

## 年中行事にみる「医食同源」 —— 中国福建省泉州、漳州地域を事例に ——

李 利  
LI Li

### はじめに

福建省<sup>(1)</sup>（図1）南部（閩南とも称する）で年中行事として行われている飲食風俗は、当地の人々が長い歴史の中で自然を認識し、自然の法則に順応して徐々に形成されてきた文化の一つであり、その中に含まれる「医食同源」あるいは「薬食同源」という思想は、悠久の歴史のなかで現代に至るまで受け継がれてきたものである。

したがって、それは古代から今に至るまで貫かれている一つの知識体系であり、民間の養生の知恵の結晶である。「医食同源」あるいは「薬食同源」という思想に基づく価値観念としての民間飲食文化の状況は、学界も興味を寄せる課題の一つである。

筆者の研究領域は医療民俗であり、その中でも特に中国の華東地区の年中行事と民俗の医食同源について考察しており、過去にも山東省等を調査したことがある。本稿は以前の調査の経験と認識に基づき、閩南の年中行事に見られる医食同源という事象について探究し、広い範囲から、華東地区の医食同源という事象の区域性の共通点と相違点を比較、把握しようとするものである。

具体的にいえば、本稿は民俗学の観点から、地方誌などの文献資料を用い、先行研究の基礎の上に、福建省南部の年中行事における飲食習慣を通して具体的な考察、分析を行い、現地の飲食の習俗に古くから取り入れているもの、その医薬の価値、特性及び中国伝統文化との関係を解明するものである。



図1 福建省の位置  
(<http://www.allchinainfo.com/profile/city/fujian.html> より)

### I 年中行事の飲食民俗

『中国地方誌民俗資料彙編』<sup>(2)</sup>は、清朝から民国初期までの、年中行事と人生儀礼の民俗を集めた地方文献で、飲食に関する多種多様な民俗を網羅しており、中国の飲食文化を研究する上で不可欠な資料である。この書物に示される泉州、漳州を中心とした福建省南部一帯に関連する記述に基づく、一年間の行事は次のように整理される。本文では陰暦で記している。

## 一月

元日：一年の最初の日。鶏が時を告げると、人々は起床して、新しい衣服を身に着け、邪気を祓うために爆竹を鳴らす。そして神様と先祖を拝んで、互いに新年の挨拶を交わすという習慣がある。

立春：この日には、親戚の間で「春酒」、「春餅」を互いに贈り合う。漳州の龍溪、漳浦、詔安、平和などでは、市場で「春鶏」、「春餅」、「春燕」（燕の形の紙切り）を多く売っている。長泰県は「春花」（縁起のいい模様の紙切り）を作り、「春酒」を飲む習慣がある。

人日：一月七日のことである。泉州では、七日に七種類の野菜を使った「七宝羹」というスープが作られる。

上元：泉州では一月十五日に米丸（団子）を先祖及び神様にお供えし、酒と魚を祠堂に祀る。

## 二月

二日：泉州の安溪、金門等では、土地神を祀ることを「做福」という。漳州の龍溪、長泰等では土地神へのお供えが終わったあと、廟で酒を飲み、祭祀用の肉を分けて持ち帰る。

十九日：泉州の安溪、金門等では、各家に野菜、果物を用意して「観音会」を行う。

## 三月

<sup>(3)</sup>  
寒食：泉州、金門では、五色で描かれた人物や花鳥を飾って、「闘鴨卵」という芝居を行う。また、この日は、冷たい食べ物を食べる習慣がある。漳州の長泰では摘んできたヤマヨモギと米粉を混ぜて蒸した団子のようなものを「糰」<sup>（糰）</sup>というが、これは寒食としてよく食べられている。

清明：泉州では「糰」で先祖を祀る。この地方の「糰」はネズミヨモギと米粉を用い、緑豆を具にして作った食べ物である。飾りとしてツツジを挿す。永春、徳化、安溪、金門などでは、紅葉でモチアワを染めて作ったご飯を青飯として出す場合もある。採ってきた百草と米粉で作ったものを「糯糰」というが、漳州では柳を戸の上に挿し込み、「糯糰」を先祖に捧げ、墓参りをする。

三日：泉州、金門では、「糰」を神様と先祖に供え、漳州的各地では、採取してきた百草と米粉で作った「細糰」を先祖に供える。あるいは柳を折って門にたてかけ、三月三日前後に十日間、墓参りをする。

## 四月

八日：漳州、泉州では、この日を「浴仏」という。ただ風習は地域によって少し異なる。泉州ではこの日に仏像に香湯を注ぎかけ、檀家に「餅耳」（団子）というものを贈る。永春でも「浴仏」というが、村塾（寺小屋のようなもの）では先生に餅を贈る風習がある。安溪では神様に精進料理を供える。金門では神様に「香餅」という餅を供え、村塾の先生に贈る餅は「光眼餅」という。

## 五月

端午：泉州一帯では、五月五日に菖蒲、艾（図2）及び桃の枝を門戸にかけ、符を貼り、子供は五色糸を腕に結めば、悪鬼を避け、疫病に罹患することを防ぐとされる。「長命縷」とも「続命縷」ともいわれる。長竹の葉で米を包んで作った粽を互いに贈り合う。雄黄酒、菖蒲酒を家屋の前後に撒い

て、邪気を祓う。百種類の草を採取して、乾燥させ、お茶の代わりに飲んで夏の疫病を予防する。これを「午前茶」といい、または「午時茶」ともいう。あるいは雄黄酒、菖蒲酒を飲んで、扉に艾、菖蒲を挿して邪気を祓う。

金門では、門戸に艾、菖蒲、榕樹（ガジュマル）、ニンニク、桃の枝、レイシ、火香（現地のものであるが、詳細不明）、サボテン等をかけ、赤い紙を折り、八卦を描いて、門の楣にかける。チマキ（図3）を作って互いに贈り合う風習がある。子供に繭で作った虎頭を被らせ、腕に五色糸を結ぶ。女性は、香草やニンニクを絞り、多彩な象と虎の形を作り、艾で作られたかんざしを着ける。雄黄酒を飲み、子供はそれを鼻につけ、部屋、壁、ベッドの下に撒いて、「五毒」<sup>(4)</sup>（図4）を避ける。

この日に百草を採取してすり鉢でひいて煎じて、これを入れたお湯で沐浴する。この湯を「沐蘭湯」という。この「沐蘭湯」を浴びると百病を防ぐとされる。

また、端午節には硫黄を入れた紙を巻いて爆竹のようなものを作る。これを「硫煙」という。燃煙という風習は、縁起の良い字を書いて戸に置き、家の隅々まで「硫煙」が届くように燃やして、毒を祓うものである。

漳州の一带では、艾を吊るし菖蒲を挿して、角黍（チマキ）を供え、雄黄を入れた酒を飲む<sup>(5)</sup>。あるいは菖蒲酒を飲み、渡龍舟（図5）を行い、子供の腕に五色糸を結ぶ。繭を用い、トラの頭のような形を作って額に貼る。正午になると菖蒲、艾を煮込んで浴槽に入れたり、採取してきた草を薬剤として湯に入れ、一家で沐浴する。

## 六月

泉州一带では、六月六日に新穀を先祖にお供えし、レイシ及び季節の果物を捧げる。あるいは筵会<sup>えんかい</sup>（宴会という意味）を行う。または衣服、

書籍に風を入れて虫乾しをする。そうすることによって虫除けになるといわれる。金門ではキビを粽にして、土地神に祀る。十五日に各家では米丸を作って、先祖と神様を祀るがそれを「半年丸」とい



図2 艾



図3 チマキ



図4 五毒（黄全信・『中華五福吉祥図典〈福〉』094頁より）



図5 渡龍舟（中村喬『中国の年中行事』より）

う。

## 七月

乞巧：七夕のことを「乞巧」という。漳州一帯では、この日に熟豆を食べたり、熟豆を互いに渡し合ったりする風習がよく見られる。これを「結縁」という。あるいは子供はウリ、マメを食べ、乞巧会を行う。あるいは魁星（北斗七星の第一星）を賞しながら、スイカやリュウガンを食べる。

中元：泉州の永春、安溪、詔安等では、七月十五日に、月餅を互いに贈り、各家では酒を用意し、粽を作り、先祖に祀り、金帛あるいは五色の金帛を燃やす。あるいは宴席を設けて、無縁となっている靈魂を祀る。

## 八月

中秋：泉州の一帯では、八月十五日に酒を飲んで月を賞する。鶏を先祖、家神、土地神に供える。家神、土地神を祀って、親友同士は皆、月餅や果物類を互いに贈答し合う。

## 九月

登高：九月九日に高い所に登るなどの行事である。泉州一帯では、菊花酒を飲む風習は、知識人の間でのみ行われることである。庶民は栗餅を蒸し、茱萸酒を飲み、魔除けのために高い所に登る。あるいは糯米粉を用い、団子を家堂にお供えしたり、風揚げをしたりする。

## 十月

送寒衣：一日に墓参りをするを「送寒衣」という。

## 十一月

冬至：<sup>(6)</sup>泉州では、冬至の日に祝い合わないのが風習である。<sup>(7)</sup>祠堂を祀り、「春米」は円の形にする。これを「添歳」という。夜明けになると「春米」を門にくっつける。これを「餉耗」という。陽気が起こり始めると、米丸を食べ、門や戸の周囲の梓木、果樹にくっつけ、神様と先祖に捧げる。甘酒を用意して先祖を祀る。

漳州一帯では、この日に各家は米丸を作って、一家団欒で食べる。この地域の「餉耗」とは米丸を扉、器物に一粒ずつくっつけることをいう。あるいは細長い丸を作り、門戸及び入れ物の中にたっぷりくっつけることを「祀耗」という。ただし、葬儀のあった家ではあえて丸の形を作らないことが習わしとなっている。

## 十二月

八日：泉州安溪等では、この日を「蠟八」という。銀杏を入れた粥を煮て仏に供える。

十六日：泉州では土地神を祀り、家畜と甘酒を捧げる。金門では商人がそれぞれ家畜と甘酒を「土神」に祀り、晚餐会に親戚と友人を誘う。これを「尾齒」という。

二十四日：泉州の各家は大掃除を行い、その晩は野菜、酒、果物で竈を祀る。俗称で「敬竈神」と



いう。この日の晩は竈神が、玉皇上帝に一家の善悪を報告するために天に向かって旅立ち、判定をもらってから、大晦日夜半に下界に降りてくる。天上天下の神々が共に降臨されるので、甘いお菓子や酒宴を設けてお迎えする儀式がいわゆる「接神」である。各戸では竈神や万神のご神像を祀り、ハウレンソウ、サトウキビ、干し柿などの供物をする。あるいはこの日を「交年」ともいい、各戸でホコリを掃った後に、「桃符」(中国で、元旦などに門戸につける魔除けの札)を新しいものに置き換えて、扉に「春聯」(春節の風習の一つ。赤い紙に各種縁起の良い対句を書き、家の入口などに貼る紙のことである)を貼る。

二十五日：泉州の安溪、金門などでは、各家はきれいに掃除し、餅、酒や、果物を用意して互いに贈答し合う。また天上の神は善悪の判断を下すために降臨されるので、神前に香炉が設けられる。

大晦日：泉州の一带では、桃符などの古い物をこの日に更新する風習がある。大晦日の二日前に、ブタ、餅を互いに贈答し合う。これを「分年」という。子弟は家長に礼拝して祝う。これを「辞年」という。夕方になると、先祖、神様を祀る。除夜までの数日に、親戚や友人は贈り物を持って互いに贈るが、これを「饋歳」という。残ったご飯を元日に食べることを「宿歳年」という。

## II 飲食における医薬知識について

諺のなかに、「民以食為天」<sup>(8)</sup>、「藥補不如食補」<sup>(9)</sup>というものがある。中国における伝統的な飲食文化あるいは習俗では、医薬と飲食は密接に関係しており、さらには切り離し難い同源関係があると考えられている。日常の飲食において、食は薬に代わるもの、薬と食は通じ合うものとしてとらえられており、それが習慣にも反映されている。その上年中行事の飲食習俗にも「医食同源」あるいは「薬食同源」という思想を表すものが多い。間違いなく、薬と食は一つであり、ともに疾病を予防して治療する効果を有している。更に健康を維持し、寿命を延ばし、体を強くするという効用をも兼ね備えている。

泉州、漳州地区を中心に、福建省南部の一带における飲食の構成、特性及び年中行事の飲食などに関連した習俗から判明する民間医薬の知識について、以下に分類、整理して示す。

### 食物類

春餅：立春の食品である春餅は、小麦粉に水を加えて発酵させ、紙のように薄い皮にした薄餅である。中の具はモヤシ、せん切りの肉、ニラ、ネギなどの二十種類の材料が選ばれる。小麦粉は、性味<sup>(10)</sup>温甘であり、益気健脾（脾虚〈消化器系や循環器系など全般の機能低下によりおこる症状をいう〉し運化〈栄養を吸収して血や津液を作り全身に送る〉機能が低下したものを強化する。身体の虚弱なところを補う）の効果がある。ブタ肉は、性味は甘鹹であり、潤胃腸（胃腸を潤す）、生唾液（唾液を生ずる）、補腎臓（腎臓を補う）、解熱解毒の効果がある。ブタ肉は豊富な栄養を含んでおり、熱量は大きく、蛋白質、脂肪が豊富で、且つ各種のビタミン及び正常な生命活動を営むために、微量ではあるが、必要不可欠な元素を含んでいる。それゆえに筋肉が作られ、皮膚を潤し、そして毛髪がツツやかになる効果がある。ニラは切っても再び伸び、生命力があるので、中国では「長生草」とも称され、陽気が活気を増すことができる。それゆえに、男性には適しているといわれ、「起陽草」「壮陽

草」とも呼ばれる。現代の研究でもニラはビタミンA、ビタミンB群・C・E、硫化アリル、食物繊維などの栄養成分が含まれ、食欲促進、身体の免疫力を高め、殺菌消炎作用があり、血脂を調節し、高血圧、心臓病、高脂血症を補助治療でき、粗繊維が豊富なので、胃腸蠕動を促進し、慢性的な便秘の予防ができると証明されている。

年糕（もち）：年糕は福建で最も特色がある正月前後の節食品である。年糕は、「糖粿」とも称される。年々高くなる（年高）と同じ音で、昇るという縁起の良い意味を持っている。年糕はもち米を加工して作られるものである。もち米は、性味温甘であり、温胃健脾（脾胃を健やかにし、虚症〈身体の正しい働きの不足によって出た症状である〉で寒あるものを暖める）、益気止瀉（はらくだしを止め、小便の回数を減らす）、生津止汗（運動によらずに汗穴から出る汗を収める）の効能がある。年糕の味は甘く、気力を増し、血脈（体内に血液を送る管）を通し、五臓を和らげ、灑陳六腑（六腑を洗い清める）、可延年益寿（寿命を延ばす、長生きする）という作用がある。

元宵（団子）：正月十五日の元宵節に、福建省南部では「元宵」を食べるが、「米丸」とも称される。泉州では「米丸」を先祖と神様に祀る。あるいは酒と魚で祠堂を祀る。「元宵」ももち米粉で作られたものである。甘い餡は落花生に砂糖、小豆を加えた甘いもので、ゴマ、クルミ、リュウガンの果肉、サンザシなども入れる。元宵は歳時の伝統食品であるだけでなく、漢方医がかねてから補虚、調血、健脾、食欲を増す作用を持つと認めていたものである。近代の栄養学者も人体に対して栄養を補給し、健康保持などの薬用の価値があるとして高く評価している。

ネズミヨモギ粿：清明節に必ずある食品である。ネズミヨモギは福建省南部のムギ畑に育つ一種の野草である。このような野草を採ってそのまま使う。あるいは少量の水で煮たものを、水を適量加えながら、もち米と一緒につき碎いて、小豆の餡を包んで蒸して「粿」とする。ネズミヨモギはとても柔らかく、風味も豊かである。性味は平甘であり、化痰（痰を除く）、止咳（咳を止める）、去風（風邪を除く）、除湿（体内の余分な水分を排出させる）、解毒的作用がある。それゆえに春にはネズミヨモギ粿を用いて春冷えによる咳をおさえることができる。

チマキ（粽）：端午節にチマキを食べる風習がある。また「角黍」「糉」とも称される。泉州の肉チマキ（焼肉を入れるチマキ）、ソーダチマキ（ソーダを入れるチマキ）は広くその名が知られている。肉チマキは上質なもち米を選び、ブタ肉はバラを選んで、ニンニク、ショウガなどの薬味、酒と塩もしくは薄口醤油で下味をつけてしばらく寝かせて、シイタケ、むき身の干しエビ、蓮子などをさらに加えて蒸すと柔らかくなる。食べる時にすりつぶしたニンニク、赤い唐辛子入りの味噌など多様な調味料をつけると、甘くておいしく、さっぱりと食べられる。

福建省南部のチマキは、ソーダチマキ、肉チマキ、豆チマキに分けられる。ソーダチマキはもち米にソーダを入れて蒸すと美味しく出来上がる。粘りが強く、柔らかくて、滑らかであるという特色を兼ね備えている。冷めても蜂蜜あるいはシロップを足すと、よりおいしく食べられる。肉チマキの材料には鹵肉（塩水に薬味を加え漬けて置いた肉）、シイタケ、卵黄、むき身の干しエビ、干した竹の

子などがある。豆チマキは泉州一帯で広く食されている。九月産の豆に少量の塩を混ぜ合わせ、もち米を巻いて蒸すと、豆チマキが出来上がる。豆チマキは豆の香りが食欲をそそる。端午節には盛夏に近くなっており、その時期に、暑邪（夏から秋までの火邪。火邪とは体外は熱いが、体内は熱くない状態をいう）、耗気傷津<sup>(11)</sup>（津を傷つける）、人体の陽気が昇散（上昇、発散）する、衛表不固（汗や尿、唾液、胃液、腸液、精液等の分泌と排泄のコントロール機能失調の一つ）のために起こる多汗乏力（ちょっと動くとき汗をかき、力がない）、心煩（いらいら）、咽乾舌燥（喉がイガイガして舌の水分がなくなる）等の症状を和らげることができる。チマキももち米で作ったものであるが、もち米には補中益気（気は脾の働きによって生成されるので、脾の機能を高めることで気を増やす方法のこと）、生津止渴（唾を出させて、咽の渇きを取る）、固腸止瀉等の効果がある。チマキには固表止汗（皮膚の栄養状態を改善し、汗腺の機能を調整すること）、除煩止渴（暑さによる不快感を除き、渇きを止める）の作用がある。チマキについては、李時珍『本草綱目』に「気味甘温無毒，主治：五月五日，取糴尖和截瘡壓藥良」（李時珍『本草綱目』商務印書館点校本 1959年 第4冊 卷25 13頁）と書かれている。つまりチマキは、性味は温甘であり、無毒であり、五月五日にチマキの尖を取ると、マラリアを予防し、症状を緩和する良薬であるとされる。

栗糕：九月九日は伝統的な重陽節である。『易経』では「九」という数字が陽の数とされている。九月九日は歳月の数字がすべて陽であり、九が二つ重なるゆえに、「重陽」、また「重九」といわれている。重陽節の日に、泉州の一帯は高い所に登って「栗糕」という節食品を食べる習俗がある。唐宋の時代にすでに風習として定着していたもので、福建に残るこの節は中原から移住してきた人々から伝えられたと考えられている。

「栗糕」は「重陽糕」ともいう。粘りのある栗を、もち米と合わせて蒸して作ったものである。栗には性味は温鹹であり、無毒で、補腎（腎の機能を高める）、筋骨を強加し、活血の効能がある。下痢、血便などの症状を治療することができる。栗糕の「糕」は「高」と同音の字であるから、年中行事の食品として、向上や繁栄の意を表している。秋は金当令（秋季では五行の金の活力が盛んである）、肺は金に属している。糕は健脾胃（脾胃の機能を高める）、益肺（肺の働きを高める）の効能があるので、「培土生金」（土は金を生じる）という意味になる。つまり、健脾気によって、肺気を補う。年中行事の食品を借り、食療を行うやり方は民間医療を行う上で重要であるということである。

月餅：月餅は八月十五日である中秋節の食品である。親友間の贈り物に用いられる。月餅はもともととお月様へのお供え物であった。この夜の月が一番丸く、月を拝んだ後、丸い形をした月餅を家族で分け合って食べるので、一家の団欒と円満を象徴するものだといわれる。一家団欒で食べるので、「団円餅」ともいうのである。

月餅は小麦粉と砂糖と油で作られたものである。餡には植物性の種、例えばクルミの実、アズキの実、ゴマ、ヒマワリの実、サンザシ、アズキなどを入れる。これらの原料は、性は温平が多く、ビタミンEに富み、強心、鎮静、安神（こころが安らぐ）、抗衰、滋養皮膚などの作用がある。秋季の空気は大変乾燥し、乾燥は肺に負担をかけるが、月餅の甘潤は、潤いを表し、肺の呼吸作用を保養する効果がある。『本草綱目』では、肺に対する第一選択としてアズキの実を補うこととし、アズキの実

の三大効果が列挙され、この三大効果は、潤肺、清宿食（食物が胃腸に停滞し、消化ができなくなって現れる病症である「宿食」を整除すること）、散滞（「散」とは消散、「滞」とは留滞、「散滞」とは留滞しているものを消散すること）である。

米丸：福建省南部人には「立冬進補」という習慣がある。「立冬進補」とは、天地陰陽消長（「消」は消滅・消失を示す。「長」は消に相對する概念で、生長の意味。「陰陽消長」とは、陰が減少すると陽は相對的に増加し、反對に陽が減弱すると陰は相對的に増強するという陰と陽の關係性を表す言葉である）の規律によって陽氣を補うという意味である。

また民間には、「冬季進補、開春打虎」、「三九進一補、來年無疼痛」という説がある。つまり、冬の時期（立冬から）は万物が「閉藏」される季節なので、この時期に体内にしっかりと大切なものを貯めこんで、來たるべき翌年の備えとするのである。過勞によって体調がすぐれない虚症の傾向がみられる人たちによっては、冬季の特徴に従って、食養と補劑を応用して、病態の改善、再発の予防、さらに體質の改善をはかることもできるのである。

この日に食べる物は「米丸」である。冬至の前夜、もち米をつき碎いて、こね、それから丸い形にし、餡を包まないで小さくし、水と餡を加えて煮て食べる。もち米は、性味は溫甘であり、補中益氣の作用がある。泉州の人々はこの日に祠堂を祀り、そして米丸を扉にくっつけて、そこから陽氣が発せられることを期待する。

## 飲料類

酒：『漢書・食貨志』には「酒者、天之美祿、帝王所以頤養天下、享祀祈福、扶衰養疾」（班固『漢書・食貨志』中華書局點校本 1983年 第4冊 1182頁）と記載されている。又「夫鹽、食肴之將、酒、百藥之長」（班固 前掲書 第4冊 1182頁）とも書かれている。『詩經・豳風』に「称彼兕觥、萬事無疆」という詩句が記載されている。つまり古代より酒と養生の關係に対しては既に知られていた。酒で祝寿することは、昔から知られていたことで、酒には病氣を追い払って壽命を延ばす効果があるというのである。酒は、性味は溫辛苦甘であり、血の巡りをよくし、鬱（氣が鬱滞して病を生ずるもの）を解消し、寒を溫め、暑を消し、風湿（關節炎など）を和らげ、邪氣を払い、尿の出をよくし、大腸を滑らかにし、藥の勢いを増し、魚などの毒を解する効果がある。当然、藥用酒は古代から民間で季節的な疾病の予防のために最も広い範囲で応用されてきた。例えば大晦日には屠蘇酒、椒柏酒であり、端午節には雄黃酒、艾葉酒、重陽節には茱萸酒、椒酒等という具合である。

孫思邈『千金方』には「一人飲、一家無疫；一家飲、一里無疫」（一人が飲めば一家が無病無疫、一家全員が飲めばその家の一里四方が無病無疫）と書かれている。これからわかるのは、藥酒は疾病を予防するのに大いに効果があるということである。

今なお、端午節には雄黃酒、艾葉酒を飲んで、重陽節には菊花酒、茱萸酒を飲むという習慣が存在している。しかし、大黃、白朮、ニッケイの細い枝、キキョウ、ボウフウ、山椒、トリカブト、附子などの漢方藥を入れて醸造された屠蘇酒は今日の中国では殆どみられなくなったが、『本草綱目』によれば、元日に、これを飲むと疫病、邪氣を避けるという。八種の民間藥を刻んで紅い袋に入れ、大晦日に井戸につけておく。これによって井戸水を清らかな聖なるものにする。正月早朝、日の出と共に



にそれを取り出して、今度は酒で煎じる。東方に向いて一家で飲む。飲む順序は年齢の小さな子供から年長のものへ。量は自由。一人が飲めば一家が無病息災。一家全員が飲めばその家の一里四方が無病息災。三日たったら煎じカスを再び井戸へつける。そうすれば一年中無疫であるといわれている。ここで使われた民間薬は、解熱、止痛、養臓腑、防毒、散寒などの効果があるとされる。唐の時代、この無病息災を祈る習俗が中国から日本に伝えられ、今日の中国では殆ど見られなくなったものの、今なお日本の正月では、欠かすことのできない習慣として屠蘇酒を飲む習慣が残っている。

春酒：『本草綱目』に「清明釀造者、亦可就服、常服令人肥白」（李時珍 前掲書 第3冊 巻25 27頁）と記載された。すなわち清明に釀造したものは、常に飲めば、身体が丈夫になるといわれる。

菖蒲酒：菖蒲は、性温、味苦。『本草綱目』に「治三十六風，十二痺，通血脈，治骨痠，久服耳目聰明」（李時珍 前掲書 第3冊 巻17 30頁）と書かれていた。すなわち菖蒲酒を飲むと、鎮痛、血行促進、食欲増進、疲労回復などの効果があるとみられる。

茱萸酒：九月九日重陽節に茱萸酒を飲む習慣がある。『本草綱目』によれば、茱萸は匂いの辛いよい香りで、性は温熱であり、寒気、毒を除くことができる。古代から茱萸を浸けると、災害を避けて魔除けをすることができると考えられてきた。重陽節は秋冬の交替する時期で、疾病の流行しやすい時期でもある。

菊花酒：重陽節に菊花酒を飲む習慣がある。菊の花を用いる酒を釀造することは漢魏の時期にすでに盛んに行われていた。菊の季節に菊の花・茎・葉を採って、キビ、米を混ぜて釀造し、二年目の重陽節まで飲むという風習がある。菊花酒はさわやかで甘美、体を強壮にし、寿命を延ばす貴重なものである。医学の角度からみると、菊花酒は、鎮静（精神を落ち着かせる）、明目（肝臓や目の働きを助ける）、活血（血の巡りをよくする）、解毒・消腫（体内の老廃物を取り除き、むくみを取る）、降血压、ダイエット等の効果がある。陶淵明の詩に「往燕無遺影，來雁有餘聲，酒能祛百病，菊解制頽齡」と書かれていた。つまり、酒は万病を取り除くことができ、菊は身体の衰弱を止める作用があると評価されていた。伝説によれば、重陽節に菊花酒を飲むと魔を除けて災害を避けるとされるのである。

## 植物類

柳：清明節の時に、泉州、漳州では柳を門戸にかける風習がみられる。この風習の由来に関しては、民間では、清明（中国における清明節は祖先の墓を参り、草取りをして墓を掃除する日である）、三月、七月半ばと十月が中国の伝統的な三大鬼節であるから、百鬼が出没することになり、人々は鬼の出入を防止するために、柳をかぶり、門戸に挿すといわれている。これゆえに、人々の中では魔除けをする効用があると考えられているのである。仏教の影響を受けて、柳は鬼を避けることができると考えられていて、「鬼怖木」と呼び、観世音は柳の枝が水にぬれて衆生を救うのだと信じられている。

北魏賈思勰『齊民要術』では「柳枝を取って戸上に挿すれば、百鬼家に入らず」という。つまり、中国の古代より、寒食の日、清明の日に各家の門上に柳枝を挿す風習がある。宋時代になると、このような習俗は更に盛んになり、門戸に柳枝を挿すだけでなく、頭の上につけて、柳の枝をいっぱい挿し込んだ車または籠に乗って、郊外まで春の遠足に出かけるようになった。現代に至っては清明に墓参りをする時は墓に柳の枝を挿す風習が残っている。

柳の枝を餞別物とする風習については六朝（作者不詳）『三輔の黄図』において「送客贈柳」として記載されている。それ以降「折柳」は詩文の中では、見送るという言葉の同義語として用いられている。柳を折り、相手に送る習俗は両漢から始まって、唐宋の頃に一番盛んであった。唐詩の中にも「濡橋折柳」を詩句に入れて、離別感傷を表現する作品が多くみられる。宋代詩人柳永の詩にも「参差煙樹霸陵橋，風物尽前朝，衰楊古柳，幾經攀折，憔悴楚宮腰」と書かれている。

古人が柳を贈る寓意は二つあった。一つには、柳は生長が早くて、どこに行っても枝葉のように茂ることができる。柔軟な柳の枝は深いよしみも末永く続くということを表すのである。もう一つは、柳の字は「留」と同音で、柳を贈るのは引き止めるという意味になる。また、「清明不戴柳，好顔成皓首」という言葉がある。要するに、もし清明節に柳の枝を挿しないと、病気や貧困になり、早く老いると民間では信じられているのである。

また民間には「有心栽花花不發，無意插柳柳成蔭」<sup>(12)</sup>という話がある。柳の枝は挿したら活きられる樹であり、また短期で成長できる樹でもある。活力に満ちあふれているといえる。ゆえに柳の力を借りて、その力を戴くと前途が発展していくという意味もある。言い伝えによれば、黄巢の乱（紀元875-884）の時に、同士であるというしるしとして、柳をかぶるというルールがあったようである。柳の生命力がみなぎっており、成功しやすいという寓意である。現在でも、中国の北方や福建省、台湾などにはまだ清明の日に柳をかぶる習慣が残っている。『本草綱目』によると、柳の葉・絮・枝・根・白皮は、性味は寒苦であり、無毒で、殺菌、明目、消食（消化を促進して胃腸の機能を高める）、解熱解毒の効果があるとされる。柳の芽も食べることができる。

艾、菖蒲、桃の枝、サボテン、ニンニク（蒜）：泉州の一带では、端午の節句には扉に艾、菖蒲、桃の枝、サボテン、ニンニクをかけて邪気を避ける風習がよくみられる。周知のように、菖蒲は早春に百草に先んじて芽を出し、その生命力にかかわるものと考えられる。その生命力に魔除けの力があるとされたのである。且つ菖蒲の葉は鋭い、形は剣に似ていることで、門上に挿し込んで邪気を避けることができるゆえ、「水剣」と称される。不祥を祓い、鬼を払いのけ、魔除けをする「宝剣」と表す。その後、「蒲剣」とも呼ばれた。邪気と鬼魅（鬼とばけもの）を断ち切ることができることとされたのである。

清朝の顧鉄卿『清嘉録』巻五「五月」の「蒲剣蓬鞭」項には「截蒲爲劍，割蓬作鞭，副以桃梗蒜頭，懸於牀戸。皆以卻鬼。」と記されている。つまり菖蒲の葉を取って剣となし、艾を割って鞭となし、桃の枝とニンニクを添えて、床や門戸にかける。これらはみな鬼を退けるものである。菖蒲も艾も、端午の辟邪のために古来用いられてきたものとみられる。

晋代『風土志』には「艾を以って虎の形をつくり、あるいは綵を剪り小虎をつくって、艾葉を粘り、以て之を合い争って戴く。後で菖蒲を加えて、あるいは人形をつくり、あるいは剣の形、菖蒲剣

と名づける、邪気を追い払い、悪鬼を祓う」と記されている。虎は古代から悪鬼を食らうものと考えられている。艾のもつ呪力的力にこの虎の力を合わせたもので、これによっていっそう魔除けの力を強めようとした物である。艾は百福を招くものの代表といわれ、病気を治す薬草の一種でもある。それを門戸に挿して、場を清め、その家の人に生氣を与える。

菖蒲、艾は、端午節に虎の形を作り、門上にかけて邪気を祓うものである。この植物が持つ特殊な香気と薬性によって避邪の力があると信じられたのである。

サボテン：福建省南部の一带では、多く栽培されている棘だらけの植物で、その棘は鋭く、たくさんあるほど、鬼魅を避け、妖怪を殺すと考えられている。サボテンは、性は涼であり、殺菌消炎、祛火清熱（熱症〈炎症・充血・自律神経の興奮などに伴って生じる熱感、のぼせ、ほてり、いらいら、口渇、尿が濃いなど〉を改善する）の効果がある。

ツツジ：泉州では清明節に、ツツジを挿して先祖を祀る習俗がある。ツツジの俗称は「映山紅」という。花が咲く季節には、鮮やかに輝く彩雲のように野山を真っ赤に染める。それゆえに、人々はツツジに幸福を祈り、凶を避ける。状況をよくできるとされる象徴的な植物である。

## 動物類

ガチョウ（鶩鳥・鵞鳥）：泉州の一带では、端午の節句にガチョウを供える。ガチョウは、高貴な象徴を持つもので、不吉を避けるといわれている。ガチョウは、野生の雁を飼いならして家禽化したもので、家禽としては鶏に並ぶ歴史を有しており、およそ三、四千年前にも家禽化されていた。現在では、世界各地で飼育され、その肉や卵が食されている。ガチョウのくちばしの扁は広く、額は豊かで、その鳴き声は高く、体は寒さに強い。群れて棲み、病気を予防する力が強く、短時間で成長し、ほかの家禽に比べて長い寿命を持つ。

唐駱賓王の漢詩である「詠鵞」においては「鵞，鵞，鵞，曲項向天歌，白毛拂綠水，紅掌撥青波」<sup>(13)</sup>と表現されていた。この詩はガチョウに対して最大の賛美を捧げるものだ。食療方面の価値では、ガチョウの肉は、性味は平甘であり、帰脾臓、肺経に入る。益気補虚、暖胃精津（胃経の寒邪を取り除く）の効果があり、常に虚弱、血気不足、食欲不振がある者は、ガチョウのスープ、ガチョウの肉をよく食べるとよいとされる。

鶏：鶏は古代から飼いならして家禽化したもので、中国は人類の歴史において最も早くから鶏を家禽化した国家である。鶏は十二支では唯一の家禽類である。『本草綱目』に、「白雄鶏肉気味酸微温無毒，臓器曰白雄鶏養三年，能為鬼神所使」<sup>(14)</sup>（李時珍 前掲書 第6冊 卷48 71頁）とあり、また「鶏冠血気味鹹平無毒，用三年老鶏者，取其陽氣溢也，風中血脈，則口僻脣，冠血鹹且走血透肌，鶏之精華所聚，本乎天者親也，丹者陽中之陽，能辟邪，治中惡驚杵諸病，鳥者陽形陰色，陽中之陰，故治産乳血淚諸病，其治蜈蚣蜘蛛諸毒者，鶏食百虫制之以所畏」（李時珍 前掲書 第6冊 卷48 75頁）と記述された。

鶏冠血について、「鶏冠血は、三年の老雄の血を用いるはその陽気の充溢せるによるのであり、風

が血脈に中れば口が辟<sup>へい</sup>膈<sup>こく</sup>し、冠血は鹹くして血に走り肌<sup>い</sup>に透る。鶏の体中で精華の集中された部分であり、天に基づくものである。丹は陽中の陽であって能く邪を避けるものであるから、中惡、驚忤の諸病を治すのである。烏は形は陽にして色は陰なるもの、陽中の陰である。ゆえに産乳、目涙の諸病を治すのである。蜈蚣、蜘蛛の諸毒を治すは、鶏はあらゆる虫を食うものだから、これを制するにその畏<sup>おそ</sup>の関係を利用するのである。」（白井光太郎『新註校訂国訳本草綱目』春陽堂書店 1979年 第11冊 218頁）と解釈された。つまり、鶏冠血は、陽性に属するものであり、味は鹹であり、祛風<sup>(15)</sup>（風を発散する）活血、通絡（経絡の流れを活発にすること）、避邪の効果があり、主に子供の瘓癰<sup>いへき</sup>、口の歪み、目の斜視などの病氣、痿瘓<sup>いへき</sup>（手足の痿廢の通称）、捻傷（肉離れ）、目赤流涙（目が赤くて、涙があふれるような症状のこと）、癰疽<sup>ようそ</sup>（悪性の腫瘍）の治療に用いる。

中秋節に泉州の一带では、鶏を供える風習がある。『韓詩外伝』によれば、鶏は「文」、「武」、「勇」、「仁」、「信」の五徳を備えて、「五徳之禽」と為すゆえに、人達が春節に鶏を切り紙細工の題材にして、そして新年の初日は鶏日と決める。

雲塵子『春秋説解』には「鶏為積陽南方之象、火陽精物炎上。故陽出鶏鳴、以類感也<sup>(16)</sup>」と記述された。『太平御覧』卷三十『談藪』に「一説、天地初開、以一日作鶏、七日做人」<sup>(17)</sup>と記されている。

雄鶏の鶏冠は高く聳え、火のような色で、雄鶏は夜明けを知らせるものである。暗黒から光明を導くことを象徴し、あるいは光明が暗黒に取り代わって、陰気が消え、陽が生じることを示す。ゆえに、鬼魅を退けることができる。民間の伝説では、鬼魅は鶏の音を最も恐れている。鬼は陰性であるから、暗いところ、夜に活動するほかないからである。



図6 門画（黄全信 2005, 156頁より）

雄鶏が夜明けを知らせ、すなわち陽気が発動しはじめると、白昼が来臨し、鬼魅を避けることができ、陽気を傷つけないとよくいわれる。

このような言い方の起源は非常に早かった。例えば元日に、人々は描いた鶏を戸に貼って（図6）、桃符に挿し込むが、そうすると百鬼魅はこれを恐れるのである。過去においては、田舎に住んでいる人達も児童によく話して聞かせたものだが、もし夜に鬼魅に出くわしたら鶏の鳴きまねをすれば、鬼を驚かせて追い払うことができるというのである。つまり、鬼魅は陰性物であり、鶏は陽性物であるからである。

## 飾り、図案類

五色糸：文字通り、五色糸は青、白、赤、黒、黄など五種類の色の糸を捻って作った吉祥とされるものである。これを長命縷、五色縷と称する。福建省南部の一带では、端午の節句になると、児童の腕に五色縷を結んで邪気を祓う。五色は木、金、火、水、土である五行を代表しており、その中に青、赤色は陽性に属し、白、黒色は陰性に属し、黄色は中央をなす色で、すべてを支配するという意味がある。



蚕虎頭：端午の節句に、漳州などでは蚕で虎頭を剪んで額に貼る風習がある。虎について漢・応劭『風俗通儀』には「虎は陽の物であり、百獣の長である。鬼魅と格闘して、その氣勢を破り、それを食うことができる」と述べられている。ゆえに民間では魔を除けるために虎を用いることが多くみられる。

八卦図：八卦は中国の伝統の宇宙観あるいは世界観を含んでおり、その起源はきわめて古い。『易伝』には「易に太極あり、これ兩儀を生じ、兩儀は四象を生じ、四象は八卦を生ず（易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦）」とある。兩儀すなわち陰陽，四象すなわち少陽，太陽，少陰，太陰がそれぞれ対応する四方（東南西北）と四季（春夏秋冬）である。八卦は、すなわち乾・兌・艮・離・坎・坤・震・巽である。

四季養生はそれぞれ生，長，収，蔵を表す。福建省南部の一带では、八卦をもって吉祥の図案として災難を免れて邪気を避け、福を招く、縁起が良くなるといわれているものである。例えば端午の節句には赤紙を折り、八卦を描き、楣間にかける等の風習である。中国の南方では赤紙に陰陽八卦図，二十八星宿が描かれ，雄鶏の毛をつけて作られているという「紙符」（図7）がよく見かけられる。魔除けとして使われている。



図7 紙符（陰陽八卦図，二十八星宿，鶏毛）

## 鉱物類

朱砂：朱砂は「辰砂」とも呼ばれる。朱砂は朱色の顔料として珍重されている一種の鉱物質である。その色は、美しい赤色で、長い間経っても褪せることがない。『本草綱目』に「気味甘，微寒，有小毒。時珍曰：丹砂生於炎方，廩離火之氣而成體，驗陽而性陰，故外顯丹色，而内含真汞，其氣不熱而寒，離中有陰也。其味不苦而甘，火中有土也」（李時珍 前掲書 第3冊 卷9 53頁）と記述された。つまり鎮静安神（精神の安定をさせること），解毒，益気，精魅（妖怪），邪気の鬼を殺し，老化防止の効能がある。要するに，朱砂は陰陽を兼備し，その色（外）は陽性であり，属性（内）は寒性である。ゆえに「陽は陰に勝つ，陰は陰を制す」とされる。道教と民間の占い師は，邪気を追い払うために，魔除けの札に書くのによく使っている。

雄黄：雄黄は明雄黄，黄金石，石黄とも呼ばれる。深赤色あるいはオレンジ色が現れる。『本草綱目』に「気味苦平，寒，有毒。權曰：雄黄能百毒，辟百邪，殺虫毒，人佩之，鬼神不散近，入山林虎狼伏，涉川水毒不敢傷」，「雄黄，乃治瘡殺毒要藥也，而入肝經氣分，故肝風，肝氣，驚癇，痰涎，頭痛，暑瘧泄痢，積聚諸病，用之有殊功，又能化血為水，而方士乃煉治服餌，神異其說，被其毒者多矣」（李時珍 前掲書 第3冊 卷9 66頁）と書かれている。つまり，雄黄は，性味は平寒苦であり，有毒であり，虫や蛇などの毒を解く，悪鬼，邪気を避ける効能があるので，人はこれをつければ，毒であるものや，鬼魅が近づけない。なお，雄黄は，主に瘡を治し，毒を殺す薬であり，肝経に

入るので、驚癇<sup>てんかん</sup>、痰の生ずる症状、頭痛、めまい、下痢などの諸病を治すという効能があるとされた。

福建省南部の一带の民間では、雄黄を入れた酒を飲んで、邪気を避けるといわれている。神話伝説の中に、雄黄をもって鬼魅に勝つシーンが多くみられる。例えば小説『白蛇伝』には白娘子がうっかり雄黄酒を飲んで正体を現すストーリーが描かれているが、これはこの種類に属する話である。雄黄、酒とも陽性に属し、蛇妖精が陰性に属す。この神話のシーンは陽が陰に勝つ例である。

硫黄：端午節に用いる、硫黄を入れた紙を巻いた爆竹のようなものである。これを「硫煙」という。燃煙という風習は、縁起の良い字を書いて戸に置き、家の隅まで煙が届くよう「硫煙」を燃やし放って、毒を祓うものである。

硫黄は又「石留黄」、「將軍」とも呼ばれる。『本草綱目』に「気味酸温、有毒、壮陽道、補筋骨勞損氣、殺臟虫邪魅、大明」（李時珍 前掲書 第3冊 卷11 63頁）、「時珍曰：硫黄秉純陽之精，賦大熱性，能補命門真火不足，且性雖熱，而疏利大腸，又與燥瀉者不同，蓋亦救危妙藥也」（李時珍 前掲書 第3冊 卷11 64頁）と記述されていた。すなわち硫黄は止痒（痒みを止める）、療瘡（できものを治す）、殺虫（虫を殺す）、魔除け、補火助陽（不足した陽気を補う作用）、便通の効能があるとされる。また消石を配合して花火と爆竹を作る。純陽の精（すべて陽である）があるゆえに、古代の不老長生の丹薬を作るのに常用される鉱物の中の一つである。

塩：『漢書・食貨志』に「夫塩，食餼之將」とある。すなわち塩は肴の将である。塩は料理に最も重要な調味料であるだけでなく、身体において必要とされる重要な元素である。古代では塩と鉄は重要な戦略物資に属していたために国家で直営されていた。『本草綱目』に「気味甘，鹹，寒，無毒，解毒涼血，潤燥止痒，吐一切時氣風熱痰閼格諸病」（李時珍 前掲書 第3冊 卷11 39頁）と記述されていた。つまり、塩は、性味は寒甘鹹であり、無毒であり、毒を解し、血を涼にし、燥を潤し、痛を定め、痒を止め、吐き気を止めるなどの効用があるとみられる。現在でも日常の飲食のみならず、健康維持や治療などにも広い範囲で使われている。

### Ⅲ 陰陽五行と飲食習慣

陰陽五行は中国古代哲学の範疇にある基本的な思想の一つであり、中国伝統文化の基礎である。伝統文化の一部としての飲食文化は、陰陽五行の支配と影響を受けている。具体的にいうなら、福建省南部一带の歳時飲食風俗から、さらには日常生活の各場面に至るまで、程度の違いはあるにせよ、陰陽五行の基本的な属性と特徴が反映されているといえる。

先ず、第一に、空間的、あるいは地域的環境と陰陽五行の属性を飲食習慣に表現することである。食物はすべてその成育については地域性があり、陰陽五行の属性が食物の陰陽属性に対して間接的、直接的に影響を及ぼしている。

俗にいうと「一方水土養一方人」<sup>(18)</sup>である。西漢時期の中国古代文献『礼記・王制』に

凡居民材，必因天地寒暖燥濕，廣穀大川異制，民生其間者異俗，剛柔，輕重，遲速異齊，五味異和，器械異制，衣服異宜。修其教，不易其俗。齊其政，不易其宜。中國戎夷五方之民，皆有性也，不可推移。東方曰夷，被發文皮，有不火食者矣。南方曰蠻，雕題交趾，有不火食者矣。西方曰戎，被發衣皮，有不粒食者矣。北方曰狄，衣羽毛穴居，有不粒食者矣。中國，夷，蠻，戎，狄，皆有安居，和味，宜服，利用，備器。五方之民，言語不通，嗜欲不同。達其志，通其欲，東方曰寄，南方曰象，西方曰狄鞮，北方曰譯。（『礼記・王制第五』『周礼儀礼礼記』嶽麗書社 1995 年 333 頁）

と細かく記述されている。

通釈：およそ各地住民の性質の差異を考えると，それは各地の温度や湿度，山や川などの形勢が異なることによるのである。人民はそれぞれの環境の中に生まれ育って，風俗を異にし，銅と，軽と重，遅と速というように類を異にし，五味の好悪を異にし，生活上の器具も作り方を異にし，衣服も製法を異にしている。従って，一つの土地を治めるには，住民の性質に応じて教育し，風俗に従って政治を行い，住民の生活上の便宜とするところには逆らわぬがよい。——わが中国には，狄夷など四方の民と，中央（中華）の民とを合わせ，五方の民が住むが，それぞれに異なる性質を持つのであり，強いて変化させ，統一しようとしてはいけない。

まず東方を夷とよぶ，散らし髪で，身に入れ墨をしており，火食をしない人々さえある。次に南方を蛮とよぶ，額に入れ墨をし，両足の指を向かいあわせて歩く習わしで，ここにも火食をしない人びとがある。次に西方を戎とよぶ，散らし髪で獣皮を身にまとい，穀類を常食としない人々がある。北方を狄とよぶ，鳥の羽や獣の毛を着て，穴に住み，穀類を常食としない人々がある。

このように，中央と夷蛮戎狄と五族いづれにも，みなそれぞれの安居・美味・衣服・用具・器具などが備わっている。ただし五方の民は互いに言語が通じず，好みが異なるので，その間にたって相互の意志を通じ，欲望を達するようにさせる人が必要となる。そのひとを，東方については「寄」といい，南方には「象」，西方には「狄鞮」，北方には「訳」というのである。

中国国土の広さゆえ，地理環境，気候条件，土壤水土等の自然要因はそれぞれの地域で異なる。それらの影響を受けて五方の住人たちがそれぞれの地域特有の飲食文化を営んでいる。ここに表されているのは地域性の差異である。それに基づき，中国では「南甘，北鹹，東辣，西酸」という言い方が生まれた。五行（表 1）に配給される五方，五味，五臓という説である。これは疾病地域説に先鞭をつけるものだった。

<sup>(19)</sup>  
なお，漢代の『素問・異法方宜論篇』は地理環境と疾病の関係を次のように述べている。

黄帝問曰：醫之治病也，一病而治各不同，皆愈，何也。岐伯對曰：地勢使然也。故東方之域，天地之所始生也，魚鹽之地，海濱傍水，其民食魚而嗜鹹，皆安其處，美其食，魚者使人熱中，鹽者勝血，故其民皆黑色踈理，其病皆為癰瘍，其治宜砭石，故砭石者，亦從東方來。西方者，金玉

之域，砂石之處，天地之所收引也，其民陵居而多風，水土剛強，其民不衣而褐薦，其民華食而脂肥，故邪不能傷其形體，其病生於內，其治宜毒藥，故毒藥者，亦從西方來。北方者，天地所閉藏之域也，其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，藏寒生滿病，其治宜灸炳（火艾燒灼，謂之灸炳）。故灸炳者，亦從北方來。南方者，天地所長養，陽之所盛處也，其地下，水土弱，霧露之所聚也，其民嗜酸而食胙。故其民皆致理而赤色，其病癰癰，其治宜微針。故九針者，亦從南方來。中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中央出也。故聖人雜合以治，各得其所宜，故治所以異而病皆愈者，得病之情，知治之大體也。（『黃帝內經素問』卷第四「異法方宜論篇第十二」人民衛生印書館1978年80-82頁）

訳文：「黃帝は問う。医師の治療の実際において、同じ病気ではあっても治療法は往々にして様々である。そして結果はというとみな治る。これはどうしてなのかね。岐伯は答える。それは地理形勢の相違に応じて治療法にもそれぞれふさわしい独特なものがあるからである。

たとえば、東方は春季に比定され、天地始生の気をうけて気候温和であり、魚や塩の産出が豊富な地方である。そこは海沿い・河沿いに土地が開けているので、人々は魚を多食し、塩味を好み、かような地に長らく居住しているうちにおのずからそれ相応の生活習慣が形成され、魚や塩味のものが口に合うようになったのである。魚というものはその性は火に属するので、多食すると人体内が過熱し、また塩分の摂取過多は血液を損耗するので、この地方の人々はたいてい皮膚が黒く肌理が荒いものである。だからこの地方の病気といえは、癰瘍<sup>ようよう</sup>のようなできものが多いのである。このようなできものの治療に対しては、砭石で切開するのが効果的である。だから砭石による治療法は東方で発達し、そこから伝来したのである。

西方は連なる山塊、広がる砂漠に金属宝石を豊富に産し、また他方では砂礫がらがらという地方である。その風土は秋季に比定され、天地に収斂の気がみなぎっている。この地方の人々は山陵に依りかかって穴居しているので、風にいつもさらされ、水土もまた剛強、身体はことさらに飾ることなくいつも毛布をまとい、敷きござ（むしろ）に起居している。食生活はといえば、獣肉獣乳を常食としているために、よく肥えて外界に対する抵抗力が比較的強く、外邪の侵犯を容易には許さない。だから、病気といえはたいてい内傷なのである。このような病気の治療には薬物を用いるのが効果的である。だから、薬物療法は西方で発達し、そこから伝来したのである。

北方は、気象が冬季のように天地みな閉ざされてしまう地方である。地形的には標高が高く、人々は高原地帯でひりひりした寒風の中に居を定めている。一方で遊牧生活を好み、往々にして脹満病に罹るのである。この病には艾灸による治療が効果的である。だから灸療法というのは北方で発達し、そこから伝来したのである。

南方は夏季にたとえられ、陽気がもっとも盛んなところで、自然物がよく成長繁茂する地方である。地勢は低く水土卑湿、だから露がいつも凝集する。人々は酸味のあるもの、また発酵したものを好んで食べる。だから皮膚の肌理が緻密で赤味がかった。病気は湿熱より発する筋脈痙攣性のものが多く、その治療には針刺が効果的である。それゆえ針法は南方で発達し、そこから伝来したのである。



中央の地は、土に象徴されるように地勢が平坦多湿、万物の母として産物きわめて豊富である。だから人々の口にする食物の種類は大変多く、生活も比較的容易で、過労にいたる病気といえ、痿弱、厥逆、寒熱などであり、その治療法としては、導引法として按蹠法のようなマッサージ療法が効果的である。だから導引法や按蹠法などは中央で発達して四布したのである。

すぐれた医者は多種多様の治療法を総合し、患者の具体的な状況に応じて適宜活用するものである。だから療法がそれぞれ異なっているとしても、結果としてみな治るのは、医者が患者の病状をよく見究めることができ、同時に治療の大意を十分心得ているからである。」（藪内清編集『世界の名書 続Ⅰ 中国の科学』中央公論社 377頁）

と解説されている。

病状は五方にある土の特性によって異なる。すなわち地理環境、飲食習慣の違いによって差異がある。これにしたがって治療手段も具体的に論じられる。中国にはいわゆる「南甘、北鹹、東辣、西酸」という言い方がある。要するに、五つの方向に住む人々は長い歴史の中で、環境に順応しつづけてきたのであり、自然を十分に利用し生存を求める経験の成果が、飲食生活領域に反映されているということである。以降、漢方では五色、五方、五味と五臓の関係が強調されている。すなわち医薬の知識と地域飲食習慣には切り離すことができない統一性があるのである。

例えば、東→日が昇る→木→芽生える→春 南→熱い→火→暑い→夏 中→豊富→土→夏から秋の収穫 西→日が沈む→金→冬眠する、落ち葉→秋 北→寒い→水→寒い→冬 春→夏→長夏→秋→冬と循環している。

当然、五方にある一つの地域が、またさらに細かく分かれて五方になる。これに基づいて類推すると、細分化されながらも地域にはそれぞれの特性が息づいていると考えられる。福建省南部についても例外ではないのである。

当地の気候風土に馴染まないと病を引き起こす原因になるゆえ、地域的差異により食材料についての観念も変化していると考えられる。例えば、福建省南部の夏と山東省の夏では、暑さ、湿度に大きな差があり、冬の寒さはさらに異なっている。梅雨のある福建省では湿度が高いため、乾燥している山東省とは食べ方が異なる。その時季では体の余分な水分を出してくれる食材（豆類など）を選ぶ必要があるとされる。なお、五月に百種類の草を採取して、乾燥させ、お茶の代わりに飲んで夏の疫病を予防する「午前茶」もこの地域特有の自然条件を背景として形成された習俗であるといえる。以上が、陰陽五行属性の地域性あるいは空間性の基本的な特徴であるといえる。

第二に時間の陰陽五行属性の表現、すなわち季節の陰陽五行属性について、『黄帝内経・靈樞・歳露論』には「人與天地相參也、與歲月相応也」と書かれている。これはすなわち、天地合一の思想である。人体の形と機能は天地自然と相応している。人間は自然環境に生かされているのである。外部環境の刺激を受けて、体内は変化している。例えば冬になると冬の身体になり、夜になると体温が下がって夜の身体になる。人と自然は切り離すことができないものと述べられているのである。

言うまでもなく、自然界の陰陽二気の消長運動により、一年中の季節の変化に応じ、春は温かく、夏は暑く、秋は涼しく、冬には寒くなっていく。その過程において、生を持つ万物は春生（春に生ま

れる)、夏長(夏に成長する)、秋収(秋に収穫する)、冬蔵(冬に蓄える)というように変化していく。人体の生理機能活動もそれに応じて、調節し、規律性的変化に応じていくのである。

具体的にいえば、春季(立春から立夏以前の三ヶ月)は、万物が新しく生まれる季節である。陽気を発し、万物が蘇って、いろいろな草が芽生える。この時人体の陽気は自然に順応して上へ、外へ向かって発散し、各種の生理機能は日に日に盛んになり、新陳代謝も活発になっていく。

夏季(立夏から立秋までの三ヶ月)は、万物が盛んに茂る季節である。天の陽気が下降し、地の熱気が上蒸して、天地の気は合流し、万物は繁栄して盛んになる。この時の人体の内の陽気も非常に従順しながら外に向かって開き、通じ、発散して、機能は新陳代謝の最も盛んな時期に置かれるのである。

秋季(立秋から立冬までの三ヶ月)は、万物の生長も止まり形も安定する季節である。陽気がだんだん衰え、陰気がだんだん生じ、万物は成熟して、実る。これに伴って人体は内部に陽気を納めるのである。

冬季(立冬から立春までの三ヶ月)は、門を閉ざし内に貯蔵する季節である。陽気は潜伏、陰気が極めて盛んになり、寒く、草木は枯れしぼんで、万物は冬眠状態になる。この時、人体内の陰気もだんだん盛んになり、陽気は体内に潜伏して、各種の生理機能の活動も日に日に緩慢化していく。中国では冬を「身体に大切なものを貯蓄する時期」と位置づけている。「立冬進補」などの由来である。

これは「天人合一」という思想で、人類の生命活動は自然界における四季の移り変わりとは密接に関わっているというものである。だから昔から今に至るまで、歴代の養生に関する研究者は、すべて四季の規律に従うことが養生であり、健康を保ち、寿命を延ばす基本的な方法であると語る。そして「春夏養陽、秋冬養陰」<sup>(21)</sup>という理論を提出したのである。

福建省南部の一带を例に挙げると、一年の立春になると、親友同士は「春酒」、「春餅」を互いに贈り合って、市場には「春鶏」、「春餅」、「春燕」が出回り、あるいは「春花」を作り、「春酒」を飲み、端午の節句にはガチョウなどを供える。その風習は、陽気を養うことと考えられる。端午の節には「角黍」を食べ、冬至に「米丸」を食べる風習は、陰陽消長の規律に応じて表されるのである。すなわち、五月は陰気を生むことに始まり、「角」は「方」であるので、「方形」である角黍(チマキ)は陰に属し、冬至は陽を生むことに始まり、「丸」は「円」であるので、「円形」である「米丸」は陽に属す。万物はそれぞれ、その属性を持っているのである。

第三に食べ物の陰陽五行の属性の特徴については、次のように述べる。

古代から食べ物は陰陽五行により、「性・味」の二つでその性質が表されている。性味は五気五味の略称である。陰陽でいえば「性」は「気」や「香」ともいって陽に、「味」は陰に分類される。

五性は「熱・温・平・涼・寒」である。順番を見ると、身体を温める作用が非常に強い食べ物を「熱」、「熱」ほどには強くないが温める作用は確かにあるものを「温」、身体を温めたり冷やしたりする作用はなさそうなものを「平」、身体を冷ます作用が少しあるものを「涼」、強く冷やすものを「寒」という。前述の季節を重ねて、熱は夏に、温は春に、平は中央に、涼は秋に、寒は冬に相当する。

五味は「酸・甘・苦・辛・鹹」という五種類の味に大別される。五味は、五行の属性を備えながら、陰陽という特性も併せ持っている。つまり、食べ物の温性と熱性は陽、涼性と寒性は陰とされる

のである。熱・温・甘・辛は陽に属し、寒・涼・酸・苦・鹹は陰に属す。いわゆる「性ハ分ケ陰陽ニ、食ハ聚ス五味ニ」（性は陰陽に分け、食は五味を集める）というものである。五味は、酸（すっぱい）（食欲を増進し、脾臓に良い効果を持つ。例：サンザシ）・苦（にがい）（乾燥に効く、解熱、下痢を止める作用を持つ。例：お茶）・甘（あまい）（身体に栄養を補給し、痙攣を和らげる。例：ナツメ）・辛（からい）（冷え込みによる病気を取り除き、<sup>(22)</sup>経絡を緩め、血行をよくする。例：ニラ）・鹹（塩辛い）（身体を潤す。例：塩）の五味である。

陰陽五行によると、福建省南部の歳時にかかる飲食を中心とする風習は、鶏、ガチョウ、酒、大豆、ネギ、蒜、ニラ、黒砂糖、もち米、小麦粉、リュウガン、ライチなど熱性の食べ物は陽性になり、豚肉、鴨肉、ハウレンソウ、スイカ、緑豆など寒（涼）性の食べ物は陰性になるといえる。赤アズキ、蓮の実、クルミ、ナツメ、杏の実などはその性質が穏やかであるため、中性の食べ物といえる。このように、食べ物の陰陽五行の属性の特徴を明白にすれば、日常生活において、さまざまな目的や役割によって、飲食を科学的に正確に組み合わせることができるのである。これは、中国のことわざでよくいわれること、すなわち「何かを食べると何かを補う」あるいは「何かが欠けたら何かを補う」ということに通じるのである。たとえば、クルミは脳の構造を持っており、クルミを食べれば頭脳を補うことができる。ナツメの色は血の色に似ており、ナツメを食べれば気血を補うことができるなどが挙げられる。

古来から、病気になるのは陰陽のバランスが崩れてしまったことによるというのが漢方医の考えである。よって、病気の治療や、健康保持の道には、陰陽のバランスをとることが重要視されてきた。これはいわゆる「萬物負陰抱陽、沖氣以為和」（万物は陰を負いて陽を抱き、沖氣以って和を為す）という陰陽調和の道である。このような陰陽五行説は、福建省南部の歳時飲食の習慣において実践・運用されているものである。具体的には、以下のような特徴がある。

#### ① 陰陽平衡（陰陽の対立と制約により平衡（バランス）が保たれている状態）

福建省南部は大陸の南東部にあり、年中蒸し暑いのが、冬になると寒くなる。ゆえに福建省の民俗では、冬場に体を補うことが重視されている。冬には、補陽に気を配ると同時に、補陰も重んじられ、陰陽平衡を保つことが求められている。そのため、鴨が多く食べられる。鴨の肉は栄養が豊富でありながら、補陰の上物ともされる。鴨肉の効用について、『日用本草』には、「滋<sub>レ</sub>五臓之陰<sub>一</sub>」と記されており、また、西晋の周处編『風土記』にも「蓋<sub>レ</sub>取陰陽、尚相苞裏未分散之象也」とある。つまり、熱性である端午の「角黍」を寒性である鴨肉と合わせて食べるなら、陰陽属性の平衡を保つことができるというのである。

また、陰陽の平衡を保つ一例として、リュウガンとスイカを合わせて食べることも挙げられる。リュウガンは、その性質が温和であり、心臓や脾臓によく、気血を補い、滋養強壯の効果があるとされる。不眠、物忘れ、動悸、めまいなどの症状に効くとされる。

スイカは、「冷瓜」とも呼ばれる。要するに性寒、味甘であり、心、胃、膀胱経に属する。清熱、暑気を払って、生津止渴（体内に必要な水分を生み出し、渇きを止める）、利尿等の効果があるとされる。小便不利（尿の出具合の悪い事）、口鼻の吹き出物、暑気あたり等の症状に効き、また酒の毒などが解かれる。両者を兼用で用いると、「物性平衡、薬食両全」といえる。すなわち物の陰陽属性

の平衡（バランス）が取れており、薬と食を兼ね備えているといえるのである。

## ② 以陽勝陰（陽を以って陰を勝る）

福建では立春及び中秋節にお供えするものは鶏であり、春餅が売られる。春は陽に属しており、『春秋説解』には「鶏為積陽南方之象，火陽精物炎上，故陽出鶏鳴，以類感也」とある。また、『本草綱目』には「雄鶏得離火陽明之象，白雄鶏得庚金太白之象，故魔除<sup>(23)</sup>け悪者宜之」（李時珍 前掲書 第6冊 卷48 71頁）とある。さらに「鶏頭，古者正旦磔雄鶏祭門戸，以除魔氣。蓋鶏乃陽精，雄者陽之体，頭者陽之会。東門者陽之方，以純陽勝純義也」（李時珍 前掲書 第6冊 卷48 75頁）と<sup>(24)</sup>も書かれている。このことから分かるのは、雄鶏は陽精<sup>(25)</sup>であり、雄鶏の頭は陽の中の陽であるので、お供えするものとなり、食となり、薬となり、すなわち、鬼を殺し陰気を制するという不思議な効能（奇効）があるということである。また端午の節句にお供えするものはガチョウである。『本草綱目』には「鵝，氣味俱厚，發風發瘡，莫此為甚，火熏者尤毒，曾目擊其害」（李時珍 前掲書 第6冊 卷47 55頁）と記述されていた。つまりガチョウは陽性の禽類で、ガチョウを食べることは益氣補虚の効果があるが、ただしその匂いは大変強く、風（風毒）を発し、瘡（腫れ物）を発することがこれより甚だしきものはないので、ガチョウの肉は寒性である柿、ナシなどと共に食べてはいけない。これも「陰陽相勝・相克」の理論によるものである。

以上に述べた春餅、角黍、雄黄酒のうち、春餅の餡にはモヤシが入る。モヤシは「生じる、昇る」という特性がある。さらに、陽性のニラ、ネギなどを添えて、陽性を強化するという意味がある。然も春餅の形は円で、伝統の陰陽の八卦取象によって、乾は天であり、天は陽であり、天は円であり、これゆえに円形の物は天の基本標識になる。これによって乾の基本属性は陽である。陽性の物のなかの、一種の象徴といえるものである。

福建の民俗では、冬至の日に米粉を円形にして先祖に祀るとされる。また戸杵、果樹などにくっつけ合うという風俗は、同様に陽気を表すものである。すなわち、「陽勝陰」という意味を表現しているのである。また雄黄酒は、雄黄と酒で、この二種類は陽性の物質が有機的に結びついた産物である。このように異なる種類のもの、性質が同じあるいは近い陽性の物と、同じく性質が同じか近い陰性の物を、組み合わせて使う現象がある。民間社会に表現されているのは、一つの普遍的、かつ質素な原理である。すなわち「同類相感、効力相加」ということである。つまり、陰陽の属性の同じ物あるいは不同の事象を組み合わせて、相互作用、あるいは相乗効果を発生し、その上でこのような合力の効果は単独の物、あるいは事象の効力を単独で用いるより高くなるとされる。そのほかに、例えば端午の節句に折る赤い紙と八卦を共に使うこと、ショウブ、艾、サボテンと桃枝を組み合わせること、及び五行を表す五色糸をつけるという風習などは、すべて同様の道理、一致する論理に従う事象といえる。

## ③ 象徴互透、意念退陰（文字が持つ象徴的な意味合いでもって陰を退く）

ある意味を持つ文字の発音と同じ発音を持つ別の文字には、その文字が持つ意味と同じ効力を与えることができる。例えば、鶏は「吉」と同音の字で、柳は「留」、桃は「逃」と、糕は「高」という具合である。これにより、「陽克陰」（陽は陰に克つ）あるいは「陽退陰」（陽は陰を退ける）となる



ように、その文字に願いを込めるのである。

「象徴互透，意念退陰」というものは物象の陰陽属性の一つの反映でもある。

福建省南部の年中行事の飲食文化に含まれる薬食同源という事象は、中国の伝統の陰陽五行観念が日常生活への広範囲に渡る影響を表現するものである。民間の経験と知恵の全面的な表現であり、その背景には、天人合一、万物一体という宇宙観と価値観が存在する。ある意味で言えば、薬食同源の本質は「万物皆薬論」（万物はすべて薬という理論）を指す。この理論を全面的に解明して、さらに体系化、理論化をするのが、唐の医薬家である孫思邈である。孫思邈の著書『千金要方』には、天竺<sup>(26)</sup>の名医である耆婆<sup>(27)</sup>の言葉を借りて「万下物類皆是霊薬，万物之中無一物非薬者，斯也大医也」<sup>(28)</sup>と記述されている。つまり、大医は二層の意味あるいは二つの面がある。

薬物と食物は両者が一つになって、すなわち大医である。その意味は、薬食同源、医食同源あるいは薬食一家、医食一体であり、両者は互いに補い合って一つ、両者は同じ源で一つになる。これゆえ、孫思邈は「凡活人者为薬」と主張している。すなわち「大薬」であるというのである。「大薬」というのは、世の中のすべてのものは薬であるという意味であるが、「大薬」の中にも、その薬種が異なることによって、その効用はそれぞれで偏るという側面があり、細かく分類して、生命を維持する薬となるということである。例えば五穀などがそうである。また食事にも使われるが、健康保持や、傷病を治癒するための薬となるものには、例えばナツメ、クルミ等がある。また病気を治す薬は、例えば酒、サンショウ、シナモン、陳皮、当帰、オニノヤガラ等である。当然、一つの物が多種の効果を兼備するものも少なくない。例えば塩などがそうである。

医食同源は一種の知識体系であることは否定できないが、根本からいえば、伝統的中国社会における知恵の源を有していることは間違いない。そして飲食の民俗とはこの知識体系と民間の知恵の重要な担い手なのである。「医食同源」は、民間の知恵（伝統的な経験）から知識（文書に書かれたもの）になり、その知識はまた知識人を通して、さらに常民の生活に影響を与え、この中で、知恵と知識、口頭あるいは伝承的な民俗と知識体系が互いに影響し合っているといえる。

## 結び

華東及びその他の地区と比べてみると、福建省南部の年中行事の飲食民俗は南方、沿海地域という一般的な特徴を持っている以外にも、その地域独特の特色があることは明白である。例えば山東一帯では、年中行事の飲食習俗では特に餃子を食べることを強調している。餃子は北方において最も代表的な年中行事の食べ物なのである。餃子を作る方法はまず「和面」（小麦粉をこねること）に始まる。「和」は「合」という意味である。餃子の「餃」の発音は「交」と近似音である。そのため、「合」と「餃」は併せて、集まって顔を合わせるという寓意があるとされる。一方、福建省南部地区では、年中行事の飲食に「糕」を食べる習慣がよくみられる。（山東にも「糕」があるが、もち黍とナツメを用いるもので、その色は黄色であり、年中行事のときにだけ食べる。ダンゴのような粘りがあるため、「粘粘糕」といわれる。「粘粘糕」の発音は「年年高」と同じである。その意味は後付けされたものである。）「糕」は、もち米を用い、味は甘く、その発音は「高」と同じであり、「甘美な生活、一步一步高く登る」という意味の象徴となっている。餃子と糕は、食材が違うだけでなく、餃子

は小麦、糕は米を用いるために、「南米北麦」といわれる。つまり中国では南方は粒食、北方は粉食ということになっている。これは地域性を明確に表現するもので、民俗的、地域的相違によってそれぞれ重点をおく方向が異なっているのだと思われる。

なお、地域性のある特有の食材が年中行事の飲食文化に体现されていると思われるものがある。福建省南部で夏季にレイシ、リュウガンを食べる習俗も、立冬の日以降にアヒルを食べる習俗も地域の特色が顕著である。一方、以前調査した山東一帯は、温帯地区に属し、熱帯産の果物であるレイシ、リュウガンなどは生産していないため、それらを食べる習慣も存在しないと考えられる。山東省は寒冷気候であるゆえに、羊肉シャブシャブが季節の薬膳の一つになったといえる。寒い日に鍋から湯気と香りを立ち昇らせる光景はその地域の独特の風景である。羊肉は高蛋白だが、脂肪分が少なく、滋陰、散寒、養血、補虚助陽の効果が抜群であるために、当地の人々には貴重な食べ物であると考えられる。「立冬進補」は長年の生活経験に基づいた集大成であり、更に「医食同源」という文化思想は民間社会における年中行事の中で反映されている。地域が異なっても、「医食同源」を源流にしているのは同じで、食材と、それに密接にかかわる習俗の違いは、風土に伴った差異であると考えられるのである。

日本でもよく耳にするが、「身土不二<sup>しんどふに</sup>」という言葉がある。身と土地は密接に繋がっていて二つに切り離すことはできないという意味である。これは人間は生活しているその風土と一体化することが本来の理念であるということを示している。すなわち、人間は自然環境にふさわしい暮らしをしてきたため、長い間住んでいる土地でとれた食材が身体に一番よいと考えられているのである。中国には、「風土不服」という言い方もある。すなわち気候風土に馴染まないと病を引き起こす原因になる。それゆえ、それぞれの地域で続けられてきた習俗は、長きにわたる生活経験のなかで、自然環境に馴染みながら、現実的な需要も認識し、存続されてきたのである。

当然、歴史民俗の視点からいうと、伝統的なものとして継承されてきたものもあれば、変化してきたものもある。例えば福建南部の屠蘇酒がその一例である。屠蘇酒は唐代に民間に伝わって以来、しばしば変遷を経験し、清末に達すると、福建省南部地区ではすでに現在の様式に近くなっていった。一方、山東省を調査したときには屠蘇酒というものは知られていなかった。雄黄酒、菊酒など別のものが全体的に流通したものである。

要するに、伝統的な年中行事の飲食文化領域には、すべて医食同源という事象に包含された陰陽五行思想が体现されているのである。すなわち陰陽の互根<sup>(29)</sup>、陰陽の対立、陰陽の平衡、陰中の陽、陽中の陰などの陰陽五行の諸要素の弁証法的統一の法則である。たとえ医薬科学の技術が高度に発展している現代社会でも、民間の伝統的な漢方薬の知識の体系は民間社会で依然としてその逞しい生命力と盛んな活力を現している。

これは伝統の漢方医薬の思想と知識の体系が民間社会に浸透し影響を与え続けているゆえのことであり、同時に、最も重要なことは、長きにわたる生活経験の中で、現実的な需要を認識し、民衆自身が飲食民俗の伝承と変遷の基本的な方向を決定づけてきたという事実である。ある意味でいえば、中国の伝統の年中行事における飲食文化の伝承は、知識と知恵の有機的な結合の具体的な表現といえる。福建省南部の年中行事における飲食民俗の医食同源という事象は、すなわちその典型的事例なのである。

表1 「陰陽五行学説」と五行配当表のまとめ

五行	五性	五味	五方	五臓	五腑	五色	五時	五穀	五菜	五果	五畜
木	温	酸	東	肝臓	胆	青	春	麦	韭	李	犬
火	熱	苦	南	心臓	小腸	赤	夏	黍	薤	杏	羊
土	平	甘	中央	脾臓	胃	黄	土用	米	葵	棗	牛
金	寒	辛	西	肺	大腸	白	秋	粟	葱	桃	馬
水	涼	鹹	北	腎臓	膀胱	黒	冬	大豆	豆の葉	栗	猪

## 注

- (1) 福建省の面積は12万1400平方キロメートルである。亜熱帯海洋性モンスーン気候に属し、気候が温暖で湿潤である。年間平均気温は17～21度、一番寒い1月の平均気温は、南東沿海部で10～13度。自然資源として、山と海の資源が豊富である。森林被覆率が50.6%で全国平均レベルの3.5倍となる。中国南方の重要な竹産出省となる。また、山林、生薬の資源も豊富である。ガラス珪砂など14種の鉱物もある。また、福建の亜熱帯海洋と大陸棚浅海資源など水力資源が豊富で、近海漁場においては、貝類、藻類、海産物の養殖に用いられる沿海砂浜が万畝ある。捕獲価値のある魚、エビ、蟹は五十種余り、キグチ、太刀魚なども含む。また、貝類、海苔も産出するとされる。
- (2) 丁世良、趙放主編『中国地方誌民俗資料彙編』、書目文獻出版社1995年 華東卷（下）1294-1331頁
- (3) 「寒食」は冬至から百五十日目の前後三日間にする行事である。この三日間は火を用いず冷たい物を食べる習慣がある。
- (4) 五毒：百足、さそり、トカゲ、クモと蛇を五毒と称する。
- (5) 端午の節に龍の形の舟で速さを競うことである。
- (6) 中国の民間では、「冬至」の日から「九を数える」と真冬の日々に入る。九日間が一つのまとまりとして、一つの九、九つの九などと呼ばれ、九つの九、つまり八十一日を数え切ったら、寒気が消えて暖かい春が訪れるとされる。昔から「九九消寒歌」や「九九消寒図」がある。
- (7) 冬至の日の拝賀に関しては、拝賀を行う地方もみられるが、多くの地方では行われなくなってきていると指摘されている（中村喬『中国の年中行事』平凡社 1991 236頁）。泉州では拝賀は行われなところである。
- (8) 人は食をもって天となすという言葉である。
- (9) 薬で補うより食養のほうが良いということわざである。
- (10) 性味は、五性五味の略称である。五性は「熱・温・平・寒・涼」である。五味は「酸、甘、苦、辛、鹹」という五種類の味に大別される。
- (11) 津とは、体表を潤し、体温の調節に関与し、汗や尿となって体外へ排泄されるものである。
- (12) 一生懸命に花を栽培したが、花は咲かず、適当に柳の枝を挿したら、柳は大いに茂ってきたという意味である。
- (13) 「鷺鳥よ、鷺鳥よ、鷺鳥よ。項を曲げ空に向かって歌う。白毛が青水に浮かび、紅掌で清き波を撥ねる」という和名「詠鷺」である。
- (14) 白雄鶏は三年養えば、鬼神に使われる。
- (15) 風は、漢方がある六気（風・寒・暑・湿・燥・火）の内の一つである。六気とは、外からの環境変化が人体に与える影響を重く考える。一般に季節が変わると、気候もそれに応じて変化する。気候の変化が正常な場合には、「六気（ろくき）」と称される六種類の気候変化となってあらわれ、人体活動を活発にする。
- (16) 鶏は陽を積んで、太陽も陽に属す。故に太陽が昇るときに鶏が鳴いて、同類が互いに反応するとある。
- (17) 雄鶏について『風俗通儀』には「雄鶏の絵を門の上に飾り、それで陰と陽の調和を図る」と述べられ、

- 『花鏡』には「雄鶏は勝負を争うし、邪を除けることができる」と記されている。
- (18) 異なる水と土が異なる人を生み出す。
- (19) 異法とは、治療法には各種あることを意味し、方宜とは、各種の方法にはそれぞれ相応しい病状があることを意味する。治療方法は各地方における長い間の実践経験によって創造されたものであり、すぐれた医者には、病状に応じて、それらを適宜使い分けて治病に当らなければならないことを説く。（藪内清編集『世界の名書 続Ⅰ 中国の科学』中央公論社 479頁）と解説されている。
- (20) 万物について「天地が精を襲えば陰陽となり、陰陽が精を専らにすれば四時（四季）となり、四時が精を散らせば万物となる（「天文訓」）」（池上正治『気で読む中国思想』講談社 1995年 44頁）と記述されている。
- (21) 春と夏には陽気を養い、秋と冬には陰気を養う。
- (22) 経絡とは、漢方学で気血が人体を巡り流れる経路をいう。
- (23) 「丹雄鶏は離火、陽明の象を稟け得たものだ。白雄鶏は辰金、太白の象を稟け得たものだ。故に邪惡を辟けるにはこれがよい」（白井光太郎 同書掲 第11冊 205-206頁）と書かれている。
- (24) 「時珍曰く、古代には、正月元日に雄鶏を磔（はりつけにする）して門戸を祭り、それで邪鬼を避けられるのである。蓋し鶏は陽の精、雄は陽の体、頭は陽の会（いわい）であって、東門は陽の方である。純陽は以て純陰に勝つ意味から行ったものであるである。」（白井光太郎 同書掲 第11冊 217頁）と解釈された。
- (25) 精は、成長や発育、成熟、老化といった生命活動の原動力であり、生命エネルギーのおおもととなる基本物質である。精は、両親から受け継いだ「先天の精」と、飲食物が脾胃で消化吸収されたのちに五臓の働きによって作られる「後天の精」からなり、腎に蓄えられる。また、骨や髄は精から作られ、髄が集まって脳ができる。精が十分にあり、しっかりと働いてはじめて、脳は正常に活動できるのである。陽精とは精の機能である。陰精とは精の水分成分である。
- (26) インドの古称。
- (27) キバと読む。古代インドの医者である。
- (28) 万物類皆是れ靈藥なり、万物之中藥に非ず者は一物無く、これまた大医なり。
- (29) 「互根」とはお互いに基礎となり合っていることを表す言葉である。すなわち「陰陽互根」とは陰と陽の相互依存性を意味する。

## 参考文献

### 日文（五十音順）

- 池上正治 『気で読む中国思想』 講談社 1995
- 王初文、大原興太郎 「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——」 三重大生物資源紀要 2003 vol 30 69～87
- 黄全信・編者 金世龍・訳者 『中華五福吉祥図典〈福〉』 国書刊行会 2005
- 看護史研究会編集・執筆 『病家須知 研究資料篇』 農産漁村文化協会 2006
- 高金亮監修 『中医基本用語辞典』 東洋学術出版社 2006
- 白井光太郎 『新註校訂国訳本草綱目』 春陽堂書店 1979
- 創医学術部主編 『漢方用語大辞典』 燎原 2001
- 中村喬 『中国の年中行事』 平凡社 1991
- 藪内清 責任編集 『世界の名書 続Ⅰ 中国の科学』 中央公論社
- 吉野裕子 『陰陽五行と日本民俗』 人文書院出版 1991
- 藍石、酒井英二、田中俊弘 「日本における医食同源の役割——古くから新しい食科学である薬膳学について」 岐阜薬科大学紀要 2002 vol 51 47～53

### 中文（アルファベット順）

- 喬繼堂著 『中国歳時禮俗』 天津人民出版社 1991



- 金宝忱 「民俗事項中の鶏崇拜」『黑龍江民族叢刊』 1994 第4期
- 肖詔璋, 李君君等 「福建歲時飲食民俗的中医内涵」『福建中医学院学报』 2009 第19卷第3期 61-63
- 丁世良, 趙放主編 『中国地方誌民俗資料彙編』 書目文献出版社 1995
- 陳樂平著 『医俗史』 上海文藝出版社 1997
- 陳沛沛 「道教飲食養生觀对中医食療学的影響」『湖北中医学院学报』 2004 第6卷第4期 62-64
- 任大偉, 林国裕 「〈本草綱目〉食療思想」『時珍国藥研究』 1996 第2期 53-54
- 李時珍 [明] 『本草綱目』 商務印書館, 点校本 1959
- 彭慧慧, 孫建波等 「淺談《飲膳正要》“以臟補臟”的食療思想」『中国民間療法』 2006 第4卷第1期