

## 8

## 江戸時代の体重管理と養生

鈴木 則子

奈良女子大学

江戸時代の人々の、体重をめぐる認識や肥瘦に対する価値観について分析する。

## (1) 体重を測る人々

ここで取り上げる体重測定記録は、摂津国川辺郡伊丹(現兵庫県伊丹市)の八尾家文書「八尾八左衛門日記」と、河内国砂川郡富田林(現大阪府富田林市)の杉山家文書「万留帳」である。

「八尾八左衛門日記」は、その当主八左衛門の1730年から34年までの日記である。詳細に日々の体調や滋養強壯剤の常用などが記録されていて、彼の神経質なまでに養生に固執する姿勢が浮かび上がる。自身だけでなく家族の病気に関する記事も多い。測定は八左衛門自身が、風袋引きの計算に至るまで細心の注意を払って行っている。

八左衛門の体重測定の目的は、自身の体調管理にあった。1732年5月測定時には、「当二月より百七拾匁減申候。不審」とあり、1734年夏の「赤痢」流行の際には自身も感染し、病後の8月・9月と二ヶ月連続して測定している。8月の測定時の「此度之病氣にて、六百匁斗減候か。面体殊外疲候由」という言葉から、体重を病後の体調回復の指標としていることがわかる。

杉山家の体重測定記録が載る「万留帳」は、1706年から1758年にかけての約50年間にわたる家経営に関わる覚え書きである。薬種を仕入れて販売したり、医療関係書を購入した記事も見られ、八尾家同様、当主が養生に強い関心を持っていたことがわかる。

測定は長左衛門と息子善左衛門の手で親子二代にわたり、1711年から1745年にかけて不定期に行われた。特に善左衛門による測定は、その対象が家族だけでなく使用人、そしておそらく測定の時にとままたま合わせたに過ぎない飛脚や大工・左官まで含まれることから、彼は人間の重さに対して、単なる健康管理を越えた関心も持っていたらしいことがうかがえる。1738年6月の測定時、太った下女<sup>い</sup>の体重に強い興味を示し、彼女が「いやと申かけさせ不申候」と測定を拒否すると、「凡廿貫内外」と勝手に目測で記している。当時流行していた博物学に基づく人体に対する興味が影響していたのではないかとも思わせる。

また当主善左衛門の体重が1783年6月から9月にかけて、40日ほどで約12キロ減っていることが注目される。この間頻繁に体重を測っていること、減少前の体重が19貫100目と太っていることから、体重を指標として意図的なダイエットを行ったとみられる。

## (2) 養生論の中の体重

健康管理のために体重測定を行うという発想を、八尾八左衛門や杉山長左衛門・善左衛門はどこから得たのか。また善左衛門はなぜ大幅な減量を実行したのか。結論的に言えば、養生書の影響が大きかったと考えられる。

『養生訓』(1713年完成)の著者として名高い貝原益軒は、体重測定記録を『雑記』に残している。また田中雅楽著『田子養生訣』(1826年)は体重測定について論ずるとともに(「試斗量之法」)、食べ過ぎを否定し、脂肪を「濁肉」と表現して、これを取り去れば長寿となると教えた。水野沢斎著『養生弁』(前編1842年、後編1851年)もまた、「慎食之弁」という項を設ける。肥満は江戸時代において、都市の豊かな食生活をもたらした贅沢病とも言うべき病であり、養生書は大食→肥満→病気という負の連鎖を強調する。