

## 研究調査報告

# 山東省における食生活にみられる「医食同源」

李 利  
LI Li

### はじめに

本研究は、2009年度神奈川大学非文字資料研究センターより「山東省における医食同源の役割」という研究課題で奨励金を受け、山東省においてフィールド調査を行った成果である。

「山東料理」は中国古来の四大料理の一つとしてよく知られているが、民俗学ならびに医学的な視点を加えた研究は、管見の限りほとんどみられない。民俗学的な視点で、現存する資料及び現地調査を通して食習慣の中で食療法が占める役割を明らかにしたい。

本研究の調査地である萊州市鳳毛寨、濰坊市昌邑県は複雑な地理環境に囲まれて独自の地域性を有し、ほかの地域からの影響による急激な生活の変化が起こりにくいところであるので、伝統的な食習慣がかなり多く残存しているのではないかという予想のもとに実態調査を実施した。

### 1. 調査地の概況

#### (1) 主な調査地についての地理的特色・農業的特色

本研究では、山東省の二つの調査地を設定している。一つは昌邑市の柳疃鎮、もう一つは萊州市の金城鎮である。

調査地の一つである昌邑市の柳疃鎮は山東省の中部に位置し、省都である済南から車で約4時間の距離にある一農村である。面積は210平方キロメートル、72の行政村があり、人口4.8万人(2005年)である。昌邑市は濰坊市の中に位置する県級市である。地形は南から北へ、東から西へ徐々に低くなり、少し傾斜した平原である。ここの主な河川である濰河は、南から北に至り東に沿って渤海に入る。昌邑市内を流れる川の長さは26.5キロメートルである。作物の栽培は主に小麦、トウモロコシ、ピーナッツ、大豆、菜種などがある。塩場もある。この地域は高塩分の土壌を有し、どこの家の前にもナツメ木が見られる。

もう一つの調査地であり、中国で“長寿之郷”と称されている金城鎮鳳毛寨村は、800戸余り、人口2000人余りの漁村である。渤海の南岸、山東半島の西北部に位置する。作物の栽培は、主に小麦、トウモロコシ、アワ、綿、大豆、菜種、果物などである。

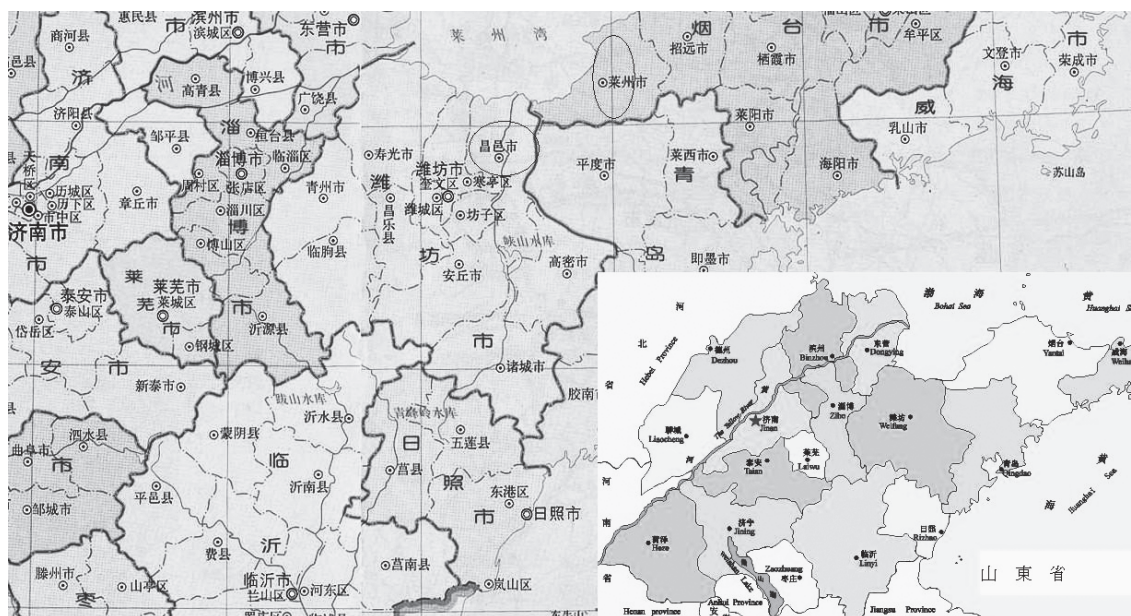


図1 調査地の地図 (<http://www.onegreen.net/maps/m/shandong.htm> <http://www.infobase.gov.cn/intro/sdmap/> より)

## 2. 山東省における食生活と「医食同源」

現在では日本でも肉饅頭、餃子、粽、月餅などは一般的な食べ物としていつでも食べられるものである。一方、中国では、依然として特定の時期に食べる食べ物である。要するに儀礼食である。年中行事食をみてみよう。古来より行われてきた伝統行事に医食同源の役割の一端を見ることが出来る。

### (1) 伝統行事と食物

現在中国で行われる年中行事は、伝統祝日、法定祝日、西洋風の行事の三つに大別されるが、特定の食べ物との関連が見られるのは伝統祝日だけである。

今日でも中国の人々の生活は、カレンダーに西暦と農曆（太陰太陽曆）を載せて、並行して使用しており、二重の曆で暮らしている。法定祝日、西洋風の行事は西暦によって行う。農村社会では、太陰太陽曆によって畑の仕事を進め、日常生活も同じようになっている。都市部でも農村部でも、漢族の人々の伝統行事は、太陰太陽曆が用いられている。したがって、以下に述べる行事の日取りはすべて太陰太陽曆によるものである。

以下に、鳳毛寨と柳タン鎮において行われている年中行事と食べ物を紹介する。

表1 鳳毛寨と柳タン鎮における年中行事食

番号	行事	時期	食物
1	春節	1月1日	餃子(写真1)、饅頭、果物、年糕(もち)を食す
2	破五	1月5日	餃子を食す
3	元宵節	1月15日	元宵を食す
4	龍抬頭	2月2日	豆を食す
5	立春	2月4日	生大根(青皮)を食す
6	清明節	3月3日	餃子を供えて食す
7	端午節	5月5日	ちまき(写真2)を食す

8	小年	6月 1日	餃子, 饅頭を食す
9	七夕	7月 7日	餃子, 饅頭, 巧餅を食す
10	鬼節	7月 15日	果物, 鯉, 餃子を供えて食す
11	中秋節	8月 15日	餃子, 月餅を食す
12	重陽節	9月 9日	現在は特定の食物を食べる習慣は残っていない(昔は菊酒を飲んでいた)
13	送寒衣	10月 1日	餃子を食す
14	腊八	12月 8日	腊八粥を食す. 腊八蒜(写真3)作る
15	冬至	12月 22日	餃子を食す
16	祭龍神	12月 23日	飴, 砂糖菓子, 餃子を供えて食す

春節(1月1日):正月という.年の暮れからはじまる.一年で最も盛大な祝日.西暦による日付は毎年異なる.家族が集う.祝う際には,体を休めるために休暇を取り,体力をつけるためにご馳走を食してきた.餃子,饅頭,果物などを供える.年糕(もち),餃子を食す.先祖に供え,自分も食べ,お客へのもてなしにも不可欠な食べ物である.餃子とは,水で練った小麦粉を円形に伸ばし,それを皮にして野菜や挽肉などの具を入れて包む食べ物である.食べる時には酢,ニンニクなどで味つけをして食べる.真冬の寒気を和げる効果があるとみられる.



写真1 餃子

破五(1月5日):「正月が明ける」という意味がある.この日から全てがゆっくりと日常生活に戻る.この日までは福が逃げるとされるため掃除もやってはいけない.1月5日を過ぎると,全てタブーも解禁されるため「破五」と呼ばれるようになった.この日は爆竹を盛大に鳴らし,厄払いをする.この日に餃子を食べると,一年間幸せに過ごせるといわれている.

元宵節(1月15日):春節後,新年最初の満月の夜.昔からの灯籠祭だが,この日の食べ物として元宵がある.元宵は,ナツメやゴマ,小豆やピーナツなどの甘い餡を入れた糯米粉の団子で,茹でて熱いうちに食べる.現在は,元宵節でなくても元宵を売っている.糯米は脾胃を健やかにし,下痢を止めるという(人見1993:1-56).ゴマは五臓を潤し,解毒などの作用がある.

龍抬頭(2月2日):龍が頭をもたげる日.農作物の豊穰を祈願する.炒めた豆を食す.大豆は「気分をおだやかにし,腹中を寛げ,腸がよい。」(人見1993:1-79)と書かれている.寒さがゆるみ,雨が多くなる季節の始まりのこの時期に食べる習慣といえる.

立春(2月4日):咬春とも称する.生大根(青皮)を食べる.これによって,春の眠気を退けることができるといわれる.

清明節(3月3日):冬至から105日目ゆえ,「一百五日」ともいう.西暦4月の4~5日に当たる.先祖のお墓参りをする.

端午節(5月5日):「端」はことの始まりを意味し,「午」は太陽を表し,夏の始まりを意味する.各家門前に菖蒲や艾を挿し,ちまきを必ず作る.普通はナツメなどをいれ,笹の葉で包む.朝,卵と艾を一緒に煮て食べる.艾は「腹中を温め,一切の風湿を去る」(趙1992:205)作用がある薬



写真2 ちまき

草である。なお艾の特有なニオイは魔除け、蚊除けに効果があるといわれる。昔、雄黄酒をつくらせて飲む風習（丁，趙 1992：205）があったが、現在では見られなくなっている。

小年（6月1日）：半年経ったところで農作物の豊穰を祈願する。餃子，饅頭を食す。

七夕（7月7日）：「乞巧」ともいう。鳳毛寨では巧餅と面魚を食す。巧餅とは麦粉を発酵させてさまざまな鮮やかな色をつけて，動物，花模様の型で焼き上げたものである。

使った着色料は全て食物から取ったものである。緑色は豆の葉からとったもので，紅色は野生のセリからとったものである。風通しの良い所におくと保存食品として長く保存できる。食べるときには鍋に置いて蒸す。面魚とは発酵した小麦粉の生地を油で揚げたものである。

柳タン鎮では菜を食べる習慣がある。七種類の野菜（車前子，ホウレンソウ，苦菜，ナズナ，セリなど）を一緒に煮込んで食べると疫病を防ぐとされる。車前子は消炎，利尿，止瀉薬として利用されている薬草であり，苦菜はビタミンCやカロテン，カルシウムが豊富で，風邪の諸症状や胃腸にもいい薬草であり，セリは大腸，小腸に効く。ナズナは五臓に効き，目に効き，胃に良い（人見 1993：1-194）。

この7種類の野菜は何れも夏季の暑さや疲れ，不眠等により自律神経が乱れるのを整えようとした薬膳ともいえる。

鬼節（7月15日）：盂蘭盆（ウラボンエ）に由来する。墓参りをし，先祖祭祀する節句。餃子，果物（桃，林檎，葡萄），魚（鯉）を供える。餃子を食す。

中秋節（8月15日）：重要な伝統行事で，月が丸いことと家族円満をかけ，この日は遠方からも家族が集まる。餃子，月餅を食す。鳳毛寨では「供月亮」という。昼食は包子（まんじゅう）で，夕食は月餅を食す。

重陽節（9月9日）：陰陽説により，陽の数字九が二つ重なることに由来する。「この日は登高とて，高い所に登る。9月は“重陽”といい，士大夫たちは登高とて菊酒を飲む。」（丁，趙 1992：206）と書かれたが，現在には存在していないとみられた。

送寒衣（10月1日）：鳳毛寨では清明節と同じようにお墓参りをする。餃子を食す。柳タン鎮では行わない。

腊八（12月8日）：八日には腊八粥を炊いて食す。腊八蒜を漬ける。魔除けになり病も治す。

腊八粥は腊八の日に食べる粥なので，腊八粥と呼ばれる。粥には，米，ナツメ，落花生，粟，ハトムギ，蓮の実，黒米，小豆，胡桃などが入って，砂糖あるいは水飴で甘く炊いた粥である。原料は粳米，もち米がある。粳米はタンパク質，脂肪，炭水化物，カルシウム，リン，鉄などの要素が含まれ，脾臓，胃を強くし，五臓をおだやかにする効用がある。もち米は，慢性腸炎には良いとされており，消化不良の塞栓症にも，良い効果がある。

冬至（12月22日）：山東省には「冬至餃子，夏至麵」という言葉が残っている。「冬至に餃子を食すると耳が凍えない」と言い伝えてきた。この日には各家庭で必ず餃子を食す。

大豆は、『本草綱目』に「大豆には黒、白、黄、褐、青、斑の数色あって……」と記載されていて、古くから多くの品種が存在したことが窺える。また「豆には五色あってそれぞれ五臓を治すものだが、黒豆だけが水に属し、性寒にして腎に入る効果が多い」とあり、「気味は甘、平で、腎の病を治し、水を利用し、気を下し、諸風熱を制して血を活し、解毒作用がある」と李時珍は述べている。低カロリーながら、蛋白質、炭水化物、カルシウムなどを多く含むため、栄養源として重要である。中国には「可以一日無肉、不可一日無豆（肉を食べない日があっても構わないが、豆を食べない日があってはいけない）」という諺がある。



写真3 腊八蒜

胡桃は強腎、健脳、強筋骨などの役割をもち、現在ではビタミンEが含まれて抗老化薬として認識されている。

この日にニンニクを漬ける。材料は、酢とニンニクだけで、作り方も簡単である。密封できる瓶に皮を剥いたニンニクを入れ、酢をいれ、瓶の口を密閉してから、低温所に置く。酢でニンニクを漬けると、ニンニクの辛味が弱くなるだけではなく、酢の中にニンニクの香りが移り、味も独特になって、大みそかに餃子を食べるときに欠かせないものである。酸化防止と老衰防止の効果を持っているので、現代では腊八蒜は健康食品の一つである。腊八に腊八蒜を漬けて、いよいよ年越しの準備が始まる。

祭竈神（12月23日）：竈（かまど）を祭る日である。竈神はこの日から天に上り、一年間の家人の行状を全部天帝に報告し、正月一日の夜明けに帰ってくる。だから、口が粘って要らぬことが言えないようにと、飴や砂糖菓子を供える。鳳毛寨では昼食に年糕（もち）を食べ、夕食は麺類を食べる習慣がある。

## （2）民間療法と食物

日本民俗事典には『民間医療（民間療法）により、医療が人類生活の初期からあったことは容易に想定される。傷口や患部をなめたり冷やしたりすることは自然発生的、本能的な手段であったろう。それがしだいに人類の経験や知恵によって拡大し、さらに信仰や呪術が加わって民間医療を多彩にしている。……しかし、これらが日常生活のなかに生きている場合も多々ある。民間医療を次の四分類とすることができる。①まじない ②神仏に対する信仰 ③薬物的療法（民間薬） ④物理的な方法』とある。

筆者はこの調査地で民間療法について、項目を設けて聞き取り調査を行った。その項目は、①病名、②薬効のあるもの、③利用のしかたの3項目に重点を置いた。主に食物に関する療法である。その結果についてまとめたものが表2である。

### 1) 療法の事例

以下、筆者が民間療法と食物に関する聞き取りを行った結果をまとめたものである。

表2 調査地における民間の食療法事例

病名	薬効のあるもの	利用のしかた
風邪	花が咲いてしまった大根, 白菜の根の部分, ショウガ	煮込んでスープを取って飲む
	ネギの根, ショウガ, 黒飴	煮込んでスープを取って飲む
	すいか	食す
	緑豆	煮て食す
発熱	牛の角	粉々に打ち砕いて水を注いで飲む
	ナマコの腸	粉々に打ち砕いて水を注いで飲む
咳	ナシ, 氷飴	煮込んでスープを取って飲む
風邪の予防	ナシ, 氷飴	煮込んでスープを取って飲む
喉痛	胖大海 (ほんたいかい)	水を注いでしばらく置いて飲む
頭痛	モグサ	灸をすえる
気管炎	芦薈 (ろかい)	煎じて飲む
中耳炎	菊花 (白色), 水	絞った汁を塗る
モノモライ	塩, 水	洗う
結膜炎	菊花 (白色), 水	煎じて洗う
	塩	塩水で眼を洗う
	人の母乳	眼を拭く
歯痛	椿 (チャンチン) の若芽	砕いて虫歯の上に置く
	ネギの実	焼いたネギの実を灰にして, 痛い歯の顔のところに塗る
	豆の粉	痛い歯の顔のところに塗る
	酢, 滑石粉	合わせて痛い歯の顔のところに塗る
	トウゴマ	トウゴマの皮を剥いて焦がし痛い歯で噛むと効果がある
生理痛	黒飴	温かい黒飴水を飲む
母乳不足	饅頭 (餡なし)	粉々にして熱湯を注いで飲む
	フナ, 豚の足	煮込んでスープを取って飲む
	アゲマキガイ	煮込んでスープを取って飲む
	紅鞋魚 (日本名不詳)	煮込んでスープを取って飲む
しこり, 乳腺線維腺腫	maoyanke (漢字不詳), タマゴ	一緒に炒める
下痢	亀の甲	粉々に打ち砕いて水を注いで飲む
	柿の枝	煎じて飲む
	ニンニク	おろして食す
	ニンニク	鍋で焼いて食す
	イチジクの葉と実	一緒に煮込んでスープを取って足の真ん中に塗る
やけど	焼いた炭の灰	灰をやけどの上に置く
	人の尿	古い尿のほうがいい. 皮膚が破れない, 痒みを止める効果がある
	味噌	塗る
虫咬	壁頭菊 (日本名不詳) (写真4)	粉々に打ち砕いて刺されたところに塗る
	アロエ	汁にして塗る

	タバコの吸い口	水で少しぬらして拭う
	木芙蓉（モクフヨウ）の花	酒と一緒に塗る。痒みをとる
蚊咬	薄荷（ハッカ）の葉	絞って刺されたところに塗る
駆回虫	紫蘇（シソ）の実	炒めて食す
脚痛	鉄粉，酢	脚にすりこむ
足を挫く	ニンニクの芽（干したもの），suasujiaozi, shunjincao（漢字不詳）	煮詰めてスープを取って塗る
	石，未成年男子の尿	火をつけて赤くなった石を未成年の男子の尿に入れて，熱いうちに挫いた足を入れて治す
凍傷（足）	ナスの茎と唐辛子の茎	一緒に煎じて足を浸す
怪我（手）	ナナ草（日本名不詳）	粉々に打ち砕いて塗る
帯状泡疹	モグサ	モグサをたたき刻み黄表紙を用い，龍の形に切って焼いて灰にして，土，水とを混ぜて腰にすりこむ
	甕に長年野菜を漬けて，奥底に溜まった沈殿物	腰に塗る
	艾，土	艾を焼いて粉末にしたものと土を混ぜて患部に塗る
	柳の葉，土	詳細不明
子供の風邪	アルコール	体を拭く（足の裏，手の平，胸，背中）
子供の下痢	イチジクの葉，実	煎じて足の裏の中央部だけ洗う
利尿	車前子	水を注いで飲む

## 2) 療法の事例の考察

表2で使った民間薬には植物（トウゴマ，白菜，菊，車前子（写真5），紫蘇（写真6），ヨモギ（写真7），ドクダミ，スベリヒユ（写真8），柳，ネギ，柿，ナシ，イチジク，チャンチン），鉱物（鉄粉，滑石粉，塩），動物（亀，豚の足，牛の角）がある。加工食品（饅頭，味噌など）もある。何れも日常的なものがみられる。中でも植物の利用が多くみられ，今日において野草の中でも，食べられるものは，薬用として利用されるものが多い。

薬草の採集時期は夏と決められているものが多い。飲用する際の煎じ方は，煎じる際に薬草と水の割合を決めているものもあるが，お茶のように煎じて飲むものもある。

表2での民間薬では，薄荷の葉（疏風散熱，解毒）・ニンニク（健胃，駆虫，消腫，強壯）・ナスの茎（清熱活血，消腫止痛）・ショウガ（温中止嘔，温肺止咳）・黒飴（温経止痛，養血柔肝）・タマゴ（滋養強壯，産後病後の回復食）・氷飴（和胃潤肺）・酒（祛寒，活血，祛風湿）・豚の足（補血，通乳，瘡毒を治す）などである。

次に，多数の療法の中で，誰でも雇ったことがある風邪の民間療法を分析する。

風邪については，西洋病因説でウイルスに感染して発病すると説明されている。一方，中医病因説で六因の邪として述べられている。六因の邪とは，風邪，寒邪，暑邪，湿邪，燥邪，火邪である。風邪は，民間療法を取り入れており，大きく三分類すると，寒と結びついた「風寒」，熱や燥と結びついた「風熱」，湿と結びついた「風湿」と考えられる。

夏にいつも冷たいものを食べると，たちまち胃腸が冷え食物や水分の停滞を招き，胃腸の機能が低下する。暑い夏でも温かい物を飲むことが肝要である。体を冷やす性質を持つ食物や薬草を熱して飲むと温性に傾く。また温める性質のものを冷やして飲むと冷性に傾く。したがって，微寒の食物や薬



写真4 頭菊（日本名は不詳）



写真5 車前子

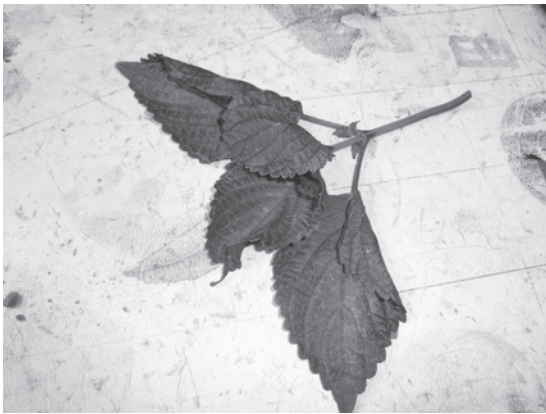


写真6 紫蘇



写真7 ヨモギ



写真8 スベリヒユ

草を熱して飲むことで風寒の風邪に、微温のものを冷まして風熱の風邪に応用することができる。寒気を受けて起こる風邪には辛味（ショウガなど）に分類されるものを多く用いる。

風邪をひくと、だるくなったり、微熱が出て食欲が落ち、胃や背中への痛み、咳や痰がなかなか取れない。このような症状がみられるときには、病院では解熱鎮痛薬、鎮咳薬、去痰薬、胃腸薬の類が処方されるが、なかなか回復の兆しがみられず

病気との根気くらべとなる場合もある。このとき、民間療法がいくらかでも治癒までの期間を短くしてくれるかもしれない。食物に近いものを用いる限り、体への負荷も軽く、副作用などの心配も少ない。痰や咳には、ナシ、氷飴、食欲不振にはショウガ、微熱にはスイカを利用して良い。

現在のように医療が普及しておらず、医者も少なく、医療費も自己全額負担だった昔は、病気になってもなかなか医者にかかることが出来なかった。それで昔からの生活の知恵や、長い経験からの発見による民間薬が、代々受け継がれて伝統として残ってきた。

この地域では現在でも身近にある物で対策を講じた経験的な民間療法を使い続けているとみられる。



## おわりに

本稿は山東省の農村における日常的食生活を取り上げて、伝統的な食習慣の中で食療法が占める役割を論じた。反省としては、病因論、病気と治療方法の関係を十分に把握し、分析することができなかったことであり、今後これらを考察する必要があると思われる。

この地域では、野草を日常の食べ物として食すと同時に薬用としても使用してきた。薬草の利用が決して交通の便不便、医療機関、医師、薬剤師などの存否によってのみ左右されていたものではないことを示している。またこの地域においては野性植物の利用率が高いと見られる。

現代医学が、実験と学理をもってする科学的な方法を採用しているのに対し、薬草の利用は経験が唯一の頼りであったため、その利用法や使用の手段なども極めて原始的であり、多くは汁を絞って塗布するとか、干して煎用するとか、黒焼にして粉末を用いるに過ぎなかった。しかし民間で自家療法を利用するには、この手のかからぬ簡易な方法こそ、何よりも好適なものであったといえる。

近年、生活習慣病が増加し、医療費が高騰化しているが、大切なことは病気にならないように用心し、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、医食同源に見られる人類の知恵をもっと生かしていくことが今後益々注目されるものと思われる。

今後の課題として、考察し続けていきたい。

本稿を終わるにあたり、聞き取り調査にご協力いただきました多くの方々へ心より感謝の意を表し、厚く御礼を申し上げます。

## 引用文献

- 王初文、大原興太郎 2003 「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——」 三重大学生物資源紀要 vol 30 : pp 69~87
- 藍石、酒井英二、田中俊弘 2002 「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 vol 51 : pp 47~53
- 吉野裕子 1991 『陰陽五行と日本民俗』 人文書院出版 10 版
- 賈蕙萱 1999 『中日食文化比較研究』 北京大学出版社
- 大塚民俗学会 2000 『日本民俗事典』 弘文堂 pp 699~700
- 國學院大學日本文化研究所編 2004 『東アジアにみる食とところ』 おうふう
- 周 達生編 2004 『世界の食文化 中国』 農山漁村文化協会
- 張 競 1997 『中華料理の文化史』 筑摩書房
- 東洋文化研究所編 2005 『中国の暮らしと文化を知るための 40 章』 明石書店
- 中野謙二 1989 『東アジアの食文化』 研文出版
- 瀧澤利行 1998 『健康文化論』 大修館書店
- 陳楽平 1997 『医俗史』 上海文芸出版社
- 篠田統 1974 『中国食物史』 柴田書店
- 池谷田鶴子監修 康熙雄 2000 『日中英医学新略語辞典』 財団法人日中医学協会
- 李時珍著 1979 『国訳本草綱目』 全 15 巻 春陽堂書店
- 丁世良・趙放主編 1992 中国地方誌民俗資料匯編・（華東巻上）書目文献出版社 pp 205~206