

近世における八丈島の霊草－アシタバ

豊山 恵子・一寸木 宗一

Ashitaba-Hachijojima Island's Reiso in the Early Modern Period

Keiko TOYAMA and Soichi CHOKKI

神戸医療福祉大学紀要 第15巻 第1号

(平成26年12月)

<原著>

近世における八丈島の霊草—アシタバ

豊山 恵子¹⁾・一寸木宗一²⁾

Ashitaba-Hachijojima Island's Reiso in the Early Modern Period

Keiko Toyama¹⁾・Soichi Chokki²⁾

According to ancient documents, Hachijojima Island was well-known as the island of longevity. Records indicate that food ingredients in a regular diet consisted primarily of assorted grains supplemented with *ashitaba* and *hengo* dumplings.

According to *Hachijo-Hikki* written around the year 1800, *ashitaba*, which is referred to as *reiso* in the book, was used throughout the year as food and medicine. In this paper, we report on an investigation and inquiry into how *ashitaba*, which was consumed as *reiso* as part of a regular diet at the time (around 1800), may have contributed to the health of Hachijojima Island residents—an island which was known for its healthy and long-lived population.

The results of our investigation suggest that the prevalence of long-lived individuals on Hachijojima Island had to do with low levels of psychological and social stress. In addition, we believe that this longevity was also related to the everyday diet consisting of a mixture of assorted grains, seafood, and vegetables. Furthermore, it appears that a robust benefit is gained from consuming the plant belonging to the parsley family known as *ashitaba*, which grows naturally everywhere on the island. We present insights on improving health gained from an isolated island that does not benefit from a strong healthcare environment.

Key words : Hachijojima Island, *ashitaba*, *Hachijo-Hikki*
regular diet, healthcare environment
八丈島、アシタバ、八丈筆記、常食、健康増進

1. はじめに

古文書によると八丈島は、長寿の島として知られている¹⁾。食生活面からみると雑穀を主とした食材に、アシタバやヘンゴダンゴを加え常食としていたことが記されている。

嘉永四年（1851年）、医師・細川宗仙によって書かれた『八丈紀行』²⁾には牛に乗って往

診したと記されている。このことから、当時の医療活動が、比較的広範囲の地域にわたっていたことや、人々が食用とした薬草や食中毒など、庶民生活の状況が興味深く記述されている。

本報告は、古文書において健康で長寿であったといわれる八丈島の食生活について、当時（1800年頃）の八丈島で、その効能によ

1) 神戸医療福祉大学 (Kobe University of Welfare) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

2) 元神奈川県立栄養短期大学 (an ex-Kanagawa Prefectural Junior College of Nutrition)

〒240-0011 神奈川県横浜市保土ヶ谷区桜ヶ丘2-43-1

り霊草として常食されたアシタバが、人々の健康増進に、どのように寄与したかについて、『八丈筆記』¹⁾などを中心に調査し検討したものである。その結果、医療環境に恵まれない離島で健康維持に貢献したいいくつかの知見が得られたので報告する。

2. 調査方法

本報告は、寛政8年(1796年)伊豆代官、三河口太忠が幕命を受け、江戸から伊豆諸島巡見の旅に出た時の記録である岡山市立図書館蔵『八丈筆記』¹⁾、ほぼ同年代の古文書『八丈紀行』²⁾、『八丈誌』³⁾、『土佐国群書類従-漂流の部』⁴⁾などを訳文し食生活に関する手がかりを得たものである。さらに、昭和年代に刊行された『八丈島』⁵⁾、『伊豆海島風土記』⁶⁾、『八丈島誌』⁷⁾などを参考資料として考察したものである。

3. 調査結果および考察

1) 寛政年間(1800年頃)における島の様子および日常食について

(1) 自然環境

八丈島は伊豆七島の一つである。伊豆諸島は、暖流の黒潮に洗われ、島の周りでは、カツオ、マグロが獲れ、島にはソテツ、バナナ等の亜熱帯や熱帯の植物も茂っている。八丈島では海洋性気候の傾向が見られ、冬は比較的暖かく、また、夏はそれほど暑くはないという。年間気温の差は比較的小さいが、時として冬は季節風が強いことがあり、体感温度が比較的寒く感ずる場合もある。しかしながら年間を通じて高温多湿で雨が多く⁷⁾、古文書には当時の天候の様子について次のように記されている。

『八丈筆記』によると「此島、暖かなる事、

寒中といえども、地方の秋季のごとし、夏の間は、暑気さしてつよからず。晴日まれにて、夕立は度々降る。けふは曇りもなく、能日と見へしも海上より雨雲を催し、夕立降る事、あやしと思う程なり。海上より、竜、天上するがごとき度々なり。」とある。『八丈紀行』では、八丈島の自然と作物について「西山の月、麓の桜、清幽にして愛すべき地なり。四季暖かく、霜雪氷凍の愁いなし。五穀豊穰の地なり。」と記されている。

八丈島は温暖な気候に恵まれているため、天災などの災害を除けば、当時の食料は雑穀およびアシタバ、ヘンゴに代表される薬用を兼ねた食材が常食として用いられ、健康維持に役立っていたものと考えられる。

(2) 島の人々の様子⁸⁾

当時の人口は約7千人といわれ、そのうち3分の2が女性であったという。八丈島には80余町の水田が開発されているが、他の島には水田は一切ない。畑、切替畑での麦、いも、雑穀が基本食で、しいの実、あしたば(あしたば)などの山の幸、さらに豊富な海の幸が命の糧である。しかし享保年間、さつまいもが栽培されるまで、限られた面積の畑では、しばしば飢饉に見舞われている。

このように八丈島では、島の人口に対して不足気味な食糧を補完するため野生植物が広く利用されたのである。つまり気候や地質に適したヘゴとかヘンゴと俗称する水芋に似た球根が多食され、保存食糧を目的に澱粉加工が盛んに行われた。特にさつまいもが普及するまでは、ヘンゴやしいの実は、米を補完するものとして非常に重要な食材であった。

さらに岩間のせせらぎには、水芋の自生地があり磯辺には海藻類、巻貝や海胆を採って食べる「磯物採り」が行われている。テンナンショウ(天南星)、アザミ(薊)、トコロ(野老)など食用となりそうな野草や、海辺で磯もの



図1. アシタバ 大原正矩『八丈誌』岩瀬文庫

を採ったり何でも捜しては食べている。このように離島と飢えは、いつの時代にも切り離すことができない問題であったようである。

(3) 庶民の日常食

寛政八年（1796年）に、代官三河口太忠が伊豆諸島を巡見したが、その時の記録に下記のような一節がある^{1) 6)}。

「八丈島はもともと五穀に乏しく、しもじもの者はアシタバ草を常の食としている。アシタバ草は四季ともに有り、葉を食べ、根は三年たつて掘り取る。凡そ十人の食料として、麦三合ばかり煮たらかし、アシタバ草をたくさん刻み入れ、それにウシオ（潮水）またはエンバイというものを加えて食うのである。エンバイとは鰹、鮫など、いろいろの魚の頭やはらわたを、潮水につけて貯えたもので、それを調味料としている。よって一人前が三勺ばかりの麦だから、アシタバ草ばかりで、麦はちらほら見えるだけである。それをゾウスイと呼び、島人たちの常の食である。試みに味お

うて見ると、えもいわれぬ臭いがして、二度と喉をとおらない。そんなものさえ十分に食べるほどないので、ヤクナ、アザミ、ハマアシタバなどという草、また海藻を採って、塩水で煮て飢えをしのぐ料にする。またヘンゴ（天南星の根茎）といって、芋のようなものを山から採ってきて、よく煮て搗き、餅のようにし、小さく丸めて口の内へ投げ込んで丸呑みにする。あやまって舌にさわるとえぐくてたまらないが、腹の中へ入れれば飢えをまぬかれる。」と記されている。

2) 古文書によるアシタバの効能

アシタバはセリ科に属し、若葉を食用とする。関東南部から紀伊半島までの太平洋側の海岸に自生し、生長が早い。茎は太く分岐し高さは80～120cmほどにもなる。葉は大形、角形で20～60cmほどに生長し、質は硬く光沢がある。花期は4～6月で白い花をつける。特有のさわやかな香りを持ち、多少苦味

はあるが、山菜としての味はよく、春から夏にかけて多く採取される。暖地ではほとんど一年中とることができる。伊豆七島の八丈島に多いのでハチジョウソウ・ハチジョウともいう^{9) 10)}。

(1) 『八丈筆記』¹⁾

『八丈筆記』によると「作るものには麦、稗、粟、大豆、蕎麦、琉球芋など有りて、米も少しずつは出来れども、島人十分の一の食事もなきことなり、それ故にやこの島にはアシタ草という、異草有りて、山々に生うる事おびただしく、刈り取れば後より、生い茂りて四季に絶えず。島人はこの草を取りて平生の食事とす。中以上の人は、米一合、中以下の人は麦にても一合を以て一日の扶持とし、不足はこのアシタ草を用い、地かたにて大根の葉の飯をするがごとくにして、食とする事なり。小童より馴れたるは飽くという事もなく、また功ある草にや、地かたおごとくやみ煩う者も希に年もみな七十、八十に及ぶ霊草と言うべし。度々、伊豆の地へうつし植えしかども土地にあわざるにや一、二年のうちには、少なくなりてついには枯れうせるという。地にはまたかかる霊草を生ず。創物者のなす所、人智をもってはかるべからず。」と記されている。

また、「また功ある草にや。地かたのごとく病み煩う者も稀に・・・五穀の人民を養ふほど生ぜざる。島人の命のたねのアシタ草、あしたの煙り立つなる。地かたにても八丈草と称して痘瘡の薬とも言い、また痘瘡除けの呪詛草とて植え置く家もあり。島にては痘瘡をせず夫故に地かたへ渡ることを大いに怒る。」とある。日常食として、痘瘡の薬としても、万病に効く薬としても重要なものであったようである。

また当時痘瘡が流行したことも記されている。「此度三河口君わづかに八人召し連れて

歸府ありしに、正月より三月までに痘瘡にて三人死したり。残りの者おち恐れて痘瘡という事をば言語にもいみ嫌ふとぞ。」とあり、いかに恐れられていたかが推測出来る。

(2) 『土佐国群書類従－漂流の部』⁴⁾

土佐から、八丈島に漂着した船に乗り合わせた者の記録、『土佐国群書類従－漂流の部』によると概ね、次の様な意味のことが記されている。「島中、粟・芋・あした草の出来るにより沢山に作る也。次に大根・蕪・ひともじ・ごぼう・黄瓜など作る事、御国に替わる事なし。」とある。島の人たちの、日常食は麦や粟、芋(カンモ)、アシタバが大切な食料源であり、八丈島は温暖多雨のため食用になる野生植物が、食に難儀する島の人々の糧であったことがよく理解される。

このように島全体として田は少なく、畑が多いため米の穫れ高は多くなかったようである。多くの小作農民(百姓)は米を食うことはなく、畑作の雑穀を飯料としている。ただし大百姓はまぜ飯を食べ、また小作米を貯蔵しておき晴れの日の食糧にしたようである。また麦、アワ、芋、アシタバは島のどこでもよくできたので、たくさん栽培されたようである。野菜では、大根、カブ、ひともじ、牛蒡、キュウリが作られ本土と変わるものは見られない。よって多くの島民の常食は麦、アワ、水芋であり、アシタバもまたそれに準ずる大切な食料であったと考えられる。

(3) 『伊豆海島風土記』⁶⁾

上記の著書には「鹹草(あしたくさ)を常の食とするなれば、粟の酒は国地の名酒にもまさりて、覚ゆるなるべし。つらつら思ふに、鹹草(あしたくさ)は国にても余地有所へはうゑおきて、年をつみたらんには、貧をたすけ、又凶年のよきそなひなるべし。鹹草(あしたくさ)の食となる事、菜根(なだいこん)のたぐひにあらず。五穀のとほしき時に至り

鹹草ノ三年ニナルコト云リ
 此草三年ニシテ始テ花
 開実ヲ結フ此返ニ至ニ
 第立テ食シカクシ大ナル
 ハ莖四尺余根廻リ五六
 寸長尺ニ余ル味ヒ其苦
 香氣アリ實ヲ植テイハ
 キモリヨ嶋人小花アシタ
 ト云



図2. アシタバ 樋口秀雄『伊豆海島風土記』緑地社

て、生命の主となるへき物、鹹草(あしたくさ)にまさるはあらしとぞ、おもはる。」とある。さらに「夕に根を食し、朝に葉を食する故にアシタバと云う。此の草の効能は延寿の長薬なり。腎薬、難産に用ゆれば速やかに安産す。」とも書かれている。健康の維持・管理に優れた効能のあることが記されている。

八丈島では皆、長生きをして八十歳、九十歳の者は、珍しいものではなく、百歳にもいたらなければ、長生きとはいわなかったようである。また病気は少なく、一万人程の人のなかに盲人は一人もなく、中風、癩風も稀れであったともある。さらに次のような記述も見られる。「貧民の常食;あした草、三つ葉、芹に似て、その香少しくあり。根は大根に似、皮を去り湯煮にして用ゆ。又其色黄にして薩摩芋の如く、味苦し。根は蒔きて三年にして

食となる。糞養なくして自ら繁茂し、色白く、頗小米桜に似たり。」とある。

3) アシタバの栄養価とその食べ方

伊豆七島は緑の島であり、緑の主役は八丈島特産の薬草とされるアシタバである。アシタバには①増血作用②抗菌作用③脱臭作用④肝臓機能促進、解毒作用⑤胃腸の保護、調節作用⑥抗アレルギー作用など広範な効能があるといわれる¹¹⁾¹²⁾。栄養成分⁹⁾はビタミンA、B₁、B₂、C等が豊富に含まれている。後藤¹⁴⁾によると植物としてはめずらしいビタミンB₁₂が含まれているという報告がある。よって増血作用があり、貧血気味の女性にとっては有益な知見である。また脳細胞に必要な成分を供給するビタミンB₆などをはじめ多くのビタミン類を含有し、認知症の予防にも効

果があるとされる。アシタバの成分分析値¹³⁾は表1の通りである。さらに、アシタバの茎から出る「フラボノイド化合物」は、別名「ルチン」ともいわれ血管壁を柔軟にかつ強くする働きがあるとされ、高血圧症に有効であるといわれる。茎を折ると黄色い液がにじみ出るが、たいへん鮮やかな色で染料、黄八丈にも利用されている⁸⁾。

アシタバを調理する際その選び方は、茎が細く葉は緑色の濃くないものが良い。葉の色は日が経つほど濃い緑色になる。食べ方は現在、お浸しや天ぷら、和え物、汁物などに調理されているが、八丈筆記には「鹹草（あしたくさ）は四季ともに有て、葉は常の食とする。根は三年をまちて、とりてくふとぞ。凡十人の食に、麦三四合を煮たらかし、湯の如くなりたる中へ、あした草をさはにきざみ入、潮水、あるいはゑんばいといふ物をうち入れてくふ。此ゑんばいといふは、かつを・むろあぢ・鮫、ささ魚など、いろいろの魚のかしら・はらわたなどを潮水につけ、たくはひおきたるなり。それをみそにも、醤油にもおとらぬ

うまきものとする。かの十人に三四合ばかりのむぎなれば、ただ鹹草（あしたくさ）のみにて麦はあるかなきかに見ゆる。是を雑水という。島人のつねの食にて、飯はたえてくふ事なし。」とあり雑炊などにして常食していたようである^{5) 7) 8)}。

4. おわりに

八丈島では無医村に近い状態が明治初期まで続いている。よって江戸期に広く知られるようになった漢方治療が、八丈島においても広く実施されていたものと思われる²⁾。また漢方の医の心についても幕府の儒教奨励策に呼応して「医は仁（思いやり、愛情）術なり」の標語と共に人々の健康に大きな役割を果たしていたものと思われる。

アシタバはβ-カロテンやビタミンC、鉄、食物繊維などに富み、古くから滋養強壮や利尿などに効果があるとして民間療法に用いられている。中国ではすでに明代に薬草を解説した『本草綱目』に登場している。最近では

表1. アシタバ・その他野菜の食品成分値

(可食部100gあたり)

食品名	アシタバ	こまつな	しゅんぎく	ほうれんそう	つるむらさき
栄養素名					
エネルギー (Kcal)	33	59	22	20	13
タンパク質 (g)	3.3	1.5	2.3	2.2	0.7
脂質 (g)	0.1	0.2	0.3	0.4	0.2
炭水化物 (g)	6.7	2.4	3.9	3.1	2.6
無機質					
カルシウム (mg)	65	170	120	49	150
鉄 (mg)	1	2.8	1.7	2	0.5
カリウム (mg)	540	500	460	690	210
ビタミン					
β-カロテン当量 (μg)	5300	3100	4500	4200	3000
レチノール当量 (μg)	440	260	380	350	250
B ₁ (mg)	0.1	0.09	0.1	0.11	0.03
B ₂ (mg)	0.24	0.13	0.16	0.2	0.07
C (mg)	41	39	19	35	41

葉や莖を切ると出てくる黄色い汁にカルコン、クマリンなど強い抗酸化作用をもつ成分が多く含まれることが判明している¹¹⁾。

古文書^{1) 3) 4) 6)}によると八丈島に長寿者が多いのは、食生活内容や精神面、社会生活面でのストレスの少なさが挙げられている。食生活における、アシタバについては「つらつら思ふにアシタバは、国にても、余地有所へはうえおきて、年をつみたらんには、貧をたすけ、又、凶年のよきそなひなるべし。アシタバの食となる事、菜根のたぐひにあらず。五穀の乏しき時に至りて、生命の主となるべき物、アシタバにまさるはあらじとぞ、おもはる。」と記されている。雑穀と魚介類、野菜の混食によるバランスの良い栄養素摂取と共に、セリ科に属するアシタバを食べることの効果は高いものと考えられ、未知の生理作用が伺える。アシタバは葉を摘んだ次の日には、そこから次の芽が出ているので「明日葉(アシタバ)」と名づけられており、『八丈筆記』ではアシタバを靈草とも呼び、四季を通じて食用・薬用とするとある。

近年、健康長寿につながる化学物質として野菜の「色素」が注目されている。植物が生体防御のためにつくり出す種々の色素が有する抗酸化力についての知見である。現代社会に生きるわたしたちにとって体内で生ずる活性酸素を抑制することは重要である。よって日常「抗酸化物質」を補給することが健康を保つ鍵となる。

一時期、食用として廃れていたアシタバも、近年その効能が見直されてアシタバ茶や青汁などとして商品化されている。しかし、その効能・抗酸化物質の供給源としてアシタバやその製品が広く一般的に知られているとはいえない。よって小松菜やモロヘイヤのように、平素の食材としてあらゆる料理に手軽に利用されたり、アシタバ飲料へ活用するなど

その普及を促進することが肝要かと考える。

さらに『八丈筆記』には食べ物に困窮するが情に厚く、住みやすい所であることを次の様に述べている。「金銀不通の所なれば、…地方とは風俗の違い大なり。鬼住(む)やうに思はるる僻地といへど却ってよき事多し。うらやましき土地なりといふべし。」と記されている。このように倒れてしまう廢人もあったが、一度、島の生活に順応すると、長寿を全うすることができたものと考えられる。

上記のように八丈島の健康と長寿の秘訣は、『八丈筆記』¹⁾、『伊豆海島風土記』⁶⁾によると平素の食事は体を毒することの少ない粗食を摂取していること、さらに心を労することが少ないことなどを指摘している。この調査、考察は、長寿を誇ったいにしえの人々から、長生きが喜べるような生活習慣を学び、今の時代にあった「Quality of life」を実践する一助となればと追及を試みたものである。

5. 引用・参考文献

- 1) 古河古松軒：八丈筆記、岡山県立図書館蔵（寛政九年・1797）
- 2) 細川宋仙：八丈紀行、国会図書館（嘉永四年・1851）
- 3) 大原正矩：八丈誌、岩瀬文庫（嘉永七年・1854）
- 4) 不祥：土佐国群書類従－漂流の部二 八丈島漂流記、東京大学資料編纂所（弘化三年・1846）
- 5) 大間町篤三：八丈島、p.43～66、76～90、141～145、186～195、角川書店（1948）東京
- 6) 樋口秀雄：伊豆海島風土記、p.20～22、27、67、133、緑地社（1976）東京

- 7) 八丈島誌編纂委員会:八丈島誌、東京都八丈島八丈町、p.141~215、378~382、451~453 (1973) 東京
- 8) 段木一行・橋本尚武、井口直司:海と列島文化、p.7、156、198、333~337、小学館 (1991) 東京
- 9) 伊沢凡人:薬草図鑑、p.22、(社)家の光協会 (1999) 東京
- 10) 河野友美:新・食品事典 5 野菜・藻類、p.56~57、真珠書院 (1992) 東京
- 11) 池田直子、河野貴子他編集:食材健康大事典、p.13、時事通信出版局 (2006) 東京
- 12) 蒲原聖可:サプリメント事典、p.180~181、平凡社 (2004) 東京
- 13) 新食品成分表編集委員会:五訂増補・新食品成分表 日本食品標準成分表準拠、p.56~81、東京法令出版 (2010) 東京
- 14) 後藤迅織:驚異の明日葉、p.124~146、201~248、ハート出版 (1990) 東京