

ダックダより

歴史にみる病と健康

知られざる大奥の不思議ライフ
美と健康の宝庫なり

医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学教授

専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。「いつか来るはじめての死～今をより良く生きるために～」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。



植田美津恵

知られざる 大奥の不思議ライフ ～美と健康の宝庫なり～

大奥と聞いて、皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょうか。

実は大奥に関する情報はとても限られているのです。それもそのはず、大奥には『奥方の儀、外様へ申すまじき事』という厳しい決まり事があったのですから。それでも、残っている稀少な資料を紐解くと、そこには現代にも通じる美と健康のノウハウがありました。

食事は世界中から注目される日本の伝統食

最盛期には1,000人～3,000人の女性が暮らしていたという大奥。公家や武士の娘だけではなく、八百屋の娘や尼僧、農民など、その出自は実に多様でした。しかも、大奥の組織は堅固なヒエラルキー社会。最高位である「上臈(じょうろう) 御年寄」から、下は掃除や水汲みなど大奥の雑用すべてを担う「御末(おすえ)」まで、大奥で仕事することを奉公ととらえる者あれば、出世を目指しあれこれ策を練る者もあったことでしょう。

ともあれ、江戸中の女性のおこがれでもあった大奥。その中で彼女らはいったいどんな生活を送っていたのでしょうか。

まず、食事は世界中から健康食として注目される日本の伝統食で、「みそ」「いも」「魚」中心のいたってシンプルなものでした。「みそ」は、大豆・米・麦を茹でたり蒸したりし、食塩と麴を混ぜて発酵させたもの。古代からあり、鎌倉時代にお湯に溶かしてみそ汁なるものが登場しますが、魚や野菜をみそに漬けた調理も好まれました。江戸時代、「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」のことわざが生まれたほどの健康調味料です。

また、「いも」。とりわけ、さつまいもは大奥の女性たちにも大人気だったようで、1830年代にはやきいもブームが訪れました。さつまいもはビタミンCが100g中30mgも含まれ、これはリンゴの10倍以上に相当します。さらに食物繊維が豊富で便秘気味の女性にはたいそう重宝されたことでしょう。いものほか、江戸城内には農園が作られ、新鮮な野菜をいつでも手に入れることができました。

大奥では、「魚」は下品な魚と上品な魚とに分けられていたようです。下品な魚は、さんま・いわし・さば・あじなどの青魚。上品な魚はたい・たら・こい・あゆ・うなぎなどでした。青魚はオメガ3系脂肪酸が多く、今では大変人気の高い魚なので、血液サラサラ・動脈硬化予防のためにも積極的に摂りたいものです。

肌のお手入れはいかに？

睡眠不足は美容の大敵。大奥では夜は10時に就寝、朝は7時起きが基本。御末にいたっては、4時起きで雑用をこなしました。また、彼女らは、入浴のときは米ぬかを布袋に入れたぬか袋で体を洗っていました。なかでも栃木の真岡木綿(もおかもめん)が好まれ、あの篤姫も愛用していたと伝えられています。米ぬかは、石鹸やボディソープに比べて、美白・保湿効果に優れ、肌の突っ張り感もないことから、現代でも人気の高い美容グッズです。新しいものに飛びつく前に、昔ながらの美容法にも着目したいものです。

260年以上の歴史を持つ大奥。15代将軍たちを支え、それぞれが自らの能力を駆使し、歴史上唯一無二の女性だけの文化を作り上げました。

タイムスリップができれば、ちょっと覗いてみたくなる、麗しき女性たちの集まりです。



お勧めの書籍：よしながふみ「大奥」(白泉社):2004～2021年まで隔月刊誌「MELODY」に連載された漫画。男女逆転の大奥を描いた秀作。