

家康没後四百年、今改めて学ぶ 「徳川三百年の基礎を築いた組織と管理」 四

講師 一龍齋貞花

家康は、長寿の勝利とよくいわれます。元来丈夫な体質であったでしょうが、長生きのための努力をしています。

三河にいた頃はいつも麦飯を食べていた。

「わし一人がうまい物を食ってよいものか、いささかなりとも節約して、軍用の元をふやすためじゃ」

家来達は、「殿が、わし達と同じ物を食べて下さる」と喜んだ。

これは家臣操縦法ともいえるが、どんなに財政難でも自分だけ美食という大名も少なくなかっただけに、健康と家来を思いやってのことであつたらう。

天下を取ってから昼食は、麦飯

におかずは焼き味噌という粗食もしばしば。美食に走った秀吉と違って健康食。

もつとも、江戸入城後、裕福でなかつたが、「白魚が喰いたい。ナニ、いない？ならば伊勢湾から取り寄せい」

このお蔭で、隅田川にも白魚が泳ぐようになったといわれている。

後年の夕食のメニューがあります。

本膳Ⅱ白味噌仕立て湯葉、ミツバの味噌汁（一の汁）、野菜（カボチャ、人参、サヤエンドウ）の煮付け、キスの煮物、白米飯、奈良漬、一夜漬
脇膳Ⅱ鯛の塩焼きと酒

天下様になってからは結構贅沢。

酒とあるが、大酒は慎み、余り晩酌はしていない。飲みすぎればけんかの元になる。しかし戦の時には、下戸でも酒を飲むと勢いが出てひと働きすると、合戦前に飲ませたりしている。

煙草は不経済であり、火事の元になる。女、子供も吸っていて身体にも悪いし、キセルは持ち物比べをして贅沢になると、喫煙禁止令を出したこともあり、將軍は八代目吉宗になるまで煙草は吸わなかつた。煙草は身体に毒だからと現在盛んに禁煙を推奨しているんだから先見の明があつたともいえます。もつとも害ばかりではない。煙草の還元税以前東京千代田は年間六十億、今の区

前東京千代田は年間六十億、今の区

長が就任した時四十億、現在三十億。キオスクの本社が千代田区から港区へ移転したため。文京区はもともとビジネスマン少なく余り変りがなくて十三億と、東京二十三区で一番少ないが、どんどん吸ってもらえば税収が上がる。税率は高く税収に寄与していないながら、煙草は害と可愛相な気がします。地元で還元されるから地元で買う。酒は蔵出し、出荷した所へ還元される。地元の酒で乾杯条令が全国七四か所。酒蔵がありながら地元以外のビール・酒で乾杯の所まだ多く、条令化して下さいとはつばをかけています。

徳川歴代の將軍は、朝六時頃起

床、洗顔の後、先祖代々の位牌を拜む。この時、初代家康が浜納豆（糸引き納豆と違い塩辛納豆で今も浜松特産。宇都宮ときょうざ食べ競争をしているが、浜納豆も宣伝すればいいのに）を好んだところから、毎朝仏前に供える。整髪、医師の簡単な診療がすんで朝食。

明治時代に旧幕府役人の証言をまとめた「旧事諮問録」や「千代田城大奥」によると、「元来、將軍の食物は質素なるものにて、朝は汁と向付け（刺身、酢のものなど生もの類）、平（煮物）、二の膳に吸い物、皿（焼き魚など）、皿はキス両様と唱えて塩焼きと、漬け焼きをつけるなり」

將軍は、毎朝のように塩焼きと漬け焼きを食べなければいけない。キスは鱧と書くおめでたい魚、脂肪が少なく白味。しかしいくら高級感があっても毎朝ではあきるので、一、十五、二十八日は鱧に代えて尾頭付きの鯛か平目。

朝食は二汁三菜、午前中は勉強、武術。昼食は大奥でとり、午後は政

務を行い、灯ともし頃夕食。御飯は筈にとった米を沸騰している熱湯にくぐらせて煮上げ、釜でしばらく蒸す湯取り飯、味はいたって軽く大変軟らかかったという。昼と夕食は一汁五菜が通例。汁は春はしじみ汁が多く、夕食には鯛の刺身、蒲鉾、卵焼、鴨肉、羊羹など。焼き物は朝と同じキスにあわび、カラスミ、鯉こくなど。仕来りを重んじたので、ずっと続けられたことでしょう。

快食、快眠、閨から遠ざかる

精力家だった家康、但し秀吉のように正妻や側室をいたわるといふことをせず、あくまでも性欲の処理と子孫の繁栄を考え、ちゃんと子供を産んでくれそうな女性を。公式に記録されている数だけでも二妻十五妾十六人の子供。（いろいろ調べていくうちに二十二妾、二十二人の子供）。身分や容貌、年令は無頓着で、年上もいれば後家さんが七人、ところが六十八歳の時にお梅という十二歳の娘を。年を取るとロリコンにな

るよう

るようで。強精薬として飲んだのがオットセイのペニスを乾燥させたもの、健康を保つため晩年に飲んだ強壯薬が「八之字薬」ヤマイモを主成分に十二種類の薬草を加えてすり潰し、蜂蜜を加えて練り上げた黒々とした小指の頭の半分ほどの丸薬。なにしろ「御医師家康」とまで呼ばれたほどで、静岡岡光院に使用していた薬研が残され、近くに薬草園があり、寺の中が施薬院。犀角、牛黄も使用。度々病気にかかったが生来丈夫で全快したものの、五十歳で肥満体ということもあり、常備薬を作ったのでしよう。漢方薬に詳しい経営者もいらつしやいますよね。

その一方で、自分でも色好みをかまえていたのか、健康法として鷹狩りをよくし、「早起きすれば朝食もうまい、体によく快食、快眠、いきおい閨からも遠ざかる。これは千万服の薬にも優る養生法」といつています。

七十歳の時、背中にでき物ができ、身体中にうみが回り危ぶまれたが完治。性病ともいわれている。

七十五歳の時、胃癌だったが、京都の大商人・茶屋四郎次郎から「京都で鯛の天ぷらが流行し、大変おいしいうございます」といわれ、「そんならわしも食べたい」と一月末に食べて四月十七日に死亡。食あたりといわれ身体が衰弱したのかもしれないが、食あたりで三か月近くも思うとは思えないし、これは胃癌なのに天ぷらを食べすぎて、脂肪分の取りすぎで癌が進行して亡くなったのではなからうか。しかしなんにしても当時の七十五歳まで永生き、孫の家光の代まで決めてから死んだのだから、いかに家の存続を考えていたのかがわかります。孫の代までとはいませんが、後継者が一人前になるまで、トップは健康に注意して企業の存続に努めてください。よし家康の真似をしてといわれても、女性の方は真似しないで、健康で企業の永続を真似して下さい。お願いします。