

これに過ぎるものはない。著者が今後ますます清栄をきわめ、次なる増補を編むことを願ってやまない。

(瀧澤 利行)

[医学書院, 〒113-0033 東京都文京区本郷 1-28-23, TEL. 03 (3817) 5600, 2021年6月, A5判, 249頁 (前著の正誤・補足表を含む), 3,600円+税]

## 三舟隆之・馬場 基編

### 『古代の食を再現する——みえてきた食事と生活習慣病——』

三舟隆之・馬場基両氏が同じ問題意識を持つ研究者に呼びかけて、古代食の実験を含む共同研究を進め、その成果を『古代の食を再現する——みえてきた食事と生活習慣病——』にまとめて上梓することになった。

書名に示されているように、本書の総論では、古代食研究の歩みと課題が述べられている。「正倉院文書」や『延喜式』などの文献資料の読解に着手し、併せて動物・植物考古学や理化学などの現代の研究方法によって調理用の土器に附着している動物の骨・歯、穀類の分析することにより「日本人は何を食べてきたか」を明らかにし、学生と教員を巻き込んで、古代食の実験を繰り返して再現に挑戦したことが語られている。

「I『延喜式』にみえる食品とその特徴」においては、祭祀用の食品、皇室に提供された食品、貴族や官人への支給品と、諸国からの貢納品が記載されている。食品の種類について言えば、わかめ・昆布・海藻・烏賊・鮭・カツオ・あわびなどの海産品や漬物が多く、野菜と果物の種類が少なかったことが特徴として指摘されている。

「II 食事作りの現場を考える—古代の台所」においては、ご飯を炊く時に鉄釜や甑を使っていることを解明し、コシヒカリを用いてご飯の作り方を再現した結果、今われわれが食べているご飯よりやや硬いご飯ができあがった。なお、古代の台所について、平城宮東院地区の厨の関連遺跡の調査結果について述べられている。

「III 写経生の食事と生活習慣病」の章は、評者が最も興味のある部分である。「正倉院文書 食法」に記されている支給される食料は、石(斛)・斗・升・合の分量単位について精確な単位が統一

されていない。これはよく知られている『傷寒雑病論』に収載されている処方薬剤量に関することと同じ問題で、今でも専門家の間ではよく議題になる。また、食べた食材を見ると、穀類は4種類、海藻類は6種類、野菜類の3種類があげられている。穀類には米・麦・大豆・小豆、海藻類には海藻・滑海藻・未滑海藻・布乃利・心太・伊岐須、野菜類には漬菜と生菜(生野菜の名前がない)に分け、漬菜の漬け方も6種類に分け、39種類の漬菜が春・秋の季節に合わせて提供されていた。

その中の「写経生はいかにして麵を食したか？」において、当時の麵は手で延ばす「索餅」という麵食だと書かれている。

『釈名 釈飲食』に「餅, 并也, 溲麩使合并也。……蒸餅, 湯餅, 蠟餅, 髓餅, 金餅, 索餅之属, 皆随形而名之也」とあって、麩は「麦屑末也」(説文解字)つまり麦の粉で、それを混ぜ合わせて各種の麵食を作るという記述があり、ここで索餅が一つの食品名として出現する。索餅については、同時代の『傷寒雑病論』にも記載がある。「凡厥利者, 当不能食, 今反能食者, 恐為除中, 食以索餅, 不発熱者, 知胃氣尚在, 必癒」。現行の教科書的な説明では「餅, 麵食の通称, 索餅, 条索状の麵食」と解説している。清代・王先謙の『釈名疏証補』には「索餅, 疑即水引餅, 今江淮間謂之切面」と注釈がある。

北魏・賈思勰の『齊民要術 餅法第八十二』には、餅について白餅・焼餅・鶏鴨子餅・細環餅・截餅、麵について湯餅麵・水引・餛飩・碁子麵・粉餅(河漏)を記している。

南宋・林洪の『山家清供』には「玉廷索餅」という食品名が載っている。その調理法は以下のと

おりである。「山藥名薯蕷，秦楚之間名玉廷。……焙乾磨篩為麵。宜作湯餅用。如作索餅，則熟研漚為粉，入竹筒，微溜于淺酸盆内，出之，于水浸去酸味，如煮湯餅法」。

元・王禎の『農書』には「小麦磨面，可作餅餌，飽而有，若用厨工造之，尤為珍味。」とあり，さまざまな調理法が工夫されていたことがうかがえる。

趙栄光の『中国食料史』によれば，漢代に小麦は最も重要な農作物として北方地区で広く種植されるようになった。また，石臼が普及して麵食が開始され北方で普及したこと，秦から漢に至って麵食の種類も多くなったが，すべて「餅」と称されていたと記している。

本書において明らかにされた，索餅が大量に消費されていたこと，かつその購入量は春夏に多く秋冬に少ないという季節性がある理由について，評者の意見では，小麦は重要な食糧であるという以外に，五気六味から言うと，甘味・微寒の性質により清熱除煩，止渴利尿の働きを持つので，春夏の適切な食材であると考えられる。

写経生は一日二回の偏った食事によって栄養バランスが取れず，また泊まり込みの作業が続いたために運動不足などが原因となって，写経生について挙げられている赤痢・足病・腹痛・皮膚病などの疾病が，糖尿病の可能性があることが指摘されている。糖尿病は現代病ではなく，古代からある。中医学では糖尿病の多飲・多食・多尿・消瘦，無気力を中心とする症状を「消渴」と認識している。『黄帝内経』に「脾痺」「消竭」「消痺」，『金匱要略』に「消渴」などの病名をつけ，発病の原因に「此人必数食甘美而多肥也」と記載し，美

味しいもの・甘いもの・脂濃いものよく食べる食習慣と関連することを指摘され，漢代以前に糖尿病が発症していることが分かる。

「IV 古代の食事と生活習慣病—シンポジウム総合討論」では，シンポジウムに参加した専門家たちが古代の食品の加工・保存と海産物について討論している。

「V 古代食の復元への試み」では，米の調理法と食器，献立，栄養素を分析し，病気とのかかわりを追究している。また，『延喜式』に記載されている鮎の加工を実験して保存・運搬日数の可能性を示した。ほかに漬物や糖（飴）や豆豉の復元，堅魚製品・鮓の復元，豚肉の加工と保存法などを研究し，その結果を報告している。

古代の人々が何を食べて生きていたか。また，今と同じ食材がどのように使われて，どのような料理が作られたか，その食事と疾病の関係はどうかという問題は，以前から評者には興味津々のテーマであった。本書を読了し，現代を超越して古代の平城京を散歩し，写経所を回り，厨房・食堂・倉庫を覗いて，魚や海藻類・漬物などの食材や加工作業を見学し，古代の人々の食生活風景を見た思いがする。また，その健康的とは言えない食生活と日常生活をしていた写経生の「請暇解」を見ていると，食事と疾病との関係が明らかになったことで，食と健康の重要性を再び真剣に考えるようになった。

(辰巳 洋)

[吉川弘文館，〒113-0033 東京都文京区本郷7-2-8，TEL. 03 (3813) 9151，2021年6月，A5判，304頁，3,200円+税]

丸山裕美子・武 倩 編著

## 『本草和名——影印・翻刻と研究——』

本会会員の丸山裕美子・武倩両氏の編著にかかる『本草和名—影印・翻刻と研究—』が刊行された。『本草和名』は言うまでもなく平安時代，延喜年間(901~923)に深根輔仁によって編纂された

本草書ないしは本草のための辞典(漢和辞典)であり，当時の医薬資料として，また言語資料として極めて高い意義を持つ。編著者の丸山氏は日本古代史の研究者であり，特に日本古代の医学と医