

# 将来の健康のためにご飯と味噌汁に戻ろう

広島大学名誉教授 広島大学客員教授

理学博士・医学博士 渡 邊 敦 光

## はじめに

2013年12月、私たちが古くから親しんできた「和食」が、世界遺産ユネスコ無形文化遺産に登録された。温かい、素晴らしい香りのある味噌汁を飲むと、気持ちが和み、ホッとする。一日の初めに食べると元気が出る。味噌汁には日本人の知恵が込められ、さらに日本の風土と日本人の体質に合ったからこそ、長い間親しまれてきたのではないと思う。味噌汁は御が三つ重なる「御御御汁」であり、日本人のソウルフードで、健康維持のためには忘れてはならない素晴らしい食材で、「健康食品」でもある。御の字が3個も並ぶ単語はこれ以外に見当たらない。広辞苑第6版によると味噌汁の丁寧な言い方で、「おつけ御付」→「みおつけ御御付」→「おみおつけ御御御付」とどんどん「御」を重ねていったにちがいないと記載されている。御が2つ重なる単語はあるが、3つも重なる単語はこの字以外には広辞苑第6版にはない。このように味噌は漢字からも凄いことがうかがわれる。しかし、どうしてかは不明であるが第7版からこの単語が削除され「御味御付」と変更されている。

味噌を作る麹菌は学術的にはアスペルギルス オリゼ *Aspergillus oryzae* と言い2006年に日本醸造学会によって国菌として認定された<sup>1)</sup>。

ここでは日本食の素晴らしいソウルフードである味噌を含む和食の素晴らしさについて述べたいと思う。



## 歴史

大豆は先住日本人が居住していた5000～4000年前の縄文中期の呑場遺跡（山梨県北杜市）より出土した土器に残された圧痕からこの時代にすでに大豆や穀類が栽培されたことがあきらかになった<sup>2)</sup>。さらに塩は縄文晩期に製塩が行われていて有史以前の3000年に亘る塩と穀物の生活の中で味噌様

なものが誕生しなかったと考えるのは不自然で、先住日本人は味噌様なものを食べていたと推察している。日本のことを記載した魏志倭人伝や後漢書倭伝には、邪馬台国の女王卑弥呼はたいへんに長生きで、靈感が強く、予知能力が高く、女王になったのは子供の頃で、没年から逆算すると、80歳前後まで生存していた。さらに邪馬台国の人々は卑弥呼よりも長命で、100歳、あるいは8、90歳まで生きる、とおどろくべき記述がある。この倭地は温暖にして、大人はみな四、五人の妻を持ち、婦人は貞節で嫉妬しない。窃盗せず、訴えごとも少ない。かれらは魏志倭人伝には「生菜」もしくは後漢書倭伝には「菜茹（サイジョ）」（野菜を茹でたスープと言われ、味噌汁のルーツと考えられている）と記されたようなものを食べていたので長寿だったと考えられる。しかし、詳しいことはわかっていないため、この人達が何を食べて長生きしていたかは興味がある。

大宝律令（701年）に醬院が作られ味噌のような醬の記載がある。味噌はその当時は寺院や貴族階級に珍重される贅沢品だったが、室町時代には裕福な庶民の間での自家醸造も始まった。901年に完成した日本三代実録に初めて「味噌」の文字が登場した。