

貝原益軒（1630～1714）という方は、医薬から農業、民俗学的なことまで、幅広い実用書を世に送り出した、大変、博学なひとだったようです。1696年に出した「農業全書」という本は、二毛作や土地改良法などを教えた実用書で、日本の農業を100年進めた、と評価されたそうです。また、奥さんとの旅行をヒントに観光ガイドの本まで出版して、江戸庶民の間に一大旅行ブームを巻き起こしたそうです。

その貝原益軒先生、医師ではなかったのですが、「養生訓」という「健康読本」とも言うべき実用書を出していますが、その養生訓の巻3、巻4に飲食についての教えが記載されています。その中からのいくつかをみてみましょう。

- ① 飯はよく熟して、中心まで和らかなるべし。こはくねばきをいむ。  
暖なるに宣し。

ご飯は、よく熟して、心までやわらかくするのがよい。そして暖かいうちに食べるのがよい。硬いのも、やわらか過ぎるのもだめだ、というのですね。温かご飯は、振りかけだけでも食べられます。人の消化液は、体温36度ぐらいで一番活性化するそうです。ですから、温かいうちなら、美味しく、かつ消化もよいわけです。

- ② 五味偏勝とは一味を多く食過すを云う。甘きもの多ければ、  
腹はりいたむ。辛きもの過れば、気上りて気へり、瘡を生じ、眼あしゝ。  
鹹きもの多ければ血かはき、のどかはき、湯水多くのめば湿を生じ、  
脾胃をやぶる。苦きもの多ければ脾胃の生気を損ず。  
酸きもの多ければ気ちゞまる。  
五味をそなへて、少しづゝ食へば病生ぜず。諸肉も諸菜も同じものをつづけて食すれば、滞りて害あり。

五味とは、甘い、辛い、塩辛い、苦い、酸い、の5つの味で、これを一つの味にかたよらず、少しづつ食べていけば、病気にならない、ということですね。今日でいえば、甘いものばかり食べていると糖尿病になりますよ。塩辛いものを余計に取ると血圧が上がりますよ、というところでしょう。栄養学などなかった時代に、栄養バランスを考え、偏食をいましめているのです。

- ③ 珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少しの間、欲をこらゆれば後の禍なし。  
少しのみくひて味のよきをすれば、多くをのみくひてあきみちたる 其楽しみ同じく、且つ後の災いなし。

これは、美味しいものでも食べ過ぎるなといういましめ。腹八部がよい、食べ過ぎると後の災いが恐い、とっています。味を楽しみながら少しづつ食べる喜びは、

沢山食べて満足したときの喜びと同じで、かつ後々病気になるなど災いの心配もない。

昨年の通常国会で、学校教育法が改正され、食育教育の推進について同法に盛り込まれました。偏食、過食しがちな現代の子供たちにもっと食のあり方について教えようという趣旨の法改正でしたが、養生訓をテキストにして教えるとよいかもしれませんね。いや、私なども美味しいものに目がない方ですから、益軒先生の教えをもう一度噛み締めなければなりません。

こしかたは一夜ばかりの心地して、八十路ばかりの夢をみしかな（貝原益軒）