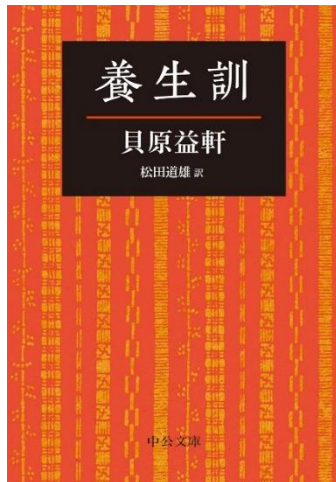


皆さんこんにちは。日中はお天気が良いと温かさを感じる季節となりました。これから少しずつ暖かくなっていき、外出する機会も自然と増えてくるのではないのでしょうか。満開の桜を見られる日もそう遠くありませんね♪

今回は、『養生訓に学ぶ江戸時代の食事』について紹介していきます。

★養生訓に学ぶ江戸時代の食事



養生訓とは？

江戸時代に貝原益軒が書いた現代まで知られる健康法。

古今東西の「養生」の術を研究し、自身で実践した結果から、後世に伝えるべきものを紹介したものの。

https://note.com/hiroc_sk/n/n4b9decd2f93e

(「心は楽しむべし、苦しむべからず」～貝原益軒『養生訓』の教え)

★養生＝健康的に生きること。

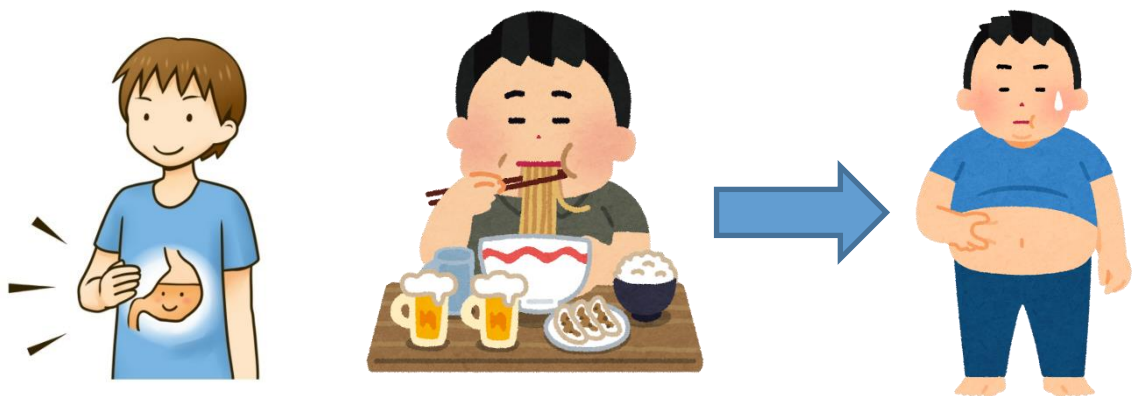
珍しいものや美味しいものに出会っても八、九分でやめるが良い。

腹いっぱい食べるのは後で禍がある。

少し飲んだり食べたりして味の良いことがわかったら、たくさん飲んだり食べたりして腹いっぱいになったのとその楽しみは同じで、しかもあとの禍がない。

腹八分目の効果

- メタボリック症候群の予防効果
- 食後の眠気・ふらつきの防止効果
- 経済的にも良いかも？



★健康維持に腹八分

★食べ過ぎるとメタボリック症候群になりやすい

★ベジファーストダイエット

ベジタブルファーストという名前の通り、野菜類を先に食べてから、ほかの食材を食べるようにします。野菜だけでなく、きのこ類やひじき、わかめなどの海藻類でも野菜と同じような効果が期待できます。

<https://medicaldoc.jp/m/column-m/202108o0116/>

江戸時代の食事



<http://edo-g.com/blog/2016/02/meal.html>

<http://www.eonet.ne.jp/~shoyu/mametisiki/reference-15b.html>

江戸時代初期は玄米が主流だったが、元禄時代から庶民の間にも白米が食べられだした。

★「江戸わずらい」の発生

江戸を訪れた地方の大名や武士に、足元がおぼつかなくなったり、寝込んでしまったりと、体調が悪くなることが多くなりました。そんな人たちも故郷に帰るとケロリと治ってしまうことが多かったため、この病は「江戸わずらい」と呼ばれました。のちにわかったことですが、これはビタミン B1 不足が招いた「脚気」という病気が原因でした。

<https://www.maff.go.jp/j/meiji150/eiyo/01.html>

★江戸わずらい＝脚気の症状

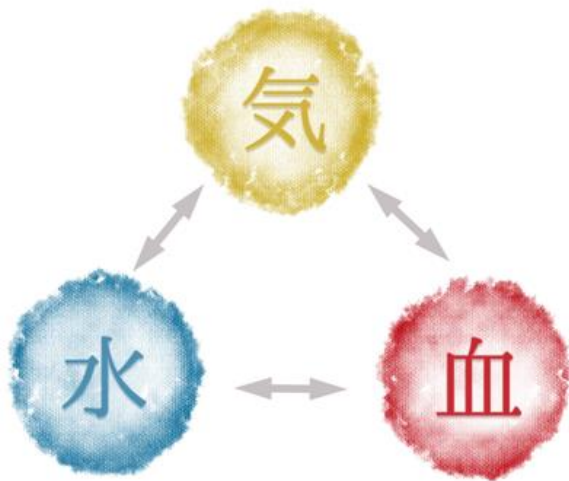
- ・ 全身の倦怠感
- ・ 食欲不振
- ・ 手足のしびれ、足のむくみ・・・ など

<https://www.maff.go.jp/j/meiji150/eiyo/01.html>

脚気に関する養生訓の記載

気血が滞ると病気になる。
気が上の方に滞ると頭痛やめまいになり、
中ほどに滞ると心臓や腹の痛みとなり腹が張り、
下の方に滞ると腰痛、脚気となり、
淋せん、痔ろうとなる

気・血・水とは



漢方では、五臓六腑
で人の身体が構成さ
れていると考えま
す。

江戸の人気おかずランキング



小結

きんぴらごぼう



<https://cookpad.com/recipe/7522743>

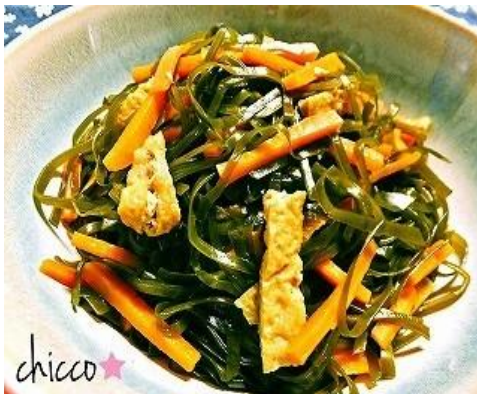
芝海老の炒め物



<https://cookpad.com/recipe/5965240>

関脇

昆布と油揚げの炒め物



<https://cookpad.com/recipe/2455898>

アサリと切り干し大根の煮物



<https://cookpad.com/recipe/7114081>

大関

八杯豆腐



<https://cookpad.com/recipe/6032043>

目刺しイワシ



<https://ja.wikipedia.org/wiki/目刺し>
<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

飲食に関する養生訓の記載

- ・すべて食事はあっさりしたものを好むがよい。しつこくて脂っこいものをたくさん食べてはいけない。
- ・夜食をする人は、日が暮れたあと早く食べたほうが良い。深夜になって食べてはならない。酒食の気がよく循環し、消化したあとに寝るのが良い。消化しないうちに早く寝ると病気になる。
- ・夏は発生した気がいよいよ盛んで（中略）冷水を飲んではいけない。すべて生のもの、冷たいものを遠ざける。冷麺を沢山食べてはならない。からだの弱い人は、もっとも下痢を恐れねばならない。
- ・すえたご飯、腐った魚、ふやけた肉、色の悪いもの、臭いの悪いもの、煮えたての味を失ったものは食べてはいけない。

江戸時代には冷蔵庫などはなかったので、

特に夏場は食材が傷みやすかったと考えられる。



★最後に

今回の、「養生訓に学ぶ江戸時代の健康法」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりとし、熱中症に気をつけて過ごされてくださいね。

Q1 養生訓とは、貝原益軒が書いた本である。

Q2 養生とは、健康的に生きることである。

Q3 珍しいものや、美味しいものは腹いっぱい食べるが良い。

Q4 江戸わずらいとは、脚気症状である。

Q5 夏は冷たい飲み物をいっぱい飲んだ方がいい。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 日常で使える腰痛・足痛予防 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1.○Q2.○Q3.×Q4○Q5.×