

不 飢・避 穀 方

— 江戸時代の特殊救荒食 —

浅 見 益 吉 郎

“Fuki-ho” and “Hikoku-ho”, Both Extraordinary Anti-starving
Dietary Preparations in “Edo-era”

Masukichiro ASAMI

I. 序 言

筆者は近年、専攻する公衆衛生学から派生した一主題として、わが国における飢饉に関する調査研究を続けている¹⁾⁴⁾。わが国の史書に飢饉を初見するのは仁徳帝4年(推定5世紀前半)であるが⁵⁾、それ以降も専門書⁶⁾¹¹⁾に摘載されている上古以来の凶飢の記録は、文字どおり枚挙にいとまがない。換言すれば、このアジア大陸東縁の弧状列島に定住したわれわれの祖先は、宿命的に累発する飢饉の脅威にさらされながら生き続けて来た、と表現しても過言ではないだろう。

このような状況は基本的に、世界史上にも稀な2世紀半余にわたる“不戦平和時代”を実現させた近世の徳川政権治下にあっても全く変りなかった。この時代269年間^{*1}を通じて、全国的に“凶・飢”の記録が全く見当たらない年数は、僅か63カ年に過ぎない³⁾。この一事よりしても、江戸期の国民は表面的な“泰平”の底層に潜流する“飢餓への恐怖”に絶えず脅かされ続け、少くとも食生活に関する限りは、決して“鼓腹撃壤”を謳歌していた訳ではなかったことが理解されよう。

江戸時代に発生した主要な飢饉を年代順に列記すれば表1のとおりである。これらのうち、享保(No. 14)、天明(No. 17)および天保(No. 22)期のは“近世三大飢饉”と呼ばれているが、寛永期の飢饉(No. 5)も、それに次ぐ規模のものであったと推察されている。

相踵ぐ飢饉の犠牲となって、痛ましくも餓死しないし

疫死して行った人々は、いつも例外なく下層農民と都市細民たちであった。ことにみずから食糧生産に携わりながら、収穫の大半は貢租や年貢に収奪され、平常作の年でさえ粟、稗などで辛うじて糊口を凌いでいた零細小作ないし日傭農民(両者は“水呑百姓”と蔑称されていた)は、一旦凶作に見舞われると、絶糧の危機が緩衝されることなく襲いかかって、越冬することさえできず、なんとかその先へ食いつなぎの希望が持てる陽春をも待てずに、餓死するに至る悲惨な事例さえ少なくなかった。一方都市にも各地から流亡して来た飢民たちが路傍に行き倒れたり、米価の高騰で暮しの立たなくなった細民たちと共に、粥などの施行^{せきよう}で辛うじて露命をつなぐ有様であった。

しかしながら、このように無力で哀れな細民たちも決して無為に手を拱いて餓死の迫るのを待っていた訳ではなく、彼らなりに文字どおり生命賭けで飢餓に抵抗する方策の模索を続けて来たのは言うまでもない。その一つは残り乏しい食糧の“増量”と“食い延ばし”という消極策であり^{*2}、他の一つは積極的に、米麦などの通常食糧に代替する未利用可食物、すなわち救荒食糧〔“糞”又は“夫食”と記され、“かてもの”と和訓される〕の開発であった。しかし前者には当然、その効用におのずから限界があったのに対し、後者の重要性は時代と共に認識が高まり、篤農による経験的知見や儒・医・本草学者たちによる調査研究の成果が次第に集積されて行き、飢民の救済にはかり知れない貢献をもたらした。今日われわれは、これらに関する数多くの文献^{14)~18)}に接することができる。この種諸文

京都女子大学食物学科衛生学第1研究室

* 1・徳川家康が実質的に天下の政権を掌握した関ヶ原役戦勝の慶長元年(1600)以降、明治元年(1868)の江戸開城に至る間を江戸時代と見做した。

* 2・これらの事例は文献12及び13に記載されている。

表1 江戸時代の主要な飢饉

No.	発生年	主要被害地	主要原因	No.	発生年	主要被害地	主要原因
1	慶長9～慶長11 1604～1606	畿内, 東北, 関東 四国	大風, 洪水	14	享保17～享保18 1732～1733	東海以西西日本	蝗害
2	慶長14～慶長16 1609～1611	東国, 畿内, 諸国	大風, 洪水	15	宝暦4～宝暦7 1754～1757	東北	霖雨・冷害
3	慶長19～元和1 1614～1615	畿内, 東北	霖雨, 冷害	16	明和4～明和8 1767～1771	四国, 中部, 東北	冷害, 風水害
4	寛永3～	諸国	旱魃	17	天明3～天明8 1783～1788	全国（殊に東北）	冷害, 浅間噴火
5	寛永18～寛永19 1641～1642	諸国（特に東北）	冷害	18	寛政4～	中国, 九州	雲仙噴火
6	慶安2～慶安3 1649～1650	東北	冷害, 風水害	19	寛政10～寛政11 1798～1799	東北	冷害
7	承応2～承応3 1653～1654	東北, 中四国	大雨洪水	20	文化10～文化11 1813～1814	東北	冷害
8	寛文6～寛文11 1666～1671	東北, 北陸, 畿内	洪水	21	文政10～文政11 1827～1828	東北	霖雨, 冷害
9	延宝2～延宝3 1674～1675	全国	冷害, 気候不順	22	天保3～天保8 1832～1837	全国 （殊に関東以北）	冷害
10	延宝7～天和2 1679～1682	東北, 関東, 上方 九州	気候不順	23	弘化3～弘化4 1846～1847	東北, 山陰	洪水
11	元禄8～天和2 1695～1682	東北, 北陸	霖雨, 冷害	24	嘉永5～嘉永6 1852～1853	東北, 北陸	霖雨, 冷害
12	元禄14～元禄15 1701～1702	東北, 東海, 近畿	天候不順	25	安政4～万延1 1857～1860	東北, 北陸, 関東	洪水
13	正徳2～正徳4 1712～1714	上方, 北陸	風水害	26	慶応1～慶応2 1865～1866	東北, 関東, 中部	冷害, 水害

献に記載されている救荒食の内容は極めて多彩で、食材 (Food material) としての自然物は陸生植物 (草根木皮茸) を主体として、海藻、魚貝、獣鳥虫、果ては粘土鉱物等に及ぶ数百種類に達し、さらにこれらを可食化する目的の加工ないし除毒法や最終的な食物 (Diet) とする為の適切な調理法に至るまで詳細を極めている。これらの中には、今日珍味として賞用されている山菜料理をはじめ、現代のわが国食生活に反映している成果も少くない。

その中であって、現実には“餓鬼道”を体験して来た人々の間に、何とかこの苦しみから解放して呉れるような食物はこの世に存在しないものだろうか、という願望に近い欲求が生じ、その探索が行われたことも心情的に理解されよう。その結果として、数多くの救荒食関連資料の中に“不飢方”或は“避穀方”〔五穀類を一切食べなくても飢餓や栄養失調から免れる方法〕と呼ばれる記録が散見されるのは興味深いことである。

本稿では主にこれらに焦点を置き、その内容を紹介すると共に、若干の解説と検討を試みたい。

II. 不飢・避穀方の概説

不飢方および避穀方と呼ばれる食物の間には、前者がこれによって飢餓の苦痛から脱却したいという体験者の切実な願望に立脚しているのに対し、後者は飢饉時に何を措いても貴重な主要穀類の消費を少しでも節約したい、との発想に根ざしているという差異は存在するものの、両者とも飢餓を何とか“利巧な手段”で切り抜きたいという目的意識には変りがないので、“^{まっとう}真当な”救荒食よりすれば、言わば異端的な存在であるといえよう。

しかしこれら不飢・避穀方の食物を喫食 (ないし服用) することによって期待される効果については、精神“数日間の食が助かり飢餓感からも解放される”という程度の慎ましやかな (“不飢”と呼ぶよりはむしろ

“耐飢”というにふさわしい)ものから,“一定期間,所定おりの喫食(服用)を続ければ,最終的に生涯摂食の必要が全く無くなるに至る”という“超科学的”な効用を意図するものまで,種々の段階のものが存在する。しかし後者のような誇大効果は,さすがに当時でも半信半疑の人が少なくなかったようである¹⁹⁾。

不飢方の中には,飢饉時に限って神仏の加護によって出現する“天降食”とも呼ぶべき神秘的な食物も幾つか紹介されているのが興味深い。さらに当時の軍学書や忍術極意書などに記載されている“兵糧丸”(耐飢用戦陣携行食)²⁰⁾も,どの程度実地に試され,どの程度の効果があったのか疑問ではあるが,一応不飢方の範疇に含めてもよいであろう。

数多くの不飢ないし避穀方のいくつかは,近世以前既にわが国へ舶載されていた,中国の諸書の記載に起源を持つものがある。これらの中にはわが国で実際にその効果を試されたと思われるものもあるが,単に儒者らによって紹介されただけで,“未ダ之ヲ試サズ”と率直に断り書きしてあるものも少ない。しかし江戸中期以降になると,度重なる国内の飢饉体験の中から創案された“国産”の不飢・避穀法も相俟いで登場して来るに至る。

III. 不飢・避穀方の内容

表2は各種関係資料から筆者が収集し得た限りの不飢・避穀方および兵糧丸の組成ないし処方方,主材別に分類して一覧表としたものである。しかしこれらの組成(処方)のほとんどが複方なので,使用材料の内のどれが主材とされているかについての判断に迷うものも多かったが,筆者の主観により,所期効能に最も大きく反映しているものと思われるものを主材と見做して分類した。又紙面の都合で各材料の分量は一切省略し,調製法もごく簡略化せざるを得なかったので,個々の不飢・避穀法が,大よそどのような性状のものであるかを推察できる程度の定性的な記述に止まった。以上の点を諒とされたい。

しかしこの表を通覧すれば,当時の人々がどのような食物に不飢・避穀の“夢”を托していたのかについての概要は或る程度推察することができるだろう。

不飢・避穀方と呼ばれるものは,単にそれらの摂取によって栄養物質を体内に補給することを目的とする本来的な“食物”ではなく,不飢ないし避穀という特殊な(いわば薬理的な)効果を期待するものである。従ってこの種の調製品を,当時の人々が果して“食物”と見做していたか,或いは“薬物”と考えていたかも興味ある問題であろう。結論的に言えば,その形態が

粥,餅,団子など通常の食べものに近い形態のものは“食物”(というよりは“菓餌”)と受け取り,丸剤,粉末,煎汁のように薬剤に近いものは“薬物”扱いにしていたようである。これらの経口摂取のことを,前者のようなものにはおおむね“喫食”,後者には“服用”の語を充てていることよりしても,このような見解が裏付けられるものと考えられる。

IV. 考 察

表2に列記した品々(重ねて断っておくが,これらは管見な筆者が収集し得た限りのもので,決して不飢・避穀方の全貌を網羅している訳ではない)を大まかに次のように類別することもできるだろう。

- A. 本来的な食物或はそれに近いもの,
- B. 極めて医薬的色彩の濃厚なもの,
- C. 得体の知れないもの
- D. その他

A類に属するものは穀物や豆類など,通常的食品を主材とし,調製過程でこれらに特殊な加工を施すか,副材として滋養強精の薬効が知られている2,3の物質を加味,添加した程度のもので,表2のNo.1~29及び85~87などがこれに該当するであろう。これらは救荒食の中でも最も“真実な”食物に近いものであるが,その中に黒大豆を主材としたもの(No.8~18)が多数存在するのが注目される。黒大豆は元来,救荒食の研究では本家筋に当る中国で,かなり古くより(恐らくはAD4,5世紀頃から)その効用が喧伝され³⁾,わが国でも既に近世以前からNo.9,12,17及び18のような“舶来処方”はかなり広く知られるようになっていたからであろう。これを裏付ける挿話として,近世も未だ初期の元和飢饉(表1・No.3)に際し,弘前藩主,津軽信牧が3日間黒大豆ばかりを食としたので,家臣たちも做わざるを得なくなり閉口したことなども伝えられている(文献9)所載)。しかしこれ以外の通常穀類や柿,梅,味噌などを主材とする不飢・避穀方は,ほとんど“純国産”のアイディアに基づいて開発されたものであると思われる。

ここでもう一つ注目されるのは,常識的な食品とはとても言えない松(葉,皮,脂)を主材とするもの(No.30~36)も少なくないことである。松(とくに皮⁴⁾)

* 3・食品成分組成ではさして差異の認められない普通(白,黄)大豆の方は,不飢方としてさほど賞用されなかった理由も解し兼ねる。

* 4・堅い褐色の外皮ではなく,その内側の木部との間に層をなす“甘肌”を指す。

表2 主材別に分類した不飢・避穀方と兵糧丸の内容

No.	主 材		配 合 副 材 (調製法) ^{△1}	仕様	分類 ^{△2}	(用 法)・効 能	根拠文献	原 典	備 考
	品名	形 態							
1	粳	白 米	一(井箆にて再度蒸した後乾)	干飯	不	(1握ずつ水にて30日服用)一生食不要	25	世事百談(山崎美成)	
2		白 米	一(酒浸～乾を10度反復後粉碎製丸)	丸	兵	(毎日3粒吞用)糧なくとも不飢	20	兵法四十二箇条奥書	大江氏兵糧丸
3	糯	白 米	一(焼酎に浸し, 乾後糊にて製丸)	丸	兵	(水にて1粒飲む)半日間満腹	20	一己受用	半日兵糧丸
4		白 米	粳, 青粟(晒3日の後, 100度蒸乾反復, 後製丸)	丸	兵	(片栗湯に溶いて飲用)5～10日不飢	20	新陰要方口伝	新陰流兵糧丸
5	小麦	粉	一(酒浸後日干し, 鶏卵大に製丸)	丸	不	(毎日2～3個食)飢感なし	20	武門要秘録	
6	飴		一(毎日2文分の飴を湯に溶く)	湯	避	(毎日3度に分け飲用)数十年來他食不摂	25	中陵漫録(佐藤成裕)	(某国の僧の話・伝聞)
7	葛	(根)粉	蕎麦粉(酒浸後乾, 後酒にて堅練製造)	丸	兵	1回服用:7日間……4回:100日間不飢健康	18	飢饉考(横川良介)	(近所の農民に試して有効)
8	黒 大 豆	種 子	一(黒豆をよく蒸し貯蔵)	粒	不	(1日絶食後豆を食う)1年継続仙人となる	25	寿世保元[世事百談]	(渴時は水のみ飲むべし)
9		〃	貫衆[ヲトワラビ](共に熟煮日乾後貫衆を除く)	粒	避	(毎日5～7粒服用)百草木枝葉食ひて不飽	20, 21	救荒野譜(宋・黄庭堅)	山谷救荒煮豆法
10		〃	貫衆, 甘草, 白茯苓, 縮砂(上記同様処理, 豆のみ搗製丸)	丸	避	(毎日1丸服用) 〃	14	救飢製食法集書	大道丸
11		〃	山蕨(蕨煎汁にて大豆を熟煮, 日乾後貯蔵)	粒	不	(飢時5, 6粒食)一時の飢を凌ぐ	20	武門要秘録	
12		〃	大麻子(蒸豆を大麻子汁に浸後再蒸, 搗いて丸となす)	丸	避	1回服用:7日……4回:400日間憔悴せず	20	救荒野譜(晋・劉景先)	(葵子煎汁を飲めば薬効下る)
13		〃	麻実, 蕎麦粉(3品粉末酒浸・日干反復後製丸)	丸	兵	(水で服用)5, 6日飢を助く。	18, 20	扶桑声問私記(鎌倉期)	上杉兵糧丸(上に同じ)
14		〃	麻実(洗豆蒸3回, 除皮, 麻実肉を混搗)	丸	避	(用時に再蒸日乾, 粉として飽用)其後一切食不用	8	避穀仙方略抄	(用時湯水を用いぬこと)
15		〃	麻実(2品を半日蒸, 搗堅め再蒸後丸となす)	丸	避	1丸服用:7……3丸:21日間食不要	20	扶桑流兵書	扶桑流避穀法
16		〃	秋麻子, 糯, 棗(除皮蒸豆と搗混ぜ)	団子	不, 避	(再蒸して腹一杯食う)数十日間穀不要	14	救飢集驗方	(渴すれば大麻子煎汁を飲む)
17		〃	胡麻(2品水浸物蒸3度, 搗碎いて拳大団子に)	団子	不	(再煮供食)1個7日… 4個:2400日不飢	25	博物誌(晋・張華)	
18		〃	鉄脚鳳尾草(2品蒸熟, 草を除き丸に練る)	丸	避	(毎食5～7粒)自然食を忘れるに至る	20	救荒野譜	

No.	主 材		配 合 副 材 (調製法) ^{△1}	仕様	分類 ^{△2}	(用 法)・効 能	根拠 文献	原 典	備 考
	品名	形 態							
19		種 子	砂糖 (大豆茹汁に砂糖添加)	湯	不	(1日飲3碗)飢を救う。	13	(原法：明・陳竜正)	(大豆は加塩して味噌を作る) (兎園小説に類似法記載) (渴すれば大麻煎汁を飲む)
20	黄	〃	赤小豆 (2品砂搗して粉となす)	粉	不	(毎日3回水で服用)3升を食せば11日不飢	20, 22	砦草(原昌克)	
21	大	〃	家猪油 (除皮豆粉を油と練り製丸)	丸	不	(50粒宛酒で服用)長く飢えず	14	救饑製食方集	
22	豆	〃	大麻子 (2品各3回蒸, 合せて搗き拳大の団子とす)	団子	不	1食1個:7日, 2食:49日間飢を凌ぐ	14, 18	普救類方補益書	
23		〃	榿〔むくげ〕葉 (加工せず)	—	避	(毎日2, 3合宛2品併せ噛む)草木葉可食	21	荒政要覧〔明書〕	
24	黒胡麻	種 子	束ン肉, 冰糖, 糯 (蜜にて練合桐実大の丸となす)	丸	兵	(1日3粒宛服用)不食	20	忍術秘伝竊盗目録	(束ン肉の意味不詳) 〔原文献〕
25	柿	練 柿	—	—	不	(1, 2個食)半日食を忘る。	23	譚海(津村隴庵)	(餅粉を蕎麦に代用しても) (可) (某駅一男子の話)
26		串 柿	蕎麦粉 (柿を糊の如くし蕎麦粉を混じ製丸)	丸	不, 兵	(朝2, 3丸食)行軍に終日食不要	14, 20	安斉漫筆(伊勢貞丈)	
27		乾 柿	—	—	避	(乾柿・乾栗のみ食とす)生れて五穀を不食	25	中陵漫録	
28	梅	梅 干	冰糖, 麦閤 (3品細末にし製丸)	丸	兵	(随時服用)水渴時の良方	20	万川集海	水渴丸
29		梅 肉	冰糖, 阿仙薬 (3品蜜で練り製丸)	丸	兵	(〃)唾液湧き, 渴を医す。	20	忍術秘伝竊盗目録	千里望梅丸
30	松	葉	—(搗て汁を除き乾かし, 殿粉を混ぜ粥とする)	粥	不	よく飢を凌ぐ	14	救飢製食方集書	竹中半兵衛救飢方 忍術精進兵糧丸 (越後田中の隠棲人の話)
31		〃	生柏葉 (2品搗て汁を去り, 乾かして薄粥に混入)	粥	不	同上	14	〃	
32		皮(甘肌)	人参, 白米 (3品搗混ぜ団子にして蒸す)	団子	兵	軍兵15人に配分1剤で3日宛耐飢	22	砦草〔兎園小説〕	
33		〃	米 (松皮10斤, 米5合に入煮る)	粥	不, 兵	1人半斤で1日の命をつなぐ	20	武門要秘録	
34		〃	蕎麦粉, 寒晒粉, 梅肉, 甘草 (以上練製丸)	丸	兵	(1日2回服用)気強くなりくたびれず	20	万川集海	
35		脂	—	練脂	避	これのみ服用して五穀を絶つ	25	提醍紀談(山崎美成)	
36		〃	天門冬, 蜜蠟 (3品等量混じ製丸)	丸	不	(1日3回30丸宛服用)不飢	14	救飢製食方集書	
37	竹	実	—(粉にして団子とす)	団子	不	食して飢饉時に有用	23	譚海	
38	白茅	根	—(日干しにし搗て粉碎)	末	不	(1匙宛白湯で服用)飢を凌ぐ	14	救飢製食方集書	

39		〃	一(洗浄して石上に晒し, 乾かして粉末とす)	末	避, 不	(1 匁宛水で服用) 避穀不飢の良方	20, 22	岩草〔兎園小説〕	
40		根	諸白酒 (2 品練合せ蕎麦粉を衣として製丸)	丸	不, 兵	(7 粒宛服用) 義経これを服し 75日不飢	20	(出典不明)	義経不食丸
41		〃	糯, 麦粉 (3 品練合せ製丸)	丸	不, 兵	(1 日 1 粒服用) 疲労覚えず	20	武門要秘録	有沢氏兵糧丸
42		〃	葛粉 (2 品練合製丸)	丸	不	(5 粒程服用) 飽えず	20	軍髓応童記	防飢丸
43		〃	松脂, 白米 (3 品練合製丸)	丸	不	15人 3 日分の食となる	8	救荒便覧	
44	人	〃	米粉, 蕎麦粉 (〃)	丸	兵	(1 日 1 丸服用) 1 日の気力を保つ	20	拾役之抄兵糧方之巻	有沢氏兵糧丸
45		〃	酒浸蕎麦粉, 糯粉 (3 品練合桃実大団子とす)	団子	兵	(1 日 1 個服用) 3 日間不疲気力勁健	20	鬼一法眼奥書	鬼一法眼兵糧丸
46		〃	蕎麦粉, 糯, 鶏卵 (卵にて練り固め蒸す)	団子	兵	(1 日 3 個食) 曾て不飢	20	武事精説(鈴木梅城)	鈴木氏第一兵糧丸
47	参	〃	粳米, 胡麻 (寒中の水に浸し干して細末とし水に和して製丸)	丸	兵	(1 日 1 回 1 丸) 100丸を戦陣に携行100日可用	20	陸軍糧秣廠調査書	竹中氏兵糧丸第二
48		〃	南天葉, 蕎麦粉, 糯粉, 烏頭 (桐実大に製丸)	丸	兵	—	20	旧尾張藩報告書	尾張藩兵糧丸
49		〃	蕎麦粉, 小麦粉, 山薬, 甘草, 薏苡仁, 糯 (酒浸製団)	団子	兵	(1 日 3 個食) 心勞することなし	20	長孝補註〔万川集海〕	乾氏兵糧丸〔飢渴丸〕
50		〃	薏苡仁, 糯, 蕎麦粉, 甘草, 松皮, 食塩	錠	兵	(1 個宛酒又は白湯で服用)	20	陸軍糧秣廠報告書	陣中携帯糧食
51		菌 体	一(去皮酒浸15日, 後蔭干貯蔵)	全品	不	(その儘食用) よく飢を防ぐ	14	救飢製食方集書	
52		〃	白麵粉, 蜂蜜, 胡麻油, 甘草, 乾姜 (蒸製乾末)	末	不	(常に 1 匙冷水にて嚙下) 百日飽食	14	〃	
53	茯	〃	縮砂仁, 貫衆, 白芷, 甘草, 藿香, 黑豆, 黄蠟	丸	不, 避	(数粒生松葉と共に食す) よく不飢	14	〃	
54		〃	骨碎補, 杏仁, 甘草 (各等分搗て粉となす)	末	避	(生松葉除汁乾粉と混ぜ湯にて食す) 不飢	14	〃	
55	苓	〃	杜仲, 荆艾, 甘草 (搗て粉とし糊で製丸)	丸	避	(10粒をよく噛み呑む) 草葉類を可食とす	14, 24	荒政要覧	
56		〃	白麵粉, 黄蠟 (3 品混じり焙り煎餅とす)	煎餅	避	(1 頓飽食し, 後絶食) 3 日後気力生じ永続	20	救荒野譜(唐・孫思游)	救荒避穀簡便奇方
57	蒼朮	全 草	一(米とぎ汁に浸し, 細切して胡麻油にて炒める)	全品	不	(空腹時 1 つまみ冷水にて嚙下) 救飢	14	救飢製食方集書	
58	縮砂	全 草	一(酒浸抽出)	液	不	(飯に混じて炊く) 食欲増進	18	普救類方補益書	
59	榆	皮	仙檀皮末 (2 品搗き粉とする)	末	避	(毎日白湯にて服用) 断穀去饑	18	〃	

No.	主 材		配 合 副 材 (調製法) ^{△1}	仕様	分類 ^{△2}	(用 法)・効 能	根拠 文献	原 典	備 考
	品名	形 態							
60	地黄	根 茎	天門冬 (蜜で練り製丸)	丸	不	(毎日3個温酒で服用)遠行に 飢えず	18	普救類方補益書	
61	芝麻	種 子	糯, 棗 (3品こね混ぜ団子とする)	団子	不	(1日1個食)1日飢に及ばず	25	白河燕談	
62	蒺藜	〃	—(搗て刺を去り細末とする)	末	不	(1日2錢目宛,冷水にて服用) 凌飢	14	救飢製食方集書	
63	燕青	〃	—(煮て苦味を去り,搗て粉とする)	末	不	(冷水にて服用)よく飢を凌ぐ	14	〃	
64	石蓮	果 肉	—(蒸して芯を去り,蜜にて製丸)	丸	不	(30粒宛服用)長く飢えず	14	〃	
65	山藥	塊 茎	—	全品	不	(焼きて食す)よく飢を助く	23	譚海	
66	蘇鉄	種 子	—	餅	不, 兵	(餅として食す)1個1日の食 に当る	23	〃	
67	椎茸	菌 体	芋茎 (生醬油で炒煮)	全品	不	(焼塩と共に口にふくむ)飢を 凌ぐ	8	救荒便覧	
68	桑	不熟実	—(干して粉末とする)	末	不	(湯にといて飲用)3日飢を凌 ぐ	8	〃	
69	鯉	干(節)	—(上皮を削り去る)	全品	不	(隨時噛みしゃぶる)性気を助 け, 凌飢	20	武教全書(窪田清吉)	
70		〃	野老, 糯 (3品等量混, 大型丸に仕上げ)	丸	不	(1日1~3丸食)その日中心 易し	20	武門要秘録	有沢氏兵糧丸
71		〃	晒米, 蕎麦粉, 鰻白干, 梅干, 生松甘肌	丸	兵	(1回2,3粒服用)7,8日下飢	8, 20	救荒便覧	忍術兵糧丸
72		〃	山芋, ウドン粉, 焼塩, 砂糖 (合せ蒸練)	餅	兵	(隨時食用)	20	武事精談(鈴木梅城)	鈴木氏第二兵糧丸
73	鮑	干 品	大麦, 糯, 鯉肉, 茯苓, 海鼠	丸	兵	(毎朝晩1粒宛)僻地遠行食に 適	8, 20	忍徳卷	忍術兵糧丸第二
74	海鼠	串 干	—(醬油煮)	全品	兵	(隨時噛みしゃぶる)24時不飢	8	救荒便覧	
75	田螺	生 肉	—(醬油煮メ, 干して乾粉とする)	末	兵	(隨時湯に溶き飲む) 〃	8	〃	
76	蝮	干 品	茯苓, 竜骨 (製末)	末	兵	(衰弱した兵に飲ませる)	20	鎌倉文明論(三上参次)	楠氏兵利丸
77	牛	肉	—(水煮した後干, 鯉節状に仕上げ)	会品	避	(少量宛粮とする)避穀に適	20	拾役之抄	(肥後隠切支丹秘食)
78	虎	黒焼肉	羊胆, 黒藤皮, 人参, 白朮, 葛花, 黒 豆他3品 (蜜練)	全品	兵		20	義経軍術武鑑	義経兵糧丸

79	木啄鳥糞(干品)	—	—	全品	兵	(湯に溶き用ふ)神秘的効能あり	20	拾役之抄	破龜湯
80	腐肉虫	干品	—	末	兵	(//)1日の氣力を養う	20	//	
81		白	南天燭子, 冰糖(3品合せ蕎麦粉粥で製丸)	丸	兵, 不	(1日1杓服用)その日不飢	20, 25	砦草	原氏兵糧丸
82	蠟	黄	糯米(鍋内で熱し米に蠟を吸収させる)	全品	兵	(隨時食用)数日不飢	20	救荒野譜	
83		白	炒粳米(//)	全品	兵	(潰し湯に立てて食用)	14	救飢集驗方	
84		黄	白麵粉, 白茯苓(糊を和し熱して板状とする)	煎餅	兵	(1日絶食後飽食)7日不飢	14	//	
85	味	—	—	全品	不	(寛永飢饉時五畿内で強制貯蔵)餓死者少し	9	板倉頭命録	
86	噌	—	糯米, 寒晒粉(味噌煮として貯)	全品	兵	(用時水に浸す)軍陣絶糧に人馬共に有用	20	乾長考補註	
87	焼	—	—	全品	兵	(湯で溶き飲用)終日他食不要	20	軍議分類(広瀬蒙斎)	(石田三成の創案)
88	紙	—	—(水に浸して蒸し, 臼で搗く)	餅	不	(天明飢饉時これを食す)一家存命	26	經濟要録(佐藤信淵)	
89		砂分除去	—(適宜糊粉を加へ餅又は粥とする)	全品	不, 避	これを食せば絶穀しても不飢	18	飢饉考	
90	土	白土	—(//)	全品	不	米沢の茶店で団子とす。歯に障らず味佳し。	25	遊芸園隨筆(川路聖謨)	
91		—	米(2品水に浸し, 搗いて団子とする)	団子	避	之を食せば穀を避く	27	博物志	
92	赤石脂	—	黄耆, 竜骨, 防風, 烏頭(臼で搗き, 蜜で練る)	丸	不	(飯後に1丸服用)500里を行くこと可。	20	救荒野譜	
93		—	—(漆の実の如し, 米に混ぜて搗く)	団子	不	食の助けとなる	25	月堂見聞集	(享保飢饉時東海地方に降る)
94	天	天養糞	—(形松露の如し)	全品	不	之を食ひ, 一村餓死を免る	25	卯花園漫録(石上宣統)	(応永の頃周防国に降る)
95	降	石麵	—(石の如き真白のもの)	全品	不	//	25	北国奇談巡杖記	(飢饉時加賀鶴来に降る)
96	食	観音粉	—(大石の上に吹出し, 白米粉のごとし)	全品	不	近隣村か村民争い取り食い飢を免る	6	原典不明	(天明飢饉に奥州鬼首に生ず)
97		ごくのゆ	—(蔓草を切れれば吹出す甘い汁液)		不	樵夫飢えたる時, 之を嘗めて凌ぐ	25	老牛余喘(小寺清之)	(甲州大聖寺村に産す)
98	水		—		不	曲沃の一婦生涯不食, 只水を飲む	25	石山柳崖[中陵漫録]	
99			—		不	(常に口中に溜め嚥下)20日余不飢。	8	救荒便覧	
100	唾液		—		不	断食僧, 行法中常に唾を飲み, 7日間耐。	25	世事百談	

表注 △1: —は配合する副材が記載されていないことを示す △2: 不—不飢方, 避—避穀方, 兵—兵食ないし兵糧丸の色彩が濃厚なもの。

は通常の（不飢・避穀には属しない）救荒食においても、稲藁や海藻などと共に重要な地位を占めており、これを主材として製した餅は、東北地方の一部で明治以後も郷土食として喫食されていたという（現在ではどうか判らないが）。松葉は中国書にも救荒食として採用されているが、松皮を利用するのは、恐らくわが国独自の発明ではなからうか。

B類に属するものは表2の No. 38~61 あたりのものが典型的である。いずれも漢方薬として、それぞれ薬効が知られている“隠れもない”生薬を主材としているので、如何にも“葉臭い”傾向を帯びている。しかしこれらに配合されている副材は、やはり薬草類のみであったり、或いは穀実などの食品的なものであったりして多彩であり、その次第によって標榜する効能効力にも微妙な差異が見られる。

この類の不飢・避穀方で目立つのは、人参^{おくりょう}*5と茯苓^{ふくろう}*6を主材（ないし副材）とするものが圧倒的に多いことであるが、両者ともその起源をたどれば、古代中国以来の不飢方に帰着するようである。

先ず人参は、周知のように、当時数ある漢方原薬の中でも屈指の“靈薬”とされており*7、決して一般庶民が手軽に入手できるような存在ではなかった。従ってこれを主材とする不飢方なども、如何に餓死の危機が眼前に迫った緊急時とはいえ、とても誰もがたやすく服用できなかった筈である。

これに対して茯苓は良質な国産品もあり、庶民にとっても決して“高嶺の花”ではなかったであろうが、これを配合した不飢ないし避穀方が実際に供用され、果して期待どおりの効果が得られたかどうかには就いてさ全く知るところが無い。

これらの医薬品的な不飢・避穀方も売薬として市販されていたものはごく稀であったと考えられる。只一件、筆者の渉索した資料の中に、宝暦飢饉時（表1、

No. 15）、奥州郡山の老医が不飢の妙法と称して“五君子延命散”（処方不明）という売薬を3日分8文で売り出したが、一向に効果が無く餓死者が日々続出したという記事（文献18）、p. 484）があるのは、この類の不飢方の“実力”がどの程度のものであるかを示す一例として興味深い。

C類として掲げた“得体の知れないもの”と仮に筆者が名付けた不飢・避穀方とは、No. 88~97 に掲げたような、常識的にとても人間の栄養物質となし得ないと判断されるものや、そのもの自身が“超自然的”で実在したかどうか疑わしい物質を主材としたものである。

先ず紙餅（No. 88）について言えば、ここに掲げた記録は、江戸時代きっての農学者である佐藤信淵（1769—1850）が、彼自身の体験談として彼の主著に掲載しているもので、一応信用せざるを得ない。紙（和紙）の主体は言うまでもなくコウゾ、ミツマタなどの皮質部繊維（セルローズ）なので、正常な生理状態にある人の消化管内で加水分解されるとは考えられないが、飢餓に瀕すれば人間にも或る程度消化吸収ができるのかも知れない。さらに繊維のつなぎとして和紙に使用される黄蜀葵^{トコロアオイ}の粘質物の成分はアラバンやガラクトタンなど人体で代謝可能な単糖類の縮合体なので、これらは何とか消化吸収できるのかも知れない。

次に記した土類（No. 89~90）及び赤石脂（No. 91, 92）に至っては、果して不飢の目的に叶^{かな}うものであるか否か、解釈の仕様もない。しかし、一般救荒食としての食土については、その記録がかなり多く散見され、蝦夷地（撰捉島）や信州（戸隠山近辺）に可食土を産すること²⁷や、奥州南部で天保飢饉時に実際白堊^{せいじつ}*8が粥に仕立てて食に供せられたこと（“救荒孫の杖”，文献14）所掲などの記事が見られる。また“救飢製食方集書”を著した遊佐東庵や“飢饉考”の著者横川良介は食用土の製法を紹介しているが、これらに依ればその原料土は粘り気の多いものであれば産出場所が田畑、山林、川沢の如何を問わず、繰返し丹念に水飛して粗粒の砂質分を完全に除けば良いとしている（いずれも文献18）所掲）。さらに横川はNo. 89の前文として食土の有益な原理を説いているが*9、その意とす

* 5・人参とも書き、野菜にされているニンジンとは全く別種の薬草である。念の為。

* 6・和名：マツホド。赤松や黒松に寄生するサルノコシカケ科の担子菌の菌核内容物で、漢方での主治効能は利尿、強壯、浮腫減退薬とされる。主成分にはパキマン（Pachyman）というグルコースの多糖類やパキミン酸（ステロイド）やエルゴステロールを含むことが知られている。

* 7・人参には江戸中期以後国産の和人参（御種人参とも言う）も市販されていたが、その効力では中国（東北地方）産や朝鮮産のものが遙かにまさると信じられ、鎖国時代ではあり乍ら、相当多量輸入されていた。

* 8・白堊とは文字どおりに受け取れば炭酸石灰を主成分とするチョーク（Chalk）のことであるが、食用土とされたのは恐らくこのような物でなく、粘土質のカオリンか膨潤性のあるベントナイトであろう。

* 9・“人の専ら扶けて養ひとする所の穀菓諸菜等の物を、もと是れ氣と味とのみ。氣を天の五氣とし味を

るところは何とも解し難い。察するところ、極度の飢餓に陥った者に対しては、単なる食物だけでなく、土の“精気”も同時に補給してやる必要がある、と信じていたのであろう。

次に赤石脂とは本草綱目²⁹⁾によれば、脂肪光沢を有する赤色粘土で、“気味甘、酸、辛、大温無毒”と記されており、数多くの主治効能が挙げられている中に、“久シク服スレバ髓ヲ補ヒ、顔色ヲ好クシ、智ヲ益シ飢エズ、身ヲ軽クシテ年ヲ延バズ”と記されている。鉱物学的には酸化第二鉄を含む石鹼土 (Saponite) に相当するものと考えられる。わが国にも同質鉱物が佐渡、出羽、摂津及び京都周辺に産することは知られていたが²⁹⁾、表2に掲げた不飢方はいずれも中国文献に記載されているものだけなので、果して本邦でも不飢・避穀方としてこれらが試されたことがあったか否かは不明である。

天降食類 (No. 93~97) については、やや荒唐無稽の趣きがあり、多くを語るに及ばないだろう。只石麴 (石麴) 及び観音粉は、本来中国で命名されたもので、本草綱目²⁹⁾にも記載されており、これらの本体と存否については、今後も資料を求めて調査したい。

最後に筆者がD類とした其の他の不飢・避穀方は No. 70~80 の動物性食品や No. 81~84 の蠟類を主材とするものと No. 99, 100 に掲げた唾液 (そのもの) などを指す。

栄養価の高い動物性蛋白こそ、救荒食糧としての目的に最適のものである筈だが、一般に獣肉食を禁忌としていたわが国では、この種の食材メニューは極めて貧困であった。その中であって風味、栄養、保存性のいずれにも格段にすぐれた鱈節が注目されたのは当然であろう。鱈節は単味 (No. 69) でも不飢方としてすぐれた性能を発揮したであろうが、これに濃厚な炭水化物食材を配した、今日から見ても極めて合理的な処方方が並べられている。他方この類の中には No. 78~80 のような非実際のないし“いかがわしい”ものも存在する。これらは当然前述のC類に含まれるべきであろう。

蠟 (Wax) は化学的に定義すれば高級脂肪酸の高級アルコールエステルで、人間は言うに及ばず下等動物でもこれを全く消化できないであろう。しかしその外

地の五味とす。五気ありといへど五味に配せざれば其の気を成さず、氣と五味を配して始めてよく人の養ふ物となる。(中略)この故に地を以て万物の母となせり。されば其の養ひ生ずる所の母に随ひて其の地土を食ふこと、理おのずから然る所なり。”

観から木蠟 (Japan wax) と名付けられている樅実脂質は、パルミチン酸を主体とし、特有の高級ジカルボン酸を含むグリセライド (すなわち真正脂肪) であることはよく知られている。不飢方に記されている黄蠟や白蠟はすべて木蠟の粗製ないし精製品のことと、筆者は解釈したい。木蠟が通常の脂肪のようにたやすく消化できるとは思われないが、それだけに不飢方の配合剤としては、却って腹持ちの良い (消化吸収速度が遅く持久性のある) 成分として目的に叶っているのかも知れない。

“飢餓に際しては、意識してできるだけ唾を湧き出させ、これをすべて呑みこむこと”と教える最末尾に掲げた不飢方もなかなか味わい深いものがある。漢方医学では生体内から滲溢する体液 (唾、涙、汗など) を津液と呼び、これらには生命の靈気が宿っているので、濫りに体外へ漏出、排泄するのは保命を損じる行為であるとされている*10。上記の不飢方も当然このような“原理”に則ったものであろうが、現代医学的な見解よりしても、唾腺 (耳下腺) から分泌され、硬組織の石灰化、血糖降下や血管壁弾力維持などに有効な唾液腺ホルモン・パロチン (Parotin) の作用を飢餓で衰弱した身体に期待できるので有意義であると考えられる。

戦陣での糧食を第一義的に考えた兵糧丸類は、概して言えば、飢饉に際しては実用性に乏しいものが多い。しかも史上著名な英雄豪傑や兵学者に名を藉りた固有名を付したり、矢鱈と“秘伝、秘法”を標榜して徒らな権威づけをしているのが、却って空疎に感じられる。しかし“万川集海” (甲賀流忍術秘伝書) などに掲載してある“忍術丸”の類いは、実際に彼等の諜報・隠密活動の際使用されたものも含まれているだろう。

V. ま と め

わが国における不飢・避穀方の発想は何も江戸時代に初めて現れたものではない。既に現存する日本最古

*10・唾液 (津液) に関する漢方医説を一二紹介しておく。

“真人 (道教の達悟者) 曰ク、常ニ習ヒテ地ニ唾セザレ。蓋シ口中ノ津液ハ是レ金漿玉醴ナリ。能ク終日唾セズ、常ニ含ミテ之ヲ嚥メバ、人ヲシテ精氣常ニ流レ、面目ニ光有ラシム。” (明・徐春甫：古今医統)

“津液は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大切の物也。津液は臟腑より口中に出づ。惜みて吐くべからず。” (貝原益軒：養生訓、巻2・正徳3年[1713]刊)

の医学書である“医心方”³⁰⁾にも“断穀方”の名で津液を呑む法をはじめ、松柏葉、白茅根、大豆、天門冬、白耳（キクラゲか?）、粳米、茯苓、黄精、松（脂・葉・実・根）、栝（脂、葉、実）、巨勝（胡麻）及び麻子などを主材とする20種余の薬方を掲載している。これらは、いずれも隋・唐の医書に拠るものらしく、不飢・避穀方の淵源は極めて古いものであるといえよう。

江戸期の人びとも、人間の生命を保ち得る絶食極限が20日前後であり³¹⁾、飢餓に対する耐久力は男性より女性の方が概ねまさっている³²⁾という程度のことは経験的に知っていた。しかし、“人間が正常で健康な生活を営む前提には、均衡のとれた十分な栄養物質の絶えざる摂取が不可欠である、”という今日的な栄養学の基本的知識は必ずしも明確に認識していなかったようである。

少量の特殊有効物質さえ摂取すれば、飢餓の苦しみから解放され、穀類などの消費を大きく節約できる（かも知れない）、という不飢・避穀方の発想が芽生え、仇花を咲かせたのもこのような時代的“土壌”が存在していたからであろう。そこにはあたかも、“不老長寿”をねがい、“万有還金”を夢見て万能の“哲学者の石”を空しく追求めた中世の錬金術と軌を一にする思想が感ぜられる。

このような見地に立てば、発想からして“非科学的”な不飢・避穀方などは一顧の価値さえない荒唐無稽の産物であると片付けてしまうこともできよう。確かにこれらの原料配合（処方）や調製法には種々納得できない点が多く、標榜する効用効能も概して誇大に過ぎる。しかしそのような“不合理・不条理性”に暫く目をつぶってこれらを客観的に検討して見ると、前節で論じたように局部的ではあるが、随所にこれらの案出に苦心した人びとの“創意工夫”と“妥当性”も見出すことができ、興味は尽きないものがある。

筆者も食欲旺盛な青年期に第2次大戦中及び戦後の食糧難に遭遇したので、“餓死”が念頭に浮かぶ程深刻なものではなかったが、いささかの飢餓体験は持っている。その当時の経験よりして、“飢餓感”とは、単に胃袋を何物かで充満しさえすれば解消できる“空腹感”とは次元の異なる病理的な複合感覚（心身とも）であるように思えてならない。とは言え、飢餓に瀕した者に差し当って襲いかかるのは耐え難い空腹の苦痛であることも相違ない事実であろう。

果して本稿で論じたような不飢・避穀方は当面の空腹だけを凌ぐ目的のものであったか、或いは一層深刻な飢餓感からの解放にも効果を期待していたものであ

るか、（実験的に追究するのは困難な課題ではあるが）今後も検討を続けて行きたい所存である。

参考文献

- 1) 浅見益吉郎：続日本紀に見る飢と疫と災、本誌34, 32 (1979)。
- 2) 浅見益吉郎、新江田絹代：六国史後半に見る飢と疫と災、本誌35, 24 (1980)。
- 3) 浅見益吉郎、高島功子：主として“三川雜記”に拠って概観した天保飢饉の様相、本誌 38, 27 (1983)。
- 4) 浅見益吉郎：主として当時の触書類より考察した京阪両都市の庶民生活に天明飢饉が及ぼした影響、本誌41, 26 (1986)。
- 5) 日本書紀, 11, 古事記, 下巻。
- 6) 小鹿島果：“日本災異志” (1894)。
- 7) 権藤成卿：“日本震災凶饉放”(1923)。
- 8) 司法省刑事局編：日本の飢饉資料 (1932)。
- 9) 西村真琴、吉川一郎：日本凶荒史考 (1936)。
- 10) 東京府学務局編：天災地変に関する調査, 上・下巻 (1938)。
- 11) 中島陽一郎：飢饉日本史 (1979)。
- 12) 大蔵永常：“竈 賑”の内、白粥の焚法、(刊年不詳, 文献15) に収載。
- 13) 東条琴台：“補饑新書・上巻”(天保4年[1833]著, 明治18年刊)。
- 14) 小野武夫：“日本近世饑饉志”(1935)。
- 15) 和田 齊：“救荒食糧聚説”(1943)。
- 16) 下田吉人：“野草と栄養”(1944)。
- 17) 森友政勝：“山菜と糧物”(1947)。
- 18) 森嘉兵衛ら編：“日本庶民生活史料集成, 7, 飢饉・悪疫 (1970)。
- 19) 橘 守部：待問雜記・下巻 (文政年間[1818~29]著)。
- 20) 陸軍糧秣廠編：“日本兵食史・下巻”(1933)。
- 21) 古事類苑：歳時部, 20 (豊凶)。
- 22) 三宅 秀編：日本衛生文庫 1 (1917)。
- 23) “日本庶民生活史料集成”〔既掲〕8・見聞 (1969)。
- 24) 物集高量編：広文庫 5, (飢饉)。
- 25) 日本隨筆大成, (I・II・III期, 続編及び別巻)。
- 26) 古事類苑：文学部, 47 (紙)。
- 27) 高田与清：“松屋筆記”文政9年 (1826) 刊。
- 28) 明・李時珍：“本草綱目”, 9 (1596) 刊。
- 29) 小野蘭山：“本草綱目啓蒙”5 (享和2年[1802]刊)。
- 30) 丹波康則：“医心方”26 (永観2年[984])。
- 31) 橘 守部：“待問雜記・下”, 著年不詳 (文政年間? [1818~1829])。
- 32) 橘 南谿：“黄華堂医話”, 著年不詳 (寛政年間? [1789~1800])。