



江戸の夏土用の風情。  
梅雨を過ぎたこの時期、  
着物の虫干しをし、  
スイカを食べて盛夏に備えた。

所蔵/味の素食の文化センター

歌川豊国(三世)「十二月之内 水無月 土用干」

日本の国  
ニッポンの  
ことわり  
理

第四回

# 夏土用の養生

季節の変わり目は、何かと体調をくずしがちなもの。昔の人は、この節目を「土用」と呼んで用心しました。土用は、今では夏にウナギを食す日としてしか意識されなくなっていますが、実は季節が新しく変わる「四立」(立春・立夏・立秋・立冬)の前の18日間はみな土用ということになります。これは、万象を「木火土金水」の5つの要素で解釈する古代中国の世界観・陰陽五行説で、春を「木」、夏を「火」、秋を「金」、冬を「水」に、各季に付随する18日間を「土」に振り分け、それぞれの時期に強まるエネルギーを示したものによります。長い歴史の中で多様な思想が組み合わされてきた陰陽五行説は振り分け方にも諸説がありますが、自然のリズムと体の機能の関わりを考える上で多くのヒントを授けてくれます。

「土」のエネルギーは湿っぽく体によく影響を及ぼすため、4つの土用は、要注意シーズンとなります。また、夏が本来持っている「火」のエネルギーは、

心臓(心)と小腸の経路に対応するとされ、

7月20日頃から立秋前の8月6日頃までの夏土用は、特にこれらの器官に気をつけなくてはなりません。

心の面からみると、意外に思われるかもしれませんが、夏は「騒ぎすぎない」ことが大切です。海に山にと解放的な気分になりがち

ですが、あまりに浮かれ騒ぎすぎると心がゆるみ、反動で深い鬱気に襲われてしまう場合があるからです。

食べ物では、細胞の内外で相互に関わり合うカリウムとナトリウムというふたつのミネラルに注目します。塩辛いものばかり食べてナトリウムが増えすぎたり、汗でカリウムが失われたりして浸透圧のバランスが崩れると、高血圧や夏バテの原因となり、ひいては血行不良が胃腸の不調にもつながります。そうならないためには、カリウムをたくさん含んだ果物や野菜——夏なら旬のスイカ、イチジク、キュウリ、ニガウリ、シソ、カボチャなどを積極的に食べるとよいでしょう。

土用という言葉は「魔」の期間に、先んじて心と体を整えておくことで、季節本番ではそのエネルギーを存分に楽しみ、元気に過ごせるようになります。

文 井戸 理恵子

いとりえこ/民俗情報工学研究者。1964年、北海道生まれ。多摩美術大学非常勤講師。節句の会「アノコト・節句の饗応」をはじめ、伝統儀礼や風習の意味を民俗学的に解明し今に具現化する提案を行う。著書に「曆しきたりアノコト 日本人が大切にしたいうつし暮らし」など。