

## 日本國の傳統胎教食

岡 佐智子

大谷女子大學

### I. はじめに

出産は生命を懸けた一大事業であり、子どもと身を二つに分けるまで妊婦は喜びと不安の日日を過ごす。出産は科學の進歩した現代でも生命の危険を伴う。それだけに地方に残っている伝傳統的な産育習俗はそれぞれの環境のもとに生かされた人達の生活の知恵といえよう。妊娠、出産、育児の過程には規制や禁忌が非常に多いが、これは妊娠と子どもの命を守ろうとしたことに他ならない。時代の風習や信仰を通して、妊娠期から出産の時期に至るまでの各段階毎の約束事が「胎教」として發達してきたと考えられる。ここでは、受胎から出産までの胎教、とりわけ食物を中心にしての言い伝えをみていきたい。

日本と韓國は長い交流の歴史をもち、現在、日本

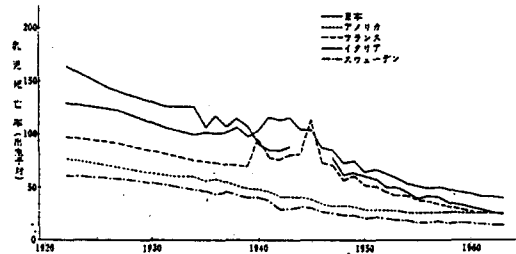


圖. 1. 諸外國の乳兒死亡率の年次推移

特有の文化であると思っている事柄でも、その源は中國や韓國の影響を受けていることが多い。日本の傳統的胎教食についての考察することは、同時に韓國・中國に共通する文化・風習を見いだすことに繋がる。

表 1. 1940年奈良縣北葛城郡河合村の農家の8月7日から1週間の獻立

	朝食	昼食	夕食
1日目	A,B*	A,B†,C†,オカラ†	A,B†,C†,E†
2日目	A,B†,D†,凍豆腐†	A,B,C,味噌汁	A,B†,C†,E†
3日目	A,B*,瓜*	A,B,F(和え物),C味噌煮	A,瓜と小魚(酢の物)
4日目	A,B†,D†,肉†	A,B†,C†,E†	A,B*†,C†
5日目	A,B,Fの和え物	A,B†,C†	A,B†,C†,ニシン†
6日目	A,B†,C†,E†	A,B†,C†,ニシン†,昆布†	A,B†C†,D†鮭味噌煮
7日目	A,B*	A,B†,C†,揚豆腐†	A,D†,肉†

A(飯), B(ナス), C(カボチャ), D(タマネギ), E(かんぴょう), F(いんげん豆) \*:(漬け物), †:(煮物)

出典「郷土食の研究」食糧報國連盟本部 1942

## II. 貧しさのなかでの人達の暮らし

わが國の、妊産婦及び乳兒死亡率は數十年前まで先進諸國に比べて高く、生活環境も不十分であった。圖1に「諸外國の乳兒死亡率の年次推移」を示した。1940年以前は諸外國との隔たりはかなり大きく、低下傾向の始まった時期もはるかに遅かった。また、1960年頃でも母親の妊娠、分娩及び産褥の合併症による死因は歐米の3~5倍の高い死亡率を占めていた。(圖省略)

死亡率に関わる要因には、保健衛生水準、醫學の進歩、所得水準、生活水準、社會補償制度の充實等が關係するが、最近まで日本國はそのどれもが低い水準でしかなかった。

次に日本の民衆の食生活の實態を表1に示す。これは、1940年の奈良縣北葛城郡河合村農家の8月の一週間の献立である。主食を家族全員に供することが主婦の才覚とされていた時代であったことを考慮しても、副食は貧しすぎる。毎日決まりきった料理が供されている。毎回の食事に伴う副食を検討すると、出現頻度の多いのは漬け物で、一日平均2、5回食べている。次に煮物で、なす、南瓜が殆ど毎回出されており、同じ食材が調理されている。蛋白源である肉や魚が極めて少ない。また、食事風景の寫眞(圖2)によっても、食器の數も少なく質素な生活であることが理解できる。このように食生活をながめても、日本人の生活は質的にも貧しい状況であったとよく分かる。



圖. 2. 食事風景(奈良縣)

出典 日本民俗文化體系10「家と女性」小學館

次に村落社會での妊娠から出産に至る人達の暮らしをながめる。

病院など施設内での出産が自宅でのそれを上回ったのは、1960年になってからのことである。病院という衛生的環境の中で出産できるようになったのは、高度經濟成長期を迎えた後のことである。出産を迎えるまでに重要なことは、何より、母体の健康と胎兒の健全な發育を満足させることであるが、自宅でお産を行っていた場所や状況は、出産はげれとする觀念と相まって、不衛生劣悪極まる環境であった。死亡率の高さがそれを顕頭している。

歴史的にみて、伝統的な出産の方法や子どもの育児觀が、現在と最も異なる点は、出産や育児が個々の家庭内のことだととらえるのではなく、村社會と強く結びついていたことである。農業中心の社會では、自分は村の一員であるという意識を抜きにして暮らすことはできなかった。農業は村全體で行うものであり、少しでも收穫を上げるためには、村の人達の協力が必要であった。村で生きていくためには、村の規範に従った生活が要求される。世間からはみ出さない子どもをもつためには、妊婦は勿論、夫や家族が守るべき息事が約束され、行動、精神生活、食事などの面にまで制約や禁忌があった。こうした時代の風習や信仰を通して、妊婦期から出産の時期に至るまで各段階毎の約束事が「胎教」として定着し發展してきたと考えられる。伝統的な出産や育児と村社會とのつながりは、村人への共食や贈答を例にするとよく理解できる。嫁は妊婦したことに気づくと、自分の實家にその旨を報告する。實家からは、特に母親が、娘の嫁ぎ先に祝いの餅を届ける。そして娘の夫の血縁、地縁者に餅を配って、娘が妊婦したので、しばらくの間は十分な働きをすることができないという詫びと妊婦を祝福してもらいたい願いを込めて挨拶周りをする。やがて生まれてくる子どもが、村社會に受け入れてもらえるようにとの祈りも込められている。さらに長期にわたり、娘の實家からは、赤飯、米、魚と多くの食べ物が届く。嫁の地位が低いわが國の歴史を考えると、家族にさえ食物が十分に供されない貧しさのなかで、妊娠中の娘の身を案じる親心の現れであり、また、日本は 1000

年前までは、夫が妻の家に通う妻訪婚の形式をとっており、娘とその子どもは娘の實家で育てる風習の遺風でもある。

### Ⅲ. 胎教の歴史と妊娠中の食べ物

800年頃に中國から傳わった醫學書「千金方」が、胎教の基になっている。その後、984年に日本人の丹波康賴が「醫心方」を著し、その中に産婦人科に関する項目があり胎教について纏めている。また同時代の醫學書「大同類聚方」に女性の體の變調時の處置方法や食べ物についての列挙がある。江戸時代(1603~1868年)になると、庶民の間に民間的信仰として胎教の教えが益益廣がった。1600年代は長い間の國內の戦争も終わり、少しずつ生活が安定してきた。日本の人口が飛躍的に増加し、人的な勞働の強化により生産が増大していった時代である。

女性のための教養書である「女訓書」や「女子用往来物」からも當時の女性の生活ぶりの一端として



圖3. 産前後身持ち心得  
「女教大全姫文庫」江戸時代後期

の胎教を知ることができる。世の中が安定してきた1700年代に入ると、若者心得集として女性向き日常的百科事典といえる「女重寶記」が出版された。その三卷「懷妊の卷 子育て様」として女性の生活上の心得、行動・衣裳・精神の有り様・食物の善し悪しなどが、平易にかつ具體例をもって記載されている。圖3に「妊婦の心得」を示した。これは、妊婦5カ月になると腹帯をすることを勧めており、母體と胎兒を保護するものだと助言がある。これは現在も守られ、易學的に良い日を選んで身につける風習が残されている。

表2に妊婦の體に良い食べ物、良くない食べ物、また乳汁の出を良くする食べ物を示した。

昔の人達の「胎教食」を見ると、現代の科學からみて信じられない俗信、迷信が多いが、永い經驗の積み重ねと人體實驗の結果とみななければならない。既に示したように人達の村社會に於ける生活事情を考慮すると、胎教食として納得できる内容が多いことに気づく。特に日本人は常識的モデルの枠内で暮らすことを好む傾向が強い民族でもある。他人と異なることを極端に嫌う。その典型例が多胎兒に現れている。中國では多子を喜び祝福する面があるが、日本では雙子が生まれた場合、一人を海に流した例などがある。

「傳統胎教食」は、大きく分けて2種類の考え方に基づいているといえよう、

一つは、原始的な生理學の知識に基づく考え方であり、一つは、食品の形や性質が胎兒の不幸を連想させるものを避けようとするものである。この考え

表2. 産前食物能毒と乳汁の出を良くする食べ物

妊婦中に良い食物												
海月	牡蠣	鯉	鳥賊	雁	人參	山芋	麩	芹	獨活	牛蒡	苺	
くこ	黍	大麥	粟	大根	黑豆							
妊婦中に禁じられている食物												
川魚	油揚類	熱い物	辛い物	臭い物	鱗無い魚	昆布	鱈	泥鰌				
蛸	海老	鮭	蝶	蜆	鮎	雀	鴨	葛	草平	餅	梨	麵類
慈姑												
乳汁の出を良くする食べ物												
山芋	蒲公英	苣	麥飯	鯉	飛魚	鰯	小豆	白粥	甘酒			

出典「女有職字文庫」1866

を基に表の2, 3に検討を加えよう。

妊娠中、體に良い食べ物と乳汁の出を良くする食べ物の多くは、現在の我達にも科学的に判断できるものが多く、事實、これらの食品の多くは今の我達にも勧められている食品が多い。

「牡蠣」は「海のミルク」とも言われ、蛋白質、カルシウム、鐵分、ヨードが含まれる。日本では1670年代に牡蠣の養殖が始まっていることから、人達が好んだ食べ物であることが分かる。「鯉」は、最初、観賞用の魚として珍重されていたが、江戸時代頃から本格的に食用にされだした。鯉は元氣があり、長命の魚なので今も祝い事に供され、日本では「子どもの日」の象徴ともなっている。現在でも鯉の味噌汁は、産後の回復を早め、乳汁の出を良くするとして理想的な料理として勧める。「雁」は獸類の肉食を避けていた日本人にとっては、有用な蛋白源であった。日本は1200年にわたる肉食禁忌の歴史がある。特に四つ足の家畜は佛教の影響から避けてきた。雁は珍重であり、妊婦は胎兒の成長を願って特別に食べることができた推察される。「人蔘」は江戸時代に日本に入った食べ物である。人蔘を勧めている理由は現代の栄養價からみても理解しやすい。

「山芋」は山艸の異名があり、強壯効果や健胃整腸作用があることで知られている。「麩」は植物の蛋白質を多く含むことから、数少ない蛋白源だったといえる。

「芹」は清水がわき出る所に競りあって生えてくるので、その競争する元氣の良い生え方が好まれた。緑黄野菜としても重要である。「獨活」は日本古來の野菜の一種といわれ、獨りでよく動く元氣の良い野菜であり、妊婦も胎兒も元氣であることを願っている。昔から、筋肉痛に効果があることでも知られる。「牛蒡」は纖維を多く含み、整腸作用がある。現在、積極的に食べるように見直されている食品の一つである。「莓」は古代から日本に自生していたが、現在食用にしている莓の元になった種類は、18世紀頃にオランダから入ったといわれている。これは先ほどの雁と同じように、妊婦時に特別食べることが許された食品である。

「くこ」は漢方薬として廣く知られている。「黍、大麥、粟、黑豆」はわが國の大事な穀物で、エネルギー源として人達を支えてきた食品である。「大根」は消化酵素を含む野菜として良く知られる。妊娠中は胃の機能が低下するので、現在の我達が考えても望ましい食品である。

以上、體に良い食べ物は、現代生理學から納得ができる物が多く、また體験的にも裏付けられて人達に伝えられてきたことが理解できる。

次に乳汁の出を良くする食べ物について検討する。

これには科学的に理解できる物と食品の性質や形から連想して嫌われた食品が含まれる。

「山芋、麥飯、鯉」は妊婦に望ましい良い食べ物で説明したとおりである。

「蒲公英」は莖を折ると白い樹液がひたひたと流れてくることから、乳汁が多く出ると連想したことで、薬理作用が認められている。「苜」は長い莖に競って生え、また生食できた数少ない野菜である。この丸まったのがレタスである。これは生で食べることができると、勢いが良いことから勧められた食品であろう。「飛び魚」は現在でも空中を飛ぶ勢いのある魚として好まれている。元氣良く乳汁が飛び出ることを願ったのであろう。

「小豆」は赤い色が好まれる。わが國では祝い事に赤色の食品や紅、赤い布などを用いる風習が現在も受け継がれている。また小豆は蛋白質も含む食品である。「白粥」はまれにしか、米を食べることができなかった時代には貴重な物であった。産後の體力回復を願った親の気持ちが傳わってくる食べ物である。今でも病後にはこの白粥を食べて回復を持つ。「甘酒」は體を温める働きがあることと白い色が乳

### 表 3. 妊婦の食物禁忌

- ・兔を食べると三口の子になる。
- ・米の二つ割れ、二股大根を食べると雙子になる。
- ・辛い物、油の多い物は流産する。
- ・熱湯を飲むと縮れ毛の子か髪薄い子になる。
- ・柿は夜食べない
- ・蛤は流産する。
- ・甘藷は産後の惡血を下ろす



圖. 4. 乳搾りの繪館

出載 日本民俗文化體系10 家と女性 小學館

汁を連想させる。

次に妊娠中に禁じられていた食べ物を表2と3から検討する。

まず、人達が食した體驗から、避けられたと推察される食べ物には、河川に住む魚や貝類がある。「川魚、鯰、泥鰌、蜆、鮎」等である。これらには寄生虫が多くいたので、體に害を與えることが經驗的に知っていたと推察される。「熱い物、辛い物、臭い物」は刺激の強いものを避けた日本人の性質をよく表している。刺激に關連すると日本人の食生活には香辛料の利用が少なかった事實がある。これは肉食禁忌の食生活が一つの理由であろう。「鱗のない魚、蛸、海老、鱈、あひる、兎 二股大根」等は姿・形から、あざや奇形を連想したものと思われる。

「餅、梨、李、柿」等はその性質が體の冷えや消化などで妊婦や胎兒に悪い影響を與えると判断されたのであろう。

以上「日本の傳統胎教食」について検討を加えてきたが、近代醫學、科學の進歩と共に従來の傳統胎教食を嚙呑みにする人はだんだん減少してきた。しかし、昔の人達が胎教食として傳えてきた願いをくみ取り、現在の生活にその思想を生かしている人は數多い。特にここ10年の食の變貌はめざましいものがあり、食生活が洋風化され、飽食の時代というほど食生活は豊かになったが、比例して、子どもの體にアレルギー症状が多く現れ、新しい問題が起きて

いる。胎兒の健康を脅かす要因は益々増えている。現代の醫學でも治療不可能な子どもが生まれている。また、肥満などが健康を害することが明らかになるにつれ、日本型の主食(ご飯)と副食(おかず)を分けたバランスの良い食生活が見直され始めている。子どもの正常な發育と出生兒の體重が大きすぎないためにも妊娠中の適切な體重増加が提唱され、同時に「胎教」についても科學的検討が進み始めている。

#### IV. まとめにかえて

最後に「乳搾りの繪馬」を紹介し、まとめにかえたい。母乳の出の少ない母親は乳を欲しがると赤字を抱え途方にくれ、周囲の冷たい目にも耐えねばならなかった。各地に乳の出をよくするといわれる神社があることは、それだけ母親の願いの強かったことを示すものである。乳が出るようにと祈願して奉納した繪馬があちこちの神社に見られる。生命の尊さが問いかけている現代社會において、昔の母親の祈りを知ることは、母乳育児か子育ての楽しみ、子育ての責任の重さを感じ母となるために、また愛情豊かな子ども育つためにいかに重要かを示してくれる。

最後に發表する機会をいただきましたこと、重ねてお禮申しあげます。

#### V. 参考文献

1. 人口動態統計(昭和38年)：厚生省大臣官房統計調査部, 厚生統計協會。
2. 日本民俗文化體系10：家と女性 小學館。
3. 日本産育習俗料集成：恩賜財團母子愛育會編, 第一法規。
4. 大同類聚方[下]處方部：横佐知子, 平凡社。
5. 女重寶記男重寶記：元祿若者心得集, 長友千代治校註, 社會思想社。
6. 江戸時代女性生活繪圖大事典7：江森一郎 監修, 大空社。