

本棚

江戸の健康食



江戸時代は和食の食文化が定着し、合わせて、「医食同源」「薬食同源」の考え方が浸透した時期でした。飲食と健康に関わる多くの^{ことわざ}諺が生まれ、貝原益軒によって書かれた「養生訓」は、飲食や飲茶による養生を説きました。

本書は江戸時代の人々が病気を防ぎ長寿をめざして生み出した健康食を紹介しています。

小泉武夫著／中央公論新社／定価 990 円（税込）