊尹という人が初めて考え出したとされる。晋朝の皇甫谧氏の『甲乙経』には、伊尹が薬草から煎じ薬を作るということが記載されている。伊尹は紀元前16世紀の夏代末期から殷代初期にかけての人である。殷の湯王の大臣¹³⁾で、炊事場の料理を一手に管理していたほどである。彼が作ったスープは、料理であり、煎じ薬でもある。すなわち伊尹は料理人であるとともに医者でもあり、「医食同源」の実践者であった。

また、東漢時代に表わされた張仲景の『傷寒病論』中の処方には食品であり、薬でもあるものを用いた例が挙げられている¹⁴⁾。例えば「桂枝湯」に挙げられている桂枝、白芍薬、生姜、ナツメ、甘草などは当時から調理場でよく使われている調味料と食品である。その他唐辛子、ウイキョウ、酒等は調味料であり、薬剤でもある。これらのうちには現代では薬屋だけでなく食料品屋でも買えるものがある。例えばクルミ、竜眼、ナツメ、桂皮などは薬か食品かを区別するのは難しい。これも医薬の起源を説明する一例であろう。

食物で病気が治ることは、古代から知られていたが、人類社会の文明発展につれてだんだんと飲食療法が生み出された。飲食を医療保健の方法としたことは中国の最も早い医書である春秋時代の『黄帝内経』に載せられている。

飲食療法が医療専科として確立されたのは、中国の周代であった。即ち、紀元前1066年から紀元前256年まで、今日まで2200年以上の歴史を持っている。

3. 各時代の古典に見る「医食同源」

医食同源については、歴史的な考察も含めてさまざまな本が出ているが、銭伯文他の『中国食療学』¹⁵⁾がたいへんよくまとまっている。以下、各時代の医食同源についてこの本を中心に概説を進める。特に断り書きがない場合の出典は銭伯文他『中国食療学』によるものとする。

(1) 「西周」(紀元前1000年頃)の『周礼』

「原始社会」と「奴隷社会」の長い歳月を経て、「医

食同源」と言う言葉は芽生えから徐々に形を整え、周代に入った時、統治者は自分たちの健康を保護し、美味しい料理を調理するため、「食医」と「食官」の役職を始めて設置した。当時の「食医」は食味の調和を一手に管理した。栄養に注意し、疾病を予防し、王のために奉仕した。

『周礼』天官(天子につかえる役人)¹⁶⁾に定める四種の医師の筆頭は食医で、食医は王の食事を調理するのに「春に酸を多く、夏に苦を多く、秋に辛を多く、冬に鹹(塩辛)を多く、整えるに甘味」と五味を重視していた。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。五味五穀は飲食療法で、五薬は草、木、虫、石、穀である。これに次ぐ瘍医(外科医)は「五毒を以てこれを攻め、五気を以てこれを養い、五薬を以てこれを治療し、五味を以てこれを調節する」とあり、やはり五味を重視している。五味による治療がないのは第四番目の獣医だけである。

夏(紀元前2100-1600年)の時代になって、酒が初めて造られた。さらに酒を発酵させて酢或いは苦酒を造った。これによって、『周礼』の「五味」(即ち辛、甘、酸、苦、鹹、詳しくは後述)が初めて成立した。酒と酢は飲み物と調味料以外に医薬にも幅広く使われていた。「醤」(みそ)も一つの発酵製品であり、『周礼』の中にも記載されている。飴は『周礼』の「五味」の一種で、麦芽からできた糖である。

このように食医に代表される医療に、五味の概念がいかに重要であったかということが明らかである。

なお、時代は少し下るが、紀元前2世紀ごろの劉安の『淮南子』には豆腐を作ることが記載され、醤、酒、糖、豆腐等の食品を製造している。これは当時すでに、簡単な動植物食品の直接摂取から加工食品を製造するまで食生活が発展し、食品の利用の仕方が多様になり、食物の種類が豊富になっていたことを意味している。

また、五味に関しては、一〜二世紀の『神農本草経』の序録で「薬に酸鹹甘苦辛の五味あり」といい、各薬にも五味を規定している。『管子』幼官・『呂氏春秋』本味(呂不章著?一紀元前235年)・『淮南子』(前漢代の劉安著 紀元前179年-紀元前122年)時則訓などの記載からしても、五味に何らかの作用や性格があるということが、相当早くから認識されていたことは疑いない。

(2) 「春秋戦国」(紀元前 400 年頃)の『黄帝内経』

『黄帝内経』は多くの医師による共著である。「春秋戦国」中期に書かれ始め、主要部分は「秦」、「漢」の時代の医師が作り、今日まで2千年の歴史を持っている。

『黄帝内経』は『素問』と『靈枢』2冊の本の総称であり、合計18巻に162篇が収められていた。そして、漢方医学の理論体系及び構成を詳しく述べ、漢方医学の学術思想と理論を展開した。それは中国古代医学の偉大な成果である。即ち人類の健康を保証することによって中華民族の繁栄に大きな貢献をしたことを説明しただけでなく、さらに中国医学の発展の基礎を定めた。

「民以食为天」は『黄帝内経』の最も中心的な概念であり、その意味するところは「人は食事をとることによって生きていく。飲食の目的は養生保健である」というものである。

『黄帝内経』は中国民族の実際の生活状況から出発し、「五穀は養いをなし、五果は助をなし、五畜は益をなし、五菜は充をなす」と言う栄養計画を案出した。「病氣治療についても、薬物もさることながら、穀畜菜果などの食べ物をとることが、身体を養い、健康保持への必要条件となる」と述べている。

「五穀」は粳米、大豆、小豆、麦、黄黍(黍)(日本では米、豆、麦、黍(キビ)、粟を指す)を示すが、広くは穀類一般をさしたもので、豆類を含み、人の身体の主要養分になるもの、即ち主食である。

「五果」は桃、李(スモモ)、杏子、栗、ナツメを示すが、広くは果物一般を指したもので、無機塩、ビタミン、有機酸等の成分を含んでいる。多くの果物は生で食べるので、ビタミン等の成分が破壊されない。

「五畜」は牛、羊、豚、犬、鶏を示し、食事の中で副食物となり、食べると健康を増進する。

「五菜」は広く野菜一般を指したものである。野菜は大量の無機塩とビタミンを含み、また野菜繊維は消化液の分泌と腸の蠕動(ぜんどう)を促進し、種々の疾病と便秘を防止するとともに、他の食物の不足を補充する。

過去2千年間、中国人はこの栄養計画に従い、精進料理や「五穀」を主食として、肉食は補助として、偏食をさけて、長期間にわたって益を得てきた。

これらの原則は中国古代で完成され、合理的な栄養食事が古代からすでに明確に説明されていたことを示している。現代栄養学の観点とも基本的に一致している。

また、『黄帝内経』は陰陽の概念と物性が互いに成り立つ法則を応用し、食物と人の健康問題を解決するという考えを確立した。例えば「飲食有節」を提唱し、「時に多めに食べてもかまわない。冬には適当に肉食を増やし、栄養物質を増加することも、必要だ」と述べている。また、飲食には良好な心理状態を保つことが大切であり、「不急不躁」(焦らない)、「不優不怒」(心配なことがあっても、気がくさくさしない、怒らない)が強調されている。飲食は冬には温暖なる室内、春には柳や藤棚の下花が咲いている高殿、夏には竹やぶや河のそば、秋には晴朗な高閣と言った環境で行うのが良いと述べている。以上のように中国古代の食養のあり方は薬に頼らず食物で健康になるべきこと及び飲食物の調和の大切さが強調されている。

(3) 「漢代」(紀元前 100 年頃)の『神農本草経』

「西漢」の時代、本草学¹⁷⁾に載せられている薬物はさらに多くなっている。この理由は「漢武帝」(紀元前140年—前87年)が南北に転戦して、その支配領域を広げたことによる。それによって、南方の熱帯植物薬と北方の寒帯植物薬が交流された。

紀元前122年前後、張騫(ツァンチェン)は使節として「西域」へ行き、石榴(ザクロ)、胡桃(クルミ)、胡瓜(キュウリ)、苜蓿(ウマゴヤシ)、大蒜(ニンニク)、西瓜、無花果(イチジク)等多種の種を持って帰り、これによって食物や薬の品種が増えた¹⁸⁾。

『神農本草経』には蜜柑の皮が消化不良に効き、お茶(その当時苦茶と言う)をよく飲むと「安心益気」(気が落ち着く)の効果があると書かれている。またナツメ、蓮子(ハスの実)、蜂蜜、山芋、赤小豆、竜眼、食塩、葱等多様な食物によって病気を治療したことも載っている¹⁹⁾。

『神農本草経』を核に発展した中国薬物学の歴代本草書には、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録されてきた。およそ食物と言われるもので、本草に記載のないものはないといっていいほどである。真偽や有効程度はさておき、それらのすべてに何らかの効能が記述されている。この本草体系が背景にあるからこそ、薬食同源や医食同源という言葉が生まれたのである。

(4) 「東漢」(紀元 200 年頃)の張仲景の『傷寒雜病論』

後漢の張仲景は『傷寒雜病論』を編纂したという。この仲景の医書に由来する『傷寒論』『金匱要略』などの漢代の医書の中には特異的に湯液(スープ剤)の記述が多い。しかもその湯液剤のベースは、古代からスープ料理に多用された桂皮・生姜・大棗(ナツメ)などの調味料であり、食医の思想の影響がみられる。

『傷寒雜病論』には疾病の診断や、治療の理論的な説明も書かれている。即ち「弁証施治」の原則を打立てたのである。「弁証施治」の意味は疾病の状況を弁別し、異なる人の異なった病気に異なった治療をすることである。『傷寒雜病論』の中の処方せんは今でも治療効果があると考えられるものもあり、医師には「経方」(常に変わらない処方)と誉められている。この本は中医(漢方医)治療学の基礎を定めて、後の中医にとって権威のある著作となった。

また、『金匱要略』には食宜(食べてよいもの)・食禁(食べてはいけないもの)の論もある。他方、食禁書らしき『神農黄帝食禁』以外にも、食宜書らしき『神農食経』という書もあったということが『千金方』他の引用文から推測できる。以上の事柄や『神農本草経』の段階から食物が収録されていることからすると、中国医学体系の最も古い古典のすべてに食医の思想と知識が影響を与えていることは明らかである。

(5) 「唐」(紀元 618 年—907 年)の孫思邈の『備急千金方』と『千金翼方』、孟詵の『食療本草』

1) 孫思邈(紀元 581 年—682 年)は唐代の 101 歳まで生きた名医であった。彼の『備急千金方』と『千金翼方』は中国医学書籍の中で最初の食養による専門書であった²⁰⁾。

『備急千金方』は序論で、果実、野菜、米穀、鳥獣虫魚を分類して述べている。序論には例えば、「五臓」によい食物として「犬肉、李(スモモ)、韭(ニラ)などが肝臓病に、麦、羊肉、杏子等が心臓病に、稗、牛肉、ナツメ等が脾臓病に、黍²¹⁾、鶏肉、葱等が肺病に、大豆、豚肉、粟などが腎臓病に適する」と述べている。

果実ではピンロウ(椰子の実の一種)、桃、ナツメ、蓮根、栗、サクランボ、クルミなどが挙げられている。

野菜では枸杞(クコ)の葉、胡瓜(キュウリ)、苦菜、芥子(カラシ)菜、ウマゴヤシ、ニラ、海藻、昆布、

ニンニク、生姜、茱萸(グミ)²²⁾、唐辛子等が載せてある。

米穀ではハトムギ、胡麻、青小豆、干し納豆、大麦、小麦、トウモロコシ、インゲン豆、粳米、糯米、黍、蕎麦、高粱等が挙げられている。

鳥獣には母豚の乳、馬牛羊のチーズ、熊肉、鰻(ウナギ)、烏賊(イカ)、鯉、スッポン、蟹などが載せられている。

『備急千金方』は「食治」、「養老食療」等の内容を書き入れ、薬膳も豊富にした最初の栄養療法専門書であった。

『中国食療学』によれば、『備急千金方』には豚の肝が夜盲症に効果があることが初めて記載されている。『臓をもって臓を補う』という原則がこの頃から生まれた。

孫思邈は衛生も重視し、所構わずに痰を吐いてはいけない、飲食衛生に注意し、肉体労働に励むことを勧めた。70 余歳になっても孫思邈は元気で、しっかりした足取りをしていた。ある日「唐高宗」(皇帝)が孫思邈を呼んで、長寿の秘訣を聞くと、彼は「私はどこかで誰かが病気にかかっていることを聞いたら、いくら遠くでもすぐかけつけて、診察する。風も雨も関係なく、山に登って薬草の採集をする。このように鍛えることが多いと、身体も丈夫になり、どんな病気にもならない。」と答えたという。

2) 孫思邈は孟詵の先生であった。孟詵も有名な医師になって、後に『食療本草』という専門書を編纂した。

『食療本草』の特徴は食物に関する病気の予防と治療の効き目に注目したことである。食品の性味、即ち四性、五味やその保健効果を説いている。「四性」はまた「四気」ともいう。食物は寒、熱、温、涼の属性を持っている。そのうち温と熱、寒と涼は同じ性質であり、程度こそ異なれ、温は熱に次ぎ、涼は寒に次ぐ。この外、寒も熱もなく、温も涼もない食物は平性食物という。「寒」と「涼」の食物は解熱、清涼、解毒や唾液、体液の分泌を促進、渴をいやす等の効用がある。「熱」と「温」の食物は暖かくて寒さを退治し、精力をつけ、脾臓と胃を丈夫にし、滋養分を補う等の効果がある。平性の食物はその間にある²³⁾。

また、多食や偏食は副作用や疾患などを引き起こすとしている。例えば、「砂糖は寒性で、取りすぎると心

臓を痛めて、虫歯になり、筋肉を失う」,「蓮根は寒性で、神気を養い、気力に益になり、百病を除き、常食すると寒さに強くなり、飢餓感がなく、長生きができる」,「冬瓜は寒性で、腹水が治り、小便に有利になる」などである。以上のような記載と観察は、千年後の現在でも、十分現実的な意味を持っていると思われる。

さらに、料理を作ることや食物の加工貯蔵等の方法も紹介されている。例えば、「オニバスの実を蒸した後、太陽のかんかん照りに晒して、殻が自然に割れ、その実を取って、食べるとおいしい」,「葡萄の蔓を取って、お酒を醸造することができる」,「蓮根の実はいつまでも続く陰気な雨にあわなければ数年間悪くならない」。などの記載がある。

『食療本草』は唐代以来、2千年間積み重ねた食物治療や養生知識を総括してできたものである。孟詵個人の学識と体験も含めて、食養を主な内容とすることを明確にし、過去の本草に関する著作と一線を画し、それ以後の食療学の発展に多大の影響を与えた。

(6) 「宋」(紀元 960 年—1279 年) の王懐隱の『太平聖恵方』, 陳直の『養老奉親書』

1) 宋代の王懐隱などの医師が編纂した『太平聖恵方』は宋代の国家出版物として重要な医薬文献であった。本書の食養処方箋は「菓草」を主として、そこに動物脂肪や内臓を取り入れている。動物脂肪としては例えば野生駱駝や雁の脂肪、また、豚の脂肪を多く利用した。内臓は豚や羊の胃を多く利用した。例えば虚弱身体には豚の胃から脂肪を除き去ってきれいに洗ったあと、人參、茯苓(ブクリョウ)²⁴⁾、陳皮(蜜柑の乾皮)、生姜、漢椒(山椒の一種)、ナツメ、糯米等を入れてから、胃を縫い合わせて蒸し、でき上がったら、薄く切って、少しずつ食べる。

2) 陳直の『養老奉親書』は中国現存の老年医学に関する初期の著作である。同書では老人の疾患はまず食養を試み、食養で治らない時に薬を飲む。この食養処方箋は薬食混合で、4種類に分けていた。①軟食類: お粥、羹(あつもの)²⁵⁾、肉羹、ワンタン、麺類。②固食類: 索餅²⁶⁾。③飲料類: スープ、酒、乳、茶、糊。④おかず類: 膾(なます)²⁷⁾、塩漬、とろ火で煮る、炙る、煎じる。これらは薬効を保つ上においしい食品であり、中国で初めての保健食品であった。

「食治老人諸疾方」の節では、「養老益氣」(老後も人体の各器官を働かせ、ゆうゆうと自適することができること)、耳聾耳鳴(難聴とみみなり)、五労七傷(いろいろな病氣、あるいは虚弱多病)、虚損羸瘦(虚弱、やせて弱々しい)、脾胃氣弱(脾臓と胃がひ弱)、下痢、喘咳(喘息)、脚氣(中国では水虫を指す)、諸淋(リンパ腺やリンパ球病)、諸痔(痔疾、穴痔等)など十余種の老年病症の食養処方箋をはじめ、合わせて百六十二種を収録している。それらの食養方の多くは食べ物に少量の薬物を加えたもので、普通の調理方法で飲料、羹湯(あつもの、吸い物)、副食品などを作る。例えば、「燠梨方」は黄梨(パイナップル)にいくつかの穴をあけ、穴にそれぞれ蜀椒(山椒の一種)を一粒づつ入れ、空腹の時に食べさせると老人の喘咳、胸肋牽痛(狭心症)、流涕多涎(涙や鼻水)の治療に役立つ、という。

(7) 「元」(紀元 1279 年—1367 年) の忽思慧の『飲膳正要』, 賈銘の『飲食須知』

1) 元代の医師忽思慧による『飲膳正要』の主な内容は当時の貴族のメニューで、菜膳と食養の内容が豊富で、かつ妊娠食禁忌、乳母食禁忌、飲酒禁忌などについても述べられている。米穀、獣、鳥類、魚、果物、野菜、漢方材料の7種類に分け、それぞれの性味(四性五味)、主要な効用を紹介し、挿し絵も添えられている。

『中国食療学』によると、同書の主な貢献は、

①食、養、医結合の優れた伝統を受け継いでいる。取り上げているすべての食品に対して、養生と医療の両面の効果と役割を述べている。またそれら食品はほとんど健康食品で、その作り方や料理の細部も詳しく説明している。例えば、苦豆スープは「強精に効果があり、腰膝の機能を調整し、内臓の機能を調整する」とされ、地黄鶏は「腰背中が痛む、長く立つことができない、身体がひ弱、呼吸がせわしい、よく冷汗をかく」というような症状を治し、鮎(フナ)スープは「脾臓、胃の虚弱、下痢に効果がある」とされる。これらはおいしいばかりでなく、体質が強壮になり、長生きでき、疾病の予防と治療の良薬でもあった。

②飲食は控えめにすべきであることを主張し、飲食衛生を重視する。例えば、「夜には食べものを多く摂

らない。1000日分の薬より、一晚の熟睡が効果的。ほどほどの酒は素晴らしい。但し、飲み過ぎは寿命を縮める。」「すえたご飯を食べない。なま臭くなったら利用しない。病死した豚、羊は食べない。落とした果物は食べない。」などである。同書は食中毒についても述べ、解毒方法も記載している。

③『神農本草経』や『食療本草』の不足を補充した。例えば以前『本草』には載せてなかった狼肉は虚弱を治し、毒がないとしている。狼肉、狼皮、狼尾、狼齒の効用についても詳しく書かれている。

④当時の中国と外国との文化交流の経験をもとに、価値ある歴史資料が保存されている。元は前例のない欧亜大統一を成し遂げた。そして、当時の外国や少数民族地区の飲食、医薬等を中国内地に伝授したと同書には書かれている。長い歴史の中で人々の体験で裏つけられた食情報の信頼性は高いと思われる。

2) 元代の賈銘の『飲食須知』全八巻はかなり有名である。賈銘は南宋代に生まれ、106歳(明代初期)まで生きたが、長寿は彼の合理的な食養の知識に負うことが少なくなかったと思われる。

『飲食須知』は食物を穀物、蔬菜²⁹⁾、瓜果(果物)、調味料、水産、家禽、獣の七種に分け、そのほかに「水火」類を置いた。各種ごとに一巻を立て、その効能と禁忌について詳述している。

「水火」の巻には雨水、井水、氷水、海水、露水、開水(沸騰した湯)、艾水²⁹⁾などの項がある。賈銘によれば、臘雪水(年中で一番寒い時の雪)は密封して日陰の涼しいところに保管すれば数年は腐敗しないし、あらゆる果実は塩漬けすれば永遠に虫に食われない。さらに、沸騰していない湯を飲んでではならない。飲めば腹が膨らみ、元気が損なわれる。飲酒中に氷水を飲んでではならない。飲めば手が震える。飲酒後に、冷たい茶を飲んでではならない。飲めばアルコール中毒になりやすいなど、と述べている。

穀物の巻では、米、豆類合わせて30余種を列举し、例えば、蒸した胡麻は火が充分に通ってなければ、食後に髪が抜け、緑豆は長期にわたって鯉の鮓(すし)³⁰⁾と一緒に食べれば、黄胆になり、豆花は酒毒を消す、などが述べられている。

蔬菜の巻では、野菜、山菜合わせて70余種を列举している。例えば、葱は多食すれば虚気(虚弱病)が

上昇して、頭髮を損ない、大蒜(ニンニク)は多食すれば痰を生じ、目まいがし、茄子³¹⁾は秋のおわり(昔は温室栽培がなかったので、秋のおわりの茄子は毒素になるアルカロイドが強かったのか?:筆者)に食べると目を損ない、ニンニクとともに食べると痔瘻(悪性の痔)になる。また、インゲン豆は多食すれば、頭が圧迫されて、不快になり、緑豆芽は多食すれば瘡(できもの)ができ、胡瓜は多食すれば陰血を損ない、瘡や疥癬(皮膚病)ができ、虚熱(体の衰弱から出る熱)が出る、と述べている。

瓜果の巻には、果物と瓜類合わせて50余種を列举している。例えば、生のままの杏子(アンズ)は人に益をもたらさず、筋骨を傷つけることが多く、多食すれば腫瘍や潰瘍ができ、鬚や眉が抜ける。生桃は人を損ない、食べれば益がないし、ナツメは生食すれば熱くなって体が渴き、脾臓を損ない、湿熱(蒸し暑い)を助ける、と述べている。また、柿は多食すれば、痰を発し、酒とともに食べれば、酔いやすく、桜桃(サクランボ)は多食すれば、嘔吐し、筋骨を傷つけ、血や気を損ない、西瓜は胃弱の者は嘔吐や下痢になるので、多食してはならない。椰子の液を飲めば渴きを癒し、実を食べれば飢えない、などと述べている。

調味料の巻では、塩は多食すれば肺を傷つけ、咳を発し、顔色が変わり筋力を損なう。胡麻油は多食すれば胃腸を乱し、長く食べれば筋肉を損なう。川椒(四川特産の山椒)は多食すれば、気が乏しくなり(息切れする)、血脈を傷つける。茶は長く飲めば痩せ、脂肪を取り去る、などと述べている。

水産の巻には、魚類六十余種を列举している。鱈魚(ワニ)は多食すれば風気を動かし、長く食べれば心痛と腰痛を引き起こす。亀肉は芥子(カラシ)とともに食べれば、悪性の瘡ができる。淡菜(貝の一種)は多食すれば、頭がぼんやりして気が重くなり、長く食べれば髪が抜ける。海蟹は豚肉と一緒に食べれば、眠りすぎる、などと述べている。

家禽と獣の巻には、動物合わせて70余種を列举している。主要な禁忌として、鴨肉は脚気を患う者は食べてはならない。燕肉は神気を損なう(元気になれない)ので食べてはならない。犬肉は生の葱やニンニクと一緒に食べれば人を損なう(元気になれない)が、炙(あぶ)って食べれば渴疾(喉の渴き)を消しやす

い、驢馬肉は多食すれば風邪を引きやすくなり、豚肉と一緒に食べれば気を損なう。兔肉は長く食べれば血脈を絶ち、元気を損ない、痿黄（顔色が悪い）になり、誤って鼠骨を食べれば痩せ衰える、などと述べている。総じて、多食・飽食への注意と食べ合わせの禁忌についての記述が目立つ。

(8) 「明」(紀元 1368 年—1644 年) の李時珍の『本草綱目』

明代には薬物学の顕著な発展があった。偉大な功績をあげたのは李時珍(1518 年—1593 年)で著書に『本草綱目』がある。

『中医薬揭秘』によれば、同書ではそれぞれの薬について「名称は綱、付け加えるものを目」として分類している³²⁾。全体で約 190 万字、52 巻を 16 綱、62 目に分け、薬物 1892 種が挙げられており、その内 347 種は李氏が書き加えたものであるという。植物薬以外、魚類 63 種、獣類 123 種、昆虫 100 種、鳥類 77 種、介(貝)類 45 種が記載された。また、処方箋 10096、挿し絵 1160 が添えられている。

李時珍は実践を重要視し、明以前の医薬経験を総括した。『本草綱目』は中国医学文献の大著であり、最も重要な文献の一つである。中国及び外国の医学者にとって「中国の百科全書」と称されている。『本草綱目』は多方面に科学的成果を上げ、特に医薬の細かな分類方法を創始した。早期の『神農本草経』は、薬物について有毒、無毒及び養生、治病等を簡単に上、中、下に分けただけであった。しかし、李氏は優れた見識があり、まず薬物の本源と属性(本性)に基づき、対象となる生物の進化の段階に従いながら、無機から有機へと大きな分類をして、薬物を 16 大部に分けた。即ち水、火、土、金石、草、谷(穀類)、菜、果、木、服器、虫、鱗(魚類)、介(甲羅、穀を持つ動物)、禽(鳥)、獸、人である。大部の下にそれぞれの属性と特徴によって、「綱」と「目」に分けた。例えば、「草」部では、「草類薬」611 種類について、「山草、芳草、隰草(低湿地の草)、毒草、蔓草、水草、石草、苔草、雜草」等 10 種類に分けた。このように同書の薬物綱目は明確で、論理的でかつ、系統的であった。

例えば「谷部」にはご飯、お粥、菓子、粽(チマキ)、餅などについて食養効果が記載されている。ご飯につい

ては新炊飯、寒食飯³³⁾、皿残り飯、齒の中の残飯、蓮の葉焼き飯等が記述されている。お粥については小麦粥、寒食粥、糯(もち)米粥、黍(きび)米粥、粳(うるち)米粥、粟米粥、粱米粥(粒の大きなあわ粥)等 53 種類を紹介し、それらの効用も解明した。

同書は食養に対しての貢献が非常に大きい。初めて記載されたものが多く、それまであまり詳しく記載されてなかったものも詳しく説明されており、食治と食物漢方薬の種類が拡充されていた。例えば、「獸部」に記載した黄羊(子鹿に似た黄色いヒツジで、チベット高原特有の貴重種)は以前の本草には記載されていなかった。同書は黄羊についての起源、性味、効用などをすべて述べて明らかにした。

食治の中には例えば、「梅は唾液、体液の分泌を促進し、渴をいやす。西瓜、椰子汁は暑さをまぎらす。梨は痰やのぼせを除く。柿は肺に涼しくなる(柿は涼性の食物であり、特に肺にきく)。サトウキビは解熱に効果がある。」などの記載がある。

このように『本草綱目』は食治食物の種類を広げただけでなく、同時に疾病と薬を飲む時の禁忌についても解説している。多くの食療処方箋や薬膳調剤も提供し、豊富な食療学の内容と経験を集大成したのである。李氏の分類は例えば:動物に対しては「虫、鱗、介、禽、獸、人」というように動物の進化の段階に従って分けており、自然の進展変化に対する天才的な洞察力を反映している、と『中国食療学』では述べられている。このように中国の医学、薬学及び博物学の発展に対して顕著な業績を残したことは、後代の人々がすべて認めている。同書が刊行されて以来、海外の学者にも注目され、日本語、ラテン語、フランス語、ドイツ語、ロシア語、英語などに訳され、世界中に伝わって行った。

(9) 「清」(紀元 1644 年—1911 年) の王士雄の『随息居飲食譜』

同書には「水飲、谷食(穀物)、調和(即ち調味料)、蔬食、果食、毛羽及び鱗介(魚貝類)」の 7 部、300 以上の種類が紹介されている。「水飲」の項では、衛生面からいろいろな飲用水についての説明がある。紹介された食治処方箋は分かりやすく、作るのも簡単で、かつ効果がはっきりしている。例えば、母乳の少ない婦人には「胡麻を煎ってから少し塩をかけ、おかずにして食べる。

杭州の人は胡麻塩と言う。私は大好きで、口臭も治る。妊婦や乳母にはさらに適していて、子どもに益になる」と王士雄は述べている。

同書の食物の加工と食治作用の叙述は極めて詳細である。例えば、鶏の卵については「造血、流産を防ぐ、鎮静解熱、渴をいやす…」と紹介し、「茶葉卵」の作り方と長所にも触れている。「そのまま湯で煮てから、からを打ち破って、もう一回なべに入れ、多めのお茶と一緒に三日間煮る。茶汁が卵に十分浸透してから皮を剥ぎ取って茶色になった卵を食べるとおいしい」。ハムに対しては、「甘く塩味で、脾臓に栄養を補給し、食欲がでる。腎臓にも栄養をつけ、唾液や体液の分泌を促進する。身体に元気をつけ、虚弱や下痢も治す」と述べている。

王士雄は、飲食は控えめにすべきであることを強調し、「食べすぎて味が分からなくなったら、精進料理がよい、食べ過ぎるのでは禽獣と同じだろう」と述べている。

4. 食物の「四性」と「五味」

以上みてきたように、「薬食同源、医食同源」と言う言葉は中国古代から、多くの食物は即ち薬物でもあり、それらには明確な境界線がないものとされた。古代から医学者は漢方の「四性」、「五味」の理論を食物に応用し、一つ一つの食物が「四性」と「五味」を持っているとした³⁴⁾。

(1)「四性」または「四気」、即ち「寒、熱、温、涼」

漢方では、食べ物の作用を表すのに四性という分類をする。食べ物が体内に入ってからどんな作用をするかを、口に入れたときの感覚を参考に作られた基準であり、寒・涼・温・熱の四段階に分けている。たとえばハッカを口に入れれば、スーと冷えてきたり、トウガラシを入れれば、口から火を吹くように熱くなることからきている。

寒・涼は、ともに身体を冷やす性質で、消炎・鎮静作用を発揮する。温・熱は、温める性質で、興奮作用を発揮する。その中間の穏やかなものを平としている。

従って、「寒」と「涼」の食物は解熱、清涼、解毒や唾液、体液の分泌を促進、渴をいやす等の効用がある。例えば、炎暑の夏には菊茶、緑豆スープ、西瓜汁、蓮の葉粥を選択して使用すると良いという。

「熱」と「温」の食物は暖かくて寒さを退治し、精力をつけ、脾臓³⁵⁾と胃を丈夫にし、滋養分を補う等効果が

ある。例えば：嚴冬には生姜、葱、ニンニク、犬肉、羊肉を選択して使用すると良いということになる。食物は「四性」以外に、また性質中庸の「平性」食物もある。例えば、穀類の米、麦及び豆類などである。

現代医学は食物の栄養成分を重んずるが、古代中国医学（漢方）は食物の性味を重視している。実際に、「薬食同源、医食同源」両方に注意すると病気を治し、健康を保つという目的を果たすことができると考えられる。およそ体質が熱に偏る人は温熱性食物を避け、「火に油をそそぐ」ことをしてはいけない。涼寒性食物を食べることが適当であり、「熱症寒治」する。およそ体質が虚弱で寒に偏る人は涼寒性食物を避け、温熱性食物を食べるとよく、「温で寒を散らす」のがよい、などとされている。

(2)「五味」即ち「辛、甘、酸、苦、鹹（塩辛い）」

食物の性味が違くと、人体に対する効用も大きく異なる。

「辛味」食物は冷え込みによる病気を取り除き、経絡³⁶⁾をゆるめ、血行をよくする。また元気をつけ、痛みを止める。例えば：生姜には発汗させ、胃に良い効果を持つ。胡椒には胃腸を暖かくし、寒と湿気を除く作用がある。韭はうっ結した血を循環させ、身体を暖める。京葱には発汗させ、寒気を取り除く作用がある。

「甘味」食物は身体に栄養を補給し、痙攣を和らげる。例えば：白砂糖は脾臓を助け、肺を潤し、唾液、体液の分泌を促進する。黒砂糖は血行を盛んにする。氷砂糖は痰を除き、渴をいやす。蜂蜜は脾臓に調和し、胃を養い、解熱解毒。ナツメには脾臓に栄養を補給し、補血する作用がある。

「酸味」食物は食欲を増進し、脾臓に良い効果を持つ。例えば：米酢は消化を助け、解毒作用を促進する。梅は唾液、体液の分泌を促進し、渴をいやす。また肺を潤い、咳を止める。サンザシの実には胃に丈夫し、消化を助ける。木瓜（ぼけの実。漢方薬では収斂剤）は肝臓と胃に良い効果を持つ。

「苦味」食物は乾燥に効き、解熱、下痢止め作用を持つ。例えば、苦瓜は解熱解毒、目に良い効果を持つ。アーモンドは咳や喘息を止め、便秘をよくする。枇杷の葉は胃を丈夫し、肺を潤し、暑さを解消する。お茶は心臓によく、利尿、意識覚醒作用がある。

「塩辛味」は身体を潤す。例えば、食塩は解熱解毒、吐

き気を止める。なまこは腎臓に滋養分を補い、精力を増し、血気盛んとし、乾きを潤す。昆布は腸を潤し、痰を除き、利尿解熱作用がある。くらげは解熱作用を持ち、腸を潤す。

漢方では、それぞれの食物はそれぞれの「性味」を持っていて、「性」と「味」を結び付ければ、食物に対する効用を正確に分析できると考えられる。同じ「甘味」でも、「甘寒、甘涼、甘温」に分けられる。例えば、白砂糖、黒砂糖、氷砂糖である。同じ「温性」でも、「辛温、甘温、苦温」に分けられる。例えば、生姜、葱、大蒜である。従って食物の「性」と「味」は孤立して存在しているものではない。

(3)「五味」と「五臓」の関係

中医学の観点で見れば、食物の「五味」は人体の「五臓」と緊密な関係がある。

- 1) 「五味」の入る所には定位がある。『素問・宣明五氣篇』(『皇帝内経』)には「五味投入、酸味は肝に入り、辛味は肺に入り、苦味は心に入り、鹹味は腎に入り、甘味は脾に入る。」というように「五味」の落ち着き先が明らかに指し示されている。
- 2) 「五味」は「五臓」に対してそれぞれの益を得る。『皇帝内経』の一節『素問・陰陽・象大論』には「…酸生肝…苦生心…甘生脾…辛生肺…塩辛生腎…」と述べられている。次に述べるこの生養関係は薬物選択の重要な根拠だけでなく、食物選択する時にも重要である。
- 3) 人体の臓腑には各々異なった生理的特徴と機能がある。そこで『靈樞・五味』(『皇帝内経』)には「胃とは五臓六腑の海であり、水や穀など皆胃に入る。五味が胃に入ると好きな所に属し、穀味酸(酸味)は先に肝に入り、穀味苦(苦味)は先に心に入り、穀味甘

(甘味)は先に脾に入り、穀味辛(辛味)は先に肺に入り、穀味塩辛(塩辛味)は先に腎に入る」と言う理論が後世の医家に影響を与え、今日に至っている。

- 4) 臓腑の需要に従って、臓腑の苦痛を解消する。「五臓」の「生(起こる)、克(抑制する)、制(コントロールする)、化(取り除く)」の関係によって、食物の「酸、苦、甘、辛、鹹」五つの味を応用して、臓腑の好きな所に入り、臓腑の機能に有益でもあれば、臓腑の苦痛の解消にも役立つ。『素問・藏気法時論』(『皇帝内経』)によれば、五臓のそれぞれの特徴によって、それに合った性味の薬食を選択し、五臓の需要に順応し、人体の健康にとっては益になる、という。人の精神状態、意欲表現等は心臓との関係以外に、肝臓との関係が緊密である。憂鬱になったり、焦燥するのもよくない。これらの病気が起きたら、「甘味」食物を食べると、病気が緩和する。例えば: 粳米、牛肉、ナツメ等。
- 5) 食物を選択する時には、「五味」がそれぞれ決まった臓腑に入ることを知り、また病気の原因となることも注意しなければならない。『靈樞・五味』(『皇帝内経』)には「五味を口に入れると、行き先があり、病気にもなりうる。酸は筋に入り、食べ過ぎると身体が弱く病気がちになる。塩辛は血に入り、食べ過ぎると渴いてくる。辛は気に入り、食べ過ぎと胸やけになる。苦は骨に入り、食べ過ぎると嘔吐になる。甘は肉に入り、食べ過ぎると嘔気を生ずる。」と書かれている。

(4)五味の特性と機能を表3に示す

表3 五味の特性と機能

| 五味 | 所属五臓 | 行先五体 | 多食に至る病気 | 食物例 |
|----|------|------|------------------|---------|
| 甘 | 脾 | 肉 | 悒心(心がぼんやりする) | 砂糖、蜂蜜等 |
| 酸 | 肝 | 筋 | 瘤閉(足手まといになって衰える) | 梅、酢等 |
| 鹹 | 腎 | 血 | 渴く | 塩、干し納豆等 |
| 苦 | 心 | 骨 | 吐く | 苦野菜、苦瓜等 |
| 辛 | 肺 | 気 | 洞心(体の具合が悪い) | 胡椒、唐からし |

注)『中国食療学』p47¹⁹⁾による

5. 食物の性味と効用

主な食物の性味と効用について示すと表4のようである³⁷⁾。

表4 食物の性味と効用

| 食物の種類 | 性味と効果 |
|------------------------|--|
| (1) 糧油類 | |
| 粳米: 別名大米。 | 甘、平。身体を丈夫にし、胃によい。渴を癒し、心が焦ることを除く。 |
| 糯米: 別名江米。 | 甘、微温。脾臓と胃を暖かくし、中枢に栄養を補給し、「気」(各器官を働かせる原動力) 益に立つ。 |
| 小麦: 禾本科植物、小麦の種。 | 甘、涼。心を養い、心が焦ることを除く。利尿、渴を癒す。 |
| とうもろこし: 別名包谷、苞米。 | 甘、平。中枢を調和し、胃によい。濁りを下げ、利尿する。 |
| 落花生: 別名花生、長生果、落地生。 | 甘、平。肺を潤し、咳を止める。胃によく、利尿、止血、(産婦) 乳の出を早める。 |
| 胡麻油: 胡麻科植物。別名芝麻油、香油。 | 甘、涼。乾燥を潤し、便通をつける。解毒、肌を滑らかにする。 |
| 花生油: 落花生から搾った脂肪油。 | 甘、平。腸を潤し、便通をつける。 |
| (2) 豆類 | |
| 黄豆: 別名黄大豆。 | 甘、平。胃によく、元気が出る。血気に栄養を補給する。 |
| 緑豆 | 甘、涼。解熱解毒、悩みを除き、暑さをまぎらす。唾液、体液の分泌を促進し、渴を癒す。利尿、腫れを引かす。 |
| 豌豆: 別名青豆、雪豆。 | 甘、平。中枢を調和し、元気が出る。解毒、利尿。 |
| 赤豆: 別名紅飯豆、赤小豆、米赤豆。 | 甘、酸。平、解熱解毒、「悪血」を解き、腫れを引かす。利尿、乳を通じさせる。 |
| 蚕豆: 別名胡豆。 | 甘、平。脾臓と胃によく。臓腑に調和する。止血解毒。 |
| (3) 野菜類 | |
| 生姜(ショウガ) | 辛、微温。汗を出させる。中枢に暖かくなり、嘔吐を止める。胃によく、解毒、痰を除く。 |
| 大蒜(ニンニク): 別名蒜頭、大蒜頭、独蒜。 | 辛、熱(温)。抗菌、炎症を除き去る。解毒、胃によく。陽気を温和し、寒気を除く。血行を盛んにし、悪性の腫れ物を解く。 |
| 葱: 別名香葱、青葱、蒜葱。 | 辛、温。発汗させる。肺によくし、脾臓と胃を温暖にする。 |
| 唐辛子 | 辛、熱。中枢に暖かく、寒を除く。食欲が出て、湿気を取り除く。 |
| 白菜 | 甘、涼。解熱、悩みを除く。利尿、渴きを癒す。腸と胃の通じをよくする。 |
| 大根: 別名菜菔。 | 辛、甘、涼。消化を助け、気を順調にする。酔いを醒まし、痰を除く。肺を潤し、渴を癒す。解毒、利尿、うっ血を解く。 |
| セロリー | 甘、涼。肝臓によくし、解熱。リウマチに効く。 |
| ほうれん草 | 甘、涼。「陰」におさめ、乾燥に潤す。中枢に調和し、血を養う。 |
| 韭(ニラ) | 辛、温。中枢に暖かく、元気が出る。血行によく、湿気を除く。腎臓に栄養を補給し、精力をつける。 |
| 蓮根 | 甘、しぶい、寒。生ま物は解熱、唾液、体液の分泌を促進し、うっ血を解き、止血する。火を通した物は脾臓によく、食欲が出る。血を養い、下痢止めになる。 |

| | |
|---------|--|
| (4) 肉類 | |
| 豚肉 | 甘、塩辛、平。「気」(人体の各器官を働かせる原動力)と「血」に役に立つ。「陰」(ここでは女性の体質を指している)を養い、乾燥を潤す。 |
| 牛肉 | 甘、平。脾臓と胃に滋養分を補う。五臓を養い、「気」と「血」に役立つ。筋肉を強くする。 |
| 鶏肉 | 甘、温。補血、五臓を養い、筋肉を強くし、肌を潤し、精髓を補充する。 |
| 家鴨肉 | 甘、微寒。「陰」に栄養をつけ、ひ弱に滋養分を補う。血を養い、身体を丈夫にする。 |
| (5) 水産類 | |
| 鮎(フナ) | 甘、平。「気」と「血」に役立つ。利尿、湿気を除く。 |
| 蝦(エビ) | 甘、塩辛、温。腎臓に栄養を補給し、精力をつける。腰と膝を強くし、乳の出をよくする。「気」と「血」に役立ち、痰が止まり、食欲が出る。 |
| 蟹(カニ) | 塩辛、寒。解熱解毒。経絡をゆるめ、血行をよくする。 |

注) 党毅『中医栄養食療学』による³⁷⁾

6. 食事の禁忌

私たちの飲食生活には、多かれ少なかれ先人から伝えられたものがあり、また自分が積み重ねた経験もある。それらの経験は、おもに食べ物の取り合わせと宜忌(適宜と禁忌)をめぐるものであり、一、二代の人々の蓄積にとどまらず、数千年の蓄積の結果でもある。

いわゆる飲食の宜忌には日常の食べ物の取り合わせ、節令の宜忌、疾病のタブーなどが含まれる。早くも西周代に、周朝の王室は主食と副食の取り合わせの法則を総括しており、『周礼』「天官」の「食医」によると、牛肉には粳米が最適であり、羊肉には黍を配し、豚肉には稷を配し、犬肉には粱を配し、雁の肉には麦を配し、魚には菹の実を配するのが最適であるとされる³⁸⁾。

即ち米を食べるには牛肉を取り合わせにするのがもっともいい。牛肉は性味が甘平、稲米は苦温で、甘と苦が互いに引き立て合うので、一緒に食べれば非常にいい。そのほか、羊と黍、豚と稷、犬と粱、雁と麦、魚と菹も性味が互いに成り立たせ合っているの、最良の取り合わせである。

反対に取り合わせの悪いものをまとめると表5のとおりである。

7. 考察

「食」は生物としての人間のエネルギー源であり、生命存在の決定的条件である。しかし、同時に食材の生産、流通、消費にかかわる技術は経済と不可分であり、消費としての食べ方には広く文化的要素が入ってくる。古来、どの民族にあっても食の大切さが認識され、「身土不二」(「人と土は一体である」「人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。従って、人の命と健康はその土とともにある」という捉え方)という言葉にみられるように、その地域の風土にあった食が工夫されてきたと考えられる。しかし、本稿で概説してきたように、中国においては食がとりわけ重要な位置を占めてきた。古代の中国で用いられた「食為民之本」、「民以食为天」と言う言葉は、「食べる」ことは生命を維持するのに欠かすことができないことであり、それが生きることのよりどころであるということであった。それ自体はどの民族にあっても当然のことであったろうが、中国にあっては食と人間の健康に知恵とエネルギーを傾倒する度合いがとりわけ顕著であった。記録に残されたその歴史だけでも3000年になり、その歴史には人類が共有すべき多くの知見がある。

その始まりから薬食同源、あるいは「薬のはじまりは食」といわれるように、食一般から薬食が分離し、やがて壮大な漢方医学体系が発達してきた。中国最初の薬に

表5 食べ合わせの悪いもの

| 1. 一緒に食べられない食物 | 2. 衝突する食物 | 3. 悪くなる食物 |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|
| 焼酎(白酒)とトマト | 犬肉と緑豆 | 羊肉とかぼちゃ |
| ビールと海鮮 | 羊肉と西瓜 | 犬肉と葱 |
| ソーダ水と桃 | 牛肉と栗 | 葱と豆腐 |
| 蜂蜜と葱、韭、李、ふな | 豚肉と菱 | 豆乳と卵 |
| かぼちゃとえび | 鴨肉とやまもも | 粉ミルクとおもゆ |
| 上海カニとまくわうり、ピーナツ、みかん、柿、石榴、茄子、どじょう、蜂蜜 | がちょう肉と卵 | |
| 田螺と豚肉、蛤、まくわうり、きくらげ、面、とうもろこし、アイスクリーム | 田螺と蚕豆 | |
| 李と魚、鶏肉、雀、鴨卵、蜂蜜 | 牡蠣と黒砂糖 | |
| 豚肉とろば肉、甘草 | キュウリとピーナツ | |
| セロリーとカニ | バナナとさといも | |
| 韭、栗と牛肉 | 甘酒と味酒 | |
| 竹の子、梅と羊肉 | 卵とサッカリン | |
| カニと桃、卵 | ふなと冬瓜、甘草 | |
| きくらげとうずら肉 | きくらげと田螺、大根 | |
| 大蒜、鯉と犬肉 | 蜂蜜と豆腐、玉ねぎ、ふな | |
| さつまいもと鴨肉 | 柿と上海カニ、肉、さつまいも、白酒 | |
| 犬肉と鶏肉 | | |
| なつめとたうなぎ | | |
| 牛乳と刺身 | | |
| ほうれん草と牛乳、豆腐 | | |
| きゅうりとピーナツ | | |
| やまももと生葱 | | |
| バナナとさといも | | |
| ビタミンCを飲む時とえび | | |

注1) 用膳時の禁忌内容 (<http://www.hiking.lz169.com>)

注2) 以上の食物(1、2、3、の順で、最後の3番が一番よくない)は一緒に食ってはいけない、でないと両方の栄養成分を下げ或いは相殺する。また毒性と副作用も現れる可能性がある。

ついでの本『神農本草経』は薬物365種を収めているが、明代の李時珍の『本草綱目』は実に薬物1892種を収めている。その中で植物は1094種、動物443種であり、これらは大多数食物に関係があった。中国薬物学の歴史本草書には、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録されており、およそ食物と言われるものは本草に記載のないものはな

く、それらのすべてに辛、甘、酸、苦、鹹(塩辛)の五味と寒、熱、温、涼の属性及び何らかの効能が記述されている。この本草体系が背景にあるからこそ、薬食同源や医食同源の造語が生まれたといえる。そしてこの背景には中国的な自然認識があったと考えられる。もっとも「古代中国では自然界をあらわす言葉は、「自然」ではなく、「天地」「宇宙」「造化」「万物」など、また「天」あ

るいは「道」の一字であった」³⁹⁾そして、「老荘系で多用された「自然」はおのずからの意であって自然界のことではない」⁴⁰⁾したがって、自然界は「天地」とその内容物である「万物」に大きく分けて認識されていたというのであるが、『本草綱目』等にみられるようにその万物については実に細かく克明な観察が続けられてきたといえる。

一方、ルネッサンス以降次第に発達してきた近代科学、その一分野としての西洋医学は伝染性の病気等には強い威力を発揮し、また、まさにサイエンス(分科学)として部位や特定の対象や特定物質と病気の因果関連の解明などに大きな力を発揮してきた。日本においても経済の高度成長とともに近代科学、西洋医学の発達は実に顕著なものがあった。そしてその背景には対象を切断し、部分と対峙するルネッサンスに始まる自然科学の発達と対象的な自然認識がある。

専門知識や専門家がたいへん発達したことは、一般の人々が専門家に依存する傾向をより助長し、真に自立的に考え、行動する傾向を弱めたといえるかも知れない。生活習慣病(成人病)の増大や医療費の高騰化は、生活構造や医療のあり方がそれらを助長したにしても、われわれ一般人の食のあり方や生き方によってもたらされているといえる。そしてそれらは食を基本とした生活のあり方を変えることによって予防が可能なものであり、この点ではわれわれは医食同源的な人類の知恵を十分活かしてこなかったといえる。

高度経済成長の過程で進んだ世界各地からの食材の輸入、精製された炭水化物や加工食品の氾濫により、短期間で私たちの食生活は大きく変わった。さらに、必要以上のエネルギーを摂取することが多くなり、子供までが生活習慣病になるようになってきた。

しかしながら、観点を変えてみると、近代化、あるいは高度経済成長を経過することによって、人々がより自立的に生きる上でプラスになる武器を私たちは手に入れている。それは生きるために必ずしもあくせく働かなくてもよい自由な、学ぶことのできる時間を手に入れたことであり、情報機器の発達などによって学ぶ機会が大幅に増えたことであり、程度差はあれ、学ぶための基礎的な教育を多くの人々が得ていることである。

こうした人類の知的状況は、生活習慣病の減少など現代的な諸問題の解決に大きく役立つ可能性がある。即ち、

専門家が一般の人々との間に垣根を作って、専門家に「よらしむ」ようなあり方ではなく、一般人の自立を可能な限り支援する方向で専門知識が使われるのであれば、現代的な諸問題は大きく解決に向かうものと思われる。

この場合、個々の雑多な情報に振り回されないためには科学的な正確さは少し欠いても人々にとって基本となる事柄の理解はとりわけ重要であろう。医食同源に関してこの点を考えると、「身土不二」と「全体食」という2つの重要原則が挙がってくる。これは現代社会の食生活のあり方のヒントにもなると考えられる。

「身土不二」の原則は、自分が住んでいる土地の、その季節に採れた旬のものを食す、という考えで、「三里四方の季節の野菜を食べろ」という日本の言葉と相通ずるものである。日本の有機農業者には早くから理解されていた言葉である。

「全体食」の原則は、完全な生命、例えば魚なら頭から尻尾まで、米なら胚芽から糠まで、全体を食すべきという考えである。これは自然環境の循環性=相互転化という食養論の根幹を成す。

これらの点は中国ではまだ基本的に踏襲されているが、高度成長後の日本、特に家庭料理では急速に全体食の考えなくして、よいとこ取りの料理になり、捨てる部分が多くなって、ゴミ問題の深刻さにも手を貸している。

安全、衛生、栄養、保健、天然、美味、汚染のない有機食品は21世紀における人類の飲食の大きな追求目標となろう。また、食だけでなく、睡眠や運動といった生物にとっての基本的な事柄を改めて考えることが健康な生命維持のために不可欠になってきている。実りある人生を送るためには、何よりも健康が一番である。そして、そのためには食のあり方を今一度振り返ってみる必要があると思われる。

〔付記〕

本稿は著者らの構想の下に、まず王が中国古典の関係部分の素読とデータの収集整理を行い、日本語への訳出と検討は王が共同研究者として三重大学訪問中に大原を中心に行った。考察の大部分は大原の文責である。この協同作業の中で著者の1人大原が強く感じたことのひとつは、漢字文化は実に豊富な生物資源と人間のかかわりを的確にかつきめ細かく表現していたと思われることである。漢字文化の衰退あるいは中国においても漢字の簡

略化の進展は、より多くの人に文化に接し易い環境を作った反面、失われたものも少なくなかったのではないかと思われるのである。そのためできるだけ漢字を残し、()または注記において説明を加えた。

なお、本稿は三重大学医学部生理学山本哲朗教授及び本学部石井敦氏の丁寧なコメントをいただいた。さらに、査読者・編集者からも克明で貴重なコメントをいただいた、記して感謝申し上げたい。なおありうる誤解や誤謬はもちろん著者らの責任である。

和文要約

医食同源に関する中国の古典をみても、食一般から薬食が分離し、やがて壮大な漢方医学体系が発達してきた。古代の中国で用いられた「食為民之本」、「民以食为天」と言う言葉は、「食べる」ことは生命を維持するのに欠かすことができないことであり、それが生きることのよりどころであるということであった。

中国最初の薬についての本『神農本草経』は薬物 365 種を収めているが、明代の李時珍の『本草綱目』は実に薬物 1892 種を収めている。その中で植物は 1094 種、動物 443 種であり、これらは大多数食物に関係があった。中国薬物学の歴代本草書には、およそ食物と言われるものは本草に記載のないものはなく、それらのすべてに辛、甘、酸、苦、鹹(塩辛)の五味と寒、熱、温、涼の属性及び何らかの効能が記述されている。この本草体系を背景として薬食同源や医食同源の造語が生まれたといえる。そしてこの背景には円環的で万物流転的な中国の自然認識があったと考えられる。

医食同源に関して、基本となる事柄の理解のためには、「身土不二」と「全体食」という2つの原則が重要である。この原則に立ち返ることは現代社会の食生活のあり方を変えるヒントにもなると考えられる。生活習慣病の増大や医療費の高騰化は、われわれ人間の食のあり方や生活のあり方を変えることによって予防が可能なものであり、この点ではわれわれは医食同源にみられる人類の知恵を今後もっと生かしていく必要があると思われる。

注及び引用文献

- 1) 2002年8月1日の「日本経済新聞」による。
- 2) <http://sugar.lin.go.jp> 鈴木 建夫 (1999)「食と健康」

による。

- 3) この項、趙雪慧編(2001)『長寿 飲食新要』天津科学技术出版社及び2000年4月4日の「人民日報海外版」を参照。
- 4) 美食は日本では贅沢な食べ物、また、それを食べるということの意味が強く、健康と直接関係していない感じがあるが、中国では贅沢な食べ物のみならず、新鮮なもの、栄養のあるものも意味する。
- 5) 宮崎一定(2000)『現代語訳 論語』岩波書店 p158
- 6) 村山孚著(1995)『中国人のものさし 日本人のものさし』草思社 p47
- 7) この項、沈慶法主編(2001)『中医食療学』上海科学技术文献出版社及び郭永潔主編(2001)『中医食養食療学』上海科学技术出版社、を参照した。
- 8) 同上書 p16
- 9) 真柳 誠(1998)「医食同源の思想—成立と展開」『しにか』9巻10号72-77頁 (www.hum.ibaraki.ac.jp)
- 10) 沈慶法主編 前掲書 p16
- 11) 同上書 p16. 神農は中国古代伝説における帝王。三皇の一人。五行の火徳によって王となったことから炎帝ともいう。本来は民間信仰の農耕神。のち医業・鍛冶・商業・易(えき)などの神とされた(梅棹忠夫等1995年『日本語大辞典』第2版 講談社)。
- 12) 中国ではいつでも食べられるような調理済みの食品のことを指す(尚 永清『新漢日詞典』中国商務印書館1998年)
- 13) 殷の湯王が伊尹に接見すると、伊尹は口を開くや滋味について話し始め、政治を行う人は、廚師が味を調えるように、いかにして甜、酸、苦、辣、鹹の五味を調和させるかを理解し、まず各人の好みを理解しなければ、各自の嗜好を満足させることができない、そうであれば、国君としては、民衆の苦しみを身をもって体験し、みんなの願望を知り抜いてこそ、民衆の要求を満足させることができる、と指摘した。伊尹は烹調論(調理術)に極めて精通しており、その説いた烹調論は湯王を心から敬服させた(何裕民、施征、王莉著1997年『中医薬揭秘』北京医科大学、中国協和医科大学連合出版社 p175p)、という。
- 14) 庄敬著 2000年5月25日「浅説医食同源」中国『健康時報』
- 15) 銭伯文、孟仲法、陸漢明、沈家麒主編(1987)『中国食療学』上海科学技术出版社
- 16) 歴代王朝の文武百官には、宮廷の膳食を管理する食官が少なくなかった。食官は国を治める文でもなく、国を安んずる武でもでないけれども、つねにもっとも重要な官職と見なされていたことは、周朝の制度について記した『周礼』が食官を「天官」に帰属させている

- ことから分かる。漢代以後の「大官」,「太官」という名称は天官に由来し、いずれも宮廷の食官である。食官を天官と称するのは、「食を天となす」観念とまさに一致している(王仁湘著 鈴木博訳 2001年『中国飲食文化』青土社 p160p).
- 17) 本草(ほんぞう)とは草本、植物、薬用になる植物の意味で、特に漢方医学では薬用として用をなす玉石・木竹・虫魚・禽獣・亀貝(きばい)・果蕈(から-木の実や草の実)など動植物の総称のことをいう。ここから本草学とは植物・薬物を研究し、それと兼ねて動物・鉱物も研究した中国古来の学問である(梅棹忠夫等 前掲書).
- 18) 銭伯文, 孟仲法, 陸漢明, 沈家麒主編 前掲書『中国食療学』p10
- 19) 沈慶法主編 前掲書『中医食療学』p19
- 20) 銭伯文, 孟仲法, 陸漢明, 沈家麒主編前掲書『中国食療学』pp16-17
- 21) 黍はイネ科の1年草。高さ約2m。節数8-15。外観はトウモロコシに似る。病害虫ややせ地に強い。子実は長円形で小粒。色は褐色から白色。酒原料。飼料。アフリカ原産。トウキビ。タカキビ。モロコシキビ。コーリャン(梅棹忠夫等 前掲書).
- 22) 茱萸(グミ)はグミ科グミ属の植物の総称。常緑または落葉で低木。葉は互生し、多くは鱗毛でおおわれる。花は葉液につき、花冠は筒状種形で先が四裂する。果実は液果状で赤く、食用。アキグミ・ナツグミ・ツルグミ・ナワシログミなどがある(梅棹忠夫等 同上書).
- 23) 張湖徳主編 (2001)『黄帝内経』養生全書——養生総論—天年 中国軽工業出版社
- 24) 茯苓(ブクリョウ)は担子菌類サルノコシカケ科のキノコ。また、それがつくる菌核。日本ではアカマツの根に寄生。球形で径約20cm。表面は暗褐色で、肉は白。鎮静、利尿剤の漢方薬として貴重。多糖類が主成分(梅棹忠夫等 前掲書).
- 25) 羹(アツモノ)は肉と野菜を入れた熱い汁物の料理。肉だけを使うと臠(カク)、野菜を入れると羹(コウ)の字が当てられたが、現在は区別がない(梅棹忠夫等 同上書).
- 26) 索餅は唐菓子的一种。小麦粉と米粉を練り、縄状にねじったもの。油であげ、酢味噌のようなものや、小豆の粉などを付けて食べた。麦縄(梅棹忠夫等 同上書).
- 27) 膾(ナマス)は魚介類や野菜類を生のまま細かく切り、酢に浸したものを羹(アツモノ)とともに日本最古の調理法といわれる(梅棹忠夫等 同上書).
- 28) 中国では人が栽培したものは蔬菜と言ひ、野菜は自然のままのものである。
- 29) 艾はヨモギの意味であるが、艾水の意味は不明。
- 30) 鮓(すし)は魚介類を塩蔵して自然発酵させたもの。また、さらにご飯を加えて発酵を促したもの、である。鮓とも書き、「酸し」の意味であるという。寿司と書くのは当て字であるが、現代ではこちらの方が流通してしまっている。酢と調味料とを適宜に混ぜ合わせたご飯に、魚介類・野菜などをとりあわせたもの、という意味での「すし」は鮓から発展したものと考えられる。鮓の原義に近い形で残っているものとしては琵琶湖周辺の鮓鮓などであろうか。
- 31) 茄子(ナス)は栄養的に特別なものは含まれていないが、生体調節機能が優れているといわれている。ナスには、皮の紫黒色の色素、ナスニン・デルフィニジン・ヒアチンなどを含むアントシアニンと呼ばれるものや果実の中に含まれていて一般になすのアクと呼ばれるクロロゲン酸などの抗酸化物質のポリフェノールを多く含んでいる。このポリフェノールは動脈硬化を防ぐ作用もあると注目されている成分である。このほか「なす」は、変異原物質(発ガン物質)によって体細胞が変異を起こし、ガン細胞に変化することを防ぐ作用が野菜の中でも極めて強いという(「からだにいい茄子のはなし」 <http://www.hakata-nasu.com/siryou/eiyo/eiyo.htm>).
- 32) 何裕民, 施征, 王莉著 前掲書『中医薬掲秘』
- 33) 「寒食」は冬至から百五日目の前後三日間にする行事の名前で、この三日間は火を用いず冷たいものをたべるところからきた名前と思われる(諸橋轍次他『新漢和辞典』大修館書店).
- 34) この項『現代中医薬』季刊 経済導報社出版を参照。
- 35) 脾臓は老廃した血球の破壊、血中の異物や細菌の補足、循環血液量の調節機能および血球の生成能などを持つといわれる(広辞苑)。従って、「熱」「温」の食べ物はこうした機能を強化するということである。
- 36) 経絡とは、漢方医学で気血が人体をめぐる流れの経路をいう。経は動脈、絡は静脈の意味である。血管系・リンパ系・神経系とは別の特異な循環・反応体系で、上肢陰(太陰 肺経、厥陰 心包経、少陰 心経)、上肢陽(陽明 大腸経、少陽 三焦経、太陽 小腸経)、下肢陰(太陰 脾経、厥陰 肝経、少陰 腎経)、下肢陽(陽明 胃経、少陽 胆経、太陽 膀胱経)の三陰三陽の十二経絡と腹背の正中線を走る二つの脈(任脈、督脈)を合わせて十四経絡という。(広辞苑など)
- 37) この表は、党毅著 1995年『中医栄養食療学』科学出版を参照にして作成した。
- 38) この項、王・華, 倪恵珠主編 2002年『中国伝統飲食宜忌全書』江蘇科学技術出版社を参照
- 39) 寺尾五郎(2002)『「自然」概念の形成史』農文協 p172
- 40) 同上書 p181

附表 中国簡易歴史表

| 時代 | 区分 | 年代 | 文献 |
|-------|-------|-----------------------|-----------------|
| | 夏 | 前 21 世紀 - 前 16 世紀 | |
| | 商(殷) | 前 16 世紀 - 前 1066 年 | |
| | 西周 | 前 1066 年 - 前 771 年 | 周礼 |
| 周 | 東周 | 前 770 年 - 前 256 年 | |
| | 春秋時代 | 前 770 年 - 前 476 年 | 黄帝内经 |
| | 戦国時代 | 前 475 年 - 前 221 年 | |
| | 秦 | 前 221 年 - 前 206 年 | |
| | 西漢 | 前 206 年 - 西暦 8 年 | 神農本草經 |
| 漢 | 莽漢(新) | 西暦 9 年 - 西暦 24 年 | |
| | 東漢 | 西暦 25 年 - 西暦 220 年 | 傷寒雜病論 |
| | 魏 | 西暦 220 年 - 西暦 265 年 | |
| 三国 | 蜀 | 西暦 221 年 - 西暦 263 年 | |
| | 呉 | 西暦 222 年 - 西暦 280 年 | |
| | 西晋 | 西暦 265 年 - 西暦 316 年 | |
| 東晋十六国 | 東晋 | 西暦 317 年 - 西暦 420 年 | |
| | 十六国 | 西暦 304 年 - 西暦 439 年 | |
| | 宋 | 西暦 420 年 - 西暦 479 年 | |
| | 南朝 | 西暦 479 年 - 西暦 502 年 | |
| | 齊 | 西暦 479 年 - 西暦 502 年 | |
| | 梁 | 西暦 502 年 - 西暦 557 年 | |
| | 陳 | 西暦 557 年 - 西暦 589 年 | |
| 南北朝 | 北魏 | 西暦 589 年 - 西暦 534 年 | |
| | 東魏 | 西暦 534 年 - 西暦 550 年 | |
| | 北朝 | 西暦 550 年 - 西暦 577 年 | |
| | 北齊 | 西暦 550 年 - 西暦 577 年 | |
| | 西魏 | 西暦 535 年 - 西暦 557 年 | |
| | 北周 | 西暦 557 年 - 西暦 581 年 | |
| | 隋 | 西暦 581 年 - 西暦 618 年 | |
| | 唐 | 西暦 618 年 - 西暦 907 年 | 備急千金方 千金翼方 食療本草 |
| | 後梁 | 西暦 907 年 - 西暦 923 年 | |
| | 後唐 | 西暦 923 年 - 西暦 936 年 | |
| 五代十国 | 後晋 | 西暦 936 年 - 西暦 946 年 | |
| | 後漢 | 西暦 947 年 - 西暦 950 年 | |
| | 後周 | 西暦 951 年 - 西暦 960 年 | |
| | 十国 | 西暦 902 年 - 西暦 979 年 | |
| 宋 | 北宋 | 西暦 960 年 - 西暦 1127 年 | 太平聖恵方 養老奉親書 |
| | 南宋 | 西暦 1127 年 - 西暦 1279 年 | |
| | 遼 | 西暦 907 年 - 西暦 1125 年 | |
| | 西夏 | 西暦 1038 年 - 西暦 1227 年 | |
| | 金 | 西暦 1115 年 - 西暦 1234 年 | |
| | 元 | 西暦 1279 年 - 西暦 1367 年 | 飲膳正要 飲食須知 |
| | 明 | 西暦 1368 年 - 西暦 1644 年 | 本草綱目 |
| | 清 | 西暦 1644 年 - 西暦 1911 年 | 随息居飲食譜 |
| | 中華民国 | 西暦 1912 年 - 西暦 1949 年 | |

出典：上海中小学校課程教材改革委員会編 2001 年 九年制義務教育教科書『歴史』上海世紀出版集団、上海教育出版社出版、www.tenpodo.com 及び www.ac.wakwak.com