

## 中国の古典的農書の概要と「医・食・農」

樊 帆<sup>†</sup>・黄月盈・秋山邦裕

(農業経営学研究室)

平成26年9月30日 受理

### 要 約

現在、社会問題となっている生活習慣病が増加しているため、日常的な食生活を通じて健康維持や改善を図ることが重視され、古く中国から伝わった「食養」や「医食同源」などの考え方が注目されている。さらに、健全な食のための農業にも重視すべきだと考え、「医食農同源」という思想が広がった。本研究は、中国における古典的農書の内容を整理して紹介した。

キーワード：中国古典、農書、医・食・農

### はじめに

近年、人口の急速な高齢化とともに、生活習慣病が増加している。食生活改善が重視される一方、医療と農業を結びつけた新たな産業へのチャレンジにも注目が集まっている。薬用植物はさまざまな形で用いられている。そのままの状態ですること、簡単な加工をすること、エキス剤にすること、有効成分を抽出することなどがある。薬用植物は薬、化粧品や健康食品などの商品の生薬原料として栽培されている。

2011年、農林水産省による「医療・介護、福祉と食・農の連携」プロジェクトでは、経験則から科学的立証を行い、医・食・農の連携を図り、「食」と「農」を基盤とした健康・長寿社会の構築を目指している[12]。「医は食に、食は農に、農は自然に学べ」という論理が提唱され、医食同源を一步進めた医食農同源と呼ばれてきた。「医食同源」という言葉自体は中国の薬食同源思想から着想を得たものである。さらに、食は命を育むという中国の医食同源の思想に加え、健全な食のために農を重視した医食農同源と解釈された[17]。そのため、中国の歴代の主な古典からみる医食農同源の認識は現代の思想に大いに参考になると考えられる。

本研究では、中国における古典的農書である『神農本草経』、『齊民要術』、『食物本草』、『食経』、『黄帝内経』の内容を整理し、医食農同源の思想について概説する。

### I. 医食農同源の思想と先行研究

「医食同源」という言葉は、戦後日本で生まれた言葉であり、中国では薬食同源と表現されている。この思想は食べ物と医療は同じであるとして、古来の日常生活から東洋

医学の中でも引きつがれてきた基本的考え方である。「医薬、医療の前に、飲食の改善による健康の保持こそが基本であるとの認識」と説明されている[6]。中国医学では一貫して「医食同源」,「薬食同源」を基本とし、医・薬・食の三者の関係は緊密で、分割できないものと指摘されている[4]。「薬(医)食同源」思想に、さらに食材や薬草を育てる農を取り込んだ「医食農同源」という健康観を提唱されるようになった。「農が誤れば、食が歪み、食を間違えれば身体は病む、またその医が墮落すれば、残るは、呻吟する病み果てた患者たちと、痛苦の果ての無残な死です。よって『食・農・医』は、三位一体です。」という医食農同源の思想が形成された[15]。

医食農同源の論理について、波多野毅は現地から活動をしている人達にインタビュー調査を実施し、その結果をまとめている[17]。『食・農・医』は医食農同源の重要性や様々な運動について事例紹介を行っている[15]。また、王初文は中国の古典を中心として、医食同源に関する歴史を考察している[4]。以上を踏まえ、中国における主な古典的農書の内容を中心として、「医」「食」「農」の関係について論じることを試みる。

### II. 中国の古典にみる「医」、「食」

#### 1. 『神農本草経』

『神農本草経』を核に発展した中国薬物学の歴代本草書には、ふつうの薬物治療には使用されない穀物・野菜・果実・鳥獣・魚貝などが当初から収載されている。およそ純然たる食物でも、本草に記載のないものはないといってよい。真偽や有効程度はさておき、それらのことごとくに何らかの効能が記述してある。この本草体系が背景にあるからこそ、薬食同源や医食同源の造語が生まれたのである[18]。

<sup>†</sup>：連絡責任者：樊帆（農学研究科農業経営学研究室）

Tel: 080-4122-6796, E-mail: fan3130777@gmail.com

中国における薬用植物や生薬の書は、「本草書」と呼ばれるが、最古の本草書とされる『神農本草経』は、神農がまとめた書物ではないが、こうした伝説にあやかって書名がつけられた。そこには古代中国に伝わる薬物の知識が集録されている。

この書は、数百種類の薬を、上・中・下という薬効別3品に分類し、上品は作用が例え弱くとも副作用の無い、長期間用いてもよい薬である。中品は少量または短期間だけなら作用はあっても毒性の無い薬である。下品は病気を治す力は強いがしばしば副作用を伴って、毒性が強いため連用してはいけない薬である。この3品をものによって、玉石、草、木、人、獣、禽、虫魚、果、米穀や野菜に分類している。上品には、靈芝(れいし)、人參(にんじん)、地黄(じおう)、甘草(かんぞう)、茯苓(ぶくりょう)、沢瀉(たくしゃ)、黄連(おうれん)、大棗(たいそう)、枸杞(くこ)など、120種がある。中品には、黄連、黄芩(おうごん)、乾姜(かんきょう)、麻黄(まおう)、葛根(かっこん)、芍薬(しゃくやく)、牡丹(ぼたん)、当帰(とうき)、山梔子(さんしし)など、120種がある。下品には、附子(ぶし)、桃仁(とうにん)、杏仁(きょうにん)、大黄(だいおう)、半夏(はんげ)、蜀椒(しょくしょう)、常山(じょうざん)、甘遂(かんすい)、水蛭(すいてつ)など、125種がある。そのうち無毒あるいは毒性が少ないものが、身体に栄養を補給する薬物に属する。大多数は食物に関係があり、したがって、薬と食は一つの源であると言われる。

## 2. 『黄帝内経』

食物で病気が治ることは、古代から知られていたが、人類社会の文明発展につれて徐々に飲食療法が生み出された。飲食を医療保健の方法としたことは中国の『黄帝内経』に載せられている。『黄帝内経』は約二千六百年前にまとめられた中国最古の医学書である。現代から見れば「最古」であるが、当時の最先端の医療の知見をまとめた書物である[1]。

『黄帝内経』の書かれた時代は、医療はいまのように機械や電子顕微鏡で細胞を見るなど、細かい分析は行えなかった。そのかわり、人が生きていることを「全体的に」とらえ、生命の営みを緻密に診ていた。そこで得られた知見が示すのは、人と自然の関係、臓器同士の結びつき、心と身体との関連といったことである。病気だけを問題にするのではなく、その人の習慣や感情の傾向、食事、またはその人の住んでいる土地、季節などとの関わりから、総合的に診ていた。『黄帝内経』は医学書ではあるが、現代的な医学書にあるような対症療法が書かれているわけではない。人の身体をいかに自然に健やかにするかについて書かれている、さらには、身体を治めることは国を治めることにまでつながる、との考えに基づき、哲学や思想、政治をも含んでいる。『黄帝内経』には、時節との関わりや食品の種類・内容など生活全般で「いかに自分の身を守り、寿命をまつとうするか」といったことが書かれている[1]。『黄帝内経』のいう健康法とは、人が世の中を生き抜くための思想であり、自分の安全を確保するための思想でもあって、

それらはすべてに通じる哲学だったのである。中医学とは、「中国の医学」という意味で、これらの源はすべて『黄帝内経』にある。総合医学といえるが、そこから様々な分野に分かれたことから分かる通り、漢方、鍼灸、気功には、それぞれの特徴と特性がある。つまり、『黄帝内経』は、人間が経験的に集めた人の身体の仕組みや病に対する知識を網羅したものといえる。

「民以食为天」は『黄帝内経』の最も中心的な概念であり、その意味するところは「人は食事をとることによって生きていく。飲食の目的は養生保健である」というものである[4]。

## 3. 『食経』と『食物本草』

中国における食養生の歴史は古く、多くの古典書が発行されている。その中でも、代表的な古典は隋代の『食経』と元代の『食物本草』である。

中国人は、昔から食べることを人間の一大事を考え、非常に強い関心を向けていた。食事を作るのに用いる材料や調理法、あるいは食べ方には、実にさまざまな工夫が施された。しかも、本草や陰陽・五行思想の影響を受けたと思われる食べあわせの戒めや、季節と食物との関わり、五臓と五味の関係などの、微に入り細をうがった実践法からも知られるように、単に美食をむさぼるといった観点から出発したものではない。いかにしたら身心を最良の状態に保ち、健康で長生きできるか、という願望にもとついている。このような食を重視する思想に基づき、多くのいわゆる『食経』と名づけられた著述がなされた。

『食経』は飲膳正要と居家必用事類全集との二つ部分から構成されている。飲膳正要には二十節がある。第一節から第二十節までの内容は養生の心得、病を避ける方、平生の健康法、妊娠中の心得、妊娠中に避けるべき食べ物、乳母の選び方、乳母が気をつけるべきこと、初生児の注意、酒を飲むときの戒め、不老長生の妙薬、仙人の食事、仙人になる枕、仙人になる食べ物、五味のかたよりと病気、食事による病気の治療、服薬中の食べ物の注意、避けるべき食べ物、食べあわせや食べて毒なもの、である。居家必用事類全集には全部十五節がある。第一節から第十五節まで内容は、野菜料理の作り方、肉を鹹蔵する方法、魚を鹹蔵する方法、鮓を作る方法、焼き肉の作り方、肉を煮る方法、酒の肴としての肉の料理、腸詰の作り方、副食としての肉料理、肉の入った煮物、アラビア風の料理、女真族の料理、麺類の作り方、饅頭や餛飩の作り方や点心類の作り方、である。居家とは家庭・家の暮らしの意味であり、事類とは、様々なことが類型によって分類されたものである。居家必用は、家庭人として生活するためにはどうしても心得ておかねばならない生活の知恵を網羅した、いわば家政学百科事典とも言うべきものである。この書はもともと、いかにしたら天子の健康を増進し、病気にならないようにできるか、また不老長生を達成するにはどうしたらよいか、を目的とした一種の食療本草書であり、ただ単に珍しい料理を並べたものではない。いいかえるならば、病気になってから薬を飲んで治すのではなく、病気にならないような食事の工夫こそ第一とされたのである。

『食物本草』の「本草」の語が班固（三十二～九十二）の『漢書』で最初に見られる。本草というのは、健康を保つための医薬となる自然物についての学問であり、特に植物や鉱物についての知識である、と説明されている。

『食物本草』の内容は全十巻である。第一巻は総論、総目録、水類（三十六項）と穀類（三十六項）である。第二巻は菜類（九十五項）である。第三巻は果類（五十八項）である。第四巻は禽類（六十項）である。第五巻は獣類（四十四項）である。第六巻は魚虫類（五十九項）である。第七巻は味類（二十二項）である。第八巻は日用本草の米穀類（十六項）と瓜菜類（四十五項）である。第九巻は果品類（三十項）と飛禽類（二十四項）である。第十巻は走獣類（十三項）と鱗甲類（二十八項）と五味類（十二項）である。

『食物本草』によれば、飲食することは、人を活かす根本である。そこで、一つの身体の中でも、みな五行の法則によって、その調和が保たれている。それゆえ、飲食物の調和がとれていると、穀物の働きが充実し、そうすると血液がとけて一つに集まり、筋肉にも力が満ちてくる。その上、脾臓（五行では土に相当。肝臓は木、心臓は火、肺臓は金、腎臓は水）や胃は五臓六腑のおおもとであり、四臓の働きはみな脾臓によっている。また、まして胃は水や穀物の集まる場所である。飲食によって気を生じ、その気をもとにして精を益している。精が十分であれば心が安定して、肉体も完全なものとなる。これは、飲食や血液循環は相互に作用しあって活動することを重視しているのである。

### Ⅲ. 中国の古典にみる「農」、「食」——『斉民要術』

『斉民要術』は中国に現存している最も完全に保存された最古の農書である。世界で農学の最も価値が大きい名著の一つであり、東アジア乾地畑作地域における食文化の原型を素描した古典である。具体的には農業の仕方、作物の家畜の性状、耕種養畜、農産物の加工、調理の仕方などを論じている[2]。『斉民要術』では、「斉民」すなわち平民が知っておくべき要諦という意味で、この本は農家備要の本である。「要術」は農業技術も加工調理技術も、置かれた環境、風土、社会的条件の下で、合理的科学的な体系を持っている。撰述者・賈思勰は西暦530年～550年の間に『斉民要術』を書いたと推定されている。食文化に関する文献としては『斉民要術』より前のものが残っている。たとえば2300年前の戦国末期、秦代の宰相である呂氏が選述した『呂氏春秋』の本味篇である。ほかには『周礼』、『論語』、『礼記』、『大学』、『孟子』、『楚辞』、『四民月礼』、『尚書』などに食物関係の記事が散見されるが、体系的なものではない。『斉民要術』に引用されている書物の数は実に180種に及び、それらを集大成したのである[9]。

『斉民要術』の内容は全十巻、いまふうによれば、十章で構成されている。第一巻から第六巻までの前篇は農法論、生産篇である。記述の対象となっているのは華北平原の畑作農業である。第一巻は総説で耕作方法、第二巻は穀作論。ただし、アサの種子、瓜類、芋が入っている。第三巻は蔬

菜類、第四巻は果樹、第五巻はクワ、タケなどの樹木類、第六巻は畜産篇である。第七巻から第九巻までの後篇は加工調理篇である。第十巻は文献に引用された食材の解説で、主として長江以南の熱帯、亜熱帯の物産を扱っている。賈思勰は『斉民要術』において、経世思想家のエッセンスを引用しながら、三つのことを述べた。第一に、衣食の生産に勤勉であること、第二に、節約を旨とすること、第三に、一国の長官の百財生産の指導力について。そしてこの三つの思想の基底にあるのは自給自足的農本思想である。したがって、『斉民要術』は農業による経世済民の書といつてよい[9]。

『斉民要術』はこれまで高く評価されている。そのうち、熊代幸雄[7]は「原典は中国・モンゴルはもとより、日本・朝鮮、さらに東南アジアを含めて、その農法の源流となる体系であり、西欧農法の源流たるローマ農書に比肩すべき世界的農書といわれる。これは東亜牛と在来長床犁による東アジア・モンゴル系犁耕文化をはじめて定式化した農書であって、東アジア農法・文化の本質はここに発するものである。」と述べている。また、西山武一[14]は『斉民要術』に記述された農産物の種類、地域と環境の限界性を指摘したものの、「中国における農学発達の跡をたどるにはその根幹をなし、また中国の社会経済史の特質を考えるにはその根底を提供するこの重要な史料」と評価をしている。

『斉民要術』の内容をみると、農業から食の料理まで幅広い知識が記述されている。その原因には様々な説がある。そのうち、繆啓愉ら[5]は当時の背景と思想という二つの点から解釈している。当時の中国で社会の動乱と飢餓の蔓延を背景に、賈思勰は家庭生活において栽培技術、料理方法と緊密な関係があることに気づき、中国の特徴である多様な経営方式が発展すべきであることを主張するために、この農書を書いたと述べている。また、当時の思想は「国以民為本、民以食為天」である。農業が一番重要な存在であると考えられ、ただ農業の仕方という「小農経済」だけではなく、生産から利用まで一般の百姓にも分かる多様な知識が記述された。一方、田中静一ら[9]は衣食を掌る農業が中国においては古代より最も重要であり、そして、農耕生活を営んでいた漢民族にとって最も重要なことは、人間が生きる上で不可欠な食を確保する農業であり、これを中心に文化や風俗が形成されていったと解釈した。したがって、「農」と「食」は一つの源であると言える。

### 終 わ り に

中国における古典的な農書は非常に古い歴史を持つとともに量的にもきわめて多い。ここでは主な中国の古典である『神農本草経』、『黄帝内経』、『食経』、『食物本草』の内容を通じて「医」と「食」の関係を概説し、『斉民要術』を通じて「農」と「食」の関係について論じた。本文の内容は図1のようにまとめられる。

当然、「農」と「医」の関係もある。『斉民要術』と『神農本草経』の中に桑に関する形状、栽培方法なども記述されている。近年、農研機構により、桑葉の糖尿病予防効果

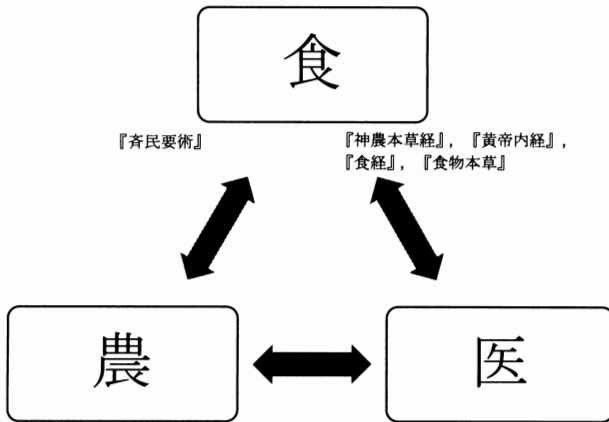


図1 中国の主な古典における「食」、「農」、「医」の関係

が解明された。また、土にいのちを守る原点を求めた「土からの医療」という発想や「園芸療法」、「自然療法」なども注目されている。

現在、高度経済成長と科学技術の進歩した社会においては、ひたすらに利益を追求する一方、人間の命にかかわる「医」、「食」、「農」がお金によって支配されたケースが多い。また、現代人にとって生活習慣病の増加という社会問題を解決するため、「医食農同源」という思想に基づいた多様な活動が行われている。「医食農同源」の原点を中国における古典的農書から探究することによって、現代社会の食生活のあり方を変えるヒントが得られると思われる。

## 参考文献

- [1] 青島大明著『病を治す哲学』pp.2-19, 講談社, 2009年。
- [2] 永日抄刊行会編著『永日抄—西山武一自伝』pp.1-265, 楽遊書房, 1987年。
- [3] 王子寿, 薛红译注『神农本草经』pp.292-295, 凡異出版社, 2010年。
- [4] 王初文「医食同源・薬食同源に関する歴史的考察：中国の古典を中心に」pp.69-87, 三重大学生物資源学部紀要, 30巻, 2003年。
- [5] 贾思勰(北朝)著, 缪启愉, 缪桂龙译注『齐民要术』pp.271-276, 上海古籍出版社, 2009年。
- [6] 江指隆年「医食同源の意味するもの」pp.14-19, 農林水産技術研究ジャーナル, 22巻・8号, p.14-19, 1999年。
- [7] 熊代幸雄『比較農法論』pp.487-662, 御茶の水書房, 1970年。
- [8] 信川益明「高齢者の生活支援・医療連携・生きがいがづくり実現のための新たなサービス」pp.39-42, 杏林医学会雑誌, 42巻2号, 2011年。
- [9] 田中静一, 小島麗逸, 太田泰弘編訳『齐民要術』pp.1-322, 雄山閣出版, 1997年。
- [10] 館野正美著『中国医学と日本漢方』pp.55-98, 岩波書店, 2014年。
- [11] 中村璋八, 佐藤達全著『食経』pp.7-19, 明德出版社, 1978年。
- [12] 難波恒雄, 松繁克道『健康食品入門』pp.84-85, 保育社, 1986年。
- [13] 中村璋八, 佐藤達全著『食物本草』pp.9-30, 明德出版社, 1987年。
- [14] 西山武一『アジア的農法と農業社会』pp.1-218, 東京大学出版会, 1969年。
- [15] 日本消費者連盟編著『食・農・医 生命—いきるために』pp.1-309, 三一書房, 1981年。
- [16] 布目朝風全訳注『茶経』pp.122-168, 講談社, 2012年。
- [17] 波多野毅『衣食農同源の論理—ひとつらなりのいのち』pp.1-219, 南方新聞, 2004年。
- [18] 真柳誠「医食同源の思想—成立と展開」pp.72-77, 月刊しにか, 9巻10号, 1998年。

## The Introduction of Agricultural Books in Ancient China and “Medical Treatment, Meal and Agriculture”

Fan FAN<sup>†</sup>, Yueying HUANG and Kunihiro AKIYAMA  
(*Laboratory of Farm Management*)

### Summary

Recently, with the increase of lifestyle-related diseases, there has been great concern surrounding the improvement of the eating habits of the Japanese people in order to keep them healthy. With regards to these concerns, this paper takes a look at two ideas originating from ancient China that are attracting a great deal of attention. The philosophy behind “Dietetics” and “Yisyokudogen” (the notion that some medical treatments and meals share the same sources). Moreover, because of food safety concerns, agricultural practices need to be carefully considered.

The beliefs underpinning “Yishokunoudogen” have been widely accepted. The objective of this research is to introduce and evaluate the contents of classic Chinese agricultural books.

**Key words:** Chinese Classical Books, Agricultural Classic Books, “Medical Treatment, Meals and Agriculture”

<sup>†</sup>: Correspondence to: Fan FAN (Laboratory of Farm Management)

Tel: 080-4122-6796, E-mail: fan3130777@gmail.com