

【 会員投稿 】 ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」江戸時代の「食のはなし」

江戸時代の「食のはなし」 ☆☆ 飲食とも控えめにせよ

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

凡ての食、淡薄(たんぱく)なる物を好むべし。肥濃(ひのう)・油に(元の字は目偏に貳)(ゆに)の物多く食ふべからず。生冷・堅硬なる物を禁ずべし。あつ物、只一によるし。肉も一品なるべし。釘(さい)は一二品に止まるべし。肉を二(つ)かさぬべからず。又、肉多くくらふべからず。生肉をつづけて食ふべからず、滞(とどこおり)やすし。羹(あつもの)に肉あらば、釘(さい)には肉なきが宜し。 < 続く >

江戸時代の「食のはなし」

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

☆☆ 飲食とも控えめにせよ

飲食は飢渴をやめんためなれば、飢渴だにやみなれば其上にむさぼらず、ほしみまみにすべからず。飲食の欲を恣(ほしいまま)にする人は義理をわする。是を口腹の人と云(いい)いやしむべし。食過ぎたるとて、薬を用ひて消化すれば、胃気、薬力のつよきにうたれて、生発の和気をそこなふ。おしむべし。食飲する時、思案し、こらへて節にすべし。心に好み、口に快(こころよ)き物にあはば、先ず心に戒めて、節に過(すぎ)んことをおそれて、恣(ほしいまま)にすべからず。

☆☆ 半沸の湯を飲むな

湯は熱きをさまして、よき比(ころ)の時のむはよし。半沸(はんわき)の湯をのめば腹はる。 < 続く >

【養生訓】 江戸時代の「食のはなし」 (4)

☆☆ 小食のよい理由 (わけ)

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

食すくなければ、脾胃の中に空処ありて、元気めぐりやすく、食消化しやすくして、飲食する物、皆身の養(やしない)となる。もし食多くして腹中にみつれば、元気のめぐるべき道をふさぎ、すき間なくして食消〔化〕せず。是を以てのみくふ物、身の養とならず。滞りて元気の道をふさぎ、めぐらずして病となる。甚だしければもだえ死す。是食過ぎて腹にみち、気ふさがりて。めぐらざる故也。食後に病おこり、或は頓死するは此故也。凡そ大酒・大食する人は、必ず短命なり。早くやむべし。かへすがへす老人は腸胃よはき故に、飲食にやぶられやすし。多く飲食すべからず。おそるべし。 < 続く >

【養生訓】 江戸時代の「食のはなし」 (5)

☆☆ 食後、にわかには煩いたる時の手当

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

およそ人の食後に俄(にわか)にわづらひて死ぬるは、多くは飲食の過て、飽満し、気をふさげばなり。初(はじめ)まづ生薑(しょうが)に塩を少し加へてせんじ、多く飲(のま)しめて、多く吐(はか)しむべし。其後食滞を消し、気をめぐらす薬を与ふべし。卒中(そっちゅう)風として、蘇合円・延齡丹など与ふべからず。あしし。又少(すこし)にても食物を早く与ふべからず。殊にねばき米湯など与ふべからず。気弥塞(いよいよふさが)りて死す。一兩日は食をあたえずしてよし。此病は食傷なり。世人多くはあやまつて卒中風とす。其治癒せず。 < 続く >

【養生訓】 江戸時代の「食のはなし」 (6)

ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

☆☆ 前食の消化しない中に飲食してはならぬ ☆☆

うゑて食し、かはきて飲むに、飢渴にまかせて、一時に多く飲食すれば、飽満(ほうまん)して脾胃をやぶり、元気をそこなふ。飢渴の時慎むべし。又飲食いまだ消化せざるに、又いやかさねに早く飲食すれば、滞りて害となる。よく消化して後、飲食を好む時のみ食ふべし。如レ此すれば、飲食皆養(やしない)となる。

【養生訓】 江戸時代の「食のはなし」（7） ほあけぼちいあ の「つれづれのまま」

☆☆ 暖かなものを飲食せよ ☆☆

四時老幼ともに、あたたかなる物くらふべし。殊に夏月は伏院内（ふくいんうち）にあり。わかく盛なる人も、あたたかなる物くらふべし。生冷を食すべからず。滞（とどこおり）やすく泄瀉しやすし。冷水多く飲むべからず。

☆☆ 冷飲・冷食を避けよ ☆☆

夏月、瓜巢・生菜（を）多く食ひ、冷麺（れいめん）をしぼしぼ食し、冷水を多く飲めば、秋必（ず）痲痢（ぎゃくり）を病む。凡（そ）病は故なくしてはおこらず。かねてつつしむべし。