

# 大谷夫妻 消されたお披露目写真

羽生結弦<sup>30</sup>アイスショー「結ぶ」能登<sup>31</sup>14才少女の遺族との絆

世界が注目

## 代替野菜 ガンリン

白菜、キャベツ<sup>32</sup>が高騰に克つ! 年間5万円節約の秘裏ワザ<sup>20</sup>

### 手作り食品 vs 市販食品

コストパフォーマンス7番勝負

3月13日号

# 女性セブン

目黒蓮<sup>28</sup> 空港で「美オーラ」独占撮

価格 490円

日本を救うトランプ大統領<sup>78</sup> 交渉の切り札

愛子のセンスでのご一家コーデの秘密<sup>23</sup>

黒柳徹子<sup>9</sup> 極秘建設「記念館」 工事には超興奮で!

野口五郎<sup>69</sup> 母の死に目に会わず涙の絶唱

つば九郎<sup>83</sup> 巨漢と酒豪の愛されくろくろく話

長山藍子<sup>83</sup> テレビ不在と背骨骨折夫が引退に答えた

阿部寛<sup>80</sup> ドラマへのんを復帰させる

年金受給額 天国と地獄の境界線

内臓脂肪より怖い

## 心臓脂肪

春野菜<sup>33</sup> パスタ

豚汁 VS けんちん汁

あなたので知らない テレビ電波利権

日本人だけが危険な食品添加物

江戸の養生訓 スゴイ 100

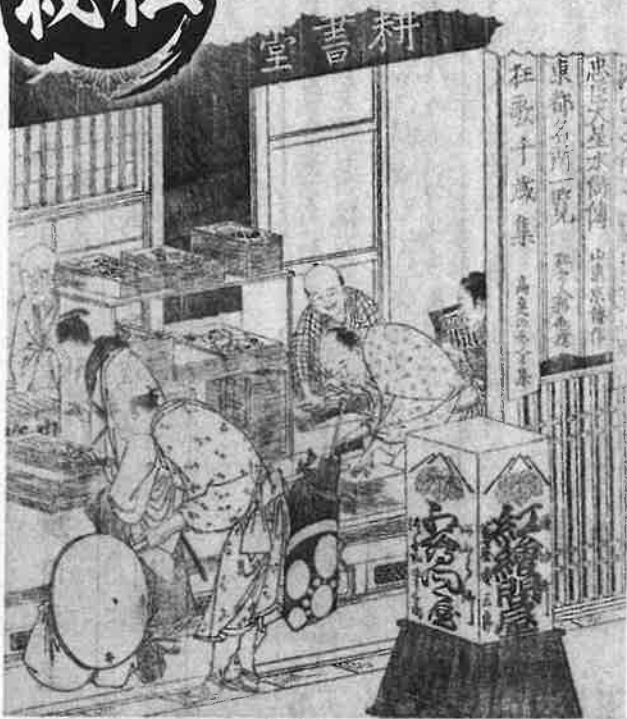
かかりつけ医

いい病院 悪い病院

名医が教える

秘伝

店紙草繪



浅草菴市人撰、葛飾北斎画「狂歌東遊」からは江戸の人々の賑わいが伝わる。  
(国立国会図書館デジタルコレクション)

最初に「医者の不養生」と言ったのは、江戸中期の発明家・平賀源内だったとされる。この時代、医学や科学はもちろん、出版、食、演芸などあらゆる文化が急速に発展し、その多くが現代まで続いている。250年の時を超える文化の礎を築いた「長寿の名医・名将」に、本当に大切な養生を学ぼう。

食事 おやつ 睡眠 歯みがき 入浴 メンタルケア 薬

べらぼうに  
元気になる

# スゴイ教え100

# 江戸の養生訓の



75才まで生きたとされる初代将軍・徳川家康は自ら薬を煎じるほどの「健康オタク」だった。

貸本屋から出版業を手がけ「江戸のメデア王」と呼ばれた葛屋重三郎。彼が生きた1770年代の江戸の町では、庶民も当たり前に本を読むようになり、本草学者で儒学者の貝原益軒による「養生訓」をはじめとする健康本や料理本などが次々とベストセラーとなった。

寿司やうなぎ、天ぷらに代表される食文化が開いたのもこの時代。おいしいものを前にした庶民が、健康に気を使うことはほとんどなかったと、江戸料理研究家の車浮代さんが言う。

- 「白米ではビタミン不足」「スタミナ源は豆」
- 「冷やご飯でレジスタントスターチを増やす」
- 「卵は完全食」「朝一番の唾液は飲み込まない」
- 「お風呂は2〜3日に一度でいい」
- 貝原益軒、徳川家康、杉田玄白かほ
- 長生きの人たちが実践していたことすべて



人生の集大成として『養生訓』を著した益軒は出版の翌年に亡くなったとされる。(国立国会図書館デジタルコレクション)

「葛屋重三郎をモデルにした放送中のNHK大河ドラマでは、冒頭で大火が描かれました。そうした火災が日常的で、いつ命を落とすかもわからなかった江戸の人たちは食事を楽しむことに余念がなく、江戸は大坂より先に、食い倒れの町と呼ばれていました。だからこそ、益軒のような医師が、庶民への啓発として健康法を著したのです」

益軒が学んだ儒教の学者・周敦頤の子孫で、南越谷健身会クリニック院長の周東寛さんが言う。

「医学の水準は大きく異なりますが、当時から健康にいいとされていたことの多くが現代まで残り、最新医学や科学によって正しいと証明されているのです」

いまよりはるかに平均寿

### 和牛と大豆はほほ同じ

命が短い時代に、85才という長寿をまっとうしたといわれる益軒。その教えや、江戸の人たちが実践した知恵を学ぼう。

江戸時代、精製された白米を口にできるのは、上級武士や商人などごく一部の特権階級だった。東京農業大学名誉教授で農学博士の小泉武夫さんが言う。

「庶民の主食は①押し麦、②かぼちや、③さつまいもなど。これらには食物繊維や塩分を排出するカリウムが豊富で、白米よりも健康的。④里いも、⑤山いも、⑥とろろいも、⑦くわいなども、山薬」といわれ、珍重されました」

八代将軍・徳川吉宗が享保の改革を行い、精米技術が発達すると、江戸の町では庶民の食卓にも白米がのぼるようになる。だが、その結果、貧乏病が流行しだす。

「江戸嫌い」ともいわれた脚氣のことです。本来、日本人は⑧1日2食が普通だったのが、食が豊かになつたり、照明用の油が手に入りやすくなつたことで夜が長くなり、この頃には1日3食が定着。1日に平均5合も白米を食べていたため、ビタミンB不足になつたと考えられます」(浮代さん)

そこで、予防のために役立つのが⑨漬けものと⑩みそ。

「特にぬか漬けはビタミンB<sub>1</sub>の宝庫で、乳酸菌も豊富。さらにカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄、マグネシウムなどのミネラルが凝縮されています。」

みそはたんぱく質が豊富。オレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸による抗コレステロール作用や高血圧予防効果も期待できる。

⑪「医者いらす」ともいわれたみそ汁は、あらゆる具材を入れて栄養の相乗効果が期待できるのがメリット。

当時から、肥満予防や高血圧予防に効果的な⑫海藻類のほか、ビタミンDが豊富な⑬きのこなど、健康的な食材を具材としていました。豆腐のみそ汁に包丁で叩いた納豆を入れ、千切りした油揚げを入れる⑭納豆汁は大人気でした。小泉さん(以下同)

1782年には100種類以上の豆腐料理を紹介した『豆腐百珍』がベストセラーになるほど、⑮豆腐をはじめとする大豆製品は当時から身近な栄養食だ。町人も武士も主婦も肉体労働が当たり前だった当時、肉を食べなくてもスタミナを維持できた秘訣が「大豆製品」だと、小泉さんは言う。

「和牛のたんぱく質量が100gあたり約18gなのに、対して、大豆は約17gとほぼ同じ。⑯おにぎりにみそを塗るだけで、充分なたんぱく質が摂れるのです」

幕末に江戸を訪れた外国人はみな「日本人は背丈が低いのに、誰もがギリシャ彫刻のように美しく引き締まった体をしている」と驚いたという。その秘訣が「おにぎり」だ。

「米は朝食の前にまとめて炊き、昼は持参したおにぎりを、夜は残りの冷やご飯

を食べるのが一般的でした。⑰冷えた炭水化物には食物繊維と同様の機能を持つ難消化性でんぷん「レジスタントスターチ」が増えることで、血糖値が上がりにくく、太りにくくなるのです」(浮代さん)

「養生訓」に「朝早く粥をぬくめて、軟らかくして食べると、胃腸を養い、体を温め、唾液が出る。冬にいちばん良い」とあるように、⑱朝食にお粥を食べることも推奨された。

「寝起きのすきつ腹に消化のいいものを食べるのは理にかなっています。当時のお粥は、穀物や根菜を煮込んだり、いも粥が多かった。⑲麦やあわ、ひえ、栃の実、大根、里いもなどで増量することもありました」(小泉さん)

### 杉田玄白式 アンチエイジング

江戸時代の一般庶民の平均寿命は30代後半とされており、その当時に75才まで生きたとされる徳川家康は、将軍という身分をおいても、かなりの長寿。日々健康管理に気を配り、自ら学んだ知識で薬を煎じてのんだといわれるほどの健康オタク

だった。そんな家康が徹底していたのが「**20**生ものを口にせず、**21**旬のものを食べる」と。元明治学院大学教授で歴史学者の武光誠さんが言う。

「肥料に人糞が使われていたこともあり、**22**生の野菜は毒だと考えられていました。また家康は**23**未成熟な野菜や古い野菜を避けるために必ず旬の野菜を食べていたほか、井戸水も安全とはいえないと、**24**煮沸したものを冷まして飲んでいました」

家康以上の江戸のご長寿が、「解体新書」の翻訳などで知られる杉田玄白。**85**才まで長生きしたといわれ、亡くなる直前まで医師としての仕事をまっとうした。玄白の「養生七不可」の中でも、**25**傷んだものや古い

ものは食べないように説いている。

「このほか、玄白は**26**、食べすぎない、飲みすぎない、**27**ことも重要だと残しています。日本人は当時から白米がメインで糖質に偏りがちだったので、糖質の摂りすぎへの警鐘でもあったと思います」（武光さん）

「空腹時間を設け、空腹時に筋トレなどで体を動かすと、老化や寿命を制御する『サーチュイン遺伝子』が働いてミトコンドリア分裂が盛んになり、アンチエイジング効果、リパーズエイジング効果があります。しかし、**28**疲れたら養生を優先することも大切です」

（周東さん）

食べすぎの害については益軒も述べている。益軒が重視していたのは、**29**消化器をいたわる食事だと話すのは、元武蔵野学院大学教授の謝心範さんだ。

「特に高齢者は消化する力が弱いので、**30**やわらかいもの、温かいもの、新鮮なもの、熟したものを食べるべきだと説いています。味つけも重要で、**31**塩、酢、辛いものは食べすぎない方がいい。過剰に摂ると、のどが渇いて水を飲みすぎて、体に水分がたまって臓器のバランスが崩れると益軒は考えました」

「食後は副交感神経が優位

になって眠くなるものですが、**35**食休みのときに横になるのは避けて。消化が妨げられ、自律神経のバランスが悪くなりやすく、逆流性食道炎のリスクも上がります」（周東さん）

さらに**36**「怒った後に食べない、食べた後に怒ってはいけない」**37**「おやつは食べすぎなければいい」という教えもあった。

「**38**怒りの感情は消化を悪くすると考えられています。またお菓子や酒は度が過ぎると害になりますが、食後に少し口にする程度なら、楽しみや生活の充実につながると思っています」（謝さん・以下同）

1700年以降になると江戸の町には駄菓子屋ができ、庶民でも自分のお金で気軽に駄菓子を買うことができたという。

### 薬をのむより 大根・梅干し・甘酒

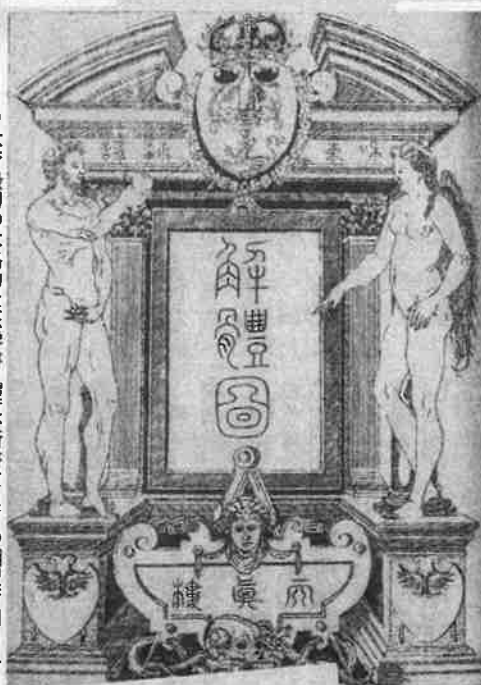
浮世絵師の葛飾北斎は70才前に脳血管障害を患った際、自ら「薬」をつくって回復し、88才まで生き延びた。北斎自身が書き残したという「葛飾北斎伝」には、**39**刻んだゆずを日本酒で煮詰め、白湯で割ったの

むことで病気を克服したとある。また**40**「竜眼（ライチに似た果実）」と砂糖と焼酎でつくった「長寿の薬」のおかげで、88才まで病気になつていない」とも語っていたという。

当時の「薬」といえば漢方薬を指す。庶民には手が届きにくかったが、お金に余裕のある者は町医者が処方する「薬」をのむことができたと言われる。だが「養生訓」「養生七不可」では、**41**「本当に必要なとき以外、薬をのんではいけない」**42**「すぐに薬を出す医者は信頼できない」としている。

**43**漢方薬とはいえ副作用のリスクがあり、**44**時には病気よりも薬の方が害になりえることを知っていたのでしよう。現代でも日本人は「薬好き」といわれますが、**45**安易に薬に頼らず、**46**日々の食事などで自分の免疫力を養うことが大切なのです」

滋養をつけて、体を元気にする意味で重用されたのが**47**卵。1785年に出版されたベストセラー『万宝料理秘密箱』の「玉子百珍」には100種以上の卵料理が収録され、「卵ふわふわ」などに代表される数々の卵料理が生まれた。



日本で最初の本格的な医学書「解体新書（上）」の翻訳で知られる杉田玄白（下）は生涯現役の名医だった。



だが、庶民にとっては憧れの食べ物だったという。

「現代の感覚で言うと、1つ500円くらいの高級品で、ハレの日に食べる憧れの味でした。関東の卵焼きが甘いのは、同じく高級品だった砂糖と合わせて、お祝いのための料理としてつくられたものが残っているためです」(浮代さん)

贅沢品だった卵は、食物繊維とビタミンC以外をすべて含んだ完全栄養食のため、お見舞いの品や病気の療養食としても好まれた。「江戸時代から(48)かぜをひいたら卵酒を飲むとい

い(49)首にねぎを巻くとい(50)首にねぎを巻くとい(51)首にねぎを巻くとい(52)首にねぎを巻くとい(53)首にねぎを巻くとい(54)首にねぎを巻くとい(55)首にねぎを巻くとい(56)首にねぎを巻くとい(57)首にねぎを巻くとい(58)首にねぎを巻くとい(59)首にねぎを巻くとい(60)首にねぎを巻くとい(61)首にねぎを巻くとい(62)首にねぎを巻くとい(63)首にねぎを巻くとい(64)首にねぎを巻くとい(65)首にねぎを巻くとい(66)首にねぎを巻くとい(67)首にねぎを巻くとい(68)首にねぎを巻くとい(69)首にねぎを巻くとい(70)首にねぎを巻くとい(71)首にねぎを巻くとい(72)首にねぎを巻くとい(73)首にねぎを巻くとい(74)首にねぎを巻くとい(75)首にねぎを巻くとい(76)首にねぎを巻くとい(77)首にねぎを巻くとい(78)首にねぎを巻くとい(79)首にねぎを巻くとい(80)首にねぎを巻くとい(81)首にねぎを巻くとい(82)首にねぎを巻くとい(83)首にねぎを巻くとい(84)首にねぎを巻くとい(85)首にねぎを巻くとい(86)首にねぎを巻くとい(87)首にねぎを巻くとい(88)首にねぎを巻くとい(89)首にねぎを巻くとい(90)首にねぎを巻くとい(91)首にねぎを巻くとい(92)首にねぎを巻くとい(93)首にねぎを巻くとい(94)首にねぎを巻くとい(95)首にねぎを巻くとい(96)首にねぎを巻くとい(97)首にねぎを巻くとい(98)首にねぎを巻くとい(99)首にねぎを巻くとい(100)首にねぎを巻くとい

では、各地の民間療法が口伝えで広まり、人々が効果を感したもののだけが残っていったのです。

卵のように病氣回復や健康増進にいいものを食べることは「(50)薬食い」と呼ばれます。有名なものでは(51)しょうがと山椒をお湯に混ぜて飲むと軽い体調不良は治る(52)みかんの皮としょうがを煎じた汁を飲むとかぜが治る(53)などといわれています(54)武光さん

中でも(55)大根は、「徒然草」にも薬として記述があるほど、ポピュラーな薬食いだっただろうだ。「当時からかぜの諸症状に効くとされ、(56)大根をはちみつにつけた汁を飲むと

のどの痛みに効く」というのは、現代でも広く実践されている民間療法です。また(57)おろし大根を足の裏につけると熱が下がる(58)ともいわれていました(59)小泉さん・以下同

(60)焼き魚や天ぷらに大根おろしをつけるのは、消化酵素のジアスターゼが胃や腸を整えるからだ。大根と同じくメジャーな薬食いの1つが(61)梅干し。

いまでも整腸作用、食欲増進作用、殺菌効果などが知られているが、当時の人々は実体験として梅干しの効果を信頼していたのだらう。「江戸時代から一般家庭にも常備されるようになり、(62)疲労回復や夏バテ予防のために食べたり、(63)子供の下痢止めとして湯にほぐして飲ませたり、(64)つわりを軽くするためにも食べられていたようです」

いまでは当たり前前に飲まれている(65)お茶や(66)甘酒も、当時は貴重な薬食이었다。「茶が中国から伝来してきたときは、ただの飲み物ではなく、解熱や眠気覚まし、心身強壮などに効く高級な薬として考えられていました。甘酒は現代では冬の飲み物という印象が強いですが、実は夏の季語。これは不衛生な環境や、蚊を介した伝染病などによって夏に亡くなる人が格段に多かったことから、夏の栄養ドリンクとして飲まれていたためです。ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミン群が豊富な甘酒は、当時の人には劇的に効いたはず。いまでも飲む点滴といわれますが、実際に病院での栄養補給の点滴の成分とほぼ一致しています(67)小泉さん・以下同

江戸中期以降になると、年中を通して(68)燗酒が広まった。「養生訓」にもあるように(69)冷酒は体に悪いと考えられており、(70)ひれ酒や(71)骨酒などで楽しんでいました。ひれや骨を浸すと、うまみが出るだけでなく、コラーゲンやアミノ酸といった栄養素も摂取できる。また、菊の花を浸した(72)菊花

酒はリラックス効果があり眼精疲労にいいとされてきました」衛生整備が整っていないかだった当時「(73)薬味」はまさに、防腐のための「薬」だった。「生魚が大好きな江戸の人々にとって、薬味はお腹を壊さないために必要なものでした。(74)うど、みょうが、ねぎ、大葉、大根など5種類くらいの薬味を添えた刺し身のレシモも残っています(75)浮代さん

歯みがきは毎食後、お風呂は2日おき

「養生訓」に記されているのは、食事についてだけではない。「寝すぎ」も戒められている。「(76)睡眠時間が長すぎると元気がなくなると考えられており、益軒は(77)どうしても眠いときは少し寝て、そばにいる人に起こしてもらおうのがいい」としています。一方で(78)眠りが足りない」と精神が静まらないので、読書やおしゃべりは23時まで」とも。

寝るときの姿勢については、(79)仰向けに寝るとうなされやすくなると考えられています(80)益軒は、(81)右

# 杉田玄白が『養生七不可』

- 一、昨日の非は恨んだり、悔やんだりしてはいけない
- 二、明日のことは悩んではいけない
- 三、飲みすぎ、食べすぎに気をつけなさい
- 四、風変わりなものは食べないこと
- 五、何もないうちに薬をのまないこと
- 六、元氣だからといって無理をしないこと
- 七、楽ばかりせず、適度に運動すること

# 日本人の“困った薬好き”は江戸時代から

「孫思邈曰く、人、故なくんば薬を餌うべからず。偏に助ければ、歳氣不平にして病生ず。」

唐の医師・孫思邈は、明確な理由なく薬をのむべきではないと言った。薬で体調をよくしようとするれば、体の調子が乱れて、かえって病気になる。

「下医は、三知の力なし。妄に薬を投じて、人をあやまる事多し。夫れ薬は、補瀉寒熱の良毒の氣偏なり。その氣の偏を用いて病をせむる故に、参ぎの上薬をも妄に用ゆべからず。其病に應ずれば良薬とす。必其しるしあり。其病に應ざれば毒薬とす。ただ益なきのみならず、また人に害あり。」

へたな医者は知識がなく、とりあえず薬を出して、悪化させてしまうことも多い。薬は体に足りないものを補うためにのむものなので、薬で悪くなった体調を、また薬をのんで治そうとしてはいけない。もし、その薬が自分に合っていれば良薬で、必ず効果が出る。だが、そうでなければ毒薬となる。効かないだけでなく、害があるものだ。

出典／養生訓

江戸時代の薬といえば主に「漢方」が用いられていたが、これのみすぎは煎茶とされていた。



向きてひさを曲げて両脚を縮めて眠る「獅子眠」を推奨しています」（謝さん）  
睡眠の質を上げるには、⑦⑥体を冷やさないことだという。

⑦⑦足湯を使い、布団で首から下を風に当てないようにするという。⑦⑧明かりを消して寝なさい。⑦⑨口を開けて寝てはいけません。実際に、口を開けたまま寝ると口内が乾燥し、口腔内の雑菌が繁殖しやすくなる。また⑧⑩朝一番の唾液を飲み込まないことも

重要。朝の唾液には雑菌や、菌がつくった発がん物質が多く、飲み込むと腸管免疫が低下し、食道がんのリスクを高めてしまう。⑧⑩朝起きたら、まずは口をすすぎましょう」（周東さん）  
⑧⑩食後の歯みがきも江戸時代にはすでに一般的だった。

「木の枝の端をブラシ状に割いた「⑧⑩房楊枝」という歯ブラシはもう一端が爪楊枝のように細くなっており、一本で歯みがきが完結しました。また、⑧⑩食後の茶碗にお茶を入れて口に含んで

うがいをする習慣はこの頃からあったようです」（武光さん）  
まめな口腔ケアの一方、毎日入浴する習慣はなく、⑧⑤髪を洗うのは夏真夏以外は5日に1回ほどだった。

「当時の人々より活動範囲の広い現代人は入浴で皮膚を清潔にする必要がある一方で、皮膚を洗いすぎるとバリア機能が失われるので、現実的には⑧⑥2〜3日に一度くらいで充分なのです」（周東さん）  
江戸の人々は50℃前後の「あつ湯」の風呂を好んだ

とされるが、益軒はこれと「体力を消耗する」と戒めた。現代人も⑦⑦熱すぎないお湯を意識したい。

「熱すぎるとお湯はヒートショックを招きかねません。益軒は⑧⑧たらいに温かいお湯を入れて肩背から流すと気がよく巡り、消化がよくなる」としています」（謝さん・以下同）

## 「幸せ認知力」で生涯現役

益軒は、⑧⑨体やふくらはぎをさするマツサージーや、⑨⑩家族との時間を大切にすること、⑨①香や詠歌・舞踏を楽しむことも養生の1つとして挙げている。

「養生訓」では、全476条のうち半分近くが「心の養生」に関する。それだけ、⑨②健康長寿にはメンタルケアが重要なのだ。

「⑨③体は心のしもべ」として、食欲、睡眠欲、性欲のほか、⑨④怒りや悲しみといったネガティブな感情に振り回されないこと、心身が健康になるということ。そのためには、⑨⑤何事も欲張

つてはいけません」

江戸のご長寿たちは、⑨⑥「足るを知る」ことこそ長生きの秘訣だと知っていたのかもしれない。誘惑の多い現代人には難しいが、⑨⑦人生に充足感を与えてくれる趣味が役に立つ。

「生涯現役で知られている玄白は晩年まで多趣味で、大勢の仲間と集まって和歌や漢詩、俳句を詠むのが好きだったそう。趣味のために自分の足で出掛けて人との会い、⑨⑧楽しくストレスを発散することも、健康長寿の秘訣でしょう」（武光さん・以下同）

晩年の玄白は「九幸」という雅号を好んだ。⑨⑨長生きして、9つの大きな幸せを得たという意味とされる。「泰平に生まれ、都で暮らし、人とかかわり、長生きし、給与をもらい、貧しくはなく、人々に知られ、子孫が多く、いまでもこんな元氣な自分は幸せだ、こんなのです。これは、⑨⑩自分が恵まれていることに気づかないと不幸になる」という教えでもあります」  
「養生訓」は、自分の心身の健康を保つ責任は自分にあると説いた。100の教えを取り入れ、病氣から身を守り、長生きを目指す。