

フランシス・ベイコンと イングランドにおける養生法の伝統

柴田 和宏*

(2019 年 6 月 28 日受理)

Francis Bacon and the Tradition of Hygiene in England

Kazuhiro Shibata

医学というのは、われわれがなにをしても無力であるほどに、確実であるわけではない。風土や月の満ち欠けによってもちがうし、フェルネルとスカリジュールでも異なるのだ。あなたの医者が、眠るのがよくないとか、ワインを飲んだり、これこれの食べ物を口にするのはよくないとかいっても、あまり気にしないほうがいい。それと反対意見の医者を、わたしが探してあげるから。医学に関する議論や意見は千差万別であって、あらゆるかたちを含んでいるのだ。

——ミシェル・ド・モンテーニュ¹

I はじめに

16、17 世紀の西欧は、健康や長寿にかんする書物が多く読まれた時代であった。古代以来、健康を維持する方法、すなわち養生法は西洋医学の一つの根幹をなしていた。中世の西欧では、養生法はたんに健康の維持だけでなく寿命の延長をもめざすように

* k_shiba@gifu-u.ac.jp

本稿の一部分は、日本科学史学会第 66 回年会（2019 年 5 月、岐阜大学）での発表に加筆修正したものです。参加者の方々から質疑応答を通して貴重なコメントをいただいたことに感謝いたします。また本研究は JSPS 科研費 JP18K12272 の助成を受けたものです。

ベイコンの著作は、注で次のように略記し、それぞれの巻数とページ番号を付記した。OFB: *The Oxford Francis Bacon*, ed. Graham Rees et al., 15 vols. (Oxford: Clarendon, 1996–)、Works: *The Works of Francis Bacon*, ed. James Spedding, Robert Leslie Ellis and Douglas Denon Heath, 14 vols. (London: Longman, 1857–1874).

¹ 「経験について」『エッセー 7』宮下志朗訳（白水社、2016 年）、287–288 頁。

なっていく。その後印刷術が登場し、16、17世紀には多くの養生法書が世にあふれた²。この時代を生きたイングランドの政治家・哲学者に、フランシス・ベイコン (Francis Bacon, 1561–1626年) がいる。彼もまた、健康や長寿をいくつかの著作の主題としている。ただし、彼は健康と長寿という二つが直線的につながるとは考えておらず、両者を別個の目標とみなしていた。彼はそのうえで、おもには健康ではなく長寿にみずからの研究の焦点をしばっていた。

後述するように、ベイコンは自分自身がこれまでにない新たな領域を開拓しているという主張をおこなっている。彼が言うには、健康を保持するための養生法については多くの研究がなされてきたが、長命法については実質的に意義のある研究はなされてこなかったのだ。そのうえで彼は、みずからの理論にもとづいて長寿を実現するために必要な指針を書きしるした。

ベイコンの長命法は、実際にはどのくらい新しかったのだろうか。G. Gruman は、長命法の通史のなかで、ベイコンが実際問題としては新しいことを言っていないと主張した。すなわち彼は、伝統的な理論を批判し独自説を展開しているように見える場面でも、実質的には伝統的な理論のなかの要素を似たようなもので置きかえているにすぎないというのである³。長命法を含むベイコンの実質的な自然哲学を体系的に再構成した G. Rees は、ベイコンが挙げている具体的な処方的大部分はとくに目新しいものではなかったと指摘している⁴。

Gruman らの見解に反論し、自分は新しいことをしているというベイコンの主張を額面どおりに受けとるべきと論じたのが、R. Jackson である。Jackson は彼の革新のポイントを、老化を病気とは別個の現象と考えたうえで、対応する独立した学問領域を切り拓こうとしたことに見ている⁵。また Jackson は、実践面でもベイコンとそれ以前の伝統との差異を重視しているように思われる。それによれば、ベイコンは飲食を制御する方法など、古くから論じられてきたテーマにかんして、独自の議論をおこなっ

² 養生法の歴史については、Gerald J. Gruman, “A History of Ideas about the Prolongation of Life: The Evolution of Longevity Hypotheses to 1800,” *Transactions of the American Philosophical Society, New Series* 56, no. 9 (1966): 1–102; Richard Palmer, “Health, Hygiene and Longevity in Medieval and Renaissance Europe,” in *History of Hygiene: Proceedings of the 12th International Symposium on the Comparative History of Medicine—East and West*, ed. Yosio Kawakita, Shizu Sakai and Yasuo Otsuka (Tokyo: Ishiyaku Euro America, 1991), 75–98; Andrew Wear, “The History of Personal Hygiene,” in *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, ed. W. F. Bynum and Roy Porter (London: Routledge, 1993), 1283–1308; Wear, *Knowledge and Practice in English Medicine, 1550–1680* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), chap. 4; ハインリッヒ・シッパーゲス『中世の医学：治療と養生の文化史』大橋博司他訳 (人文書院、1988年)、第9章を見よ。

³ Gruman, “A History of Ideas about the Prolongation of Life,” 80–82.

⁴ *OFB*, 12:lv.

⁵ Roger Marcus Jackson, “The Prolongation of Life in Early Modern English Literature and Culture, with Emphasis on Francis Bacon,” PhD diss., University of North Carolina at Chapel Hill, 2010 の、とくに chap. 3 を見よ。

ているというのである。すなわち伝統的には、多くの場合中庸の徳が説かれていたのだが、ベイコンはそれとは違って中庸から外れたり極端な行動をしたりすることを推奨している⁶。

この点にかかわる研究として、食の作法をあつかった S. Shapin の論文がある。それによれば、初期近代の上流階級の人びとのあいだで、いかに食べるべきかは医学上の問題であっただけでなく、倫理的問題でもあった。そして基本的には節制の重要性が説かれていたのだが、それとは異なる立場もあつたという。ときにはむしろ過度の飲食も肯定的に評価するような立場である。そのような立場をとるのは、節制よりも社会生活への参加（たとえば豪華な宴会への参加も含まれるだろう）を重要視することでもあつた。Shapin は後者の、大食を肯定する立場の代表的論者としてベイコンをあつかつている⁷。

ベイコンの指針と伝統的な指針の関係については、このように部分的には関連する指摘がなされているものの、いまだ全体像は十分に解明されていない。飲食にかかわるものだけにかぎっても、より多様な問題が論じられていたのである。たとえば、長生きのためにはどんな食材を食べればいいのか。皿数や調味料はどのようにすればいいのか。飲みものはなにがよいか。こうした点において、彼の主張は既存の他の養生法とどのような関係にあつたのだろうか。

本論文では、こういった個別具体的な指針に着目することによって、ベイコンと伝統的な養生法との関係を再考する。そのために、ベイコンが読んで影響を受けていた可能性のある著作や、ベイコンの時代のイングランドで広く読まれていた著作をいくつか取りあげ、それらのなかで展開されている養生法の指針とベイコン自身の健康・長寿の指針がどのような関係にあるのかを調査する。近年、食の歴史研究はさかんになっており、飲食におもに注目しながら初期近代ヨーロッパの養生法書を概観する通史も生まれている⁸。あとで見ると、ベイコンの書物は当時の他の養生法書と異なる点も多い。そのためか、これらの通史のなかではベイコンの書物はほとんど取りあげられていない。しかしベイコンも当時の他の養生法書と同じ主題をあつかつていたのであり、比較検討から見えてくることもあるだろう。

議論を進める前に、ベイコンの長命法とそれを支える自然哲学がどのようなものであつたのかをごく簡単に見ておこう。彼は健康や長寿に深い関心を寄せており、初期

⁶ Jackson, "Prolongation of Life," 243.

⁷ Steven Shapin, "How to Eat Like a Gentleman: Dietetics and Ethics in Early Modern England," in *Right Living: An Anglo-American Tradition of Self-help Medicine and Hygiene*, ed. Charles E. Rosenberg (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2003), 21–58.

⁸ Ken Albaladejo, *Eating Right in the Renaissance* (Berkeley: University of California Press, 2002); David Gentilcore, *Food and Health in Early Modern Europe: Diet, Medicine and Society, 1450–1800* (London: Bloomsbury, 2016).

の作品『随筆集』*Essays*（初版、1596年）にはすでに「養生法について」というエッセイを入れている。この後もベーコンはさまざまな著作で健康や長寿を取りあげているが、なかでも二つの著作は、その全体が長命法をあつかったものである。一つは未完の遺稿『死の道について』（*De viis mortis*、1610年代執筆）、もう一つは『生と死の誌』（*Historia vitae et mortis*、1623年）である。長命のための具体的な指針が多く述べられるのはこのうち『生と死の誌』であるため、本稿ではこちらにおもに注目する。

ベーコンの長命法の背景には、パラケルスス主義やイタリアの自然哲学者ベルナルディーノ・テレジオ（Bernardino Telesio, 1509–1588年）などから影響を受けて作られた、ベーコン独自の自然哲学がある。G. Rees が明らかにしたとおり、彼の自然哲学のなかでは精気と呼ばれる物体が中心的な位置を占めている⁹。精気は地上に存在するあらゆる固体や液体に内在し、さまざまな自然現象をつかさどっていると考えられた。老化や死などの生命現象を引きおこす根本にも精気の活動があるとされた。

ベーコンによると精気には二種類あり、生きものにもそうでないものにもあまねく含まれているタイプと、生きものにだけ含まれているタイプがある。彼の考えではこの二つのタイプの精気の双方が老化や死にかかわっている。彼が研究の初期に書いた『死の道について』では、おもに前者のタイプの精気の活動を制御することで長寿を実現することがめざされていた。晩年の成熟した思想が含まれる『生と死の誌』では、議論の主眼は後者のタイプの精気に置かれるようになる。しかしこのような変化はありつつも、精気の活動をコントロールすることが長寿を実現するための中心的な方法であるという点は一貫している¹⁰。この基本的枠組みのもとで、ベーコンは精気の活動をうまくコントロールするには飲食や運動などをどうすればよいか、どういう薬品が効果的かなどを検討していたわけである。

II 16、17世紀イングランドで読まれた養生法書

16、17世紀のイングランドにはさまざまな養生法書が存在した。本稿では、そのいくつかに注目し、論点をしばってベーコンの議論と比較検討していく。そうすることでより具体的にベーコンの養生法を当時の文脈のなかに位置づけることをめざそう。

⁹ Rees の研究をまとめた論考は、Graham Rees, “Bacon’s Speculative Philosophy,” in *The Cambridge Companion to Bacon*, ed. Markku Peltonen (Cambridge: Cambridge University Press, 1996), 121–145.

¹⁰ ベーコンの初期の長命論とその後の発展については、柴田和宏「フランシス・ベーコンの初期手稿にみる生と死の概念」ヒロ・ヒライ、小澤実編『知のマイクロコスモス：中世・ルネサンスのインテレクチュアル・ヒストリー』（中央公論新社、2014年）、305–329頁を見よ。『生と死の誌』の長命論については、Jackson, “Prolongation of Life”を見よ。

彼の時代のイングランドで広く読まれていた養生法書としては、以下のものを取りあげる。

- (1) プルタルコス (Plutarcos, 46–119 年) 「健康のしるべ」などの養生法
- (2) 『サレルノ養生訓』 (13 世紀頃。英訳は 1528 年)
- (3) トマス・エリオット (Thomas Elyot, c.1490–1546 年) 『健康の城』 (1539 年)
- (4) トマス・コーガン (Thomas Cogan, c.1545–1607 年) 『健康の安息所』 (1584 年)
- (5) トマス・マフエット (Thomas Moffet [Muffett], 1553–1604 年) 『健康の改善』 (1655 年)¹¹

(1) 「健康のしるべ」は『モラリア (倫理論集)』に含まれるテキストである。古代のテキストではあるが、ベイコンやその時代のイングランド人に読まれていた養生法書の一つだ。というのも「健康のしるべ」は、1603 年の『モラリア』英訳にも含まれるが、それ以前の 1540 年代から単体での英訳もされていた¹²。もちろんベイコン自身は英訳ではなくラテン語訳で読んでいた可能性もある。

ベイコンが『モラリア』を利用していたことは明らかである。第一に、彼は『学問の進歩』*Advancement of Learning* (1605 年) や『随筆集』 (第 3 版、1625 年) で『モラリア』からの引用をおこなっている¹³。さらに彼は未完の作品『原理と起源について』*De principiis atque originibus* (1610 年代執筆) で古代哲学の情報源としてプルタルコスに言及している。ベイコンは、熱冷を二つの原理とみなすベルナルディーノ・テレジオの自然哲学を検討しつつ、これをテレジオの創案とはみなさず、パルメニデス (Parmenides, 前 5 世紀) の見解を現代に蘇らせたものとみなしている。そして、パルメニデス自身の思想はほぼ失われたものの、似た意見がプルタルコスの「第一の冷に

¹¹ (2)–(5) にかんして、本稿で使用したのは以下の版である。(2) *Regimen sanitatis salerni. The Schoole of Salernes Most Learned and Iudicious Directorie, or Methodicall Instructions, for the Guide and Gouverning the Health of Man*, trans. Thomas Paynel (London, 1617); (3) Thomas Elyot, *The Castell of Health*, rev. ed. (London, 1595); (4) Thomas Cogan, *The Haven of Health, Chiefly Made for the Comfort of Students, and Consequently for All Those That Have a Care of Their Health*, rev. ed. (London: 1596); (5) Thomas Muffett, *Healths Improvement: Or, Rules Comprizing and Discovering the Nature, Method, and Manner of Preparing All Sorts of Food Used in This Nation*, corrected and enlarged by Christopher Bennet (London, 1655).

¹² Plutarch, *The Philosophie, Commonlie Called the Morals*, trans. Philemon Holland (London, 1603); *The Preceptes of the Excellent Clerke & Graue Philosopher Plutarche for the Preservation of Good Health*, trans. John Hales (London, 1543). テューダー朝イングランドにおける『モラリア』の翻訳と背景については、Fred Schurink, “Print, Patronage, and Occasion: Translations of Plutarch’s ‘Moralia’ in Tudor England,” *The Yearbook of English Studies* 38 (2008): 86–101 を見よ。

¹³ たとえば、*OFB*, 4:41 (『学問の進歩、ノヴム・オルガヌム、ニュー・アトランチス』服部英次郎、多田英次、中橋一夫訳、世界の大思想 6 [河出書房新社、1966 年]、45 頁); *OFB*, 15:54 (『随筆集』成田成寿訳、中公クラシックス [中央公論新社、2014 年]、110 頁) と *OFB* 所収のそれぞれの注釈を見よ。

ついて」に含まれていると指摘している¹⁴。これは『モラリア』のなかに含まれるテキストである。そのため、『モラリア』のなかの「健康のしるべ」などに含まれる養生法もベイコンにとって身近であった可能性が高い。

(2) 『サレルノ養生訓』は13世紀頃に成立した作品で、後世まで広く読まれた¹⁵。医学の中心地であったサレルノの医師がイングランド国王に送った助言という体裁で書かれている。原文は簡潔な詩の形式だが、ヨーロッパ各地で読まれるうちに内容の付加がなされることもあった。インクynaブラの時代から印刷版が出版され、これには当時ヴィラノーヴァのアルナルドゥス (Arnaldus de Villa Nova, c.1240–1311年) の手になるとされていた注解が付されている。注解は、アヴィセンナ (Avicenna, 980–1037年) やアヴェロエス (Averroes, 1126–1198年) にたびたび言及しており、アラビア医学の深い影響下にあることがわかる。1528年の英訳はトマス・ペイネル (Thomas Paynell, c.1564年没) によるもので、本文とともにこの注解を訳している¹⁶。ペイネルの英訳は16世紀のあいだに7回印刷されており、広く読まれたことがわかる¹⁷。また1607年には『英国人の医師』というタイトルで別の翻訳も出された¹⁸。こちらは注解を含まないが、本文がペイネル訳のものより長めになっている。

以下の議論では原文がどうだったかよりもベイコンが生きた時代にどう読まれていたかが重要になる。そこでおもにはペイネルによる16世紀の英訳を、注釈も含めて考察対象とし、必要におうじて17世紀の英訳にも言及しよう。

(3) – (5) の基本的性格を理解するにあたっては、初期近代の西欧における食養生法書を包括的にあつかった K. Albala の研究がよい見通しをあたえてくれる。それによればその歴史は大きく三つの時期に分けることができる。

¹⁴ OFB, 6:224.

¹⁵ 『サレルノ養生訓』には複数の日本語訳があるが、「サレルノの養生訓」真壁伍郎訳『新潟大学医療技術短期大学部紀要』第5巻(1995年)、289–298頁は、原文に近いと思われるラテン語原典からの訳とのこと。成立の背景について、坂井建雄「サレルノ医学校：その歴史とヨーロッパの医学教育における意義」『日本医史学雑誌』第61巻(2015年)、393–407頁も見よ。

¹⁶ この翻訳については、*Oxford Dictionary of National Biography* (Oxford: Oxford University Press, 2004), s.v. “Thomas Paynell.”

¹⁷ Paul Slack, “Mirrors of Health and Treasures of Poor Men: The Uses of the Vernacular Medical Literature of Tudor England,” in *Health, Medicine and Mortality in the Sixteenth Century*, ed. Charles Webster (Cambridge: Cambridge University Press, 1979), 237–273 は、1486–1604年にイングランドで出版された俗語医学書をジャンルごとに分類し、出版状況を調査している。

¹⁸ *The Englishmans Doctor or The Schoole of Salerne*, trans. John Harington (London, 1607).

表 初期近代の食養生法書の時期区分¹⁹

- 【第1期】1470年代–1530年。中世との連続性、アラビア医学の影響が強い。おもに宮廷人向けに書かれている。
- 【第2期】1530年–1570年代。ガレノスをはじめ古代ギリシアの医学書がラテン語で利用可能になり、その大きな影響下に書かれた。文献学的傾向が強い。
- 【第3期】1570年代–1650年。基本枠組みは第2期から引き継いでいるが、細部にかんして多様な意見が出現した。実践志向が強く、幅広い人びとに読まれた。

(3) エリオット『健康の城』は、Albala の見通しでは第2期の代表的書物である。16世紀のイングランドにおける養生法書の最大のベストセラーで、1595年までに16回も版を重ねた²⁰。その後1610年にも再版されており、ベイコンの時代にいたるまで広く読まれていたと考えられる。宮廷人であり人文主義者でもあったエリオットの書物は、ガレノス説に大きな影響を受けて書かれている²¹。

(4) コーガンの『健康の避難所』は、Albala のいう第3期の書物である。初版は1584年であり、88年に再版、89年には改訂版が出された。その後少なくとも96、1605、12、36年にも印刷されている²²。ベイコンが活動した時期に出版がくりかえされていることから、この時期とくに読まれた養生法書の一つとみてよいだろう。コーガンは前時代のエリオットの書物やサレルノ養生訓から影響を受けつつも、意見を異にしている場合もある²³。

(5) マフェットの『健康の改善』もコーガンの書物と近い時代、おそらく1590年代に書かれたが、出版は著者の死後かなり後の1655年である。むろん印刷版をベイコンが読んだ可能性もない。にもかかわらず本稿で取りあげたのは、マフェット自身がベイコンと同じ時代を生き、同じような社会的集団とかかわりをもっていたからである。

¹⁹ Albala, *Eating Right*, 26–47 をもとに作成した。

²⁰ Slack, “Mirrors of Health,” 248 によると、1486–1604年のイングランドにおける俗語医学書の出版回数は、エリオットの『健康の城』が養生法書では第1位、全体でも、病気治療法の集成である T. モールトンの『これぞ健康の鑑』(17回出版)について第2位であった。

²¹ Palmer, “Health, Hygiene and Longevity,” 82–83.

²² *Early English Books Online* (<http://eebo.chadwyck.com/>) での検索による。

²³ コーガンは、エリオットの書物や『サレルノ養生訓』を利用している箇所があることを、読者あて序文でみとめている。ページ番号がふられていないが、Cogan, *Haven*, “To the Reader” の6ページ目を見よ。

パラケルスス主義者であり大陸で医学を学んだマフェットは、有力な宮廷人や政治家たちの診察をすることもあった。そのなかにはベイコンのパトロンであったエセックス伯 (Robert Devereux, 1567–1601 年) も含まれていた。そのため彼の書物は 16 世紀後半に宮廷の周辺、ベイコンの周辺でどんな養生法が流行していたのかを知る手がかりをあたえてくれる可能性がある。ただしマフェットの死後別の人物により手が加えられたうえで出版されているため、その内容すべてがマフェットのもものと信じることはできない²⁴。どこまでが彼自身の筆によるものかはさらにくわしい検討が必要だが、以下ではひとまずこの問題は棚上げし、ベイコンの議論と比較する。

Ⅲ ベイコンと養生法の伝統：全般的特徴

はじめにベイコンの書物を上で言及した他の書物と並べてみてただちに判明するのは、ベイコンの著述スタイルが他とかなり異なっていることである。エリオット、コーガン、マフェットに共通するフォーマットは、飲食物にかんしては、多様な食材や飲料を見出しに挙げ、その性質（熱冷、乾湿）や効能、適切な食べ方などを書いていくというものである。また『サレルノ養生訓』も、詩のかたちではあるが、かなりの部分を食材ごとの効能の説明に費やしている。他方、ベイコンの書物の形式はそれとはかなり異なる。彼は寿命の延長を実現するために必要な実践を 10 個に分類し、それぞれに関連する飲食やその他のことがらを多数の短い項目にまとめて羅列している。

もう一点、見過ごせないのは言語の違いである。エリオット、コーガン、マフェットという 16 世紀の著者たちが養生法書を英語で出版したのにたいして、ベイコンの『生と死の誌』はラテン語で書かれている。ベイコンはイングランド国内の幅広い人びとに向けて書いたというよりは、大陸も含めラテン語が読める知識人たちに向けて書いていたと考えられる。実際、エリオットやコーガンの書物がイングランドで版を重ね広く読まれたのにたいし、ベイコンの『生と死の誌』はそれらとは異なる層に受け入れられたようである。この作品は 17 世紀にラテン語原文で 5 回、英訳、仏訳で 2 回ずつ出版されているが、ラテン語初版と 2 回の英訳以外はすべて大陸で刷られている²⁵。

内容的にも、ベイコンは一見すると寿命の延長にかんして既存の学説を全般的に否定しているように思われる。彼が指摘する大きなポイントは、医師らの議論において

²⁴ *Oxford Dictionary of National Biography*, s.v. “Moffet, Thomas”; Alcala, *Eating Right*, 40.

²⁵ R. W. Gibson, *Francis Bacon: A Bibliography of His Works and of Baconiana to the year 1750* (Oxford: Scrivener, 1950) による。

は健康と長寿という二つの問題が混同されてしまっていることである²⁶。そして彼の考えでは、既存の医学は、健康保持にかんしては若干の欠点はあるつつも十分な議論をおこなってきた。しかし寿命の延長については意味のある議論はほとんどなされてこなかったという²⁷。もちろん寿命の延長を論じた人がいたことはベイコンもみとめていた。しかし彼の評価は非常に厳しい。

第一に私はこう忠告する。〔寿命の延長という〕この題材にかんする著者のうちで、なにか健全なことをとは言わないまでも、なにか重大なことを発見した者は誰もいない。たしかにアリストテレスはこれにかんする非常に短い解説を書いたし、そのなかにはいくらかの鋭敏さが含まれている。いつものように、彼はこれがすべてであることを望んだのである。ところがより最近の人びとは、この題材についてあまりにも怠惰に、また迷信的に論じたので、彼らの空虚さゆえに、議論自体がいわば空虚で常軌を逸したものになりはじめてしまった²⁸。

ベイコンは、とくに自分に近い時代の人びとによる、寿命の延長にかんする議論を、ほぼ全否定しているように思われる。

それだけでなく、個々の飲食物を評価する基準にかんしても、ベイコンは伝統的な養生法の基礎となっている考え方を批判している。というのも彼は、熱すぎもせず粘液質でもないようなすぐれた血液を作る食べものについて語る人びとを一笑に付している²⁹。当時の養生法は食べものを、よい血液を作るかどうかという観点からしばしば検討していた。エリオットやコーガンも、食べものにはよい血液を作るものと悪い血液を生みだしてしまうものがあるということを、著作の最初のほうで説明している³⁰。

このように一見すると、ベイコンは伝統的な養生法とは異なる独自の議論を展開しているように思われる。しかし本当にそうだったのだろうか。以下では食生活および具体的に推奨される食材にかんするベイコンの説明を、他の養生法書と比較することで、両者の関係を再考してみよう。

IV 食生活

²⁶ この点は、Jackson, "Prolongation of Life," 222–234 がくわしく検討している。

²⁷ *Works*, 1:591, 598 (4:384, 390).

²⁸ *Works*, 1:598–599 (4:391).

²⁹ *OFB*, 12:238.

³⁰ Elyot, *Castell*, 19–20, Cogan, *Haven*, 22. また Muffett, *Improvement*, 31–32 にも関連する議論がある。

はじめに検討するのは、食生活全般にかかわることである。具体的には、料理の量と品数（多様性）についてベイコンと他の養生法書がそれぞれなにを言っていたのかを見ていこう。

4.1. 食事の量

ベイコンが生きた時代のイングランドで読まれていた養生法書では、基本的には飽食が批判され、中庸の徳、つまり節度ある適量の食事の重要性が説かれている。前述の Albala は、想定される読者の変化とともにこの問題にかんする意見が移り変わっていたのではないかと説明している。それによれば 16 世紀初頭までの養生法書は、君主など有力者の庇護を受けた著者が、宮廷人に向けて書くものであった。そのため豪華な食事を含む宮廷的な食生活を、健康と両立するものとして評価していたとされる。しかしそれ以降、養生法書は宮廷から切り離されたところで書かれるようになり、飽食批判が広くおこなわれるようになったという³¹。

実際、本稿で検討しているなかでも、エリオットとコーガンは明確な飽食批判を展開している。エリオットは、食べものと飲みものどちらにかんしても過剰は避けなくてはならないと述べている³²。コーガンも飽食を強く批判した³³。それどころか彼はさらに、タイトルページに聖書の次の章句を引用している。「食い意地を張って、多くの者が命を落とした。しかし、用心する人は寿命を延ばす³⁴」。飽食批判は彼にとってそれほど中心的なテーマだったのだ。マフエットもまた、食べすぎの害をくわしく説明している³⁵。

ベイコンは食事の量にかんして、これらの論者とはかなり異なる立場に立っていた。量にかんする彼の考えと深く関係しているのが、ルイジ・コルナーロ (Luigi Cornaro, 1566 年没) である。その名は、ベイコン晩年の『生と死の誌』で何度か登場する。コルナーロの『節制生活』は、西洋の養生法書のなかでもっとも成功をおさめたものの一つだ³⁶。そのおもな主張は飲食物の量を抑えるという一点に集約される。彼自身が実

³¹ Albala, *Eating Right*, 7–8, 26–27, 30–32.

³² Elyot, *Castell*, 23–24.

³³ Cogan, *Haven*, 167–168.

³⁴ 「シラ書」第 37 章 31 節、聖書協会共同訳。

³⁵ Muffett, *Improvement*, 273–278.

³⁶ Steven Shapin, “Was Luigi Cornaro a Dietary Expert?,” *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 73 (2018): 135–149 は、コルナーロの議論と後世におけるその受容および批判をまとめている。つげくわえるなら、彼の著書は日本語にも訳されてきた。ルイ・コルナーロ「節制生活」小西匡訳『校友会雑誌』第 68 巻 (1914 年)、23–40 頁、ルイ・コルナーロ「節制生活 (承前)」小西匡訳『校友会雑誌』第 70 巻 (1915 年)、45–61 頁。これらは『節制生活の研究：合理的長寿法』(明治図書、1920 年)としてまとめられている。なお最近の訳として、ルイジ・コルナーロ『無病法 極小食の威力：102 歳を生きた偉大なルネサンス人ルイジ・コルナーロの食生活と教訓』中倉玄喜編訳・解説 (PHP 研究所、2012 年)もある (ただし、これは底本とされている英訳と

践したとされる食生活はきわめて厳格で、1日に固形の食べ物 12 オンス（約 300g）とワイン 14 オンスだけを摂るといったものだった。彼は、人によって胃の強さは異なるので、全員が飲食物を自分ほどの少量におさえる必要はないとも言っている。だが彼は、いずれにしても飲食の量を抑えることが健康長寿の秘訣だと説いた³⁷。先に見たエリオットやコーガン、マフェットなどの養生法は、食べる量の過多を批判する一方で中庸を称賛したが、コルナーロの場合は少ないのがよいと言っているわけである。

ベイコンはコルナーロの考えを部分的には受けいれている。というのもベイコンは、コルナーロの勧める厳格な食生活を、ピュタゴラス流の食生活と同列にあつかいつつ、それらが寿命を延ばす大きな効果をもつとみとめているのである³⁸。

だがベイコンが言うには、厳しい少食が長寿に効果的である一方で、反対に多く食べることも同様の効果をもたらす。というのも前者は、体内に存在する精気の活動を抑え、身体の器官などが受けるダメージを減らす。他方で後者は、豊富な栄養ゆえにダメージを修復する力のほうを高めるのだとされる。だから、メカニズムは違うがどちらも長寿をもたらすのである。他方で、興味深いことに、両者の中間の食事、つまり中庸は健康には役立つものの寿命の延長には効果がないとされている³⁹。

そのうえで、ベイコンはコルナーロの少食の効果のみとめつつも、それを現実離れたものとして実際の指針としてはしりぞけている。以下は、ベイコンが『生と死の誌』のなかで、具体的な長寿のための指針を論じる前に書いている注意点の一つである。

第一に、私は人生そのものよりも人生の義務のほうが重要だとする考えに立っている。だから、私の意図により正確に合致しうるけれども、そのために人生の義務や務めをすっかり妨げてしまうようなものがなにかあったとした場合、この種のものとはなんであれはねつけることとする⁴⁰。

ベイコンは、これに当てはまるものの一つとして、寿命を延ばすことばかりに集中して他のことをかえりみない厳格な食事制限を挙げている。そしてそういう養生法の代表例として、コルナーロのものに言及している⁴¹。

比較しても省略されているところが多々ある)。

³⁷ Alvisi [Luigi] Cornaro, *Writings on the Sober Life: The Art and Grace of Living Long*, trans. Hiroko Fudemoto (Toronto: University of Toronto Press, 2014), 86, 91.

³⁸ OFB, 12:218, 228. 以下、ベイコンのコルナーロ評にかんしては、Shapin, “How to Eat Like a Gentleman?”; “Was Luigi Cornaro a Dietary Expert?” を参照。

³⁹ OFB, 12:228–230.

⁴⁰ OFB, 12:240.

⁴¹ OFB, 12:240.

つまりベーコンは、コルナー口の養生法の効果を理論的にはみとめつつも、社会生活と両立可能なより現実的な養生法を求めたわけである。このような考え方に関連する思想は、ベーコンが親しんでいた著作などのなかに見いだされる。S. Shapin があきらかにしたように、きびしい食生活の管理よりも社会生活への参画を重視するという態度は、当時のジェントルマンたちのあいだに広く見られるものだった。Shapin はこうした立場を代表するものとしてモンテーニュ (Michel de Montaigne, 1533–1592 年) やベーコンの著作に言及し、古代の医師ケルスス (Celsus, 25 年頃活動) をその思想的源泉の一つと見た⁴²。実際ベーコンはケルススに名指しで言及し評価している。それによるとケルススは、両極端のあいだの中庸よりも、両極端を交互にくりかえすこと、そしてどちらかというと厳格でないほうに多く偏ることを推奨したとされる。つまり食事の量であれば、断食と過食をくりかえしつつ、後者をより多くするのがよいということになる⁴³。

ベーコンにとって利用可能だった著作のなかには、他にも彼の立場に近い議論を展開しているものもある。その一つが本稿で検討しているプルタルコス「健康のしるべ」である。プルタルコスは、飲食物の量にかんして基本的には飽食を批判し、節制の重要性を説いている⁴⁴。だが他方で彼は、瀬口も指摘しているように、あまりに厳格な養生法をもちいるべきないことも強調している。厳格な養生法とは、具体的には、定期的な断食や、不必要な絶食、節食を取りいれているような方法のことだとされている⁴⁵。こうした厳格な方法について彼は次のように述べている。

そして、ある季節や数や周期に導かれた訓練をする生活形式のとりこになったり、縛られたりしないようにしよう。なぜなら、そうしたことは安全ではなく、容易でもなく、市民的でもなく、人間的でもないからであり、牡蠣か木の切り株の生活状態に類したものであるから。その融通のなさや食事、節制、運動、休息における制限によって、隠遁して無駄に日々を過ごすことになり、孤独で友人もなく、

⁴² Shapin, “How to eat like a gentleman?,” 38–44.

⁴³ OFB, 12:230; 15:101 (『随筆集』成田成寿訳、199 頁)。ケルススの議論は、「ケルスス『医学論』(2)」石渡隆司、渡辺義嗣訳『医事学研究』第 2 巻 (1987 年)、273–291 頁の、275 頁。ただし、Joshua Scodel, *Excess and the Mean in Early Modern English Literature* (Princeton: Princeton University Press, 2002), 55–56 は、ケルススが最終的に強調しているのは中庸であって、ベーコンはケルススの強調点を大きく変更して伝えてしまっていると指摘した。

⁴⁴ たとえば、プルタルコス「健康のしるべ」瀬口昌久訳『モラリア 2』(京都大学学術出版会、2001 年)、131–132、135–136 頁 (124E、125E–F)。

⁴⁵ 「健康のしるべ」については、瀬口昌久「医学と哲学の境界線：プルタルコス『健康のしるべ』における医学思想」『Litteratura』第 22 巻 (2001 年)、33–48 頁および、プルタルコス『モラリア 2』所収の瀬口による解説を見よ。

不名誉でおよそ国家社会の一員からはほど遠い生活へと自己制限を課することになる⁴⁶。

つまりあまりにも厳格な養生法を守ろうとすれば、必然的に社会から離れて孤独な生活を送ることになってしまうのであって、そのようにしてまで健康を求めるのは誤りだとプルタルコスは言っている。

これは、先ほど検討した箇所ではベイコンがコルナーロのような養生法にたいしてとっていたのと同様の立場である。ベイコンもプルタルコスも、あまりにも厳格な養生法を、適切な社会生活を妨げてしまうという理由で批判している。もちろん、ベイコンがプルタルコスを直接参考にして自説をつくりあげたかどうかはわからないが、ここではまず両者に部分的にせよ重なる発想があることを確認して、関連する別の論点に目を移そう。

4.2. 料理の品数（多様性）

食事の量の問題とも深くかかわり、初期近代の養生法書のなかで熱心に論じられたのが、料理の品数の多さ、すなわち多種多様なものを食べることの是非である。伝統的な養生法のなかには、多様性にたいするはっきりした批判的立場も見られる。エリオットは、さまざまな種類の食物を一度に食べることの害を強く主張している。というのも、食物は種類によって消化のされやすさに違いがある。そこで、もし消化のされやすいものとされづらいものを一緒に摂取した場合、しばらくすると前者は十分に消化されており、後者は不十分だという事態が生じる。この状態の混合物が身体各部に運ばれると有害となり、最終的には病気をもたらしてしまうというのである⁴⁷。

コーガンは、飽食批判の関連で品数の多さの問題に言及し、これを危険視している。前項で見たように、コーガンは食べすぎをきわめて強く批判していた。そして彼によれば、食べすぎの最大の要因は一度の食事に多様な料理が出ることであり、とくにイングランドではよく見られるという。こうしてコーガンも、エリオットと同様に品数の多さを批判している。だがおもには食べすぎに結びつきやすいから批判しているのであって、エリオットのように多様な食物の摂取そのものを全面的に問題視しているわけではないようにも思われる⁴⁸。

他方ベイコンは、この二人と異なり、さまざまな料理を食べることは長寿によいと積極的に勧めている。

⁴⁶ プルタルコス「健康のしるべ」、『モラリア 2』、160 頁（135A-B）。

⁴⁷ Elyot, *Castel*, 65–68.

⁴⁸ Cogan, *Haven*, 168–169.

多くの皿の料理についてのよくある非難は、医者よりもむしろ道德批評家 (censor) にふさわしい。また健康保持にいかにか役に立ちうるにせよ、寿命の長さのためには有害なのだ。なぜなら、栄養の多様でかなり異質なものからなる混合物は、単純で同質的なものよりも、血管や体液のなかによりうまく迅速に出口を見つけるのである。それにくわえて、食欲を誘うために（食欲とは消化を促進するものである）多くのことをなしうるからである。それゆえ多様な料理や、季節その他のことがらにおうじた時々の変更には私は賛同するのである⁴⁹。

ベーコンは第一に、量の問題と同じく多様性の問題にかんしても、健康と長寿がつねに合致するわけではないというみずからの基本前提にうたっている。そして皿数を減らすことが健康のためになる可能性は否定しないが、長寿にはよくないとはっきり述べている。第二に、彼は消化や栄養の吸収といった体内で起こる現象についてのみずからの理論にうたえることで、自説を補強している。要は多様な食物のほうが消化されやすいと言っていることがわかる。第二の点については、先ほど見たようにエリオットも、少ない皿数の料理をうまく消化されるという理由から支持していた。ベーコンとエリオットは、消化についての各自の理論にもとづいて、正反対のことを言っていたわけである。

ベーコンは多様な食べものを摂ることをすすめた唯一の著者だったわけではない。マフェットは、食事の量にかんしては食べすぎの害を説いたが、品数の多さについてはこれを擁護する論陣を張った。彼は説明を、ピロンとピリノスの論争をベースに展開している。それによるとピロンがあるときピリノスら客人を豪華な食事でもてなそうとした。しかしピリノスはそのことに怒り、多種多様な食事を一度に食べることへの批判を展開したという。マフェットは説明の前半では、ピリノス側に立って、食べものの種類は少ないほうがよいという意見や、ごくわずかの種類の食べものだけで生きて人びとの例をかなりくわしく紹介している。そして後半でピロンの肩をもち、食事の種類が多いほうがよいという反対の意見を展開し、前半の意見の根拠を一つひとつ批判している⁵⁰。

マフェット自身が明記しているように、このピロンとピリノスの論争の原型は、プルタルコスに由来する⁵¹。この議論は、「健康のしるべ」と同じく『モラリア』に含まれる「食卓歓談集」に登場するものだ。そこでは議論の参加者によって、相対立する見解が述べられる。議論のテーマは、ずばり単純な食物と多様な食事のどちらが消化

⁴⁹ OFB, 12:310.

⁵⁰ Muffett, *Improvement*, 258–273.

⁵¹ Muffett, *Improvement*, 260.

されやすいか、である。ただし、マフェットはプルタルコスの話をやや変更している。というのもプルタルコスの「食卓歓談集」では、ピロンとピリノスが論争しているわけではなく、ピロンは思想的にはむしろピリノス側に立っているように描かれている。ピリノスの説明に異を唱えて多様な食事を擁護するのはマルキオンという別の人物である⁵²。

ここから本稿に関連して二つの点を指摘することができる。第一に、マフェットがプルタルコスを使用していることから、ベイコンの周囲でプルタルコスの『モラリア』が養生法書として読まれていたことがわかる。ここでは「食卓歓談集」であったが、マフェットは別の箇所でもプルタルコスを引用しており、「健康のしるべ」も利用している⁵³。このことは、ベイコンがプルタルコスの養生法に親しんでいた可能性の傍証になるだろう。

第二に、プルタルコスが「食卓歓談集」で紹介し、マフェットが継承している議論のなかには、ここでもまた、ベイコンの説と重なる内容を見いだすことができる。プルタルコスが多様な食事の擁護者として登場させているマルキオンは、食べものに多様な性質をもつ要素が含まれているほうが消化によいことをいくつかの観点から論じている。それによれば、(1) 食べもののなかの要素が身体各部分に吸収されるとすると、そこでは各部分に似た性質のものが吸収されるため、いろいろな要素が含まれていたほうが吸収に都合がよい。(2) またそうではなく、消化において食べものが変化するのだとしても、多様な要素が含まれているもののほうが早く消化される⁵⁴。栄養摂取がどちらのメカニズムであったとしても、多様な食事のほうがよいと言われていることになる。さらにマルキオンの台詞のなかでは、多様な食事は食欲を刺激し、それが消化を促進するとされている⁵⁵。つまり、マルキオンの説は、体内の消化のメカニズムに合致しているという観点からも、食欲の刺激をとおして消化を促進するという観点からも多様な食事のほうがよいということになる。これは先ほど見たベイコンの説と共通である。

ただしプルタルコスは「健康のしるべ」では食事の量や品数の多さについて批判的な見解を述べている。「だから、人は自分自身に向かって、『つねにレンズ豆スープより一皿の料理も増やさず』にと説き勧めるがよい。クレソンやオリーブからはじめてイチジク葉包みのパイや魚まで度を超して食べ続け、飽食が原因で身体を内乱状態へ

⁵² プルタルコス「食卓歓談集」松本仁助訳『モラリア 8』（京都大学学術出版会、2012年）、163–175頁（660D–664A）。

⁵³ たとえば味つけの是非を論じた以下の箇所を見よ。Muffett, *Improvement*, 254–255.

⁵⁴ プルタルコス「食卓歓談集」、『モラリア 8』、172頁（663A–B）。関連する議論は、Muffett, *Improvement*, 265–266 にも見いだされる。

⁵⁵ プルタルコス「食卓歓談集」、『モラリア 8』、174–175頁（663F–664A）。

と、疾患や下痢に投げこむようなことがけっしてないようにとね⁵⁶」。そのため「食卓歓談集」でマルキオンに語らせた意見をプルタルコス本人が支持していたわけではない可能性が高い。しかし少なくとも彼の書物は、多様な食物のほうが消化によいという学説が存在するということを教えてくれるものではあっただろう。

V 具体的な食材の性質と効能

ここまでは、食生活全般にかかわる二つの論点を取りあげてきた。ここからは、具体的な食材の性質、効能に注目してみよう。ベイコンの『生と死の誌』では寿命の延長のために必要な実践が10項目に分類されている。彼はそのそれぞれに関連して、飲食を含むさまざまな実践の指針を書き記している。本稿第3節で見たように、ベイコンは既存の養生法と違って、健康と長寿を区別したうえで後者について書いているし、よい血液をつくるかどうかという、伝統的な養生法でとりいれられていた食べものの評価基準を批判していた。では実際に推奨される食材の点では、ベイコンの説は他の養生法書といかなる関係にあるだろうか。

5.1. 胃に効果的なもの

具体的なテーマとしてははじめに、ベイコンが胃によいと述べている食べものを取りあげよう。彼はこのテーマを、長寿のための10の実践のうち第五の、内蔵から食物を放出させるための実践の一つとしてあつかっている。つまりここで胃によいとは、胃が、消化したものを外へ送り出すはたらきを、助けるという意味である。注目すべきこととして、はじめにベイコンは次のように述べている。

主要な内蔵（これらは消化の根源である）すなわち胃、肝臓、心臓、脳を強化して、その機能を適切に遂行させるもの (...) は、医師とその処方及び助言から求められなくてはならない⁵⁷。

つまりベイコンは、前述のとおり寿命の延長にかんする既存の学説を全面的に否定しているように見えるにもかかわらず、この問題にかんしては医師や医学の有効性をみ

⁵⁶ プルタルコス「健康のしるべ」、『モラリア 2』、135–136 頁 (125F)。

⁵⁷ OFB, 12:292.

とめているように思われるのである。そして実際、具体的に勧められているものに注目すると、彼の説は他の養生法書とかなり重なっていることが見えてくる。

ベイコンは胃によいものごとを多岐にわたり挙げているが、ここでは彼が胃にとくによいと言っている薬草を見てみよう。すなわちローズマリー、オオグルマ (*enula*)、マスティック (*mastyx*)、ニガヨモギ、セージ、ミントである⁵⁸。

これらにかんして他の養生法書ではどのような議論がなされているだろうか。マフェットの書物はほとんどなにも教えてくれない。彼は、スパイスとしてローズマリー、ニガヨモギ、セージ、ミントに言及してはいるが、それらをくわしく論じていないからである。またプルタルコス「健康のしるべ」も、個別具体的な食材にかんする説明はほとんど含んでいない。

本稿で検討している他の養生法書には、関連する情報が含まれている。はじめにセージは、『サレルノ養生訓』とコーガンの『健康の避難所』においてきわめて高く評価されている植物である。『サレルノ養生訓』では、本文でもセージは取りあげられているが、具体的な胃への効果は注解に見られる。そこでは、セージをソースに入れて食欲を増進することが述べられており、とくに胃が悪い体液で満たされている場合にすぐれた効果を発揮するとされている。コーガンは、『サレルノ養生訓』にも言及しつつ、セージを、菜園でとれるもののなかで最高の力能をもつと称賛している⁵⁹。彼はセージ単体では胃への具体的効果を書いていないが、ローズマリーの項目に関連する議論がある。

コーガンによればローズマリーは、基本的にはセージと同じような効果をもつ。こちらにかんしては、彼はローズマリーやそれを使用して作った飲みものなどが胃に効果的であるとして、製法などを説明している。そしてそのなかには、セージとローズマリーの双方を使って胃によい練り薬 (*electuarie*) を作る方法の紹介もある⁶⁰。

オオグルマについては、『サレルノ養生訓』に説明が登場する。本文では胃への効果は明示的にしめされていないが、注解において、胃に悪い体液があるときにオオグルマが効果的だという情報が追加されている⁶¹。マスティックにかんしては、くわしい記述はどの書物にも見つけられなかったが、エリオットの書物では、胃によいものがリスト化されており、そのなかに含まれている⁶²。

ミントの胃への効能は、『サレルノ養生訓』本文および注解に言及がある。本文では、胃から寄生虫を取りのぞく効果だけが語られているが、注解はそれにくわえて胃そのもののはたらきを助けるとも述べている。またコーガンの『健康の避難所』は、

⁵⁸ *OFB*, 12:296.

⁵⁹ *Regimen*, 130–131; *Cogan, Haven*, 32–33.

⁶⁰ *Cogan, Haven*, 34–35.

⁶¹ *Regimen*, 141–142.

⁶² *Elyot, Castell*, 22.

ミントには複数の種類があるとしたうえで、そのうちスペアミントは胃をたすけ消化を促進すると指摘している⁶³。

『サレルノ養生訓』はニガヨモギについてもミントと同じ箇所であつており、同様の効果があると述べている。コーガンもまたニガヨモギが胃に大変よいとみとめている。ここでは、コーガンはガレノスを引用して自説を補強している。また前述の、エリオットの胃によいもののリストには、ミントとニガヨモギも含まれている⁶⁴。

つまりベイコンが胃にとくによいと述べている六つの薬草はいずれも、当時のイングランドで広く読まれていた他の養生法書のなかでも胃によいとされすすめられていたものである。ここで指摘したいのは、ベイコンが書いている内容がすべて本稿で検討している他の養生法書と共通するものであるということではない。たとえば彼は別の項目で、熱した金を漬けたワイン（彼によれば、こうすることでワインに金のもつなにか特別な力能を移せるわけではないが、収斂性をあたえることができる）や、イチゴ水で薄めた白ワインに真珠やザリガニの殻、白亜を浸したものを勧めている⁶⁵。こうした記述はあきらかに本稿で検討している養生法書の伝統とは異なるところから来たものであろう。だが少なくともベイコンは、彼が否定しているように見える既存の養生法書と少なくない部分で共通する処方にあたえているのである。

5.2. 冷をあたえるもの

ベイコンが長寿のための指針として挙げているなかに、冷をあたえるものを摂ることがある。彼は、体内の精気を濃縮することによって、その活動をおさえ、長寿を実現することができると考えていた。精気の濃縮はいくつかの手段によってできるとされ、そのうちの 하나가冷によるものであった。

ベイコンの『生と死の誌』で、冷をあたえるものの代表として挙げられているのが硝石である⁶⁶。しかしそれだけでなく、ベイコンは硝石の代用品として、他に冷をあたえることができるさまざまな食材を列挙している。

硝石の代用品は、次のような土のにおいを若干放つものすべてである。すなわち、最近掘り起こされ、掘り返された、純粹ですぐれた土のにおいである。このうち主要なものは、ルリヂサ、ビューグロス、ウシノシタ草、ワレモコウ、イチゴの

⁶³ *Regimen*, 129; *Cogan, Haven*, 37–38.

⁶⁴ *Regimen*, 129; *Cogan, Haven*, 55; *Elyot, Castell*, 22.

⁶⁵ *OFB*, 12:294, 296.

⁶⁶ 硝石については、Allen G. Debus, “The Paracelsian Aerial Niter,” *Isis* 55 (1964): 43–61.

草とイチゴそのもの、キイチゴ、生のキュウリの果実、生の香りのよいリンゴ、ブドウの葉とつぼみ、そしてスマレである⁶⁷。

ベイコンは、これらの食材も硝石と同じく冷をあたえ、精気の濃縮に寄与すると考えた。では他の養生法書のなかではどのように論じられていたのだろうか。なお、これから見ていく当時の養生法書における食物の性質の評価においては、熱冷や乾湿の程度を第1度から第4度まで分けてあらわしていた。数字が大きいほどその性質が強いことをあらわす⁶⁸。

ベイコンのリストに挙げられているもののなかには、他の養生法書に見いだせないものもあるように思われる。このこと自体がベイコンと他の相違を示唆している。しかし以下では他の養生法書に具体的な記載のあるものを見ていこう。

キュウリとリンゴについては、他の養生法書の評価はかなり明確である。エリオットは、キュウリは冷たい体液を生みだすため多量に摂取してはいけないと述べている。コーガンも、キュウリは冷の性質をもち、身体を冷やす効果があると書いている。そのため彼によれば、キュウリは胃に熱がある人にはよいが、粘液質の人にはよくない。マフェットの説明は少し違って、暑い土地で育ち十分に熟したキュウリであれば、第2度の冷や湿をもつことはなく、健康によいと言われている。しかしこれは裏を返せば、そういう育て方をしていないキュウリは冷の性質をもち健康によくないということだろう⁶⁹。

リンゴについてもほぼ同様のことが言える。というのもリンゴについて、エリオット、コーガン、マフェットの著作、また『サレルノ養生訓』で言われていることはかなり共通している。エリオットは収穫したばかりのリンゴが冷の性質をもち、悪い血液を作るためよくないと指摘している。ただし時間が経ったものを、とりわけ加熱して食べる場合には健康によいとされる。コーガンの書物においてもこの説明はほぼ踏襲されている。マフェットも、さまざまなことを書いてはいるものの、生で食べるのはよくない、加熱したものはよいなど、基本的にエリオットやコーガンの説にしたがっているように思われる。また『サレルノ養生訓』の注解でも、生のリンゴは健康に悪いと述べられていた⁷⁰。つまりこれら四つの養生法書ではいずれも、リンゴを生で食べることは、とくに未熟なものの場合、推奨されていないと言える。

以上をまとめると、キュウリとリンゴは、ベイコンの『生と死の誌』でも他の養生法書でも、冷をあたえるとされていた。しかしベイコンがそれゆえにこそキュウリと

⁶⁷ OFB, 12:256.

⁶⁸ Albala, *Eating Right*, 84.

⁶⁹ Elyot, *Castell*, 28; Cogan, *Haven*, 85; Muffett, *Improvement*, 218.

⁷⁰ Elyot, *Castell*, 30; Cogan, *Haven*, 88–90; Muffett, *Improvement*, 196–198; *Regimen*, 21.

リンゴを勧めていたのにたいして、他の養生法書は反対に避けるよう指示しているわけである。

養生法書のなかで、身体を冷やす食べものが推奨されていなかったことは容易に想像がつくが、冷の性質をあたえるものがすべて避けるべき対象だったわけではない。イチゴについては、コーガンはそれが第1度の冷をもつと指摘しつつ、味のおいしさ、胃、肝臓の熱を和らげることなどイチゴのよい点を述べており、害にはとくに触れていない。マフエットも、イチゴが冷やす性質をもつとしつつ、熱い胃をもつ若者にとっては食用、薬用のどちらにもなると述べている。彼はイチゴの食べすぎには注意を促しているが、イチゴ自体が健康に悪いとは書いていない⁷¹。つまり彼らの養生法でも、ベイコンにおいても、イチゴは冷をあたえるとされ、かつ推奨されていることになる。またワレモコウにかんするコーガンの書物も同じことが言える。というのも彼はワレモコウが第2度の冷をもつとし、胃への薬効や疫病時の効果をみとめている⁷²。

ルリヂサとビューグロスはいくつも一緒にあつかわれている。エリオットはルリヂサが健康によく、食前に食べるとよい体液を生み出すと述べつつ、第1度の熱をもつとしている。コーガンもルリヂサが熱をあたえるという評価を踏襲している。そして彼は、ガレノスがこのルリヂサをビューグロスと呼んでいるとしたうえで、実際には別種のビューグロスがあると指摘している。コーガンによれば、こちらのビューグロスは熱ではなく冷の性質を有している。マフエットはルリヂサとビューグロスと同じ項目で取りあげ、両者の健康効果を激賞している⁷³。つまり、ここで検討した養生法書のなかでは、そもそもルリヂサとビューグロスがあたえる性質について意見が分かれている。

以上の考察からなにが言えるだろうか。胃の消化をたすける食べものの場合と違って、冷をあたえる食べものにかんしては、ベイコンの説明と他の養生法書の説明は食い違っている場合も多い。生のキュウリやリンゴは、当時の養生法書の伝統のなかでは冷の性質をあたえるため健康によくないとされていたが、ベイコンは同じ理由で逆に推奨していた。他方イチゴにかんしては、冷をあたえるという点はベイコンもコーガンやマフエットも共通意見であり、かつ全員が肯定的に評価していた。ワレモコウも、コーガンによって冷をあたえるものであり、かつ健康によいとされていた。ルリヂサとビューグロスの場合には、そもそも他の養生法書のなかでも両者を別のものとしてあつかうかどうか、どういう性質をもつのかについて意見が分かっていた。

⁷¹ Cogan, *Haven*, 82; Muffett, *Improvement*, 229.

⁷² Cogan, *Haven*, 83.

⁷³ Elyot, *Castell*, 19–20, 39; Cogan, *Haven*, 35–36; Muffett, *Improvement*, 217.

VI 結論

ベイコンは長命法を論じるにあたって、自分以前には長命法という分野はほとんど進歩してこなかったと主張していた。彼は既存の議論が健康と長寿の区別を十分にしていなかったことを批判していたし、具体的にはよい血液をつくるかどうかという観点から食べものを評価することをしりぞけていた。このような主張からは、彼が既存の議論とは大きく異なる長命法を展開しているかのような印象を受ける。

本稿では、飲食にかかわるいくつかのテーマをとりあげ、具体的な実践の指針についてベイコンの書物と当時のイングランドで読まれていた他の養生法書を比較してきた。その結果をふりかえってみると、両者のあいだには当初の印象ほどに大きな隔たりはなかったように思われる。

第4節では、食事の量と多様性にかんするベイコンと他の養生法書の見解を検討してきた。どちらのテーマにかんしても、ベイコンは健康と長寿の区別を下敷きにして議論を展開していた。その結果として彼は、当時イングランドで広く読まれていたエリオットやコーガンの養生法書を全否定はせず、まったく異なる実践を推奨することができたと言える。すなわち、エリオットやコーガンが推奨していた量的節制や皿数の少なさが、健康のために役立つ可能性を残しつつも、長寿のためにはそれらは無価値だと述べたわけである。そしてベイコンは、長寿のためには量や皿数の多さが効果的だと論じた。

しかしながら、ベイコンの時代に読まれていた養生法書は一枚岩だったわけではない。養生法書のなかには、ベイコンの立場に近いものもあった。とりわけ本稿では、プルタルコス『モラリア』のなかに(1)厳格な食事量の規制への反論と、(2)多様な食べものが消化されやすいという説の二点で、ベイコンと同種の議論が含まれていることを指摘した。

第5節では、ベイコンが挙げる長寿のための実践のうち、胃の消化のはたらきをたすけることと、冷をあたえることにかかわる具体的な食材を検討した。前述のとおり彼は健康のための養生法と長寿のための長命法を区別し、後者にかかわる既存の議論をほとんど評価していなかった。しかし胃のはたらきをたすける食材としてベイコンが挙げているものの多くは、他の養生法書でも胃によいとされているものであった。彼は実際の食材の評価にかんして、伝統的な養生法の議論をかなりの程度引きついでいたのである。

とはいえこのことは、あらゆる点に当てはまるわけではない。冷をあたえる食材にかんしては、胃のはたらきをたすける食材とは違って、ベイコンと他の養生法書の意見は一致しない場合も多かった。つまり、彼の議論には伝統的な議論とかなり重なっ

ている部分もあるが、そうでない部分もある。彼は養生法の伝統を都合のいい点だけ利用していると言うこともできるだろう。

このように理解すると、『生と死の誌』など長命法にかんする彼の著作と、他の分野にかんする彼の著作のつながりも見えてくる。たとえばベイコンは、植物やそれにかかわる実践を論じるにあたり、古代や同時代の書物を情報源として利用しつつも、さまざまな仕方で改変をくわえていた。たとえばそれらの書物から情報を選択的に引用したり、そこにみずからの実験結果や理論的説明をつけくわえたりしていたとされる⁷⁴。すると、ベイコンの長命法もまた、そうした他の分野の議論と同じく典型的なベイコン的方法を使って作られたものであると言えるかもしれない。

本稿ではいくつかの書物を取りあげたが、プルタルコス『モラリア』をのぞけば、ベイコン自身がそれらの書物を実際に読んで利用していたのかどうかははっきりしない。本稿でおこなうことができたのは、彼の長命法と、彼が生きた時代のイングランドで広く読まれていたと考えられる代表的な養生法書を比較検討し、両者の関連をさぐることであった。またここで取りあげることができた書物はかぎられている。当時は他にも多くの養生法書が存在していたし、そのなかにもベイコンが読んだものがあったろう。とくに、同時代に大陸で出版された書物は今回考察対象としなかったが、たとえば彼が自然哲学の他の分野で影響を受けたとされているジロラモ・カルダーノ (Girolamo Cardano, 1501–1576/77 年) やジョセフ・デュシェーヌ (Joseph Du Chesne, 1546–1609 年) も養生法書を書いている。ベイコンの議論の背景については、まだ研究の余地が大いにあると言えるだろう。さらなる研究は今後の課題としたい。

⁷⁴ Doina-Cristina Rusu, “From Natural History to Natural Magic,” PhD diss., Radboud University Nijmegen, 2013, 143–153; Dana Jalobeanu, “Bacon’s Apples: A Case Study in Baconian Experimentation,” in *Francis Bacon on Motion and Power*, ed. Guido Giglioni et al. (Cham: Springer, 2016), 83–113.