古代中国医学と五味との関係：暑さと辛味とのつながりを求めて

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2009-08-27
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 亀田, 勝見
	メールアドレス:
	所属:
URL	https://fpu.repo.nii.ac.jp/records/130

［研究論文］

古代中国医学と五味との関係

―暑さと辛味とのつながりを求めて―

亀田勝見

はじめに

辛い味をつけた食べ物は季節を問わず食べられるが、夏には特に「暑さに負けないように」という理由で、汗をかきながら食べるという習慣も一般化している。この「暑い夏には辛いものを」という、比較的当然視されている考え方から、「だから暑い地方には辛い料理が多い」などという趣旨の話が続くことがある。しかし、前者に関しては現代の栄養学、医学的に説明は可能でも、後者については果たして地域や民族を問わずに言えるのであろうか。確かに、タイやインド、中南米諸国で辛い料理が好まれることが多いのは事実だが、赤道直下でも辛くない料理を好む地域もある。中国でいえば、四川料理は辛い料理が好まれるが、より南方の広東料理は、特にそのような傾向が目立つわけではない。

辛味をつける食材の主役はトウガラシ（唐辛子）だが、アジアへの伝来はさほど古くない。本稿では中国を検討の対象に据え、まずトウガラシの伝来を一つの重要な転回点とみなし、それ以前と以後とを区別する。その上で、トウガラシ伝来以前の古代中国における味覚と季節と健康への態度を文献で確認していくが、それはなかば必然的に、五行思想に基づく五味と季節と健康の関連についての研究に帰結する。これにより、夏と辛味とのつながりは中国伝統思想にその根拠を求めることができるのか、見極めていきたい。

一　トウガラシ伝来以前の辛味素材

中国古代の状況を検討する前に、まずトウガラシの伝来時期とその食品的効能について抑えておく。トウガラシの中国伝来の時期については、先行研究に詳しい。それらによると、一六八八年の陳淏子『花鏡』に初出の記録があることから、明末の十七世紀、まずは観賞用として中国南部に伝来したと推定される。食用が始

まったのは清初の貴州およびその周辺地域からで、塩の代用として利用されたらしい。十八世紀の乾隆年間にはトウガラシの食用が雲南や湖南地方へと広まった。十八世紀末から十九世紀初めの嘉慶年間には、江西・湖南・貴州・四川などの地において栽培および食用が定着している。[1]

外来のトウガラシが食材としてすんなり受容された理由だが、周達生『中国の食文化』における詳細な考察によれば、[2]トウガラシが伝来した前述の地域では、もともとサンショウ（山椒）、ショウガ（生姜）などの伝統的スパイス文化がすでに形成されていたことと関係するらしい。トウガラシの食用が始まって以後、従来から利用されていたサンショウやショウガは、急速に普及するトウガラシに辛味食材の主役の座を譲ってしまった。

中国西南地方において古くより辛味を好む傾向があったことは文献で確認できる。晋の常據『華陽国志』巻三蜀志では、蜀地方の特色を次のように述べる。

蜀の國たるや、人皇に肇まる。…その卦は坤に値たるが故に班綵文章多し。その辰は未に値たるが故に滋味を尚ぶ。徳は少昊に在るが故に辛香を好む。星は輿鬼に應ずるが故に君子精敏にして、小人鬼黠たり。秦と分を同じうするが故に悍勇多し。[3]

陰陽五行思想に基づいて蜀地方に卦や星、古代の帝王の徳などが割り当てられている。「少昊」と「辛香」のつながりも、その五行思想による。五行思想の詳細については後述するとして、この記述から、蜀の地方の人々は晋以前の時代から滋味をたっとび辛味を好んでいたことが分かる。

トウガラシの食品的効能は、特有の辛味成分カプサイシンによるところが大きい。カプサイシンには体熱の上昇（体熱産生）、消化促進、抗菌などの作用がある。これらのうち、体熱産生作用は冬の寒さに効果的であるのみならず、発汗を促すため夏の暑さをしのぐ効果にもつながる。消化促進作用は夏に食欲が減退した胃腸に効果的であり、抗菌作用は高温で腐敗しやすい環境下でも食品が日持ちする点で有用である。[4]これらの点から、夏期にトウガラシを積極的に摂取する行動には一定の根拠が存在する。しかし、これらの効果は従来からの辛味食材にも見受けられる。たとえば、ショウガには発汗・消化促進、抗菌の作用いずれもあるし、コショウには発汗と抗菌の作用、カラシ（芥子）には抗菌作用がある。ただ、サンショウにはこれらの効果が見えない。古代の辛味の主役であったサンショウとトウガラシとの間に存在する食品的効能の大きな差異は重要である。

カプサイシンの特筆すべき特性は、辛味持続性および耐加熱性が非常に強いこと、すなわち、時間経過や加熱による辛味減少度が、他の辛味素材と比較してはるかに小さいことにある。ここで想起すべきは、中国では膾（なます）や鮓（すし）など、生食の料理が広く行われていた食文化が、元や清などの北方異民族が支配する時代に一変した事実である。[5]加熱した料理に辛味をつける場合、トウガラシに勝るものはない。そう考えると、清代初期にトウガラシが普及したことには、王朝交替という歴史的事象が大きく関係していたと言える。

以上のことから、トウガラシの有無によって何が異なってくるかをまとめると、まずは加熱した料理では辛さが違う。また、ショウガを利用しない限り、先に挙げた三つの作用は期待できない。ゆえに、食品効能の面からは、暑い気候が「辛味」一般の摂取を促す要因になっているとは結論づけられない。「暑さには辛いもの」ではなく「暑さにはトウガラシ」と言い換えた方が妥当性が高い。さらに、暑さをしのぐ効果を期待できるトウガラシが普及したのは、食品的効能がすぐれていたからでもあろうが、その背景として生食文化が消滅して耐加熱性の強くない辛味素材がもはや辛味目的で利用しにくくなったという事実も大きく関与している。もし、伝統的に暑さと辛味との関連が一般化されていたとすれば、それは食品効能によるものではなく、その地域の住民が有する文化的嗜好の影響を考えねばならない。次章では、その文化的要因を探るため、食と健康に関わる記述をもとに、季節と味との関係を確認していく。

二　五行と辛味と医学理論

中国古代に発生した五行思想は、森羅万象を木火土金水の五つのカテゴリに分類する。その五つのカテゴリは独立して静的に存在するのみならず、互いに影響を及ぼしあう関係にもある。[6] 今後の説明の便のため、一般的な五行の配当表と五行間の対応関係をそれぞれ図1、表1に掲げておく。

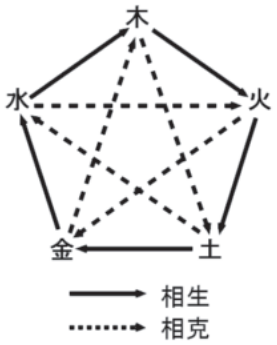

図1　五行相関図

表1　五行対応表

五行	木	火	土	金	水
五時	春	夏	土用（四季）	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	鹹

本稿で問題となる味と季節についてのみ、記述を確認しておこう。五行と味との対応については、経書の『尚書』洪範篇に、

一に曰く水、二に曰く火、三に曰く木、四に曰く金、五に曰く土。水は潤下と曰い、火は炎上と曰い、木は曲直と曰い、金は従革と曰い、土は稼穡なり。潤下は鹹を作り、炎上は苦を作り、曲直は酸を作り、従革は辛を作り、稼穡は甘を作る。[7]

とあり、木―酸、火―苦、土―甘、金―辛、水―鹹という対応関係が確認できる。[8] 季節と味の関係との関係については、同じく経書の『礼記』月令篇がその代表例で、例えば秋の冒頭、孟秋の月では、

孟秋の月、日は翼に在り、昏は建星中に、旦は畢中にあり、その日は庚辛、その帝は少皞、その神は蓐收、その蟲は毛、その音は商、律は夷則に中（あた）り、その數は九、その味は辛、その臭は腥、その祀は門、祭るに肝を先にす。[9]

とある。続く仲秋、季秋も同様の記述であり、秋と辛味の対応が明瞭に見て取れる。

では、辛味と季節の秋がなぜ対応するのか。宋の衛湜『禮記集説』に引く馬晞孟の解説では次のように解説する。

味は形より生じ、臭は氣より生ず。故に形成りて後に味有り、氣化して後に臭有り。…秋は陰中るを以て金を生ず。金の形を成すや従い革む、従い革むるは辛を作る。故にその味辛す。[10]

一年を通じた陰陽の気の消長に則って秋は金を生じる。生じた金、すなわち金属類は加工作業によって自由に形を変える（従革）性質がある。その性質から自ずと辛い味が生じる、という。また、漢代にはほぼ成立していたとされる古代の医学理論書『黄帝内経素問』天元紀大論篇第六六に西方と金徳と辛味の関係を説明する記述があるが、唐の王冰の注では「今西方の野草木は多く辛し」と付記している。[11] いずれも説得力を有する説明であるかは疑問だが、これら以上に秋―金―辛味という関係を根拠づけようという努力は見あたらない。

以上は季節と味覚の単純な対応関係を説くに過ぎないが、では各季節に配置された味は、その季節とどう関わってくるのか。『礼記』内則篇および『周礼』天官・食医には、季節と味覚の摂取量との関係を説く同一の文が見える。

凡そ和するに、春は酸多く、夏は苦多く、秋は辛多く、冬は鹹多く、調うるに滑甘を以てす。[12]

この文章に対し、後漢の鄭玄は『礼記』と『周礼』いずれにも注釈を施しており、前者では「その時味を多くして以て気を養う」、後者では「各のその時味を尚ぶ。甘以て之を成すとは、猶お水火金木の土に載るがごとし」[14]とある。いずれも、その季節の味「時味」を多めにとることと解釈していることは明瞭だ。これに対して隋の蕭吉『五行大義』論配気味篇では、もう一つの解釈を紹介する。

解に兩家有り。一に云わく、宜しく時氣に従い、春に食するは須く酸多くすべく、夏に食するは須く苦多くすべし、と。一に云わく、多とは過なり。春に食すれば酸過ぎたれば、宜しくその鹹味を減ずべく、夏に食すれば苦過ぎたれば、宜しくその酸味を減ずべし。是を以て後句に云わく、調うるに滑甘を以てす、と。今前解に依り、四時の味、各の時の当たる所に随うべし。[15]

二説のうち、前者は鄭玄の解釈に沿うもので、『周礼正義』を著した清の孫詒譲もこちらの説を正しいものとする。今便宜的にこれを（Ⅰ）とする。一方、別説では「多」を「過」と解釈し、季節ごとの食事では、その季節に配当される味が自ずと過剰になり身体に悪影響を及ぼすため、春ならば鹹味、夏ならば酸味を減らすべしという。これは五行相生説に基づく理論であり、時味の発生源を抑えることを訴えている。先の（Ⅰ）に対してこちらを（Ⅱ）とすると、蕭吉は結論として経文を（Ⅰ）で解釈することを支持し、（Ⅱ）には関心を払わない。これに対し、唐の孔穎達が編纂した『礼記正義』ではさらに考察を加える。

経方に依れば、春は酸を食らうを用いず、苦を食らうを用いず、四時各のその時味を減ず。此に「その時味を多くして以

て気を養う」と云うは、經方に云う所は「時氣壯んなれば、その時味を減じ、以て盛氣を殺す」と謂えども、この經に云う所は、食以て人を養うに、氣の虚羸なるを恐るるが故にその時味を多くして以て氣を養うことなり。[16]

「経方」すなわち中国医学理論では、各季節ごとに「時気」が盛んとなりバランスを欠いてしまうことがあるため、その場合には意識的に「時味」を減らさねばならないという。つまり、蕭吉が挙げた（Ⅱ）説は、「経方」とは減ずる味が異なるものの、医学理論を踏まえた解釈である可能性を指摘しているに等しい。ただし、『正義』は経文の解釈は（Ⅰ）説に基づく鄭玄注のとおりでよいとする。その上で、（Ⅰ）説は人体に時気が不足している「気虚」の状況を想定しての記述だとして、医学理論との相違を合理的に解決しようとする。中国医学では過不足を調整し適正な状態に保つことが身体の健康につながると考える。医学に限らず、儒教で重視される「中庸」という概念から考えても、状況の如何によらず常に補うか減らすかの一方を説くだけでは不十分だ。適正なバランスが保たれた状態と比べて不足が生じているのであれば、時味を多めに摂取して時気を増やす必要がある。その意味で、『正義』の説明は周到かつ有益である。ただ次に問題となるのは、ならばなぜ中国医学書では過剰を抑制する必要性しか言及されないのか、ということである。そもそも人体というものは、ある季節において対応する時気が過剰となりやすいのか、それとも不足しやすいのか。中国医学では恐らくそのあたりを意識しての記述であろうと思う。しかし以後の経学では鄭注に基づく（Ⅰ）説のみが注目されるばかりである。経学と医学理論との間には一定の距離が存在し続けたと言えよう。本稿の目的を鑑みた場合、この両者の不一致には十分注意を払わねばならない。

ここで明らかとなったのは、文献によって各季節ごとに対応する時味は増やすべきか減らすべきかという相違が存在すること、ただしその相違は前提を異にするために生じている可能性が高いこと、また、増やしたり減らしたりすべき味も異なる場合があること、等である。次章では、こういった複雑な状況を整理する過程を通じて、五味と季節と身体との関係をさらに追求していきたい。

三　五味の調節を記す文献

食経類は、食に関する知識の蓄積を書物にしたもので、料理のレシピを数多く記すことが中心の場合と、料理の基本原則を理論的に解説する場合とがある。ここでは後者に注目する。日本の平安時代の九八二年、丹波康頼が撰した医学大事典『医心方』には、中国では散佚してしまった貴重な文献からの引用が多く、食経からもいくつか引かれている。[17] 巻二九四時宜食篇所引の『崔禹錫食経』では、

春七十二日、宜しく酸鹹味を食すべし。夏七十二日、宜しく甘苦味を食すべし。秋七十二日、宜しく辛鹹味を食すべし。冬七十二日、宜しく鹹酸味を食すべし。四季十八日、宜しく

辛苦甘味を食すべし。

右、相生の味なり、それ能く生長化成す。[18]

とある。各季節ごとの時味と、五行相生の関係にある味を、積極的に摂取することが推奨される。ただ、春は相生関係でいう母、夏から冬までは子、四季すなわち土用には母と子の両方となっており、いささかの混乱を思わせる。同じ巻二九の四時食禁篇に引かれる『崔禹錫食経』では、逆に摂取を禁じる味および食材が示される。

春七十二日、辛味を禁ず。黍、雞、桃、葱、是なり。

夏七十二日、鹹味を禁ず。大豆、猪、栗、藿、是なり。

秋七十二日、酸味を禁ず。麻、犬、李、韭、是なり。

冬七十二日、苦味を禁ず。麦、羊、杏、薤、是なり。

四季十八日、土　王たり。酸鹹味を禁ず。麻、大豆、猪、犬、李、栗、藿、是なり。[19]

五行相克関係にある味が禁じられているのだが、春と夏は克される対象（以下「克客」）、秋と冬は克する対象（以下「克主」）、土用はその両方と、やや統一性に欠けるように見える。同篇に引かれる『膳夫経』では、

春は肝を食するなかれ。須く鹹苦を増すべし。脾肺及び辛甘を食するを禁ず。

夏は心を食するなかれ。須く酸甘を増すべし。肝脾を食するを得。腎肺及び苦辛を食するを禁ず。

秋は肺を食するなかれ。須く甘鹹を増すべし。脾腎を食するを得。肝心及び苦酸を食するを禁ず。

冬は腎を食するなかれ。須く辛酸を増すべし。心脾及び甘苦を食するを禁ず。

四季は脾を食するなかれ。須く苦辛を増すべし。心肺を食するを得。肝腎と酸鹹を禁ず。[20]

とある。これは五行の相関性すべてを考慮に入れた内容になっていて、「勿食（食するなかれ）」は同じ五行カテゴリに属する臓器、「禁食」は五行相克関係にある二つ、「須増」は残り二つで、五行相生関係にある二つである。[21]

続いて、医書のカテゴリに属する文献に見える記述を挙げる。『医心方』四時宜食篇には『千金方』からの引用も多い。『千金方』は唐の孫思邈が著した医学書で、道教経典の集大成たる『道蔵』にも『孫真人備急千金要方』として収められている。[22]その『千金方』では、次のような記述がある。

春七十二日、酸を省き甘を増して以て脾氣を養う。夏七十二日、苦を省き辛を増して以て肺氣を養う。秋七十二日、辛を省き酸を増して以て肝氣を養う。冬七十二日、鹹を省き苦を増して以て心氣を養う。四季十八日、甘を省き鹹を増して以て腎氣を養う。[23]

摂取を減らすべきは時味、増して養うべきは克主の味および臓器となっている。同じく『道蔵』所収の、元の李鵬飛撰『三元延寿参賛書』[24]巻三「五味」にも健康と五味との関係についてまとまった記述があるが、季節ごとの味覚調整の仕方は『千金方』と同じである。

不老長生を代表とする現世利益の追求を追い求める道教では、

肉体の保全が一つの大きな目標となっており、必然的に養生、医学への興味が強い。医書と道教文献との境界さえもあいまいである。以下、道教経典に見える数種の記述を挙げておこう。六朝梁の陶弘景は道教理論に詳しく、また養生理論や薬学にも精通していた。彼が著した『養性延命録』巻上食誡篇には、『千金方』とは異なる系統の記述が見える。

春には宜しく辛を食すべし。夏には宜しく酸を食すべし。秋には宜しく苦を食すべし。冬には宜しく鹹を食すべし。此れ皆五藏を助けて血氣を益し、諸病を辟く。酸鹹甜苦を食するに即ち分を過ぎて食するを得ず。春には肝を食せず。夏には心を食せず。秋には肺を食せず。冬には腎を食せず。四季には脾を食せず。如し能く此の五藏を食らわざれば尤も天埋に順ふ。[25]

とある。その季節の時味を食してはならない点では『千金方』と同じだが、推奨される味については全く異なっており、冬に腎臓が禁止される一方で同じ水徳の鹹味が推奨されるなど、五行理論では説明できない配当である。また、符度仁の『修真秘籙』食宜篇には「八素に云わく」として次のように言う。

春は宜しく辛を食らうべし（辛能く散ずればなり）、夏は宜しく鹹を食らうべし（鹹は能く潤せばなり）、長夏は宜しく酸を食らうべし（酸は能く收むればなり）、秋は宜しく苦を食らうべし（苦は能く堅ければなり）、冬は宜しく甘肥を食らうべし（甘は能く中を緩めて肌肉を長じ、肥は能く理を密にして中を補えばなり）。皆五藏を益して邪氣を散ず。此の四時の味、宜しく加うべきに隨う。[26]

ここでは五行相克に従い克主の味を推奨しており、その点では『千金方』の裏返しになっている。

最後に、宋代に編纂された道教関連書の集大成『雲笈七籤』巻三六に引かれる『黄帝内伝』を引く。

春は宜しく甘を食らうべし、甘は肉を走らせ、甘を多食すれば則ち痰溢れ、皮膚粟起す。

夏は宜しく辛を食らうべし、辛は氣を走らせ、辛を多食すれば則ち氣躁たりて好く躓く。

秋は宜しく酸を食らうべし、酸は骨を走らせ、酸を多食すれば則ち筋縮み骨中疼む。

冬は宜しく鹹を食らうべし、鹹は血を走らせ、鹹を多食すれば則ち血澀く口乾く。

苦を多食すれば則ち嘔逆して齒踈たり。[27]

最後の苦味に関する語句だけ他の四項目と不揃いの記述となっているため、土用の項の脱誤があるのではないかと推測される。

ここまで引用してきた各文献の記述に基づき、各季節において推奨される味、禁じたり減じたりする味を表2にまとめてみた。

表2

季節	崔禹錫食経		膳夫経		千金方		養性延命録		八素	黄帝内伝
	増	減	増	減	増	減	増	減	増	増
春	酸鹹	辛	鹹苦	辛甘	甘	酸	辛	肝	辛	甘
夏	苦甘	鹹	酸甘	苦辛	辛	苦	酸	心	鹹	辛
土用	甘辛	酸鹹	苦辛	酸鹹	鹹	甘			酸	（苦？）
秋	鹹辛	酸	甘鹹	苦酸	酸	辛	苦	肺	苦	酸
冬	鹹酸	苦	辛酸	甘苦	苦	鹹	鹹	腎	甘肥	鹹

言及のないところは空白にしている。

一見して、文献間で記述内容に大きな開きがあることが分かる。この差異は何を示すのだろうか。このことを解明するために、今一度五行の相関関係を整理してこの問題に適用していきたい。

四　五行間の影響関係

図2は、先に掲げた図1の五行相関図をA～Eのアルファベットに置き換えた模式図である。また、Aをとりまく B～Eの4要素が増えた場合、Aがどのように変化するかを一覧にまとめたのが表3である。相生関係によってAを生じる源となるEが増えた場合、当然ながらそこから生じるAは増える。しかし、同じ相生関係でもAから生じるBが増えた場合は、その作用はAに直接関与しない。図2の矢印がBからAへ到達する最短経路を見ると、まずは相克作用によってDを減らし、Dが減ればAへの相克効果も減るわけだからAは相対的に増えることになる。これにより、ある要素から別の要素に影響を及ぼす現象を今「ステップ」と呼ぶことにすると、ステップ数に違いはあるし、その過程で利用される反応にも違いはあるが、Aと相生関係にあるBとEは、ともにAと正の相関関係にある。CとDについても同様の検証を行うと、やはり同様にステップ数に違いはあるものの、Aと相克関係にあるこの二つは、ともにAと負の相関関係にあることが判明する。よって、Aを増やす必要がある時、BやEならば増やし、CやDならば減らさねばならず、逆にAを減らす必要がある時、BやEならば減らしCやDならば増やさねばならない。A自身の量を直接増減する方法も含めると、Aの量をコントロールするための方法は全部で十通りあるということになる。視点を変えると、たとえばAを増やせば五角形の隣り合う頂点であるEとBは増加し、CとDは減少することも分かる。

このAに五行の各要素を当てはめてみよう。たとえば木気を増やしたい場合、木気自身を増やす他に、相生関係のBとEに相当する火気と水気は増やし、相克関係のCとDに相当する土気と金気は減らせばよい。木気を減らしたい場合は、この逆を考えればよい。次の表4は、五行すべてにおいて、増やしたい場合と減らしたい場合ごとに、各五行にとってのA～Eと、それらの増減の仕方を一覧にしたものである。

図2　五行相関図（ABCモデル）

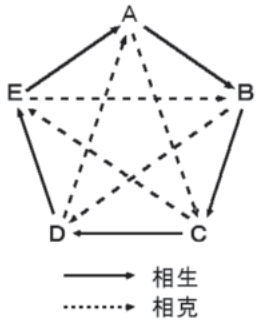

表3　各要素の増減とAへの影響（2 Step以内）　＋：増　－：減

	Step0	Step1	Step2	Step数	相関	関係
1	A＋			0	―	
2	E＋ ―生→	A＋		1	正	相生
3	B＋ ―克→	D－ ―克→	A＋	2	正	相生
4	D＋ ―克→	A－		1	負	相克
5	C＋ ―生→	D＋ ―克→	A－	2	負	相克

表 4

	A	B	E	C	D
木	木	火	水	土	金
＋	酸＋	苦＋	鹹＋	甘－	辛－
－	酸－	苦－	鹹－	甘＋	辛＋
火	火	土	木	金	水
＋	苦＋	甘＋	酸＋	辛－	鹹－
－	苦－	甘－	酸－	辛＋	鹹＋
土	土	金	火	水	木
＋	甘＋	辛＋	苦＋	鹹－	酸－
－	甘－	辛－	苦－	鹹＋	酸＋
金	金	水	土	木	火
＋	辛＋	鹹＋	甘＋	酸－	苦－
－	辛－	鹹－	甘－	酸＋	苦＋
水	水	木	金	火	土
＋	鹹＋	酸＋	辛＋	苦－	甘－
－	鹹－	酸－	辛－	苦＋	甘＋

これを先の各種文献に当てはめるとどうなるか。『崔禹錫食経』で試してみよう。

春（木）…酸鹹＋→木＋　辛－→木＋
夏（火）…甘苦＋→火＋　鹹－→火＋
秋（金）…辛鹹＋→金＋　酸－→金＋
冬（水）…鹹酸＋→水＋　苦－→水＋
四季（土）…辛苦甘＋→土＋　酸鹹－→土＋

このように、各季節に増やしたり減らしたりする味は、すべて時気を増やすために調節されていることが判明する。続けて『膳夫経』では、

春（木）…鹹苦＋→木＋　辛甘－→木＋
夏（火）…酸甘＋→火＋　苦辛－→土－
秋（金）…甘鹹＋→金＋　苦酸－→金＋
冬（水）…辛酸＋→水＋　甘苦－→水＋
四季（土）…苦辛＋→土＋　酸鹹－→土＋

夏に減らす味を除くと、『崔禹錫食経』とは挙げている味に相違があるものの、やはり時気を増やすという目的であることに変わりはない。夏の苦味と辛味を減らす点についてだけはこれと合致しない。「苦辛」ではなく「鹹辛」であれば「火＋」が目的となり矛盾がなくなるのだが。

一方、『千金方』と「八素」では、時気を減らす目的で味の調節が行われている。

『千金方』

春（木）…酸－→木－　甘＋→木－　辛＋→木－
夏（火）…苦－→火－　辛＋→火－　鹹＋→火－
秋（金）…辛－→金－　酸＋→金－　苦＋→金－
冬（水）…鹹－→水－　苦＋→水－　甘＋→水－
四季（土）…甘－→土－　鹹＋→土－　酸＋→土－

「八素」

ここまでの検討からは、食経類に含まれる二書では、時気を増やして虚を補う前述の（Ⅰ）説と同趣旨であり、道教系の二書では時気を減らして過剰を抑える（Ⅱ）説と同趣旨であるという鮮やかな対照を見出すことができる。先に「統一性に欠けるように見える」などと記した書物もあるが、実は本質においてほぼ方針が一貫しているという事実も、この分析で分かる。

『養性延命録』の場合は各季節の時気を増やすか減らすかという視点だけで見ると統一性がない。しかし、目的が増減のどちらかにそろう場合を探すために、先のA～Eの関係を持ちだしてくると、

	A	B	C	D	E
春（木）…	辛＋	→木－	火－	土－	金－	水＋
夏（火）…	酸＋	→火＋	土－	金－	水＋	木＋

秋　（金）…苦＋　→金－　水－　木＋　火＋　土＋
冬　（水）…鹹＋　→水＋　木＋　火－　土－　金＋

各季節の時気から見てE、すなわち相生関係の親側にある気を増すことが共通目的となっている。Eが増えればAも増えるので、これは時気を増やすことが目的の（Ⅰ）説の亜種であり、（Ⅱ）説の立場に立つ先の道教系の二書とは異質である。

最後に『黄帝内伝』だが、これも時気の増減だけで考えると辻褄が合わない。前述したように最後の苦味については土用の脱誤があると推測されるので、土用は苦味を補う記述が抜けていると考えてみる。

A　B　C　D　E
春　（木）…甘＋　→木－　火＋　土＋　金＋　水－
夏　（火）…辛＋　→火－　土＋　金＋　水＋　木－
秋　（金）…酸＋　→金－　水＋　木＋　火＋　土－
冬　（水）…鹹＋　→水＋　木＋　火－　土－　金＋
〔土用（土）…苦＋　→土＋　金－　水－　木＋　火＋〕

土用を補わねばB、すなわち相生関係の子側にある気を増すことが共通目的と見なすこともできようが、土用を交えると統一方針が見えなくなる。そこで、冬のみ時味を増やすことになっている項目を疑い[28]、鹹味増加は土用に、冬に苦味増加を当てはめてみると、季節ごとの増加させる味の組み合わせは『千金方』と同じになり、時気を減らす（Ⅱ）の立場にすっきりと収まる。これについては、あくまでも推測の域を出ないため、一つの可能性に留めておく。

ここまでは一年を四季あるいは五時に分類しての話だったが、月ごとの味覚調節を説く文献も存在する。『雲笈七籤』巻三六雑修攝には、孟春から始まる十二ヶ月すべてについて、『礼記』月令篇に類似した解説がなされる。そこには味の調節の必要性も説かれるのだが、長文にわたるためここでは必要情報だけを抜き出しておく。

孟春…味は酸　仲春…〔情報なし〕　季春…〔情報なし〕
孟夏…味は苦　仲夏…〔情報なし〕　季夏…鹹を増し甘を減ず
孟秋…味は辛　仲秋…酸を増し辛を減ず
季秋…酸を増し辛を減ず
孟冬…味は鹹　仲冬…苦を増し鹹を減ず
季冬…苦を増し鹹を減ず

四季ごとの冒頭の月は、その季節を総括する形で対応する天地の運行状況や対応する星、卦、神、動物、穀物、味、色などの一要素として、その月の味が述べられている。残る八つの月は、その月ごとの行動および選択上の注意を述べる形となっており、味の選択に関する言及が季夏以降に見られる。情報は不十分だが、先の場合と同様に分析してみよう

春：記述なし
季夏　（火）…鹹＋　→火－　甘－　→火－
仲秋・季秋（金）…酸＋　→金－　辛－　→金－
仲冬・季冬（水）…苦＋　→水－　鹹－　→水－

たとえ季夏を土用に当てはめたとしても、鹹味を増やし甘味を減らすことは土気の減少につながる。時気の減少を説く（Ⅱ）的立

場からの記述であることが分かる。

以上の分析から、身体の健康を保つため、季節ごとに味の調節をせねばならないと説く各文献は、多種多様な説を唱えるように見えるが、実は時気の不足を補う（Ⅰ）と、時気の過剰を抑制する（Ⅱ）のどちらかをその根本方針としており、調節すべき味の細かな相違は本質的な矛盾を来していないことが明らかとなった。

五　夏と辛味との関係

夏に辛味を積極的にとることは、中国の古代医学養生思想でどのように扱われていたかを検証するという本稿の目的に立ち返ろう。辛味はどの季節に増やすべきか、今回検討した文献の記述を比較したのが、次の表5である。『礼記』の解釈をめぐって『五行大義』や『礼記正義』が問題とした（Ⅰ）と（Ⅱ）についても参考に付記しておく。

表5

書名	春	夏	土用	秋	冬	系統別
『礼記』内則（Ⅰ）			—	○		
『礼記』内則（Ⅱ）			—	×		
崔禹錫食経	×		○	○		（Ⅰ）
膳夫経	×	×	○	▲	○	（Ⅰ）
千金方		○		×	×	（Ⅱ）
養性延命録	○		—	×		（Ⅰ）
八素	○					（Ⅱ）
黄帝内伝		○				（Ⅱ）？
七籤36雑修攝	—			×		（Ⅱ）

○…摂取を推奨
×…摂取を禁止あるいは抑制
▲…肺を禁止
—…該当季節の記述自体が欠落

前述したように、仮に『黄帝内伝』の内容の一部にテキストの混乱を認め修正した場合、その記述は『千金方』と同じ内容になってしまう。このことを考え併せると、夏に辛味を増やすべきと説く記述は『千金方』など過剰な時気を抑制するために味を調節する（Ⅱ）の立場に見られる。ただ、（Ⅱ）の立場にも色々あり、夏の過剰を抑制するための方法は辛味の増加に限らないため、夏の辛味推奨が一般的とも言い切れない。逆に、不足を補う（Ⅰ）の立場では夏と辛味摂取との親和性はまったくない。

（Ⅱ）は、『礼記正義』に言う「経方」の立場である。医学的見地からは、人体の不調を解決するという問題に真剣に正対せねばならない。それ故医学的には、各季節ごとの時気過剰をまず注意すべきという判断がなされていると考えてよい。ただ、そう判断するのは、多くの人が陥りやすいから注意すべきなのか、それとも一旦その状態に陥ると容易に回復しない深刻な事態となるからなのか、断言しにくいが、『礼記』を始めとした経学および食経類が気虚を補う（Ⅰ）であることを考慮に入れると、季節ごとの身体的不調として多く発症し、かつ医学的な処置を必要とするまでに至らない事例は、気虚の方だという事実を暗に示しているのではないだろうか。これが正しいとすると、（Ⅱ）に基づいて夏に辛味を多くとることは、日常生活で出くわしやすい夏季の身体不調を防ぐための一般的な心構えとは見なしがたいことになる。

この推測については今後の検討によって確認していくつもりであるが、ここでは、夏季の暑気によってもたらされる身体不調に関する記述二つを、やや不十分ではあるがその根拠として示して

おく。一つは宋の葉夢得『避暑録話』巻上の、暑気あたりと味の調節との関わりを説く文章である。

今歳熱きこと甚しく、聞くに道路城市の間、昏仆して死する者多しと。此れ皆虚人勞人、或いは飢飽節を失い、或いは素より疾有り、一に暑氣の中る所となり、泄するを得ざれば、則ち關竅皆窒がればなり。暑氣の然らしむるに非ず、氣閉塞して死せり。産婦嬰兒尤も甚だし。古方の暑を治すに他法無し、但だ辛甘を用いて發散疏導し、心氣と水と流行せしむれば、則ち能く之を害する無し。[29]

ここでは、「古方」に基づく暑気対策として辛味と甘味の摂取を挙げる。再び表4を利用すると、辛味の増加は金気と水気の増加、ひいては火気の抑制につながり、「心氣と水と流行」を実現する（Ⅱ）的措置に当てはまる（ただし甘味の増加については説明がつかない）。ここに記されているのは、暑気により死者が出るほどの重い症状（熱射病の類か）をどう予防または治療するかということであり、まさに医学的措置が必要な特別な状況と見なすことが可能だ。一方、夏負けの症状を意味する「注夏（疰夏）」に関して、宋の楊士瀛撰『仁齋直指』巻三では、

注夏、陰虚に屬す。元氣足らざればなり。[30]

とあり、五行の気ではなく陰陽や元気ではあるが、夏負けが気虚によってもたらされることが分かる。医者の治療を受けるまでには至りそうもない夏負けの症状は『避暑録話』のそれとは異質にしてより日常的であり、（Ⅰ）説を基調とする食経類が活躍する場と言えそうだ。

六　おわりに

本稿の目的は、トウガラシ伝来以前の中国において、夏と辛味とのつながりを肯定する医学的な思想的根拠があるか否かを検討することにあった。結論として、その可能性は低いと言わざるを得ない。夏に辛味を多くとるべきという記述が一部には見えるが、食生活の中で日常的に注意せねばならないような夏負け程度の身体異常を予防する目的では、辛味が推奨されることはなく、時には『膳夫経』のように禁ずる場合さえあった。

一章で指摘したように、トウガラシの伝来以前から中国西南部では辛いものが好まれていた。しかしそれは季節に限ったこととは言えず、特に夏に辛いものを食べる習慣があったかは、今回確認できていない。かつてショウガとともに辛味の主役を担っていたサンショウの食品的効能がトウガラシと大きく異なる以上、養生医学関連からの理論的根拠が見えないことをも考え併せると、トウガラシ以前の時代における辛味と夏の暑さとのつながりは一般化できそうにない。トウガラシの登場こそが、現在広く行き渡っている辛味の通念を形成したと考えてよい。

最後に、今回初めて食と健康という分野について取り組んだわけだが、以下に列挙する問題については、力及ばず検討するに至らなかった。

（1）温度以外の環境要因

藍勇氏の考察では、辛味を好む地域とそうでない地域との境

界は、冬季の気温と湿度、および年平均の日射時間で決まるという。[31] これらは夏と辛味の関係には直接関連しないが、夏季の気候についても、温度以外の地域的特性が要因として存在する可能性はある。

（2）一般的五行理論以外の理論の可能性

第四章で行った分析では十分に解明できない資料がある。『千金方』の著者孫思邈による『孫真人攝養論』[32] では、十二ヶ月すべてにわたる食事と健康との関連を記すのだが、『千金方』とは異なる系統の食養生理論が見える。同じ夏であるのに四月には苦味を減らし、五月には逆に増やしたり、秋の七月には辛味を減らすのに八月には増やすべきと言う。これは、今回の考察が後の時代に一般的であった五行相生および相克説に依拠するだけに終わり、他の立場からの五行解釈や医学的根拠となる基礎理論を利用している可能性にまで立ち入らなかったためと思われる。

（3）地域特有の思想の可能性

今回は、古代中国に存在した一般的思想に基づいて分析を行ったのみである。これとは異なる思想が四川地方に存在し、辛味と夏を関連づける文化を形成する要因になっていたかもしれないが、やはり考察が及ばなかった。

（4）医学養生思想中における具体的な辛味食材の記述

トウガラシ伝来以前の中心的辛味食材、たとえばショウガやサンショウの季節ごとの使われ方については、『医心方』に多くの記述がある。概念としての辛味ではなく、具体的な辛い食材が、季節ごとの健康とどう関連づけられていたか、追究しきれなかった。

これらの検討課題については、今後研究を重ねた上で、稿を改めて論じることとしたい。

注

（1）西南中国へのトウガラシ普及に関する過程については、藍勇「中国古代辛辣用料的嬗変、流布与農業社会発展」（中国社会経済史研二〇〇〇年第四期）を参照。また、同氏の「中国飲食辛辣口味的地理分布及其成因研究」（地理研究第二〇巻第二期）では、辛みを好む地域の分布を統計的に分析した上で、その分布の成因となった自然環境要因や社会要因などを考察している。

（2）周達生『中国の食文化』創元社、一九八九

（3）劉琳『華陽国志校注』を利用。「蜀之爲國、肇於人皇。…其卦値坤、故多班綵文章。其辰値未、故尚滋味。德在少昊、故好辛香。星應輿鬼、故君子精敏、小人鬼黠。與秦同分、故多悍勇。在詩文王之化、被乎江漢之域、秦豳同詠、故有夏聲也。」

（4）トウガラシおよびその他の辛み素材の機能特性に関しては、久保田紀久枝・森光康次郎編『スタンダード栄養・食物シリーズ　食品学―食品成分と機能性』（東京化学同人、二〇〇三）および社団法人　日本栄養・食料学会編『栄養・食糧学　データハンドブック』（同文書院、二〇〇六）を参照。

（5）中国食文化の変遷に関しては、篠田統『中国食物史』（柴田書店、一九七四）を参照。

（6）気の概念を基礎とした陰陽五行思想の基礎理念、およびそれに基づく養生思想については、小野沢静一他『気の思想　中国における自然観と人間観の展開』（東京大学出版会、一九八〇）、坂出祥伸編『中国古代養生思想の総合的研究』（平河出版社、一九八八）、

長濱善夫『東洋医学概説』（創元社、一九六一）、根本幸夫他『陰陽五行説　その発生と展開』（薬業時報社、一九九一）などを参照。

（7）阮元校勘『十三経注疏』所収本を利用。「五行、一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰従革、土爰稼穡。潤下作鹹、炎上作苦、曲直作酸、従革作辛、稼穡作甘。」

（8）五味にも古代より様々な理論がある。これについては真柳誠「古代中国における五味論説の考察」（『矢数道明先生退任記念東洋医学論集』北里研究所付属東洋医学研究所、一九八六）を参照。

（9）阮元校勘『十三経注疏』所収本を利用。「孟秋之月、日在翼、昏建星中、旦畢中、其日庚辛、其帝少皞、其神蓐收、其蟲毛、其音商、律中夷則、其數九、其味辛、其臭腥、其祀門、祭先肝。」

（10）『四庫全書』経部礼類所収。「味生於形、臭生於氣、故形成而後有味、氣化而後有臭。…秋以陰中生金、金之成形而從革、從革作辛、故其味辛。」

（11）「今西方之野草木多辛。」『黄帝内経素問』の成立事情に関しての問題は、石田秀実『中国医学思想史』（東京大学出版会、一九九二）を参照。

（12）「凡和、春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多鹹、調以滑甘。」

（13）「多其時味以養氣也。」

（14）「各尚其時味、而甘以成之、猶水火金木之載於土。」

（15）中村璋八『五行大義校注　増訂版』（汲古書院、二〇〇八）を参照。「解有兩家、一云、宜從時氣、春食須多酸、夏食須多苦。一云、多者過也、春食過酸、宜減其鹹味、夏食過苦、宜減其酸味。是以後句云、調以滑甘。今依前解、四時之味、各隨時所當。」

（16）阮元校勘『十三経注疏』所収本を利用。「依經方、春不用食酸、夏不用食苦、四時各減其時味也。此云多其時味以養氣者、經方所云、謂時氣壯者、減其時味、以殺盛氣。此經所云、食以養人、恐氣虚羸、故多其時味以養氣也。」

（17）『医心方』については、高文鋳『《医心方》校注』（華夏出版社、一九九六）と、粟島行春訳注『医心方〈食養篇〉』（東洋医学薬学古典研究会、一九九七）所収の安政版巻二十九の原文および図解を参照した。

（18）「春七十二日、宜食酸鹹味。夏七十二日、宜食甘苦味。秋七十二日、宜食辛鹹味。冬七十二日、宜食鹹酸味。四季十八日、宜食辛苦甘味。右相生之味、其能生長化成。」

（19）「春七十二日、禁辛味、黍雞桃葱是也。夏七十二日、禁鹹味、大豆猪栗藿是也。秋七十二日、禁酸味、麻犬李韭是也。冬七十二日、禁苦味、麦羊杏薤是也。四季十八日土王、禁酸鹹味。麻大豆猪犬李栗藿是也。」

（20）春勿食肝、須増鹹苦、禁食碑肺及辛甘。夏勿食心、須増酸甘、得食肝脾、禁食腎肺及苦辛。秋勿食肺、須増甘鹹、得食脾腎、禁食肝心及苦酸。冬勿食腎、須増辛酸、禁食心脾及甘苦。四季勿食脾、須増苦辛、得食心肺、禁肝腎及酸鹹。

（21）例外として、夏には火徳自身の苦味が禁じられている。これは意図的な例外なのか、それとも誤記なのか、判断しかねる。

（22）『正統道藏』太平部。ここに引かれる記述は巻七九食治に見える。孫思邈は他に『千金翼方』という医書も残している。『千金要方』と『千金翼方』とは元々一書だったという説もあるが、定かでない。

（23）「春七十二日、省酸増甘以養脾氣。夏七十二日、省苦増辛以養肺氣。秋七十二日、省辛増酸以養肝氣。冬七十二日、省鹹増苦以養心氣。四季十八日、省甘増鹹以養腎氣。」道藏本『千金要方』では「四季十八日」を「季月各十八日」とする。

（24）『正統道藏』洞神部方法類。

（25）『正統道藏』洞神部方法類。「春宜食辛、夏宜食酸、秋宜食苦、冬宜食鹹、此皆助五藏益血氣、辟諸病。食酸鹹甜苦、即不得過分食。

春不食肝、夏不食心、秋不食肺、冬不食腎、四季不食脾。如能不食此五藏、尤順天理。」

(26)『正統道藏』洞神部方法類。「八素云：春宜食辛（辛能散也）、夏宜食鹹（鹹能潤也）、長夏宜食酸（酸能收也）、秋宜食苦（苦能堅也）、冬宜食甘肥（甘能緩中而長肌肉、肥能密理而補中）。皆益五藏而散邪氣矣。此四時之味、隨所宜加之、食皆能益藏而除於邪、養生之道、可不移矣。」ここで言う「八素」は道教経典の名だが、「八素」という名を冠して現存する道教経典『上清太上八素真経』などにこの語句は見えない。『八素真経』および他の「八素」を関する書物との関連や成立事情については、アイクマン・ション「『八素真経』の成立と展開」（東方宗教九三）を参照。なお、『修真秘籙』の食宜篇は同じ洞神部方法類の『枕中記』にも収められているが、任継愈主編『道蔵提要』によれば、誤って混入した可能性が高いという。

(27)「黄帝内傳曰、春宜食甘、甘走肉、多食甘則痰溢、皮膚粟起。夏宜食辛、辛走氣、多食辛則氣躁好躓。秋宜食酸、酸走骨、多食酸則筋縮骨中疼。冬宜食鹹、鹹走血、多食鹹則血澀口乾。多食苦則嘔逆而齒疎。」

(28)『養性延命録』でも冬のみ時味の増減を説いているが、『黄帝内伝』のようなテキストの混乱を疑う要素がないので、問題とはしない。

(29)『叢書集成新編』所収の津逮秘書本を利用。「今歳熱甚、聞道路城市間多昏仆而死者、此皆虚人勞人、或飢飽失節、或素有疾、一為暑氣所中、不得泄、則關竅皆窒、非暑氣使然、氣閉塞而死也。産婦嬰兒尤甚。古方治暑無他法、但用辛甘發散疏導、心氣與水流行、則無能害之矣。」

(30)『四庫全書』子部医家類所収。「注夏、屬陰虚、元氣不足。」

(31) 注(1)を参照。

(32)『正統道藏』洞神部方法類。

受付日　二〇〇九・四・十五
受理日　二〇〇九・六・四
所　属　福井県立大学学術教養センター