



図版(左上より)《飲食養生書》大々判錦絵、江戸末期、味の素食の文化センター蔵/貝原益軒《養生訓》全八巻四冊、天保5年(1834)より「巻第三 飲食上」、城西大学水田記念図書館蔵/《豆腐田楽》(料理標本)、2013年製作、東京家政学院生活文化博物館蔵/三代歌川豊国《見立源氏はなの宴》大判錦絵三枚続、安政2年(1856)、味の素食の文化センター蔵

## 食べて健康！ 浮世絵にみる江戸の食

Exploring Food and Health in the Edo Period with *Ukiyo-e*

私達が安全で安心な暮らしを送るために必要な「衣・食・住」。その中のひとつ「食」について、2005年6月「食育基本法」の成立を機に、健康食品のブームや、健康レシピが多く目につくようになり、また、昨年12月には「和食」が世界文化遺産に認定されるなど、国内外における日本食への関心は高まっています。

天ぷら・蕎麦・寿司といった現在親しまれている和食のほとんどは江戸時代に始まったとされ、豊富な調味料や食材とともに、江戸時代の食生活は豊かになりました。人々は健康に対する意識も持つようになり、豆腐、蒟蒻、大根などが健康食材として取り上げられ、それらを使った料理本なども多く出版されました。

豊かになる江戸の食に、儒学者貝原益軒は「養生訓」の中で「節度のある飲食こそ基本」、「腹八分目」を勧めています。また、本草学の流行により、医学・薬学が大きく進歩し、薬による病気療法も広く行われるようになる中で、薬よりも日々の生活の中で養生を続けることこそが健康維持に役立つとし、食による食養生も説いています。

このたびの展覧会では、「江戸の食」をテーマに、浮世絵や料理本、江戸の料理を再現した料理標本を通して江戸時代の食文化をご紹介します。また、当時としては珍しい人の体内での食べ物の様子を描いた浮世絵も展示いたします。併せて「養生訓」もご覧いただくことで、現代の食育の根底ともなった江戸の人々の「食」と「健康」への取り組みをお楽しみいただけます。昔も今も変わらない、人々と「食」との関係性を改めて考える機会となれば幸いです。

Clothing, food and housing are essential for us to have safe, secure lives. With regard to food, the enactment of the Basic Act on Food Education in June 2005 was followed by a health food boom and a remarkable increase in healthy recipes. Last December, washoku (traditional Japanese cuisine) was added to the World Cultural Heritage list. Interest in Japanese food is growing, both domestically and internationally.

Many of today's favorite items of Japanese food, such as tempura, soba and sushi, date back to the Edo period, during which seasonings and ingredients became abundantly available and people's dietary lives were enriched. People in the Edo period became conscious of their health, and ingredients such as tofu, arum root and radish were considered to be healthy ingredients. Many books of recipes using these ingredients were published at the time.

As dietary lives became enriched during the Edo period, Confucian Ekiken Kaibara noted that refraining from eating or drinking too much was the fundamental approach, and recommended "moderation in eating" in his publication *Yojokun*. The prevalence of herbalism led to significant progress in medicine and pharmacy, and pharmaceutical therapies became widespread. Despite the trend, Kaibara stressed the need for a balanced diet, arguing that everyday efforts would have a greater effect in terms of maintaining good health than relying on medicines would.

Based on dietary life during the Edo period, the upcoming exhibition features food culture in the Edo period through ukiyo-e, recipe books and samples reproducing food from the Edo period. Some of the ukiyo-e exhibits depict how food is digested in the body, which was unusual at the time. By reading *Yojokun*, you will appreciate how people in the Edo period were committed to their food and their health, which is the core of today's dietary education. People's interest in the relationship between humans and food has remained unchanged since the old days. Hopefully this will be an opportunity for you to rethink this relationship.

### 【関連企画／Special Events】

#### ●学芸員によるギャラリートーク／Gallery talk by curator

11 / 29 Sat. 2 : 00p.m. ～ (約30分 / About 30min.)

※参加無料(要入場料) / A participation fee is free(Admission fee is necessary)



### 【交通案内／Access】

#### ■電車の場合

東武東上線坂戸駅乗換えて東武越生線川角(かわかど)駅下車、踏切を渡り徒歩10分

#### ■お車の場合

1. 関越自動車道鶴ヶ島インター下車、鶴ヶ島方向に進み国道407号線を直進
2. 「脚折町四丁目」交差点で右折、右に狩野動物病院の看板がある交差点で右折
3. 一本松交差点を毛呂山方面に直進
4. 橋(万年橋)を渡り、「明海大学病院」の看板のある交差点を左折し、直進、踏切を渡り坂道を上がる(約20分)

#### ■By train

From Sakado station of the Tobu-Tojo Line, take the Tobu-Ogose Line and get off at Kawakado station. It is a 10minute walk to the university.



城西大学水田美術館  
MIZUTA MUSEUM OF ART, JOSAI UNIVERSITY

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台 1-1

1-1 Keyaki-dai, Sakado-shi, Saitama 350-0295 JAPAN

TEL : 049-271-7327 <http://www.josai.ac.jp/~museum/>



食べて健康!

# 浮世絵にみる 江戸の食

Exploring Food and Health in the Edo Period with *Ukiyo-e*

2014.11/11 TUE

~ 12/6 SAT

※11月2日(日)~4日(火)は、高麗祭の為特別公開します。  
※Open / Koma festival(11.2~4)



- ◎開館時間 / 午前10時~午後4時
- ◎休館日 / 日曜日・月曜日・11月25日(火) ※24日(月・祝)は開館
- ◎会場 / ギャラリー1、2
- ◎入館料 / 一般200円、本学学生・高校生以下無料
- ◎特別協力 / 城西大学薬学部医療栄養学科

- ◎Open / 10:00a.m. ~ 4:00p.m.
- ◎Closed / Sunday, Monday, Nov. 25 tue. ※open on 11. 24 mon.
- ◎Place / Gallery1, 2
- ◎Admission fee / Adult · Student 200yen
- ※Under 15, high school students and student of the Josai University are free
- ◎Special Support / Department of Clinical Dietetics and Human Nutrition

図版上：月岡芳年《風俗三十二相 ねまきう 番永年閏女郎之風俗》部分、大判錦絵三十三枚、明治21年(1888)、当館蔵  
下：三代歌川豊国《思立華氏はなゝの宴》部分、大判錦絵三枚巻、安政2年(1856)、味の素食の文化センター蔵

 城西大学水田美術館  
MIZUTA MUSEUM OF ART, JOSAI UNIVERSITY

〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1  
TEL : 049-271-7327 <http://www.josai.ac.jp/~museum/>  
1-1 Keyaki-dai, Sakado-shi, Saitama 350-0295 JAPAN

