

日時:2018 年 10 月 27 日(土) 13:30~14:30

場所:史跡江馬氏館跡公園 会所内

文献に見る戦国大名と「食」

講師: 佐藤 圭^{きとう けい}

(元福井県立一乗谷朝倉氏遺跡資料館副館長)

はじめに

佐藤と申します。佐藤ということで非常にありふれた名前ですが、福井県では越前の斎藤氏の流れから、斎藤という名字の方が多く、佐藤は少ないのです。

専門は中世史です。最初名古屋の方において、その後福井の朝倉氏遺跡資料館に行き、最後は埋文センターにおり、資料館の嘱託まで務めさせていただきまして、現在は自由の身です。

今日のお話は戦国時代の朝倉氏や織田信長との興亡の歴史とはちょっと趣を変えて、戦国大名と武士の食生活という一般的なテーマです。直接的に江馬氏のおもてなしの様子を復元することによりあまり役立たないとは思いますが、戦国時代の武士の食生活のありさまをどういう方面から見れば考えていけるかというような話になると思います。

飛騨市で(饗応膳を)想定復元されたそうですが、今日の話はごちそうそのものの話ではなく、前提や背景になる話です。食後ではありますが、寄生虫の話もあり申し訳ないのですが、どうしても実証的に食生活を復元できるかということで普段考えていることをお話したいと思います。

学問的には素材からしっかりした論を立てる手法を取るが、中世史の研究者が扱っている普通の文献は、あまり普段の食について書いてません。史料的な制約が多いことと、政治史とかに研究の中心があり食に関しての研究者自体の数が少ないです。かなり高名な方でも口にしないし、更にはあまりはっきりできないという事情もある。しかし、中世の人間について考えるうえで衣食住というのは重要なテーマなので、研究を深めていかなければならないと思います。今日の話は文献からみる戦国大名と食というテーマでお話します。

早速ですが、私が10代のころから考えると50年近く前の話になりますが、食生活のありかたは全く変わってしまいました。50歳以上の方は



この会場にも多いと思いますが、ご自分の食生活や調理の方法等だいぶ変わりましたよね。先ず調理の熱源に関しては今やIHヒーターなどがありますが、昔は薪ストーブとか木炭・石炭・練炭でした。暖房や調理の熱源からしても随分変わりました。そのなかで日本人の伝統的な食生活が見直されてきています。和食がユネスコ世界文化遺産に指定されましたし、岐阜市では「信長公のおもてなし」ということで日本遺産になりました。和食が世界的に注視された背景には欧米の健康志向があり、その結果日本の和食が世界的にも評価された現状があります。これから食と健康というのが重要なテーマになっていくと思います。

そういう大きなテーマを歴史的に追及するためには材料を求めなければならないのですが、食生活に関する史料は少ない。当たり前の毎日の食生活を記録したというのは、時代が遡るに従い少なくなります。江戸時代くらいになるとかなり具体的な史料が見られるが中世から戦国時代の部分は少ない。一方、古代の場合は正倉院文書や木簡等の史料がたくさんあります。しかし中間に位置する中世は非常に少ない。古文書とか記録、日記などは政治に関する2つの大きな史料ですが、毎日の生活については少ないです。儀式や宴会の献立は残っていますがワンパターンであり、今復元されているものは(岐阜の)信長の献立、山口県・大内氏の食膳、武田信玄の食膳など各地で復元されています。

また食材の贈答に関してはかなり詳しく記録されています。それから鷹狩の資料も戦国大名は愛好家が多かったため史料が多い。それに対して鹿狩りやイノシシ狩りの戦国時代の記録は少ない。江戸時代になると大名はずっと狩りをしているので増えてくる。その他合戦の場における兵糧のありさまといった史料もありますが、肝心の普段何を食べていたかというような素朴な基礎的な事を書いた史料はかなり少ない。これまでも若干指摘されていたが改めて考えていく必要があると思われます。

1、戦国時代の医師の著作に見る食事と健康

このように食生活の文献はほとんど無いのですが、お医者さんは健康に関する仕事をしているため、患者と食事の状況を理解しているため客観的に書いたものがあるんですね。医学史では注目されていましたが、戦国史ではあまり注目されていない人物で、^{まなせどうさん}曲直瀬道三とその養子の^{げんさく}玄朔という人達がいまいました。戦国から江戸に亘る時期の最高レベルの医師で、従来の伝統的な朝廷に属した家柄の医師でなく、新しく中国医学を学んで自分の医学の技術によって戦国大名や天皇家に評価された親子であり、彼らの著作が注目されます。この方々は、学識が広く全般的な儒学の知識、医学・薬学の分野の知識を持っていて著作が非常に多く、日本人の食生活について書いています。

具体的には資料 P2 の上段にあるように食生活に関する著作として①毛利氏にあてた意見書。②『養生和歌』③『養生俳諧』のように和歌や俳諧歌の形で食事指導をしたもの。その他に④講

義を記録した文献。⑤玄朔が一般向けに書いた食生活の養生書『延寿撮要』。⑥診療の記録『医学天正記』などがあり、これらをもとに当時の食生活を見てみようと思います。

道三が戦国大名にどういう指導をしているかといいますと、晩年の毛利元就^{もとなり}やその一族にあてて書いたものや、加賀の小松城主であった村上頼勝^{よりかつ}にあてて書いたものが残っています。

養生の秘訣は昔からの中国の養生の学問に則った自説を展開していますが、相手によって説いています。具体的に申し上げますと、

「平生飲食を節し、淫事を慎む則(ときんば)病生ぜず」(①)

「気を尽くし、心をくるしむ事、第一の戒めに候。珍物の美食、連続の飽満、夜食等第二の戒めに候。淫事を恣にし、腎精を尽くし、水源・骨髓を燥(かわか)すを第三の戒めに候」(②)

中国の養生の考え方で、特に戦国大名のような権力者を前にした指導でこの三つの点が重要であると書かれています。具体的にどういうことかという、人間の構造は時代によって変わることはないなのでこれは現代にも通じることであります。

「食物は塩噌をうすくし、時々魚鳥を少しずつ豊満なき程にひかえて御用然るべく」(②)
つまり塩分をうすくして魚や鳥を満腹にならない程度にひかえて召し上がるのが良いとしています。

「食は只よくやはらぎて あたたかに たらわぬ程(腹八分)は薬にもます」(②)

「酒とても よはぬ程にて 愁さり 心をのべて 気にかよふなり」(②)

こういう程度をわきまえた飲食が望ましいと言っています。今からすれば極当たり前のことですが、言っている相手は各地域の最高権力者である大名や将軍であり、彼らは毎日のように連続して宴会をしていたであろうことから、このような忠告は重要な意味があったと思います。

また、病気になった様子はどういう風かということのを和歌で教えを言っています。

「あきみちて すなはちふせば 腰病み いかさま後に 積聚いでこん」(②)
^{しゃくじゆ}積聚という病気がありますが、散々食べてすぐ寝たりすると腰が痛くなるということです。

「精尽くし ふとり過ぎての 癰疔は 美食・房事の つもりとぞしれ」②

これは美食と多淫を戒めるものです。

「又積聚 よはきが上に 食過ぎて 消せぬ故ぞ さのみこなすな」③

「酒・美食 胸の滞気の 痰飲は やまひかぶりの 炎にてしれ」③

こういった和歌は大名に対して教訓を垂れて過食・飽食をしないように書いています。

また、道三は『雖知苦庵養生物語』で日本人全体の食生活の特性とはどういったものであるか書いています。資料P3の上段ですが、日本人と中国人の食生活の違いを述べています。これは秀吉の時代の史料です。ちょうど文禄・慶長の役、朝鮮出兵の時期の史料です。

「日本人は水田の油ふかき稲をくらひ、又大豆を味噌にして食ひ、又海魚の美なるを食へば、不断人参湯をのむが如し(中略)唐人は岡穂の油なき米を食ひ、海魚もたえだえにくう、それゆへ鳥獣の肉を食うこと也」

「此の結構な米・味噌・鱈魚をくひながら、唐の書を見て、唐人に能しと云ふ肉食を日本人食ふゆへ、神明の罰にあたりて、癩病になるなり。そのはづじゃ、血氣すみきって生るるものに、肉を食て血氣にごるもの」

日本人は水田からなる米を食べ、味噌を食べ、それから海の魚を食べる。しかし中国人は海の魚を食べることは少なく鳥獣の肉を食べるとしています。当時最高水準の医者であった道三は、米・味噌・魚を評価している。そして肉食特に獣類は避けられたという史料です。

こういった考え方は玄朔にも引き継がれている。P3 のその下の史料は長いので読みませんが、当時の一般的な考え方はとにかく栄養を付けるためにもたくさん食べるのが良いとされていたが、それは間違いで飽食してはならない。但し飢え無いようにと言っています。

中世の日本人の暮らしぶりは研究者によって見方が違いますが、15世紀代ぐらいの社会は飢饉と冷害、干ばつの歴史で食べ物にありつけないような飢饉の連続の時代であったと言われています。末期にあたる戦国時代も満ち足りたという人々の生活像を描いている研究者は少なく、厳しかったと思います。江戸時代でも寛永の大飢饉など、やはり飢饉は起こっています。腹いっぱい食べて飽食するのを医者から止められたというのは、当時の支配者のありさまであったのか、もしくは社会全体がある程度の豊かさが戦国時代にある程度できていたのかもしれない。想像の域を出ないが別の見方をするなら、下々の方は明日の食料もない飢饉の状況であったが、権力者は過食の心配するほどであったのかということでしょうか？当時の社会の見方は研究者の間で議論を深めていく必要があると思いますが、大方の中世史の見方は、生産量は低くかなりの人が飲食に困っていたということです。これが大規模な開発が進んだ江戸時代に入ってから、需要と供給のバランスがとれてきて人口が莫大に増えたのですが、それはちょっと別にして、もう少し当時の飲食の実態を見て行こうと思います。

医者の診療を記録したもので『医学天正記』という興味深い本がある。これは道三の養子の玄朔が自分の診療した数百人分の診察・処方方を記録した珍しい本で、天皇から庶民までいろいろな人のことが書いてある。しかしやはり中心は大名のことが書かれていて、なかでも生活習慣病に関する記載が多い。

多くのことが書かれているのは過酒(酒の過剰摂取)、虫(寄生虫、腹の虫)です。酒を過ごしたことで病気になる訳ではないが、それをきっかけでいろいろな病気を発症することになると記載があり、常に酒を飲むという酒飲みの話が書かれています。P4 上段の史料を読みます。

「一、遠江浜松佐藤左衛門〈四十余〉伊勢参宮の帰り酒を過ごす。船中に於て暑風にあたり、寒熱、頭痛、汗あり(下略)」

この方は日常的に飲酒していたわけではなく、酒を飲んで船酔いなど急性の病気であったと思われます。こういう事例は少なく、むしろ常に酒を過ごしている侍が非常に多い。その結果いろいろな病気が出ています。酒を過ごすというのに特徴的なことがあり、それらのほとんどが男性で

あるということ。女性は一例のみです。

「一、老女常に飲酒過多。而るに腫張、咽乾、不食。便瀉、脈沈細（下略）」

当時キッチンランカーがいたかどうかは分からないが、女性はこの一例のみで、やはり武士社会と酒との関係がうかがわれます。

もう一つ、「虫」は性別・年齢関係なく記載があります。「虫」とは寄生虫のことだと思いますが、背景は食生活に原因があると思います。今は寄生虫を見なくなりましたが、私の子どもの頃 50 年くらい前は結構いて、学校で検便があったりしました。今では目にするのも珍しく若い方では初めて耳にする方もおられるかもしれません。具体的な症例としては「虫衝上」という表現が多いです。^{むしつきあげ}寄生虫自体は病気ではなく、動物や人間に寄生して生きているので、死なない程度に栄養を横取りするのが寄生虫なわけです。しかし、それに伴って色々な症状が出てくるわけで、気持ち悪い事例ですが森長介は回虫を吐き出し、木村四郎右衛門内（奥さん）は心臓が傷み虫を吐いた。十四歳の女子は熱病が起き、虫が鼻から出てきた。土井大炊の奥さんは、長蟲を吐くなどの記載があります。虫の種類としては回虫、長蟲などがあります。症例はむしろ男性より女性の方が多く 70 例中 39 例が女性です。この虫が寄生虫であろうということは容易に想像がつきます。

具体的には一乗谷朝倉氏遺跡の調査事例があり、上城戸付近の一乗小学校の近くの調査区でタメマスという石積みの遺構があるが、これは便所遺構で 1.8m×1.0m 程の石積みの穴で、20 年ほど前に堆積物の土壌調査をしたところ寄生虫卵が確認されました。その数は回虫 198、鞭虫 751、日本海亀裂頭条虫、マンソン裂頭条虫（条虫＝サナダムシ）各 1 でした。こういう寄生虫の卵が戦国時代の便所遺構から検出されたということは、この遺構は便所であるとともに寄生虫卵の塊であった。この卵が口から入って体の中を回ってまた出ていくので回虫と言います。その経路を書いておきました（4P 下段）。当時汲み取り式なので農家の人はそれを何ヶ月か熟成させてから肥やしとして使う。江戸時代の肥やしの作り方が『百姓伝記』に記載されていて、それに一日に二度三度もかき混ぜるとある。卵の状態が残っているものもだいたい三か月ほど熟成すると死滅するらしく、このようにして虫の害を無くすようにとの注意事項があるんですね。

この調査事例で分かるのは日本海裂頭条虫、マンソン裂頭条虫は鮭やタヌキ、犬といった動物で媒介されるので、そういったものを食べていたと推定されています。それから一乗谷で発掘された貝や骨といった堅い部分の成分を持つ動物の遺物、鹿、鮑、鯛の骨などがたくさん出ましたが、今回は触れません。

以上のように回虫をはじめとする寄生虫にまみれた生活でした。これはやむを得ないことなのですが、生死にかかわる事例も若干あります。現代社会では全く克服されてしまったが、アニサキスなどは生食で危険性を伴うので、今後も忘れてはならないと思います。

具体的に食事による病としては骨がつかえた例があります。堀伊賀守は鮒ずしを食べて骨がつかえて痛くなったとか、小児は瓜の実を食べ過ぎて便秘になったなどあります。これらはほぼえま

しい事例ですが、10才の小児が食べ過ぎて医者に見せるというのは、庶民ではなく大名などお金持ちの階級であつたろうと思います。— もちろん治療はタダではなくお礼をしなければならないので。いろんな人の治療にもあつたのです。

次に肥満についてですが、不破彦三、前田半左エ門、男子、山岡孫太郎いずれも武士で20～30歳と若年で肥満なんですね。こういう実例が多かったということも注目すべきことだと思う。なぜ当時の武士がこんなに飽食で病気になったのか、一つは飲食儀礼で毎日毎日宴会が続けば食べ過ぎなのは明らかです。しかし武家の儀礼そのものは暴飲暴食が目的ではないんです。一つの可能性としては大名としてのハレの日のおもてなしではなく、日常的な一家一族友人との宴食を過度に強いる風潮が原因でなかったかと思います。曲直瀬道三の歌に

「をのが身に つつがなきまま おしなべて 食せよといふ 友ぞあだなり」②

とあります。これは、自分はいくら食べても胃腸は大丈夫なので、一緒に食べている友人にも酒を注ぎ強いることによって病気になる、そういった事例があります。

具体的に戦国大名の法令があります。関東に結城という小規模な大名がいて、周りは大きな大名に囲まれており、自分の行く末を図るため豊臣秀吉の養子になっている羽柴秀康(徳川家康の二男)という武将を養子にして跡を継がせた。この人物は後に福井藩の松平氏の先祖になっていく人です。そのおじいさんくらいにあたる政勝という人が『結城氏新法度』という法令を作っています。

当時の飲食の様子を細かく知ることができ、歴史的に注目されている文献です。ちょっと長いですが読み上げたいと思います。

「一、あまり細かなる事を書き載せ候と諸人存ぜらるべく候さりながら、きざたてにて下々にては定めかねべく候間、申し出だし候・・・」

当主が家臣に向かってあまり細かいことをかいたと思うかもしれないが自分が以後このように決める、と言っています。

「・・・朝夕の縁者、親類、そのほか傍輩(同僚)間にてことごとく酒を支度、肴を支度し、奔走、更に勿体なき義にて候。ことにのみあまし、おもての垣などにふき候ほど酒飲み候ては、なにの奇特たるべく候哉。亭のあはれとて勿体なきとまひ(思い)ながら、浴びせ候はん ほども飲ませたがる物にて候。朝夕の寄合の法度おき候。後々各分限上がられ候共法度をそむかれまじく候。」

酒の宴会の法令を大名自身が家臣に向かってこのように守れと上から決めています。

「食いよきように拵え、菜三・汁一、酒は上戸へは飯椀に十分に一杯、この分より外然るべからず候。もし口中に鳥・獣の精進あるべく候間、ひき汁一つは自然あるべく候」明日にも愚を何方にも呼び、奔走候共、この分の外に菜一つも過ぎ候わば、神も御照覧候らえ、座をまかりたつべく候。」

このようにおかずは三品、汁物は一種、酒は飲める人に対しては飯椀にぎりぎり一杯分、当時の飯椀がどのくらいの大きさだったか分かりませんが結構大きかったのですが2～3合分しかなか

ったのではないかと思います。質素儉約の考え方もあったでしょうが、下々の間で勝手に宴会して飲んではいけないということを決めた法令です。しかしその次に書いてあるのはもし他家、遠方隣国から客人が来たときにはいくらもてなしても構わない、亭主の自由であると家臣に対して決めている。これなどは当時の飲食の状況をうかがえる非常に面白い史料だとも思います。

次のP6『信長公記』は非常に特異な史料です。天正2年正月1日の宴会の様態を記したもので、有名な記事なので聞いたことある方もいらっしゃるかもしれません。その前の年に織田信長は4年にわたる合戦の末、越前の朝倉義景と近江の浅井長政を滅ぼした。その翌年に岐阜でどのような事をしていたかというものです。

「正月朔日、五畿内・隣国の大名小名在岐阜侯て、各御出仕。三献にて召出し御酒あり。」

ここまでは公的な正月の儀礼で、信長に従った近国・隣国の大名たちはここまでの宴会だけで帰っていきました。そのあとですね。

「他国衆退出の後、御馬廻ばかりにて、珍奇の御肴出し候て、又御酒あり」

信長の馬廻り衆、近臣だけで内輪の宴会をしようというわけです。珍奇な肴ということで朝倉義景、浅井久政、浅井長政の3つの首を公卿(三宝の穴の無い台)に据えて盛り上がった。つまり宴会が2重構造になっている。最初は近国の大名を集め信長の支配者としての宴会があり、それが終わってから内輪の宴会でけったいな肴を出して飲んでいた。こういう二重構造の宴会で盛り上がっていたということです。

以上、当時の飲酒の状況を一つうかがえると思います。

2、異文化の視点からの観察・越前の在地史料

最後に当時の食事の状況をうかがえる史料について簡単に申し上げます。やはり、異文化からの観察・視点からの史料が重要になってくると思います。

代表的な事例として、ポルトガル人の船長の報告や明国の人が書いた『日本考』(秀吉の朝鮮出兵の事など当時の日本を研究して書いた本)、朝鮮の人が書いた本があります(6P)。大体これで当時の日本人の食生活の大枠のところは指摘されていますが、誤解や不可解なところも一部あります。食事の回数は1日3度食べていた。鶏は食べない。牛等もあまり食べない。主食は米で、椀で食べる、ご飯の盛り方、飯の量などの記述があるが、翻訳なのでポルトガル人船長がどういうことを言っているのか分からないところもある。「少量しか食べない」と記載があるがそんなことはないと思うのでどういことでしょうか。1日に3度食事を摂るという記述は非常に貴重な他には見られない珍しい記述です。こうした当時の日本を観察した史料は重要です。

最後に、それじゃあ本当は当時どんなものを食べていたのかという史料が欲しいところですが、残念ながら飛騨の史料は皆無なのですが、越前の場合 16 世紀はじめ頃に貴重な史料がありま

す(7P)。それは白山神社(平泉寺)の祭礼のために21人の人がお籠りをして流鏑馬の稽古をしたという史料で、21人の人が100日間籠って流鏑馬の稽古をするのに、どれだけのものを食べ、着替えがどれだけで馬がどうであったかなどが書いてあるんですね。そういう特定の密室的空間でどう食べていたか分かるという非常に貴重な史料で、表にまとめてみました。左側が史料の原文で右側が一人当たり一日の支出を表したものです。

米が一日一人当たり一升、味噌が一合、上は稚児、侍、それから下の方の家来まで全部合わせて全員米を食べる。米は一日一升。味噌は一日一合。それから塩、おかず。酒代が米代に匹敵するほどになっている。酒ばかり飲んでいるような状況です。一方でお茶はあまり飲まない。お茶をがぶ飲みしたらいいようなものなのですが、酒代が一日9.5文に対してお茶は0.5文だから酒ばかり飲んでいた感じですよ。伝統的な日本人の食事と同様に大量の米を食べて味噌など塩分をとるという食事スタイルです。

本当に1日に1升も食べていたのか、2合3合4合なのかという話ですが、当時は今と榎の大きさが違い、今の70%~80%くらいの大きさであったので実質現在の7~8合の米を食べていたと考えられます。それにしてもすごい量です。勿論おかずも相当の量があったので大分栄養が摂取できたであろう。そういった形で日本人の食事の大まかなスタイルがこの史料から分かります。

それと同時に燃料費が高かったと言えます。当時は完全な玄米や完全な白米は無く、玄米と白米の中間の段階のものであったと思われます。玄米は炊くのに燃料がたくさんかかるので不経済とも言われていました。

そういった意味で当時の食生活の実像については再検討すべき余地があります。三食になったのは江戸時代になってからと言われているが、戦国時代には既にそうであった可能性もあります。というわけで当時の医者の著述を参考に大名の贅沢な暮らしは、ある意味現代にも通じるものがあり、興味深いと思います。以上で終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

— 了 —

※当日の講演時間の関係で後半の説明は省略した部分があるため、より詳しく知りたい方は講師著作(2011「戦国時代の武士の食生活について—文献資料の検討を中心に—」『一乗谷朝倉氏遺跡資料館紀要2009』)を参照ください。

文献に見る戦国大名と「食」

佐 藤 圭

(元福井県立一乗谷朝倉氏遺跡資料館副館長)

はじめに

現代社会と「食」

あらゆる食品やそれに関する情報が氾濫し、ここ五十年ほどの間に伝統的な日本食は消失しつつあるが、その見直しも行われている。こうした中で日本人の食生活の歴史的な認識が求められる。

「和食；日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産 2013 年登録

「信長公のおもてなし」が息づく戦国城下町・岐阜 日本遺産 2015 年認定

和食は欧米の健康志向から再評価され認められた。一方、日本では主として食生活の変化などから健康が阻害され、高度な医療体制とそれに伴う重い負担が国民に課せられている。「食」と健康というテーマも歴史的に追及しなくてはならない。

しかし日本史上の中世の食生活そのものに関する史料は少なく、戦国期に至っても限られている。食事のような日常的なことを記した文書や記録は極めて少ない。戦国大名に特徴的な食生活についても、儀式・宴会の献立、食材の贈答、鷹狩などの狩猟とその獲物、戦陣の兵糧などの史料が主なもので、日常食の世界はうかがい知れないことが多い。

そこでこれまで論じられることの少なかった多面的な文献から戦国期の大名や武家社会の食生活を明らかにする必要がある。

1 戦国時代の医師の著作に見る食事と健康

曲直瀬（まなせ）道三（雖知苦斎）・玄朔父子は戦国大名・室町将軍・天皇、織豊政権・江戸幕府などの権力者に医師として仕え、医学・薬学や養生に関する多くの著作を残した。

道三（雖知苦斎） 近江堀部氏の子 相国寺や足利学校に学び、入明医師田代三喜に師事した。文禄 3 年（1594）没

玄朔 道三の姉の子 早く両親を失い道三の養子となる。ただし 42 歳の年齢差がある。

長命で寛永8年（1631）83歳で没した。

ここで取り上げる道三・玄朔の著作

- ①永禄10年（1567）道三の毛利氏宛て「意見書」9か条
- ②天正14年（1586）加賀小松城主村上頼勝宛て『養生和歌』
- ③天正16年（1588）安芸吉田城主毛利輝元に贈られた『養生俳諧』
- ④道三が最晩年に柳生宗厳（むねよし）らに講じた『雖知苦庵養生物語』（以上道三）
- ⑤慶長4年（1599）玄朔が跋を書いて刊行された『延寿撮要』
- ⑥玄朔の診療記録『医学天正記』（以上玄朔）

道三が戦国大名に説いた養生の秘訣

（以下史料の引用にあたり、漢文を読み下し、一部送り仮名を補い、片仮名を平仮名になおした。なおカッコで訓みや意味などを付け加えた。カギカッコは原文の細字を示す）

「平生飲食を節し、淫事を慎む則（ときんば）病生ぜず」（①）

「気を尽くし、心をくるしむ事、第一の戒めに候、珍物の美食、連続の飽満、夜食等第二の戒めに候、淫事を恣にし、腎精を尽くし、水源・骨髓を燥（かわか）すを第三の戒めに候」（②）

具体的に食事をどうすればいいのか

「食物は塩噌をうすくし、時々魚鳥を少しずつ飽満なき程にひかえて御用然るべく候」（②）

「食は只（ただ）よくやはらぎて あたたかに たらわぬ程（腹八分）は 薬にもます」（②）

「酒とても よはぬ程にて 愁さり 心をのべて 気にかよふなり」（②）
飲食はこの程度が望ましいと教訓歌を作っている。

病気になった様子

「あきみちて すなはちふせば 腰痛み いかさま後に 積聚いでこん」（②）

注 積聚（しゃくじゅ）腹中のかたまりもの

「精尽くし ふとり過ぎての 癰疔は 美食・房事の つもりとぞしれ」（②）

注 癰疔（ようちょう）はれもの

「又積聚 よはきが上に 食過ぎて 消せぬ故ぞ さのみこなすな」（③）

「酒・美食 胸の滞気の 痰飲は やまひかぶりの 炎にてしれ」（③）

注 痰飲 胸に痰がつかえて苦しむ病気

これらの教訓歌で道三は過酒・飽食を戒めている。その対象は恐らく庶民一般ではなく、

家来を含む戦国大名その人であろう。

『雖知苦庵養生物語』で道三は、日本人の食事の特性について論じ、食生活の指導をしている（以下④）。

「日本人は水田の油ふかき稻をくらひ、又大豆を味噌にして食ひ、又海魚の美なるを食へば、不断人参湯をのむが如し（中略）唐人は岡穂の油なき米を食ひ、海魚もたえだえにくふ、それゆへ鳥獣の肉を食ふこと也」

「此の結構な米・味噌・鱗魚をくひながら、唐の書を見て、唐人に能しと云ふ肉食を日本人食ふゆへ、神明の罰あたりて、癩病になるなり。そのはづじゃ、気血すみきって生るるものに、肉を食うて気血にごるもの」

→道三による日本人の食事は米・味噌・魚に特徴付けられる。肉食（鳥・獣）は避けられる。

「飢食を好みやれ、うつけものは脾胃がやせるといひて、厚味を食ひたがる、最も自害の元なり。柳生おのしの精進ずき、梅窓のぬか味噌は無病長寿の瑞相じゃ」

「夜食を毒と云は、こなれぬ内にねるゆえなり」

「飯はこはくもやはらくも、我がすき次第なり。やはらかなるをくすりとはばかりは一概なり。とかくこはくもやはらかも、よくにえたるをくうべし。なまにえ甚毒なり」

→米飯の調理方法について、固くても（こわいい）やわらかくても（ひめいい）よいが、よく加熱して煮えた物を食すること、生煮えは毒とした。

こうした道三の飲食に対する考え方は玄朔にも引き継がれている。

「扁鵲曰く、身を安んずる本は必ず食に資（よ）る。食の宜しきを知らざる者は以て生を存するに足らずと云々（唐・孫思邈『千金翼方』）。世俗右のたぐひを見て、命は食にありと云て、強て食するをよしとす。大いなる誤り也。あかず、飢ざる程に食すべし。また食物の宜しきとよろしからざるを弁えて、益なき物をば、おほく食すべからず」（⑤）

世間ではとにかく栄養を付けようとたくさん食べようとしているが、玄朔もその誤りを指摘して飽食せず、飢えざるようにといている。

それでは当時の飲食の実態は？

玄朔の診療記録『医学天正記』に多く見られる記事が「過酒」と「虫」である。いずれもそれ自体が病気ではないが、生活習慣を表し、また病気の症状の原因となっている（以下⑥）。

たんに「過酒」という記載と「常過酒」という記載がある。

「一、遠江浜松佐藤左衛門<四十余>伊勢参宮の帰り酒を過ごす。船中に於て暑風にあたり、寒熱、頭痛、汗あり（下略）」

浜松から伊勢参詣の帰路、飲み過ぎたという。こうした事例はむしろ少ない。

「一、三好新右衛門殿、平日酒を過ごす。虫を持つ。今、心の下痛む。瀉利」

過酒は 38 例見られ、武士層に多く公家も数人見られる。特徴的なことは、ほとんどが男性で女性は 1 例のみ

「一、老女、常に飲酒過多。而るに腫張、咽乾、不食。便瀉、脈沈細（下略）」

過酒の事例が男性に多いことから武士社会との関係がうかがえる。

一方、「虫」は男性・女性両方に見られ、子供もある。主として寄生虫のことをいうと思われるが、その原因として、食事による経口のものが多かったであろう。

『医学天正記』に見る「虫」の症状

- ・「虫衝上」という表現が最も多い。場所は「心下」
- ・虫を吐き出す。
- 「森長介<三十余歳>（中略）冷薬を用ゆ。蛔虫を吐く」（中暑）
- 「木村四郎右衛門内、心痛、虫を吐く」（心痛）
- 「女子十四歳（中略）食を吐く。鼻中より虫出ず」（熱病）
- 「土井大炊頭殿室、虫発り、長蟲を吐く」

蛔虫、長蟲などが見える。

過酒とは対照的に女性の症例が多い。70 例中 39 例

一乗谷朝倉氏遺跡 84 次調査区Ⅲ区石積遺構（タメマス）出土堆積物の寄生虫卵分析（金原ら 2000）

回虫卵 198、鞭虫卵 751、日本海裂頭条虫卵 1、マンソン裂頭条虫卵 1

カイチュウの生活史（ウィキペディア）

回虫卵（小腸）→糞便→口・胃（子虫）→小腸→肝臓→肺「数日以内に子虫は気管支を上がって口から飲み込まれて再び小腸へ戻り成虫になる」 成虫 雄 15～30cm 雌 20～35cm

肥やしの管理（『百姓伝記』）

「不浄を作毛に用いるに、四季共に諸虫多し。土民たるものは、一日に二度も三度も、不浄坪ごとを棒を以てかきたててやわらげ、諸虫をすりひしぎ、くさらす事専一也」

食事による病

「一、堀伊賀守 鯽鮓（ふなずし）を食す。而に骨髄（骨がつかえる）、乳の辺にありて下らず。痛み甚だし（下略）」

「一、小児＜十歳＞瓜の菓を食うこと過多。而して便秘、小便赤渋」

肥満

不破彦三（直光） 歳二十余 「肥満上実之人」

前田半左衛門 歳三十余 「肥満眩暈」

男子 二十余歳 「肥満上実之人」

山岡孫太郎殿 二十余 「平素実満、無病」

→二十代、三十代で肥満の武士も多かった。

過房

「一、徳永法印（寿昌）＜六十＞過房の人なり。久しく痲瘡（おこり）を患う（下略）」

「荒尾志摩守 酒色過度、痛風を患う（下略）」（以上⑥）

当時の武家儀式（儀礼）における飲食が飽満、過酒の一因になったともみられるが、儀式食自体は暴飲・暴食を目的としない。大名としての儀式よりも、それより一段下の一族・一家、友人などの宴会で飲食を過度に強いる風潮があったのではないか。

「をのが身に つつがなきまま おしなべて 食せよといふ 友ぞあだなり」（②）

『結城氏新法度』62 条 結城政勝 弘治2年（1556）（わかりやすくするために一部仮名を漢字に直した）

「一、あまり細かなる事を書き載せ候と諸人存ぜらるべく候。さりながら、きざたて（みえをはること）にて下々にては定めかねべく候間、申し出だし候。朝夕（ふだん）の縁者、親類、そのほか傍輩間にてことごとしく酒を支度、肴を支度し、奔走、更に勿体なき義にて候。ことに飲みあまし、おもての垣などにふき候ほど酒飲み候ては、なにの奇特たるべく候哉。亭（亭主）のあはれとて勿体なきとまひ（思）ながら、浴びせ候はんほども飲ませたがる物にて候。朝夕の寄合の法度おき候。後々各分限上がられ候共法度をそむかれまじく候。「食いよきように拵え、菜三・汁一、酒は上戸へは飯椀に十分に一杯、この分より外然るべからず候。もし口中に鳥・獣の精進あるべく候間、ひき汁一つは自然あるべく候」明日にも愚（結城政勝）を何方にも呼び、奔走候共、この分の外に菜一つも過ぎ候わば、神も御照覧候らえ、座をまかりたつべく候。これは傍輩、親類、当洞（うつろ）の一家牢人へはこの分たるべく候。さて又他家、他所の客人ならば、それは如何様にとりなし候わんも、亭の随意たるべく候。金銀を以てかざり、百番目までなされ候共、又一汁三菜にて、酒は天野・菩提山・江川を奔走も、又にごりも亭の心任せたるべく候（下略）」

『信長公記』天正2年（1574）正月朔日条

「正月朔日、五畿内・隣国の大名・小名在岐阜侯て、各御出仕。三献にて召出し御酒あり。他国衆退出の後、御馬廻ばかりにて、珍奇の御肴出し候て、又御酒あり。去年北国にて討ち取らせらせ候

朝倉左京大夫（左衛門督）義景 首

浅井下野守（久政） 首

浅井備前守（長政） 首

この三つ、薄濃（はくだみ）にして、公卿（供饗）に居え置き、御肴に出され候て、御酒宴。各御謡御遊興、千々万々目出度く存分に任せられ、御威光是非なし」

天正元年越前朝倉氏と江北の浅井氏を滅ぼした織田信長のもとに、五畿内・隣国の大名たちが参上し、天正2年正月の元旦儀礼の三献・召出しがあった。その後で、信長と馬廻衆だけで内輪の酒宴に興じている。

2 異文化の視点からの観察

ポルトガル人船長ジョルジュ・アルヴァレスの1547年（日本天文16年）12月の日本諸事報告

ヨーロッパ人による日本観察の最も早い時期のもの

「人々は一日に三度食事を摂ります。そして、彼等は毎回少量しか食べません。肉を食べてもほんの僅かです。そして既に述べたように鶏を食べません。鶏を飼育するのは飼育するためであって食用にするためではない、と私には思われます。彼等の食物は米、穀物、豆類、玉蜀黍、稗、山藷、小麦です。彼等は小麦を粥状に料理して食べている、と私には思われます。私は彼等がパンを作るのを見たことがありません。」（『日本関係海外史料イエズス会日本書翰集』訳文編之一（上））

→当時の日本人一般が1日3度食だったことを指摘する貴重な文献 鶏を食用としない。しかし各家に雌雄一番の鶏を飼っている。

明万暦20年・日本文禄元年（1592）『日本考』「待賓飲饌」の項

「饌饌は鹿脯・魚物を以て常品となし、海味甚だ多し。鶏を食わず。謂は鶏は乃ち徳信の禽なればなり。牛脯無し。牛は代力の牲たるを以て、食するに忍びず。粉麵の物中国と大略相同じ。米飯は大小の木碗を用て尖（すど）く盛り、食して将に平かならんとするを俟ちて又その尖を添え、務めて尖を満すを以て敬となす。」

→鹿や魚を常用 海産物は多い。鶏や牛肉を食べない。ご飯の盛り方。

朝鮮宣祖 29 年・日本慶長元年（1596）通信正使黄慎『日本往還日記』

「毎飯三合の米に過ぎず。菜羹一杯、魚膾、醬菁数三品のみ。膾亦た極めて麤硬、小指大の如し。一椀只五六条を盛り、醋を以つて之れに和す。飲（○飯か、引用者）後、飲酒兩三杯を例とす。小倭と雖も、稍喫着を饒（ゆた）かにする者は、則ち亦た飯後の酒を輟らず（○めず、引用者）、故に市上最も酤酒を尚ぶ。一日に三吨の飯を用う。卒倭は則ち兩吨を喫するを例とす。役作有らば然る後三吨を喫す。但将官の外は、皆赤米を用ゐて飯と為す。形は瞿麦（なでしこ）の如く、色は蜀秫に似、殆んど下咽に堪えず、蓋し稻米の最悪の者なり。（『日本庶民生活史料集成』第二十七卷）

→本書は日本に対する反感に満ちている。誤解も多い。

3 越前の在地史料

大永4年（1524）平泉寺白山神社祭礼のための児流鎚馬百日間稽古の支出記録

大永四<甲申>年六月十八日

臨時之御祭礼児之流鎚馬ニ付而、精進屋江入申候人数并入用之事、
御児 左京亮（藤島庄下司中村利久） 同彦次郎 射手<上下二人>
殿原五人 中間六人 小者二人 下部三人
已上廿一人・馬二疋 流鎚馬稽古百日之間也、
（以下必要経費の銭高・品目が列挙される）

百日間の児以下 21 人の食糧費の支出

		品目	1人1日あたりの支出	
貳拾壺貫文	飯米廿一石、廿一人分一升あて	米	1升	10文
六貫文	味噌貳石	味噌	約1合	3文
五百文	塩	塩		0.2文
拾貳貫文	薪	燃料		5.7文
拾五貫文	さうし、さいとも二	おかず（精進、菜）		7.1文
貳拾貫文	酒	酒代		9.5文
六百文	こき二束余	お椀（以下食器）		
壺貫二百文	折敷二束余	お膳		
八拾文	たい一おほい	おひつ		
五百文	きく	白木の折敷		
七百文	かわらけ	土器		
壺貫文	茶、同茶の子	茶代		0.5文
六百十七文	はし	箸		0.3文
伍貫文	馬のまめ二疋分<三升あて>	以下馬の飼料		

六百文 ぬか
貳貫文 草廿文あて
以上八拾六貫八百文

結論

- 1 当時の武士の主食は、中間・小者などの下級の者まで含めて米だった。しかも1日1升を食す。味噌も1日1合と多い。
- 2 米代に匹敵する額の酒を消費する。一方、茶はその約20分1に過ぎない。
- 3 燃料である薪代に多くを支出している。

当時の武士の「食」の実態が、曲直瀬道三が述べるように大量の米食、味噌や塩の使用に特徴付けられることが実証される。（また出土資料からもおかずとして海産魚介類が多かったことが裏付けられる。）

主要参考文献

- 2000 金原正明・金原正子「一乗谷朝倉氏遺跡第84次調査における石組遺構に関する自然科学分析」『一乗谷朝倉氏遺跡資料館紀要1999』
- 2004 山崎光夫『戦国武将の養生訓』（新潮新書）
- 2010 宮本義己『戦国武将の養生法』（新人物文庫）
- 2011 佐藤圭「戦国時代の武士の食生活について——文献資料の検討を中心に——」『一乗谷朝倉氏遺跡資料館紀要2009』

<メモ>