昭和50年４月24日　第三種郵便物認可
「健康かながわ」の購読料については、
健康診断の料金に含まれています。
毎月１回15日発行（１部90円）
平成30年１月15日
第598号

健康かながわ

公益財団法人　神奈川県予防医学協会
予防医学事業中央会神奈川県支部
全国労働衛生団体連合会会員
編集・発行人＝土屋尚
発行所＝〒231－0021横浜市中区日本大通58
日本大通ビル　045（641）8501（代表）
http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

今月の主なニュース

新春鼎談
これからのがん予防の課題と展望
～がんとの共生社会へ向けて～
県立がんセンター臨床研究所がん予防・情報学部主任研究員　片山　佳代子
当協会 がん予防医療部部長　小林　理
当協会 健康創造室室長　岡部　英男

神奈川県公衆衛生学会
自殺防止対策、メンタルヘルスをテーマに
シンポジウム

健康チャレンジフェア２０１７

４面　２～３面

正月の食行事

屠蘇（とそ）、七草粥（ななくさがゆ）、骨正月（ほねしょうがつ）

新年、あけましておめでとうございます。日本人の平均寿命はますます延び、健康長寿の大切さをあらためて認識する昨今。年の改まりとともに、食に関する正月の伝統行事を振り返り、今一度、「食べる」ことの意味を考えていただきたいと、発酵学者・小泉武夫氏に寄稿いただきました。

三角に縫った布袋に、肉桂、山椒、白朮、桔梗、防風の生薬を配合したものを入れ、これを大みそかの晩から井戸の内側につるしておく。元旦の早朝に取り出して酒の中に振り出し、一家そろって雑煮の前にこれを飲んで祝い、来客にも勧める。

松の内が過ぎてから、この袋の中の薬滓はもとの井戸に投じ、この井戸水を飲めば年中無病であるといわれた。

屠蘇は、正月松の内の祝儀に用いられる代表的な酒である。五種配合したものを屠蘇散といい、中国唐代の書には、この生薬のほかに大黄、虎杖、烏頭を加えて「八角散」と呼び、紅色の袋に入れて、やはり大みそかの暮れがたに井戸の内側につるして元旦に引き上げ、袋のまま酒に浸した、とある。

正統では、杯に注いでまず神棚にささげ、皆でそれを拝んでから飲み回した。「一人これを飲めば一家疾なく、一家これを飲めば一里病なし」と唱えて年少者から順に飲んだという。

香は正気を助け　邪気を払い　心を養う　穢れを去り

近年でも井戸に袋をつるしていたが、そのうちに水道の敷設が普及してからはこの風習も廃れ、また最近は袋に詰められ「屠蘇散」としてあちこちで売り出されているので便利になった。酒も口当たりのよいみりんを用いるようになって、上戸の縁も薄らぐとともに、薬効を期待するよりは単なる形式に過ぎなくなった感もある。

さて屠蘇に限らず、生薬を配合した漢方薬を酒に入れたり湯で煮出したりしたものには、強い薬草のにおいがある。実はあの快い香りは大変に意味を持つものなのである。中国には古くから、においをかがせて病気を治す「芳香療法」といったたぐいのものがあり、「香は正気を助け、邪気を払い、穢れを去り、心を養う」などとして罹病者の治療ににおいを積極的に取り入れてきた伝統がある。

その考え方が日本にも移ってきて、正月の七草粥に芳香性の高い植物を選んだり、五月の端午の節句に蓬や菖蒲を浴湯に入れる例にも見られる。また、その七草粥は、正月の七日に春の七草の菜、即ち芹、薺、御形、繁縷、仏座、菘、蘿蔔を俎に載せて囃してたたき、それを粥に入れてまず神様に供えるとともに、それを家族が揃って食べるのが嘉例であった。これらの七草は、全て越冬性の強い植物で、冬枯れの季節に貴重な青物を補給できるという、栄養的にも理に適った行事である。これを食せば万病に効くと信じられ、昔の人はこのような正月行事を大概怠らなかった。

一方、食にまつわる新年行事に「骨正月」というのがあった。今はその風習はほとんど消えてしまったが、昔は正月の伝統を重んじて、家々で行われた。

地方によっては二十日正月、骨しゃぶり、骨降ろし、頭正月とも言う。正月も二十日過ぎには料理の材料をほとんど使い果たし、残ったものではひとりだちの献立品目にはならない。このため、台所整理の方便として一日ぐらいは骨をしゃぶって暮らそうというのが骨正月の意味。

しかしその裏には、料理材料に無駄を出してはいけないという戒め、祝い気分の暴飲暴食で疲れた体を休める狙い、骨にも滋養成分が多いという教えなどがある。

この日は、魚や鳥の骨を水から入れて、中火以下で気長に煮熱し、やわらかくなったところを塩と酒とで調味した。家族全員で骨をしゃぶり、汁を飲んだ。

ところで、骨を材料にした料理は昔から多い。その代表格がサケの頭の氷頭料理。軟骨が氷のように透き通るのでこの名が付いた。薄く切り刻み、酢のものにしたのが氷頭膾。氷頭、ニンジン、大根おろし、煮豆などを酢で仕上げたのが酢憤。頭をとろ火で煮込んだものはさまざまな煮込み料理にも珍重される。昔はサケの代用として鯨やサメ、アカエイなどの軟骨を利用した。

薩摩のつけ揚げや四国の雑魚天なども、本来は魚肉を骨ごとたたいて油で揚げた叩揚である。つくねや摘入も同様に骨ごとが本式。野鳥の肉と骨をよくたたいて丸め、団子にしたじぶ煮やじぶ汁も、格別の野趣味を持つ。

豚の骨付き肉を油でいためて焼酎で煮、ミソで炊き込むのは鹿児島の豚骨料理。鰹を骨ごとたたいて油で揚げ、汁につけて食べるのは鰹の骨たたき。ほかに鯨の軟骨の粕漬けや、タイの骨を煮込んでダシ汁をとり、これにいりゴマと焼きみそを加えて濃汁をつくり、熱い飯にぶっかけたタイ骨茶漬けは飛び上がるほどうまい。

家庭でも昔から、煮魚や焼き魚の骨を器に入れて熱湯を注ぎ、軽く塩か醤油で味付けした骨湯は健康によいとされた。また、焼いたタイや甘ダイ、ヒラメの骨を焦がし、熱燗を注いだ骨酒は、酒客に大層喜ばれた。骨はミネラルやゼラチン、グリコーゲンのようなタンパク質などの栄養を豊富に含む。だが今日では、食物が豊かなので、骨など顧みる人はほとんどいなくなった。「骨」の意味の一つに「事に堪える力。気概。気骨」とある（『広辞苑』）。私は時々、行きつけの魚屋で、骨や鰭をただでもらう。それをこんがりと焙って骨酒を飲む。その酒たるや、どんなことにも堪える力を養ってくれるであろう。

小泉　武夫

1943年福島県の酒造家に生まれる。東京農業大学名誉教授。農学博士。専門は食文化論、発酵学、醸造学。

現在、鹿児島大学、琉球大学、広島大学大学院医学研究科、福島大学ほかの客員教授を務める。

特定非営利活動法人発酵文化推進機構理事長。全国発酵のまちづくり協議会会長。全国地産地消推進協議会会長（農水省）。「和食」文化保護・継承国民会議委員（農水省大臣官房）。食料自給率向上協議会会長（農水省大臣官房）など、食に関わるさまざまな活動を展開し、和食の魅力を広く伝えている。

著書は、『発酵食品礼讃』（文春新書）、『食と日本人の知恵』（岩波現代文庫）など、単著は143冊を超える。日本経済新聞に掲載の「食あれば楽あり」は、現在24年間にわたり連載中。