

— 総説 —

日中両国における薬膳本草

藍 石、田中俊弘*

要約：日本の薬膳に対して影響を与えた中国本草学と薬膳に関する日本の本草を纏め、それらの完成のそれぞれの段階について比較検討した。中国では本草学の起源とともに薬膳の考え方が見られるようになり、唐、宋の時代に著しく発展し、明と清時代に完成普及期が見られた。日本には、これらの情報がただちに伝えられた。鎌倉時代には独自に学問の萌芽がみられ、江戸時代にその完成が見られた。

索引用語：薬膳、本草、薬膳本草、日本の本草、中国の本草

The Herbal Diet Philology in China and Japan

Shi LAN, Toshihiro TANAKA*

Abstract: The authors put the herbal philology of the herbal diet contained in the Japanese philology and the Chinese ones which effected to Japan, and the listed herbal philology were put in order of developing stages. In China, as soon as the beginning of herbal philology, the herbal diet philology had arisen. In the Tang (唐)-Song(宋)period the obvious development was observed and in the Ming (明)-Qing (清) period the completion and diffusion period was observed. These documents were immediately introduced to Japan. In the Kamakura-period a unique herbal diet philology originated, and in the Edo-period the Japanese herbal diet philology was completed.

Keyphrases: herbal diet, herbal philology, herbal diet philology, Japanese philology, Chinese philology

結 言

健康志向が高く、健康食品、薬膳の開発が盛んになっている昨今、薬膳の研究は新しい展開期を迎えている。現代では研究方法と手段が進んできているが、薬膳本草の考証、整理、継承研究は不可欠であり、今日の薬膳の応用と研究に意義がある。

中国から漢方医薬学が紹介され、中国の本草と薬膳の文献が導入され、日本語の翻訳本と日本での独自の本草書も著わされるようになった。その中に薬膳の文献もあり、本草の中も薬膳(食療)の内容がある。その部分を薬膳本草と称することにする。日本薬膳に対して影響を与えた中国本草(清末まで)、薬膳に関する

日本本草(江戸末まで)をまとめ、比較検討した。日中両国薬膳本草発展史を初めて提出し、薬膳発展史の各時代特徴を解明し、中国本草の日本薬膳本草に対する影響も述べる。薬膳本草は後世の薬膳の研究と利用に大きく貢献をした。その理論と思想は現代日本人及び中国人の日常生活、習慣の中に深く浸透している。科学技術の発達した今日においても、薬膳本草は科学性と実用性を持っている。このように伝承されて来た薬膳知識と現代科学技術を新薬、新しい健康食品、薬膳の開発に活かしたい。

中国における薬膳本草

“本草”とは草に本づくという意味で、薬に植物性

岐阜薬科大学薬草園研究室 (〒502-8585 岐阜市三田洞東 5-6-1)

Laboratory of Herbal Garden, Gifu Pharmaceutical University

(5-6-1, Mitahora-higashi, Gifu 502-8585, JAPAN)

のものが多からといわれる¹⁾。中国では古来医薬の学は“本草”と呼ばれているが、“本草”と言う語は漢の武帝（前140-87年）から成帝（前32-7年）に至る約百年の間に出来た言葉であって、前漢の終わり頃には既に“本草”と題された薬物の書物があったと推測されている。この文字が出てくる最古の文献は、後漢の章帝の建初中（76-83年）に出来た班固の『漢書』で、その郊祀志の条に見られる²⁾。現存している最も古い薬膳本草は唐・孟诜の『食療本草』（721-739年）であり、本草書の中で現存している一番早い薬膳に関する文献は唐・孫思邈（581-682年）の『千金方・食治』（650年頃）である³⁾。

（一）先秦漢時代—本草の成立期

（薬膳本草の萌芽から成立へ）

1、薬膳の起源

薬膳とは“薬”と、“食”を以って善く（うまく）すると膳になったという意味の近代の言葉であり⁴⁾、漢方理論の下に、生薬と食物とうまく組み合わせ調理し、治療や保健を図る栄養食である。従来、薬膳の意味で食療、食養、食治、食補という言葉が使われてきた。薬膳本草発展史は、漢方医薬発展史と緊密につながりはっきり分けられない。長い歴史を経て発展、完成して一つの学問になった。中国において薬膳というものは、長い歴史を持つ食文化の一つの分野であり、医食同源、薬食同源の思想の体现であろう⁵⁾。

人間が薬を初めて使ったのは、病気になった時食べ物の嗜好が変わると言った本能的なものであったと思われる。原始時代、姿の見えない病魔は何よりも恐ろしいものであったに違いなく、それだけに人々を救う薬の発見は極めて重要な知識であり、伝承され、取捨選択もされ生薬になった⁶⁾。農業の神であり、医薬の神と言われる神農氏（前400-300）は“百草の滋味、水泉の甘苦を舐め、民をして避就を知らしむ。この時に当たりて一日にして七十毒に遇えり。”ということが『淮南子・修務訓』（前151-141年）に記載されている⁴⁾。

人類は火を自由に使うようになってからは、湯液（煎じ薬）や酒（薬酒）が作られ、病気の子防と治療に用いるようになった。湯液を工夫した殷王朝（約前18-11世紀）の大臣の伊尹は“調味には必ず甘酸苦辛鹹の味がありその微妙な違いで料理も違ってくる”（『呂氏春秋・本味編』）と述べていた。この時期の“薬食同源”はまだ薬膳の萌芽とも言うべきものであったが、西周の頃には、既に専門の食事療法医（食医）が存在した。周王朝（前11-8世紀）の制度が記された『周礼』により、宮庭医は食医、疾医（内科）、瘍

医（外科）、獣医の四科に分けられていた。そして、食医のランクは一番高く、その仕事は帝王の体の具合によって薬膳を作り上げ、帝王に供することであった。

2、薬膳本草の起源

中国では殷、周、春秋、戦国時代を通じ、膨大な経験と知識の集積のもとに中国特有の医薬学が形成されていった。その後、漢代になって中国の医薬学は体系化されその基盤が確立した。『神農本草経』は神農に名を托し、後漢（1-2世紀）に完成したと推定される最古の本草書である¹⁾。

“本草之經典”と誉められた『神農本草経』には、薬を上薬120、中薬120、下薬125、合わせて365品と、一年の日数と同じにし、それぞれの中を鉱物、植物、動物に分けて記述した。その中で、上薬は“君”とも言うべきもので、人の生命を養うことを重要な作用とするもので、これらは無毒で長期間服用しても害がなく、不老長寿を望むものはこれを用いると良いと記されている。靈芝、人參、地黄、朮、茯苓、枸杞子等がこれに入られている。中薬は“臣”ともいうべきもので、性を養うことを主目的とし、人に順応するものであり、無毒と有毒のものがあるから、適当に配合して用いなければならない。これを適宜に用いると病気を防ぎ、精気、体力を強めることが出来ると記されている。今日の強精薬ともいうべきもので、鹿茸、当帰、山茱萸、薑、葛根等が収載されている。下薬は“佐使”ともいうべきもので、病気を治すことを主目的とし、有毒のものが多く、長期間の服用には適さない。寒熱や邪気を払い、疾患を治すことができると記されている。今日の治療薬ともいうべきもので大黃、半夏、巴豆、杏仁、桃仁などがあげられている。この上、中、下薬の考え方は漢方では今日まで続いており、病気にかからぬように体力を充実し、精力を強めることが第一とされている⁶⁾。

『神農本草経』には薬の配合に関して、君臣佐使と七情がある。君臣佐使は処方中の薬物配合の割合についての配慮である。七情は二味の薬を組み合わせるといかなる複合作用が発現するかを分類規定した配合原則であると記されている。単行、相須、相使、相反、相惡、相殺、相畏の七つのパターンが設定され、増強、相乗作用、反発作用、毒性相殺作用、一方が他方に不可逆的に働く作用など、種種の薬効変化が示されている¹⁰⁾。

以上の三品分類、有毒無毒、効能、帰経、君臣佐使、七情は本草の基礎を築いた。薬膳にとって用薬指針になった。

3、薬膳理論の起源

①『黄帝内経』－漢方理論の經典

前漢末と後漢初の間に（前200-100年）整理編撰した『黄帝内経』は現存する一番古い漢方理論の文献で、その理論の基盤は陰陽五行説である。人体における陰陽五行の平衡が取れた状態が健康と言われ、平衡が崩れた状態が病気であると言われた。治療は陰陽五行理論で、人体の機能を調節し、身体の平衡を正常状態に回復することである。

治療法では、“虚者補之、実者瀉之”という理論を提出した。“補”と言う方法は、体質の“虚”に対応し、人体の生理機能の衰退や不足を補う働きをし、例えば、虚の状態である痩せ、虚弱、貧血、消化不良等により薬物や食物を用いる。“瀉”と言う治療法は、“実”の状態に対応し、人体の有余を取り除く働きをし、便秘、水分代謝障害、肥満等により薬物や食物を用いる。薬草と薬膳の使用にはこれが基本的原則となった。

薬草と食物の“性味説”が成立した。すなわち薬物と食物には五性、五味（または四気五味）という特性がある。五性：寒、熱、温、涼、（平）。寒性とは、身体を冷やし、鎮静、消炎の作用がある；のぼせ症の人や血圧の高い人に良い性質である。熱性とは、体を温め、興奮作用がある；貧血や冷え症の人に良い性質である。温性、涼性は、寒性、熱性のように強力なものではないが、それぞれの性質を兼ね備えている。寒、涼は陰性に属し、熱、温は陽性に属する。平性とは、寒、熱のいずれにも属さない平凡で穏やかな性を持っている食物のことである。五味：酸、苦、甘、辛、鹹（塩辛い）。五味は五臓（心、肝、脾、肺、腎）に入る（対応する）。酸味：入肝。収斂、固渋の作用があり、虚汗、長期間の下痢、遺尿、出血などの症状が出たら、酸味の薬草を加える。苦味：入心。瀉下の効果があり、各種湿症、熱症、熱湿便秘、喘息等症状がでたら、苦味の薬草を加える。甘味：入脾。緩和、補養の作用があり、虚症、胃腸不和に甘味の薬草を加える。辛味：入肺。発散、行気（気をめぐらす）、活血の作用があり、気滞、うつ血、風邪、神昏、食欲不振に、辛味の薬草を加える。鹹：入腎。軟堅散結、瀉下の作用があり、便秘、皮膚の出来物に鹹の薬草を加える⁷⁾。

これは漢方薬理の基礎であり、食品（食性）も同じである。その後、歴代の本草書では薬物、食物に皆性味を記載している。

②『傷寒論』－漢方応用の經典

後漢張仲景（尊敬して医聖と称された）は、後漢末年において『傷寒論』と『金匱要略』を完成した。『傷寒論』には辨証論治の思想が提出された。その趣旨は

患者一人一人に対する処方異なり、西洋医学的には同じ病名なのに違う処方箋が出て、各人の症状や体質にあわせた漢方薬を投与する。この思惟と治療方法は後世に薬物と薬膳の応用に対してとくに病気を治療する薬膳の応用には大きい影響を与える。『傷寒論』には百合鶏子湯、当帰生姜羊肉湯、猪膚湯が収載されている。これらの処方は、今日でも実用性のある薬膳処方として頻用されている。書中には百合の根が現代の精神不安やノイローゼのような症状によく効くという記載があり、肉の中に赤斑点があれば食べられないなど“食禁”もある⁸⁾。

（二）晋南北朝隋唐宋時代

1、晋南北朝隋時代－薬膳本草の成熟期

後漢の滅亡（220年）から隋の天下統一（589年）に至る約370年間には、本草の方面では呉普、李当之、陶弘景をはじめ、薬療を集録したものや、食療、弁草、炮炙、薬目、薬図、採薬等に関する多くの著作が現れたが、その中心となったのは漢代から伝えられた本草であったと思われる²⁰⁾。医薬と同様に日常の飲食物が保健と医療の面からも重視されたことは、古く『周礼』に食医の制があったことからも知られるところで、それらは本草にも収録されているが、特に食物だけを取り上げた書物も古くからあった。

『漢志・神農黄帝食禁七卷』がその先駆と見られるが、梁の『七録・黄帝雜飲食忌二卷』や『隋志・老子禁食經一卷』なども同類であろう。『魏書・三十五卷』に北魏の高官であった崔浩に食經の著があったと言い、その序文が載せられているが、『唐書』に「崔洪食經」とあるのがそれであろう。又『隋志』には「崔氏食經四卷」とあるが、『医籍考』はそれを『和名抄』、『本草和名』、『医心方』などに引かれた「崔禹錫食經」であるし、且つその薬名は六朝時代の古称とされている。このほか『七録』には「太官食經五卷」「太官食法二十卷」「劉休食方一卷」、『隋志』には「馬宛食經三卷」などをはじめ、食療や食膳や調理に関する多数の本が著されていて、薬膳について深い関心が持たれていたことが窺われる²⁰⁾。

華麗な南北朝時代の文化的遺産が整理されて、この時代に栄えた豊富な本草の経験、知識が集められて隋代（581-618年）に引き継がれた。隋の大業年間（605-618年）に諸葛穎が撰した『淮南王食經並目』は165巻と言う巨編であったが、諸葛穎は煬帝の即位後著作郎に遷されているから、この書も『四海類聚方』や『病源候論』と同じように帝の詔を受けて南北朝時代の諸書によって集成したものであろう。漢亡から隋までの400年の間には、薬膳本草に関する膨大な資料が著さ

れ、薬膳と関係がある食療本草、食経は 31 書にものぼると記載されている。残念であるが、これらの文献は今日殆ど残されていない。南北朝と隋代は、中国の薬膳本草の成熟期と言える。

2、唐宋時代—薬膳本草の発展期

(1) 唐時代

南北朝と隋時代に流行した食療は唐代でも盛んで、中国で最初の勅撰本草である『新修本草』には虫魚、果、菜、米等部があり、孫思邈の『千金要方』の「食治」には食療に関する序論のほか、果菜米穀鳥獣などの効用が記されており、また孫思邈の門人孟洗も『補養方』を著わし、張鼎がそれを増訂して『食療本草』と改題した。それらは蠱股の『医食心鑑』や後唐陳士良の『食性本草』と共に宋代の本草に引用収載されているが、これらのほか『両唐志』には「竺暄食経」、「趙武四時食法」、「慮仁宗食経」、「陽畢膳夫経手録」、「嚴龜食法」などが収められており、また『医心方』に引かれた『七卷食経』はおそらく『日本国見在書目録』に「新撰食経七」と見えるもので、これも唐の書と推定される⁹⁾。

唐初の顕慶二年(657年)蘇敬らが高宗の詔を奉じて、『集注本草』を増訂し、同四年正月に完成した『新修本草』は、合計二十巻、850種で、その巻16-19(152種)は虫魚、果、菜、米部などである²⁰⁾。本書は食療の専門書ではないが、中には多くの食療関係の事項を記載し、後世の飲食方に対し大きく影響している。『新修本草』は『本草和名』『医心方』などにもその内容の一部が引用収載されている。

『千金方』の「食治」は『千金方』の26巻の一卷を占める篇名であって、序論第一、果実第二、菜蔬第三、穀米第四、鳥獣第五(附虫魚)の5章から成立している。その中で、序論第一は食治の総論であり、果実第二には9条、菜蔬第三には58条、穀米第四には27条、鳥獣第五には40条、合計154条の食用品を記載している^{10a)}。『千金方』の著者の認識では食物を正しく食すると養生となるが、誤れば有害となる。序論の中で食療学の概論を記し、五臓に対する利害の内容を論述している。日常生活の中で食用の果物、蔬菜、穀物、肉類の性、味、薬理作用を論じ、服食禁忌と食療方の効果も記述し、後世の食療学の発展に対し大きな影響を与えた。

『医食心鑑』(853年)は食療の本として、食物となる生薬からなる薬方を主に紹介している。その内容は煎、粥、羹、餅、饅頭、茶、酒等の食療方(16種211方)からなっている。一部の食療方は臨床に広く応用された。重点を系統的に完備した食療の著作で、後世

の食療学の研究に対し大きい参考価値があり、日本と朝鮮に対し影響を与えた。原典は宋代まで保存されていたが、その後不明となった。現在、朝鮮に伝承された『医方類聚』にあるものから抜粋したものを再編された東方学会排印本(1924年)がある^{11a)}。

『食性本草』も食療の本であり、諸家本草の中から飲食物に関係のある薬物を収集分類編集したものである。中に自説も附記し、食物の性味、効能、用法、用量が詳しく述べられていた。原著は散佚し、一部が文献中に引用収載されて残っており、『証類本草』、『本草綱目』の中に散見される^{11b)}。

食療関係の書はほとんど散佚し、僅かに『食療本草』が『医心方』『証類本草』に残存しその一斑を知り得るにすぎなかった。1907年に至って、英人スタインの手によって、旧抄本の『食療本草』の残簡が、敦煌から出土された^{10b)}。この残簡はロンドンの大英博物館に架蔵されているが、これを世に始めて紹介したのは、1925年に羅振玉が印行した『敦煌石室碎金』に収録された「食療本草残巻」である。昭和5年に中尾万三博士が発表した『食療本草の考察』(上海自然科学研究所彙報第一巻三号)がある¹²⁾。この論文は、同博士が海外遊学中、大英博物館において手写されたのを基礎として、『医心方』『証類本草』などの遺文を勘案し、その性格を究明すると共に、『食療本草』の復原をも意図されたものであって、『敦煌石室発見食療本草残巻考』『食療本草遺文』なる2編からなっている。

『食療本草』に227条があるが、残存していた26条は全数と比べると僅かに十分の一に過ぎない。この26条は石榴、木瓜、胡桃、軟棗、榆莢、萸菜萸、蒲桃、甜瓜、越瓜、胡瓜、冬瓜、瓠子、蓮子、燕復子、藤李、羊梅、覆盆子、藕、鶏頭子、石蜜、砂糖、芋などである。次に冬瓜の条を例示することにする。“冬瓜、寒、主治小腹水鼓脹、又利小便、止消渴。..又熱発者服之良、患冷人勿食之、令人益瘦。欲得肥者、勿食之、為人下气。欲瘦小輕健者、食之甚健。..又其子主益氣耐老、除心胸氣滿、消痰止煩。..冬瓜仁、退去皮殼、搗為丸、空腹及食後、各服二十丸、令人面滑靜如玉、可入面脂中用。”冬瓜の主な効用は清熱、利尿、止渴、行気、減肥、美容である。1300年前に、冬瓜仁を良く食べて、顔をつるつるにし、また冬瓜仁を化粧品原料としても良いとし、食事と美容の関係をはっきりと論じていた。『食療本草』は孟洗の撰で、張鼎が89種を増補して227条とした三巻の書で、食薬治病の効を説明したものである。唐代には薬膳に関する食療本草、食経について18種にのぼる書物

が出版されていた。

(2) 宋時代

中国の歴代王朝の中で北宋の諸帝ほど医療や本草に心を傾けたものは前にも後にもなく、諸大臣までも医薬政策を重視していた。従来、手で書き写されていた医薬書が初めて印刷され、多種多量の医薬書が出版され、医薬知識を載せた石碑も世に出回ることとなった。これは医薬知識の普及に確かに役立った。

『開宝本草』(973年)と『太平聖恵方』(992年)は宋初の国家が編集を命じ出版した重要な本草書である。国定の薬局方である和剂局方の処方解説書『太平惠民和剂局方』(1107年)が、大観二年(1108年)には『経史証類大観本草』が、政和中(1111年)には『聖濟総録』が編撰され刊行された。

医官の王懐隠らの『太平聖恵方』は1670部門に分類されており、1634の処方が記載され、28種の病気の食療法が論じられた。例えば、老人病に関係のある94巻では神仙飲食の方法40法を記載し、選択されている薬物の多くは抗老薬物である。病気の時は治療を、平時には養生を主張し、書中の“食治論”では多種の食品で老人病を治す内容を重点に、軟食類、硬食類、飲料類、蔬菜類、点心類等に分類されている。また粥を用いた治療方法も紹介されている。例えば水腫の患者は黒魚粥あるいは黒豆粥を服用し、咳の患者は杏仁粥を服用する。また多くの過労に対する食療法も紹介されており、例えば、枸杞粥は補腎益血、養陰明目に良い。産婦には卵、鶏、魚などが良いと記されている。人民衛生出版社(1959年)が、現存している宋代の四種の抄本に基づき校正増補出版したものが一般に流布しており、現在では最も完全に整備された版本である¹¹⁾。

官修大型方剂書の『聖濟総録』は200巻、20000余りの処方を載せており、その内に食療門3巻があり、飲食療法を専門に論じている。薬膳理論、病氣、方剂、剂型などが記載されている。病氣名は吐血、虚勞、腰痛、嘔吐、下痢、心痛、腹痛、咳嗽、糖尿病、婦人病、妊娠諸病、産後諸病、小児病氣、五官病氣、痔、寄生虫など内外産婦人小児五官各科の30余り種類、食療方は285種、剂型(製法)は粥、羹、酒、散、汁、飲、煎、餅、李などがある。剂型の種類も増えた。『聖濟総録』については、人民衛生出版社が(1962年)影印本を復刻した⁸⁾。

四川の医家唐慎微が『嘉祐本草』、『図経本草』両本草を合併し、経史百家の説や多数の単方を収録し、増補して、『経史証類大観本草』31巻を編成し、薬物1746種を載せている¹³⁾。巻三以下の各論では新たに食療

餘、海藻誦餘など562種の薬物が加えられ、歴代本草の薬品数を出典別にあげている。『経史証類大観本草』、明末に『本草綱目』が出現するまで約5世紀にわたって本草の基幹書として重用されて、しばしば重刊も行われたが、この本には版種が多く若干の増訂を加えた版も現れ、中国、日本、朝鮮では約800年の間にわたって、版が重ねられた。『食療本草』、『食性本草』、『医食心鏡』、『孫真人食忌』など多くの古書の佚文を後世に伝えたことは見逃すことのできない功績であり、後世の薬膳の研究に対し重要な参考文献である²⁾。例えば、乾地黄の条に、『食療本草』の文“蜜煎或浸食之、或煎湯、或入酒飲並妙”(蜜で煎じ、蜜に浸けて食べ、あるいは湯液を煎じ、酒に入れ、飲む。)の服用方法が引用され、『医食心鏡』の文“主勞瘦骨蒸、日晚寒熱咳嗽、唾血、生地黄汁二合、煮白粥、臨熟入地黄汁、攪令、空心服之”が引用されている。

陳直の『養老奉親書』(1085年)は現存している最古の老年病学の専門書でもあり、老年病治療の薬膳書である。ヨーロッパの『老年保健医薬』より600年余り早かった。231の方剂の中に162の薬膳方剂が載せられている。薬膳療法を老年病治療の一番重要な方法として提唱していた。彼の観点は“若有疾患、宜先選食療之法、審其症状以食療之。”“縁老人之性、皆厭於藥、且喜於食”“老人之患、宜先以食治、食治未愈、然後命藥”と述べており¹⁴⁾、これは薬膳発展史では薬膳分科のはじめであろう。

宋代には薬膳と関係がある食療、食経の書物は24書にもものぼると記載されている。

(三) 金元明清時代—薬膳本草の完成と普及期

1、金元時代

金元時代(1115-1368年)には、医薬学理論の革新と学術論争を展開し、伝統医学理論をもって、病理、薬理を整理し、薬物学、処方学の治療体系を再構築しようとする試みであった¹⁴⁾。その代表人物は金元四大家(劉、張、李、朱)と言われている。劉完素は寒涼派と称され、心火を降し、腎水を益する治療法を提唱し、『素問薬注』(1185年)を選した。その書の「本草論」には“気味の厚薄”をもって処方の規準とすべきであり、気味の厚薄によって下泄、通気、発熱、発汗などの作用が現れると記されている。張子和は攻下派と称され、汗、吐、下法を多用した。李東垣は補土派と称され、『脾胃論』を選し、“飲食を倍にすると脾胃の気を傷害する。元気を補充できず、諸病を起こす原因となる”と述べている¹⁴⁾。飲食の不規則は脾胃の消化機能の傷害を与え、多くの病気の主な原因になる。以上の理由から飲食の重要性を強く述べている。

食療を提唱し、甘温類の薬を用いることを主張し、例えば補養脾胃、培養元気の効能がある人参、黄耆などが愛用された。補中益気湯はその代表方剤で、いまの漢方医にも頻用されている。朱丹溪は養陰派と称され、陰の不足を補い、滋陰降火の薬をよく使った。

この時代には特色に富むものとして注目されるのは、元代の薬膳大師忽思慧が編選した著名な食療書の『飲膳正要』（1330年）である。元の世祖忽必烈は周代の食医の制度をまねて、飲膳大医四人を置き、本草の中から毒無く相反も無く久食して補益に効ある薬を選んで調理させた。忽思慧は仁宗の延祐（1314-1320年）以降飲膳の職にあり、その間に進用した珍奇な異饌や湯煎膏等の製法、諸家の本草と名医の方術、並びに日用の穀物果菜のうち補益効能があるものなどを集成して3巻に纏めた。これを『飲膳正要』と名づけ、集賢大学士の趙国公が皇帝に進上し、中政院使に命じて刻梓させたとある²⁰。本書の内容を概観すると、第一巻には、最初に三皇聖紀、養生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、飲酒食忌などがあり、次に“聚珍異饌”と題して97種の珍饌の主効と調理法を記し、歴代の王朝が山海の珍味を原料として作った羹、粉、湯（スープ）、麵、粥、餅、饅頭など、大部分は長寿食である。第二巻には食療で病気を治す処方、薬物、治療法、効能と四季に適するもの、五味に忌むべきもの、服用の時の禁忌などを記載している。第三巻には食療に使える栄養価値がある食品として、米穀品（30種、附酒13種）、獣品（22種）、禽品（17種）、魚品（22種）、果品（39種）、菜品（46種）、調味料（29種）などを記し、性味などに分類されている。その性、味、毒性、効能、食べ過ぎによる害と調理法等が詳細に記載されており、実用性が高い。他に50余種の食べてはいけないものおよび禁忌の食物、食中毒とその解毒方法および食べてはいけない禽獣類なども記述されている。又、民族食療法を重視し少数民族の用いる薬物の性質、品質および味を収載している。食膳の主品は羊肉で、その補益作用を重視し、例えば、枸杞羊腎粥（枸杞葉、羊腎、葱、羊肉、粳米、補腎強精）、羊雜麵（羊舌、羊腎、きのこ、小麦粉、温中補虚）、羊肉羹（羊肉、大根、陳皮、草果、良姜など、補腎益気）などの名方がある。食療法上の禁忌に注意し、体調の状況により服用することを説いていた。また本書は、蒸留酒（焼酒）を医療保健に用いることが最初に記載された文献でもある。人民衛生出版社影印本（1986年）がある¹⁹。

この時代の薬膳に関係のある書物は王好古の『湯液本草』、呉瑞の『日用本草』、賈銘の『飲食須知』がある。王好古の『湯液本草』には、238種の薬物を記載

し、草、木、果、菜、穀物、玉石、禽、獣、虫の9部に分け、各薬物の性味、性能、主治などを記述し、その他、多くの薬用食物が記載されている¹¹⁰。五臓に薬物（食物）をあてて説明したものがあり、“五宜”に、“肝の色は青、宜しく甘を食すべし、粳米、牛肉、棗、葵は皆甘。心の色は赤、宜しく酸を食すべし、小豆、犬肉、李、韭は皆酸。肺の色は白、宜しく苦を食すべし、麦、羊肉、杏、薤は皆苦。脾の色は黄、宜しく鹹を食すべし、大豆、豚肉、栗、霍は皆鹹。腎の色は黒、宜しく辛を食すべし、黄黍、鶏肉、桃、葱は皆辛”という記載がある。

2、明時代

明・正徳16年（1521年）、廬和氏は薬膳書である『食物本草』を完成し、薬膳の素材を水、穀物、菜、果物、禽、獣、魚、虫の八項目に分類した。蔬菜は胃腸の疎通によく身体に有益であり、多く食することを主張し、肉食を制限している。“菜類は皆大地に産する陰物であり、それ故陰を養い、ゆえに食用に適合している”“蔬は疎通させる意味があり、食べると胃腸が通じ、塞がって停滞するという心配がない”とあり、それは古代素食養生思想の発展を論述したものである。同時代には汪穎も同名の『食物本草』を編選していた¹¹¹。また、元代名医の李東垣と李時珍の名を借りて、李東垣選と李時珍訂の『李東垣食物本草』が出て、食物本草の記載のほかに、全国の著名な泉水を調査し、水と健康の関係を説明していた。

李時珍は明万歴6年（1578年）『本草綱目』を編選し、全書は約190万字、16綱目、62品目に分け、薬物1892種（穀藻73種、菜105種、果品127種、禽獣魚介虫類400余種）、処方10000余方、図1000余を記載している。李時珍の薬膳方である鹿茸酒（鹿茸、山薬、酒、補益腎陽）、百合冰糖粥（百合、氷、粳米、潤肺安神）、薺菜粥（なずな、粳米、補虚利水）などは、今も愛用されている。生物学的変化（例えば、発酵加工）をして出来たもの（酥、乳腐、魚鮓など）を加えた。たくさんの食物が薬物に入れられ、食療に対し非常に大きく貢献をした。新しく加えられた薬物は、殆どがそれまでに記載されていないもの、あるいは仮にあってもそれは不詳なものである。食療食物、薬物の品種を大きく拡大し、同時に病気服薬の時の飲食禁忌を提起し、食療学の内容と経験を豊富にし発展させた。その他、本草学、鉱物学、化学、動植物学に対しても大きな貢献をしている。本書は、明代に出版後、中国では数十回再版されており、日本語、英語、仏語、独語、ラテン語などに翻訳され、世界中に流布されている。

明代には薬膳の調理方法の面では、多くの発明が行われた。徐春甫氏の『古今医統』には菜、湯、酒、酢、醤油、鮮果、蘇餅、蜜餞などの調理法を記載されている^{14b)}。

明時代には薬膳と関係がある食療、食経に関する書物は40種にもものぼると記載されている。

3、清時代

清代には食療著作が豊富にあり、食療学が多くの医者によって重視された。昔の多くの食療方剤を纏め、食療方剤の組み合わせ、製造方法、服用方、効能と適応症などが詳しく紹介されており、薬膳の普及に対して大きな貢献をした。清朝初期の食療書には、杭州人瀋李龍の『食物本草会纂』があり、全書12巻に図を付けている。袁子才の『随園食單』は料理技術に優れている。張英の『飲食十二合論』、章杏雲の『調疾飲食辯』、陳修園の『食物秘書』がこの時代に著された。清朝後半の食療書には、王士雄の『随息居飲食譜』、費伯雄の『費氏食養』三種（『食鑑本草』、『本草飲食譜』、『食養療法』）があり、とくに“食養療法”の言葉は費氏が始めて提出した。趙学敏の『串雅内編』と『本草綱目拾遺』にも食療の内容を記載されている^{3c)}。

薬粥に対する研究も進んで、多くの薬粥方が後世まで使用されている。黄鵠の『粥譜・附広粥譜』には薬粥方を200余り載せ、現存する最古の薬粥の書である。黄鵠の理論では、薬粥の効用は省費（安い）、味全（使用薬物の範囲は広い）、津潤、利隔（食べやすい）、消化し易いである。粥に配合される材料は、穀物、蔬菜、果物、植薬、卉薬、動物などに分類されている。例えば補気の落花生粥、補血の桑仁粥、補陰の山茱萸粥、補陽の兔絲子粥、健胃の山查粥、潤腸の柏子仁粥、清熱の決明子粥、利水の冬瓜粥などが載せられている。本書は実用的価値のある薬粥の専門書である^{14b)}。有名な養生家である曹慈山は『老老恒言』に老人のために100種の薬粥を掲載し、薬粥方は薬物の気味により、上、中、下の三品に分類し、軽、清、香、美が上品で、36処方、中品の27処方、重、濁が下品37処方である。清道光皇帝は薬粥が大好きで、“臘八粥詩”を作った。光緒皇帝も薬粥が好きで、『光緒順天府志』に“毎歳臘月（旧十二月）八日、雍和宮熬粥、定制、派大臣監視、盖供上膳焉”と記載されている。

清代の医家は民間薬膳を収集、整理することを重視した。例えば、上述の『食物本草会纂』、『随息居飲食譜』、『食鑑本草』には、たくさんの民間薬膳が収載されていた。清代には、薬膳は皇宮貴族階級に普及し、有名な清代の小説の『紅樓夢』にも薬膳の使用が記載されている^{14c)}。

特に漢方理論の一角としての温熱病学説が形成されて、熱性病の食療に対する新しい理論と経験を提供している。明末の呉有性の『温疫論』（1642年）に発し、清・葉天士の『温熱論』（18世紀前半）、呉鞠通の『温病条辨』（1798年）に代表される温病学理論が登場した。『温熱論』の“五汁飲”は養胃陰、善病後の代表する薬膳方である。

清時代には薬膳と関係がある食療、食経の専門書は50余種にもものぼる。

日本における薬膳本草の伝承と独自発展

（一）飛鳥時代と奈良時代—中国の本草の伝入期

飛鳥朝には、元正天皇の養老2年（718年）に大宝令の薬制が実施された。医師、針師、按摩師、呪禁師、薬園師、薬園士は何れも最先に『本草』を読ましめられた。ここでいう『本草』とは陶弘景の『集注本草』（『陶弘景集注神農本草七卷』）であり、本書を使って薬性、薬効、薬形などが習得せしめられた^{15a)}。

奈良朝には、新知識の将来に就いて重要な役割を果たした唐の本草を勉強するために遣唐使とともに医師、薬園師、僧侶などを派遣した。唐との交通がさかんとするにつれて、薬物の輸入も増加した。例えば、中国僧侶鑑真が中国から持ってきた薬物と正倉院の御薬である。次は、天平6年（734年）帰朝した遣唐使とした玄昉が唐の典籍を5000余巻を持ち帰った。この頃渡来した重要な本草は『新修本草』（内に食療の記載が見られる）である。正倉院文書の写章疎目録に『新修本草二帙二十巻』の目があり“天平二十年六月十日”と記されている。少なくとも天平の初頃には『新修本草』が渡来していたであろう。『新修本草』は中国では宋代に佚したが、日本では江戸末期にその古抄本10巻が発見され、また仁和寺尊蔵の古抄本五巻、並びに狩谷掖斎の膳本に係る巻十五の一巻は昭和11年、本草図書刊行会から写真複製して刊行された^{15b)}。又、孫思邈の『千金方』三十巻は日本では『新修本草』と殆ど時を同じうして伝来した可能性がある。その内容は本草、食療、養生など全般に亘っており、従って当時における医薬学の百科辞典的存在として広く引用されたのは当然であろう。

（二）平安時代—中国の薬膳本草の伝入期

平安前期

『新修本草』が典薬寮の薬学教科書として用いられていた。淳和天皇の天長8年（831年）になった『秘府略』には『神農本草経』や『呉普本草』が引かれている。次に宇多天皇の寛平中（889—898年）になっ

た藤原佐世の『日本国見在書目録』の医方家には本草に関するものは以下の通り 33 種の書名が揚げられている。その内に 10 種の食療本草、食経がある。例えば、『食療本草』、『食経』、『食禁』、『神仙芝草図』、『食注』などがある。醍醐天皇の延喜 18 年 (918 年) 頃になった深江輔仁の『本草和名』の引用書には上記の本のほか『神農食経』、『膳夫経』など 10 種がある。朱雀天皇の承平中 (931 年一) に源順が撰した『和名抄』には『食療経』、『四時食制経』の名が見られている。これによって中国薬書の渡来が如何に豊かであったかがうかがわれる¹⁵⁰⁾。

深江輔仁の『本草和名』は勅を奉じて『新修本草』および諸家食経の品物について和漢書を引用してその異名ならびに和名を彙輯したものである。『本草和名』には『新修本草』の薬物 850 種のほかに、諸家の食経から引用された食品を加えて合計 1025 種の品目があり、日本産の薬物が 520 種ある。その内に果類 25 種、菜類 37 種、米穀類 28 種があげられている。本書はその内容から見て、一種の本草名彙に過ぎないが、『新修本草』を中心としたところに特徴があり、また日本産の有無や産地を記し、とくに従来漢名だけであった薬物に初めて和名を当て、和漢名を対照されたところに大きな意義が認められる。

平安後期

主に宋朝の本草、一部唐朝の本草が渡来された。宋朝の本草は概ね刊本となったために伝播も容易となり、完成後比較的早く日本に渡来した。この時期に渡来した本草は『開宝本草』、『嘉祐本草』、『証類本草』(大観本草と政和本草)、『朱思簡食経』、『盧宗食経』、『本草衍義』などである。

この時期の本草の中心は『新修本草』から次第に宋代の本草へ移行したが、日本自体の情勢を反映して、だんだん独自発展の内容を現すに至った。この期の初期に出来た『医心方』は日本現存最古の医書であり、平安時代における唐医学の集大成であるが、その後著された丹波雅忠の『医略抄』、惟宗俊通の『香薬抄』、丹波瀬基の『薬種効能抄』、和氣定成の『合薬方』、釈蓮基の『長生療養方』などはいずれも中国書の節録を主体としたものである。『医心方』(982 年) は唐以前の医薬書 100 余種をとり、これを分類編成した医薬学書である。内容は医学から、薬物、養生、房中(性医学)にわたるが、薬学に関するものを主としている。『医心方』は『新修本草』の薬物の配列と変わりがなく、『本草和名』によって、諸薬に和名を付けている。「五穀・五果・五畜・五菜」の諸部で、諸家食経も引用されている。『長生療養方』(1184 年) は中国の養生、

食経、本草、方書などを抄録撰集したものであり、自説も付記されているが、本草に関するものは巻一の「果菜効能・米穀効能・禽獣虫魚効能・水氷霜雪効能」並びに巻二の「諸薬効能」などの諸篇に合計 414 種の品名を挙げ、その気味と主効が収載されている¹⁵⁰⁾。

(三) 鎌倉時代から安土桃山時代まで

一 日本本草の成立と日本薬膳本草の初期(萌芽)

1. 鎌倉時代

この時代には未だ日本の独自の薬物専書(薬膳本草も)と認めるべきものは現れていないが、本草に対する関心が次第に高まって、独自の本草学発達の萌芽期となった。すなわち鎌倉期の本草は盲従的な旧殻を脱して自主的且つ実際的な新しい段階への転換期であったが、このような機運を醸成した直接の動機は宋文化の伝来であった。中でも本草とくに『証類本草』の伝来が著しい影響を及ぼした。この頃中国から日本に伝来した薬書は南宋・劉信甫の『新編類要図注本草』、金・張元素の『真珠囊』、元・王好古の『湯液本草』、忽思慧の『飲膳正要』、呉瑞の『日用本草』などである。この頃日本人による薬膳に関する本草は、惟宗具俊の『本草色葉抄』(1284 年) が、『証類本草』を主とし、本草、食経などの正名と異名の索引が注記されている。西園寺公衡、丹波行長の『衛生秘要抄』(1285 年) は、中国の諸書から養生に関する文献を抄録したもので、『証類本草』、『馬宛食経』、『崔禹錫食経』、『朱思簡食経』、『七卷食経』などが引用されている。梶原性全の『頓医抄』(1304 年) は、本草に関する巻四十八は果菜米穀など 112 種、巻四十九は玉石及び草部 64 種に付き、それぞれ気味、薬効、単方などが本草から節録されているが、巻五十の『養生諸篇』に食経に関する事項が記され、和文で書いてある。『遐年要抄』(1361 年) は、撰者不明、『本草食禁』、『膳夫経』等が引かれている養生抄である¹⁵⁰⁾。

2. 南北朝時代と室町時代

この時期の医薬学は大体において鎌倉時代の延長で、依然として宋医薬学が主流をなし、その中から重要なものを選び、次第に日本流の医薬学が形成されて行くという過程であった。この頃中国から渡来した薬書は『本草發揮』、『食鑑本草』、『食品集』、『新刊風科本草』などがある。日本人の手で作られた薬書には『福田方』、『延寿類要』、田代三喜の『諸薬勢揃』、『薬種隠名』、僧一立の『典薬拔書』、竹田定桂の『薬雅』、飯尾長祥の『撮壤集』、『類集文字抄』(著者不明) などがある。僧有林の『福田方』(1486 年) は、本草に関する部分では、諸薬加減、諸薬合食禁、服薬通禁、十八反、七情、本朝薬升定法、和薬真偽などについて

述べられている。竹田昭慶の『延寿類要』(1456年)は、服食用捨篇では米穀、菜、果、獣禽、虫魚の五部167種食品の気味と薬効を抄録し、殆ど中国書から節録されたものである¹⁵⁰⁾。

3、安土桃山時代

印刷術の普及に伴って、日本人が書いた薬書が次第に出版された。その内容は概ね薬名、救急、食療等に関するものであるが、大部分が散佚した。主に、曲直道三の『能毒』(1566年)、『宜禁本草』(刊年不詳)、『本草異名記』(1562年)(三部書)、『諸病禁好食集』(著者不詳)、一溪叟道三の『炮炙撮要』(1581年)などがこの時代に著された。道三はこの中国における食療風潮の影響を濃厚に継承した者であり、その『宜禁本草』は五穀、五菜、五果、薬中草類、薬中木類、五石金土水類、獣類、諸禽類、虫魚類及び追加の諸品について簡単に気味、性能、効用を記したものであるが、その内容は五穀以下虫魚に至る諸類の食品161種につき、その薬理、効能禁食などを簡単に平仮名交り文で記し、巻末に毎月の禁物、患者の常に食すべきものの食い合わせの禁物、長病日、四季灸忌事、血忌日などが付けられ、食療を主としたものであった。道三の諸書は日本の薬学の専書として最も古い頃のものであるが、この時期の薬学の一面を代表する著作とも見られる¹⁵⁰⁾。その内容は大体中国書の節録で、医学の面では、金元医学と明医学を尊崇し、本草の面では、食療、薬効と禁忌、採薬と加工という三方面を代表するもので、江戸時代の薬学は実にこの基礎の上に打ち立てられたのである。道三の書が日本薬学興隆の重要な礎石である¹⁶⁾。

(四) 江戸時代—日本の薬膳本草の成熟期

前期

この時期には、食療に対する知識が本草の一分科として派生し、病気の治療に薬物、食物の相互の協合作用、禁忌などが注目されていた。この時期に刊行された中国本草は明・李時珍の『本草綱目』を中心とし、和刻本は寛永14年(1637年)以来しばしば発行された。『本草綱目』は日本でも広く利用されたので、この本を中心とした日本人の著述も多い。この時期に渡来した中国薬膳書は金・李杲の『食物本草』、元・呉瑞の『日用本草』、明・薛己の『本草約言』(『薬性約言』、『食物約言』)、清・沈李龍の『食物本草会纂』、『食物本草綱目』(未詳)などである。この時期の日本の本草書にはまず薬膳関係の本がとて多い、次は総合的な本と炮製に関するもの並びに薬名や品目に関する専書が多いことである²⁰⁾。日本の薬膳本草成熟と本草学勃興の反映と見られる。食療は道三の『宜禁本草』

に続いて、玄朔の『日用食性』となり、さらに中国の薬膳本草の渡来によって一層の発展を遂げたが、その趣旨は養生、健康維持にあった。貝原益軒が『大和本草』で特に「節飲食」の項を設けている¹⁷⁾。食療書が続出したことは養生思潮横溢の反映である。この時期の日本の薬膳本草には『食物和歌本草』(著者不詳、寛永7年)、『関甫食物本草』(名古屋玄医、寛文11年、1671年)、『庖厨備用倭名本草』(向井元升、1684年)など15種がある。『関甫食物本草』、中国の『食物本草』、『日用本草』、『本草綱目』などを資料として、源順の『和名類聚鈔』によって和名を考定している。巻上は植物品167種、巻下は動物品123種、計290種を収載している。中には当時日本に渡来していなかった食品も収載している。しかし本書は日本における本格的食療本草書の先駆として歴史的意義がある。『食物本草大成』に影印収録されている。その後、『庖厨備用倭名本草』は461品目につき解説した日本における総合食療本草の先駆書であり、以前の中日両国の本草書を参考にし、民間伝承の知識を多く取り込んで記述されている^{18a)}。

中期

中国本草の影響が減ってから、次第に中国本草からの離脱に向かい、日本独自の本草が展開した。この時期は渡来の書が前期より少なくなっているが、これは日本の本草学の中国の本草学への依存度の低下を示すものであろう。新渡の薬膳本草書は清・蔡烈先の『食物本草集要』(享保11年)、明・寧源の『食鑑本草』(享保12年)である。薬膳関係の書は前期と比べて数も減った^{15b)}。日本の薬膳本草書は『日用食性捷徑』、『食品辨明』、『庖厨正要』、『巻懐食鏡』、『食療正要』など9種である。香月牛山の『巻懐食鏡』(1716年)は、食療の至要を摘録して日夕の便覧に供えたもので、429種の食品について、気味、主治、禁忌などが記され、中国書から摘録し、あるいは私案を加えて簡潔に纏めたものである^{18b)}。鈴木重遠の『食品辨明』(1765年)は常用食品をいろは順に並べ、効用、毒性について簡単に記している。

後期

この時期に、中国の本草書は依然として日本の医薬学者の渴仰であった。中国から渡来した本草書は48種であり、その中に『飲膳正要』、『食物本草』、『食品集』、『飲食書』など6種食療書がある。日本の本草書の編集はこの時期に至って最高潮になって、171種に上がっている。食療書は『飲膳摘要』、『食品国歌』、『食物能毒篇』、『懐中食性』など10種である²⁰⁾。『飲膳摘要』(1806年)は小野蕙敏の著した食療本草書であ

る。1817年に、改訂版は『飲膳摘要補遺』と題した。1836年に、『増補飲膳摘要』と題して改訂版行した。食品を伊呂波順に略説したものである。『食物本草大成』に影印収録されている^{18c)}。

おわりに

何千年以来、日中両国において薬膳に関する本草書がたくさん出版されてきた。現在でもその内の何百種かが残っており、各時代の病気治療、健康維持に対する豊かな薬膳知識と使用経験は貴重な文化遺産である。これらの知識の一部は今も活用されているが、一部は使われていない。薬膳本草の中から有意なものを発掘し、現代食生活の中で再利用し、新商品の発想と開発に活かすことができる。

引用文献

- 1) 小曾戸洋：漢方の歴史、大修館書店、東京 a)p. 38;b)p. 36;c)p. 43;d)pp. 130-131 (1999)
- 2) 岡西為人：本草概説、創元社、大阪 a)pp. 15-17;b)p. 23;c)p. 28;d)p. 58;e)pp. 90-91;f)pp. 186-187;g)p. 407;h)pp. 435-441 (昭和52)
- 3) 党毅：中医栄養食療学、科学出版社、北京 a)pp. 4-5;b)pp. 2;c)p. 6 (1996)
- 4) 金森養斉、高橋恵喜子：家庭薬膳入門、緑書房、東京 a)p. 34;b)p. 35 (昭和63)
- 5) 野呂征男、水野瑞夫、木村孟淳：薬用植物学(5版)、南江堂、東京 p. 2 (1999)
- 6) 三橋 博：生薬学、南江堂、東京 p. 4 (1983)。
- 7) 正岡慧子：薬膳ノート、朝日新聞社、東京 p. 91 (1990)
- 8) 李笑然：常見病家庭飲食療法、黒龍江科学出版社、哈尔滨 a)p. 2;b)pp. 3-4 (1997)
- 9) 岡西為人：中国医書本草考、南大阪印刷センター、大阪 p. 279 (1977)
- 10) 渡辺幸三：本草書の研究、杏雨書屋、大阪 a)p. 225;b)p. 267-268 (1987)
- 11) 崔明：中国薬膳大辞典、(株)エム・イー・ケイ、東京 a)p. 2;b)p. 1;c)p. 16;d)p. 17;e)p. 2-3;f)p. 10;g)p. 4;h)p. 4 (1997)
- 12) 中尾万三：食療本草の考察、第一卷第三号、上海自然科学研究所彙報、上海 (1930)
- 13) 唐慎微：経史證類大観本草、広川書店、東京 (1970)
- 14) 彭銘泉：中国薬膳、上海文化出版社、上海 a)p. 2;b)p. 3;c)p. 3 (1986)
- 15) 日本学士院：日本薬物学史、日本古医学資料センター、東京 a)pp. 47-49;b)pp. 58-65;c)pp. 76-83;d)pp. 107-110;e)pp. 119-126;f)pp. 145-148;g)pp. 170-175;h)pp. 223-233 (1978)
- 16) 小曾戸洋：中国医学古典と日本、塙書店、東京 (1996)
- 17) 矢野宗幹：大和本草、有明書店、東京 (1975)
- 18) 小曾戸洋：日本漢方典籍辞典、大修館書店、東京 a)p. 99;b)p. 125;c)p. 86 (1999)