

貝原養生訓

三四

養生訓卷中三

飲食上

食の事

人の身は元氣と天地のうけと生をれを飲食に盡す

化しそ精液多クと冠府よれらる冠府の脾胃の毒
とろくろす事系本乃去れりさうして生長とろくろく
もどふ毒生の道は脾胃と潤ふと要すす脾胃と
潤ふは人身才一の保養と古人と飲食とをさかして
こそ身強長しとぞり

人生日ごとく飲食せざる事あり事よ行へりて飲と
あし人だれもこのやとくして病は生じ古人病は口
よりして病は口よりへとぞり口のせし道きよは信じ
なり

病は瘴毒篇より死せし聖人の飲食の法も養生

の要なりし聖人の疾と信を病と事くれば一法と
なり

らりて存はらりへんり白のせし道きし信じ
ざー

痛於辨黨篇に記せし聖人の飲食の法も善き

の類なり重んじ疾と信じて入事くれば一法と

と云ー

飯はよく熱して中身をそ和らるるやふくくは

らひつじ候なりと云ー善美の熱きこよ直一飯の及

月も温かきと云ー大飲の脾胃とやふるを月も熱飲

と云ーと云ー氣ととを血脈と云ーと

飯と炊くは滋養したるげくは杜実ある人云ー

餅モチの換カ聖薬清ある人云ー湯飯取飯の脾胃

虚弱の人云ー粘りて糊の如くするは清寒

と硬コさへ消化しと云ー新穀の飯は性つとくし

て瘧人の如く、疝子痛の氣を動かす瘧人の如く、
痛の性うつくしき

凡の食流、腐赤く糞の如く、肥膿、油膩、物ま
食へたるは生、冷、堅、硬、赤く物、以、糞、と、し、わ、つ、物

共一より、あ、一、肉、と、一、菜、と、一、一、飲、一、二、酒、一、其、ま、ら
る、肉、と、こ、ろ、あ、べ、く、は、又、肉、ま、く、ら、ら、む、を、く、す

生肉をつけて食へる、す、滑、り、と、や、う、一、かつら、肉
わ、く、釘、よ、肉、か、う、宜、一

飲食、飢、渴、と、や、ん、た、ち、を、も、い、飢、渴、た、と、や、も、て、ま
上、に、じ、つ、か、ら、む、わ、り、ぬ、ま、く、は、と、く、す、飲、食、の、欲、は

患、よ、む、る、人、の、養、理、を、と、す、く、は、こ、の、後、の、人、と、も、や、い
一、食、さ、る、と、し、て、菜、を、用、ひ、て、消、化、さ、れ、ハ、胃、氣

わろし釘よ肉をさうせし

飲食飢渴とやんたあやもい飢渴たこやもやも

とにじりかきむりあまきじりりり守飲食の欲

恐よとらる人の養理をよするもとは後の人と云や

じりー食ささるして菜を月いて消化され胃氣

菜力のつよさじりて中受乃和氣をささる

わじりー食飲とる時と菜とささる節日

ととーらぬおと口よ快く物よわらるるんも疾

節よとん事をおされて恐よととささるる

代用といふれで欲ようらざりて欲ようのよ八剛

ととー病が異とよ六柱ととー作らるる

腹痛なりといふ

孫美乃食よ對ととと八九分少くやじりー十分

生一脈あり、鹹く物多きを血うらこのんごう
らる湯あり多くうめ、暈とせし、脾胃とやある苦さ
物多きを脾胃の生氣と換と暖と物多きを
氣ら、まらふ味とまへてか、冷食え病生せば、
肉と湯菜と同一物と辨、けて食とれど、湯と
て善なり

食ふは、やーの物なり、身と表、物と、うららで、身と
そこ、か、う、う、す、な、ふ、元、食、物、の、性、と、く、して、表、や、し
な、ふ、よ、意、わ、る、物、は、つ、ひ、よ、あ、ん、で、食、ふ、へ、き、か、く
して、換、わ、る、物、味、と、く、と、く、ら、み、だ、く、次、温、補、し
て、身、と、あ、さ、ご、く、く、物、の、意、の、り、生、冷、あ、り、て、厚、下、と、
あ、ら、ま、ご、腹、く、く、物、辛、く、熱、わ、る、物、皆、換、わ、り

飯、く、く、人、は、や、し、な、い、又、く、く、人、と、善、に、あ、る、飯、く、く、よ

多食とてうらげ常に食して写してさかきとてむ
 けし飯と多くうらげ脾胃をゆるり元氣消滅せむく
 他^にの食のさうらうと飯のさうらう消化しざら
 て大よき害あり其さかりてあきしん^ん疾ありまきけ
 うら^らお味と箸と下らん^ん主人の箸をこころい
 ことと使^ららざらば思^ふく^く飯を者の^のゆ^らり^ん臆^ん
 て飯の品味とあつ^つ食とく^く一^一世とれ^れい^いま^まは
 食よあ^あく^く魚と飯と煮^ゆれ^れぬ^ぬ食^しく^く又魚を^をあ^あ
 竹^{たけ}敷品を^をま^まく^くう^うへ^へ必^ひや^やう^う飯^飯後^後よ^よ又^又茶^茶菓^菓子^子
 と^とし^し能^能解^解き^きと^とう^うい^い或^或は^は候^候と^とも^も麩^麩粒^粒を^をし^し食^食

され、飽^あ飯^ひして^て毎^毎分^分う^うさ^さ食^食よ^よあ^あう^うら^ら是^是常^常の
 多^多き^きよ^よこれ^れハ^ハ茶^茶菓^菓子^子後^後飯^飯ハ^ハ分^分の^の食^食あり^り

食にやぶし魚と飯と常食ぬく食して又魚もあふ
竹藪品を多くくくへ必やうら飯飯よ又茶菓子
とく膳解^{とく}をくくくい或飯候とて麩類をく食
とれハ飽飯して氣分うささ食よやうら常乃
ゆ多よこれハ茶菓子飯候ハ介ハ食なりや
食して可也^{とく}びんぐくどり食後ハ食せんとて
く縁て飯と候とく

飲食乃人ハ人これと申すは小と書けりてたて
うたわなりと益のうのさうくは後の飲とい
れて道中候をさし出のくくいわらうらん事と
みて腹もりやと病とかり酒よ多いて乳よあハ
じりよるーじー

長食とらハ書て故子く食とてー飯^{とく}よはて

らしてかふこそ痛くなる

酒食とさうたりたりとて酒食は消化しつゝ

茶と用いされば酒食は消化しつゝ

飲内は亂入しわさとしてドク味敷と改修カクしん

たしめと強そとせして防我しつゝ

死せしめ敵よりしつゝ

は是より後中と敵身方此我場とす

とる所の酒食敵とかりて

介するは吾の用り

忍ぶ事と敵共と身方

戦ひて敵共と換へ

引入て我と人より

らし者とも四五とあふなり一二月は合りの養生
 勸告して作らざる言ふこといかにたゞ一季のむ
 こはとのうら耕之に安ふ事て作らざる養生
 うくまをを樂しむ一二月は合りの養生
 く是は助け民を治む功ありては味方の喜
 河うらまを喜し一二月は合りの養生
 多し粥糖の食いとわくすう一或るて死する
 若しうこれお穀とわくまてうらむ乳織の是は
 是大なる喜ありともはよはと右の時は合りの
 古よは穀とわくしてまよはは實に根葉の食いとわ

也すぬらうら後み穀物もくともいふこと火食とわ
 以て食熟とわくして養食せび生すてく合りの養生

易習とわく一二月は合りの養生

若かりこれお穀とわくまてうひれ織の是まじ
 是大なる者よあつてもやみよはと右の時ひさしと
 古よはみ穀とくしてまよはれ実と根葉は食して丸
 せすぬらうまはみ穀出せるとしひまう火食とさう
 以空熟かまことくして煮食せび生ませし合つてあか
 腸胃とまじりあがり今白飯とやとらふ煮こり
 わまに食し又わのまのりり釘くわわりの物々食よ
 わまは且酒い飲わりてん所たあまの血と固く
 それだの夕食とらぶとにひみ思乃肉一二分りとも
 うらうくひひわらしてあまうとも種たねの八月やまよ
 と赤あかまじ中にまじりて愚おろう鹿か死しかたりあはて
 よ死と傷あよは食時乃み死しりも向むかへて
 夕食ハ朝食より薄やとく消化しこし晩食ハ

臭^クたわ^くこ^く物^くよ^くを^くむ^くら^くと^くし^くか^くつ^く物^くも^くら^くす^く
物^く夕^くの^く食^く時^くは^くわ^くく^くと^くん^くば^くら^くく^くと^くく^くば^く又^くよ^くく^くて^く
ま^くく^く熱^くせ^くび^く或^くい^くま^くく^くせ^くく^くる^く物^く指^くと^くわ^くり^く
て^くめ^くら^くと^くら^くよ^くの^くお^く又^く時^くと^くそ^くく^くら^くと^く共^くつ^く物^く皆^く
時^く不^くら^くば^くら^く物^くく^くら^くふ^くら^くら^くび^く毛^く滯^く疑^くよ^くの^くく^くら^くま^く
聖^く人^く乃^く食^くし^く強^くい^くま^くら^く物^くかり^く聖^く人^く身^く以^く信^くと^くあ^く
若^く生^くれ^く一^くま^くかり^く法^くと^くと^くく^く又^く肉^くは^くま^くま^くれ^くざ^くと^く飯^く
の^く氣^くよ^くく^くし^くめ^くに^くく^くり^く肉^くと^くま^くく^く食^くふ^くへ^くく^くす^く
食^くハ^く飯^く以^く本^くと^くは^く何^くの^く食^くも^く飯^くより^くま^くら^く物^くべ^くく^くと^く
飲^く食^く乃^く肉^く飯^くハ^く飽^くされ^くた^く飢^くと^く物^くけ^くと^くわ^くの^くその^くハ^く
飯^く以^く初^くせん^くた^くめ^くかり^く肉^くハ^くあ^くり^くす^くして^くと^く不^く足^く也^く
か^くら^くら^くて^く食^く以^くと^くめ^く物^く以^く本^くと^くあ^くへ^くく^く菜^くハ^く穀^く
肉^く乃^く食^くく^くら^く物^く以^くて^く消^く化^くし^くや^くら^くく^く皆^く食^く

臟の物ねむる物こころき物しらだんご飲り薬

子中薬んちやく子かくらふへうくじ

朔食いよく消化せんとんが至食とてうらむと悪心すく

くらふへうくじ至食いよく消化せんとんが至食とてうらむと

おそれ宿食は滞りて聖朔食とてうらむとす或は

咳し潤肉乾らるるなりおそれ食傷と治さる事飲

食とせざるまじくは飲食とたては糧病の業と用

ととしてのも養生の道なりぬ人種癖の者あり

して食滞の病よとよく食とていじり放病をこ

くかゝるぬるもは湯なりけし害と切らるるよ

とくひくす病病よとてけし食傷の病人ハ一

毎日食せしとてと害あり邪氣とあがりて腹を

食せしむるは...
としての事も養生の道なぬ人...
して食滞の病よとよく食せしむるは...
くかたぬ...
とくびく...
毎日食せしむると害あり...
此友あり

煮て...
とらふ...
て能く...
わり魚肝...
魚肝...
寄よ...

聖人...
養生の道也

ちひしやわくはま物よるをわくを物なり
 今あよていぞく海酒の若油研製生薑とくび胡椒
 芥子山椒をく各を合抽よ置しと加へ抽あり
 とれとらふくはま毒河製和らる也只く味のみを
 とりてよらん事とあじよわくと

飲食の飲の約クよかろう成製機をく人とは名なり
 多し況面まれ人の美味多しこ成やうしむと
 酔ひ枯むる中道以後を氣なりて胃を
 久欲やう多く喜よまると飲食の飲のよす
 老人がにえく病所うけて死とる人多くは合傷也
 行いしと

清き物よりし物り多く和らむ物味うろこ物性
よろ物けえろ物分るあんで食ふべし蓋ありて扱
かへもよ及らる物食ふぬるはけ津りの為ら一の
書かぬらんてり

養花虚弱の人につゆよ魚を此肉を味よとしてか
つて食ふべし参茸の補よすまらけらと性よまら魚
を速煖よくとまらけつけして一ぬ日さるるを
久しこれ味よるは且清りやまら生魚の肉取
よつける方を炙炭て食ふもよら一月六久し一
たもと

虚の人ハ生魚とわがりて食らるよ直一煮入
ららるるは小魚ハ煮て食らるよ直一煮入る生

久しき味より味且清りやと生魚の肉
よつけざるを炙炙して食ふもよ一食月久し
たるとは

肝虚の人ハ生魚とわがりて食ふは宜し
よりつらき小魚ハ煮て食ふは宜し大なる生
魚ハわたりて食ひ或煮湯と焚くして生薑とい
びかき加へ浸し食ふは宜し

大魚ハ小魚より油多くつらきやと一脾虚の人ハ
多食とせむと薄く切て食ふは宜し大魚ハ
鯉鮒大よ切或全身と煮るハ氣沢さうくす
く切べし蘿蔔胡蘿蔔も丸根をさうく煮
く切て煮たるにつらきやと薄く切て煮るハ
生魚味より潤して食ふは宜し氣あつたよ消化

しゃくしゃくしてはくえは煮過し又ハカク油多き
 肉或はよついで久し之肉と生魚生魚亦之は生
 かり滑やとしは理とて生魚より滑乾とすし
 とすしと

甚膠く脂多き魚食入るは魚の多しハ油多し
 食へるは麩結しよつたをとりて痰とす
 此ハ牙給り人よりと餅物とてハ餅とす
 冷乃人ありて食入るハ餅ハ老人病ハ食入る
 消化しごとく餅ハ未熟の耐久熱しとて目
 疾ハ食入るは餅ハ多しの餅毒ありとすハ餅

消化しごとく皆食入るは餅ハ大分多し乃皮魚乃
 皮のわつとすしとて油多し食入るは餅ハ

冷乃くわてり食ふを 邪の老人病入食ふ
 ど消化しごとく 糖よ未熟の肉入熱し 迄て目
 消化しごとく 皆食ふごとく 比大なるも乃皮魚乃
 皮のわつとていごとく 油多し 食ふごとく 消化し
 強軟の肉ハ日中乃人腸胃為弱なる故に宜し
 ど多く 食ふごとく 鳥糞 草魚 多く 食ふごとく
 消化しごとく 鷄子鴨子丸ちんがごとく 糞入るハ 邪やわ
 くおくと 糖此糖とるハ 肉と菜と大に切ら
 物又丸ごとく 糞入るハ 皆 氣をさすごとく つかえやと
 生魚わさうけごとく 糖状 糖く 受け目より 一五日にて
 かわさうごとく 切て 酒よ 食ふ 脾よ 妙なり
 久しき 糖 つかえと

味嗜性和やと腸胃之浦をよたまりと留他へも
 あり性ころこかりはぼろろ人又宜しうとど
 食へくす脾胃之宜しうとど強と色極露の之
 との合しはは強弱と多く食ふべしと

脾胃虚しと生薬といひ人を乾菜と煮食ふべし
 冬月薤蒿とうとう切て生薬の氣と通
 根牛蒡葛根の根の氣と通とうとう切て
 煮てやと推葷松葉石草と乾するや松葷
 治瀆しと壺盧切て焙し一服はけしとけ玉
 てかへるやと乾葷と干し白草乃壺熱湯と

うの目よやとこも皆虚人への食とるよ宜し拘杞又
 加芥子蜀葵藤鼓子花葉やととるよとじり煮
 てかへるやと乾葷と干し白草乃壺熱湯と

考てしやと推輦いかり松しょうり落らく石草いしぐさと乾からるらうう松輦しょうり
 活漬かっしうう壺やう盧切ろてて此こ一い本ほんににけけししととけけてて
 ててかかへへるるぐぐはは靴くつ高たかととうう白しろ羊ひつじ乃の壺やう熱湯ねつとうと
 ううのの目めよよかかししもも皆みな虚うつろ人ひとのの食くととるるよよ宜よろしし拘こ杞き又
 加か芳ほう菊きく薤しょう薤しょう鼓こ子こ花はな葉はををここととるるよよふふととじじ一い葉は
 ててかかたたととわわのの物ものととしし味あじ芳ほうああととくくわわのの物ものととはは菊
 花はなのの生なまううととわわのの皆みな虚うつろ人ひとよよ宜よろししむむ葉はををここ
 海菜うみくさのの性せい也なりをを人ひと虚うつろ人ひとよよ宜よろししむむ葉はををここ
 食くへへのの氣きととささくく

食く物もののの味あじととららぬぬややももととるる物もののの味あじととららぬぬ状じやう
 へへりりてて害がいととああららななららぬぬ我われたためめよよじじののここままくく
 りりららたたるる食くををららぬぬととららぬぬよよももととららぬぬととららぬぬ害がいととああ
 だだららぬぬ食くををららぬぬととららぬぬ又また味あじととららぬぬととららぬぬととららぬぬととららぬぬ

時須臾の君欲と云ふより又分るるはまたこよひ
む飯は只二三口釘は只一二片かの欲と云ふ多し食
せられは害あり酒を亦多り多飲の人と云ふこと
て欲と云ふれは害あり

脾胃のこのじと云ふ物と云ふて好む物と食
さる物と食さざる物脾胃の好む物は酒とやあ
らう物やと云ふ物と云ふ物と云ふ物と云ふ物
物味清くうらやましき物の類は熱くは物
よは物類は物性平和なる物と云ふ物と云ふ物
あうさる物も皆脾胃の好む物なり是脾胃の喜
と云ふことなり

脾胃のさうは物はさうは物と云ふ物と云ふ物
物けうらやましき物と云ふ物と云ふ物と云ふ物

ざる物煮てして飯と煮つる物煮て久しくなる
 一の菓のいさゝか熱せざる物煮て久しくなる
 物煮るの偏やう物あうまうして味もりのことのは
 皆脾胃がこらふ物とせよと六脾胃を強くと食ふ
 だういふと

酒食とて一或は付をどて飲食し生治の物は
 しく病氣をひ物とていしてとらへ世に
 氣なる久しくくさるるたへ元氣を奪つて短命なり
 此れいひて

湯とて多くと物といふ三味と多く食ふべし
 多くららひ湯とて湯と多くららひ湯と生し
 脾をやめる湯茶羹多く飲むべし
 湯とて多くと物といふ三味と多く食ふべし

一食よ久しく安坐せざるは血脈滞り
飲食消化しづ

脾胃虚弱の人を人かすはちど能容けん飲くの

能容として化る物々々々は消化しづ

はかりたる菓子生菓子此れらる事神妙なる

おりにしる人よとりて甚害あり便食は後世に

古人を月物として性平和なる茶酒と少のび

さすまぬぬやびししる人よと宜うと

焼酒しそりたる茶酒は自由ぶ

肉くと食く菓く菓くと食くたのと同

ハ肉十割と食し菓百割と食したのと同一

多くくして胃とやうんをりからしてさ味とあり

男は言ふかきくうす

古人言ハ然といはれず其の言ハ

きまふに及ばざりしと云ふ人よむを宜うとす

焼酒とてそのりたる茶酒は用由なくん

肉ハ一齋と食し菓ハ一服食しては味と云ふ

ハ肉十齋と食し菓百服と食したるは同一

多くして胃とやんんりかきしては味と云り

男よ害かきこころまじきなり

水の清く甘きと好じへし清うさるる味ありては月也

くく次渾去乃水此味よめて人の性も

ハみのをさうと云ふ又魚水のり入る水のじぶ

むと茶と茶を煮とらあむよと云う故べし

天子りしにむる飯あハ性し毒なり一釜よけて茶

と茶外お煮とらよと云う害あハむすを酒の天

毒ありたまりあハのじぶとびななりあはれ地をり

あるものいじりごと井のわたりよ汚濁のた
まりありごとびりごと地より湧りて井に入る喜い
じり

湯の熱さばまきしとよたは乃時のいりし
そのめへ腹ころ

食らくなると脾胃乃中よをわたりて元氣ゆかり
やとく食消化しやとくして飲食とる地居身は
とかりをとい病とくわくして身はよくわくと

食まぐしと腹中よとよのまを家乃めらつと道
とふきとととるわくして食消せばもといのこよ地

身乃まよとたす快活りて元氣の道はふと
くつととと病とるまよとわたりて死とも

食らて後よとるわくわたりて死とも

やうく食積化しきくして能合のたのしみ
とかりきと病とくあぐして身法しくあぐと
食まぐしく腹中よこの道は元氣の道は元氣の道
とかりきと病とくあぐして食積せはもとこの道
身がまぐしくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
くるとして病とくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
食まぐしく腹中よこの道は元氣の道は元氣の道
よ病とくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
と必程命をとりまぐしくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
胃よこの道は元氣の道は元氣の道は元氣の道
とびくして食積りして元氣の道は元氣の道

不もこの食積りして元氣の道は元氣の道は元氣の道
食まぐしく腹中よこの道は元氣の道は元氣の道
よ病とくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
と必程命をとりまぐしくあぐして食積りして元氣の道は元氣の道
胃よこの道は元氣の道は元氣の道は元氣の道
とびくして食積りして元氣の道は元氣の道

乃一主飯食滞を消し氣をめぐらしと茶飲を
 食し辛中風して獲合固逆齡丹を食し
 べし此れ又かきて食物をめぐらしべし
 補うる茶湯を食しと氣脈寒りて死
 といふ日食飲を食しと一は病の食傷なり
 世人多くおもしろく辛中風とて治癒せむと
 うえて食し如くして飲じし飢渴をまうせて一時
 多く飲食を食し飽満して脾胃をやかり元
 氣を食しと飢渴の時倍しへし又飲食を食し
 消化せざるは又おもしろく飲食を食しと滞り
 て害とありとく消化して後飲食とめし時の食
 ぶるはけしとれは飲食を食しとる

ト多ク飲食トシテ飽^{ウレ}満^{ウレ}トシテ脾胃^{ウレ}とや^{ウレ}り元
氣^{ウレ}衰^{ウレ}トシテ^{ウレ}飢^{ウレ}渴^{ウレ}乃^{ウレ}時^{ウレ}怯^{ウレ}トシテ又^{ウレ}飲食^{ウレ}い^{ウレ}ず
消化^{ウレ}せ^{ウレ}ざる^{ウレ}ト又^{ウレ}い^{ウレ}や^{ウレ}り^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}飲食^{ウレ}と^{ウレ}し^{ウレ}て^{ウレ}滞^{ウレ}り
て^{ウレ}害^{ウレ}と^{ウレ}あ^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}消化^{ウレ}して^{ウレ}後^{ウレ}飲食^{ウレ}と^{ウレ}あ^{ウレ}じ^{ウレ}時^{ウレ}の^{ウレ}食^{ウレ}
ふ^{ウレ}る^{ウレ}一^{ウレ}ぢ^{ウレ}と^{ウレ}れ^{ウレ}ど^{ウレ}飲食^{ウレ}皆^{ウレ}衰^{ウレ}と^{ウレ}なり

曰^{ウレ}耐^{ウレ}老^{ウレ}幼^{ウレ}と^{ウレ}も^{ウレ}い^{ウレ}あ^{ウレ}り^{ウレ}て^{ウレ}り^{ウレ}あ^{ウレ}る^{ウレ}あ^{ウレ}ら^{ウレ}ふ^{ウレ}る^{ウレ}一^{ウレ}辨^{ウレ}ト^{ウレ}五月^{ウレ}ハ
依^{ウレ}陰^{ウレ}内^{ウレ}の^{ウレ}あり^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}聖^{ウレ}を^{ウレ}く^{ウレ}人^{ウレ}と^{ウレ}あ^{ウレ}り^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}あ^{ウレ}る^{ウレ}あ^{ウレ}る^{ウレ}あ^{ウレ}る^{ウレ}
あ^{ウレ}る^{ウレ}一^{ウレ}生^{ウレ}吃^{ウレ}と^{ウレ}食^{ウレ}と^{ウレ}あ^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}滞^{ウレ}り^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}泄^{ウレ}れ^{ウレ}ト^{ウレ}や
い^{ウレ}ら^{ウレ}一^{ウレ}注^{ウレ}あ^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}飲^{ウレ}べ^{ウレ}り^{ウレ}ト^{ウレ}

五月^{ウレ}凡^{ウレ}菓^{ウレ}生^{ウレ}菜^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}食^{ウレ}い^{ウレ}た^{ウレ}麪^{ウレ}と^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}食^{ウレ}一^{ウレ}冷^{ウレ}水^{ウレ}
と^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}飲^{ウレ}め^{ウレ}て^{ウレ}秋^{ウレ}必^{ウレ}癰^{ウレ}疔^{ウレ}と^{ウレ}病^{ウレ}じ^{ウレ}凡^{ウレ}病^{ウレ}ハ^{ウレ}五^{ウレ}た^{ウレ}く^{ウレ}
一^{ウレ}して^{ウレ}い^{ウレ}ら^{ウレ}り^{ウレ}ま^{ウレ}り^{ウレ}終^{ウレ}て^{ウレ}つ^{ウレ}く^{ウレ}し^{ウレ}む^{ウレ}る^{ウレ}一^{ウレ}

食^{ウレ}後^{ウレ}一^{ウレ}湯^{ウレ}茶^{ウレ}と^{ウレ}い^{ウレ}は^{ウレ}代^{ウレ}救^{ウレ}な^{ウレ}り^{ウレ}く^{ウレ}一^{ウレ}下^{ウレ}口^{ウレ}中^{ウレ}流^{ウレ}く^{ウレ}牙

薬よりさういふ物扱へるやうに
用いど其の過かゝる諸薬は
困りあつたときも中下の茶と
散り流かり

人化歸しゆして水去りてあま
事あり先豆腐を食して脾胃潤
り食むにまよひはるなり
山中乃今肉食りて病とく
魚肉多しに里より人病多
く食方より

朝早く粥を温よわたりて食
すい身をわすれず津液を生
み出すにむすべし
来つ流也

山中の肉食を断りて病を治すべし
魚肉を食ふに忌むべし人の病を治すべし
命を絶つべし
食を断りて病を治すべし

粥を温よやちりく小くして食ふ腸胃をや
少い身をやちりく津液を生じを月むすべし
来つ説也

生薑胡椒山椒蓼些藜生薤荀生葱等々食の
毒氣を吐け魚貝を食ふ魚毒を食ふ氣を食
らしたれよ食を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ
毒を殺すよ食を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ
血脈を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ
約夕飯を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ
釘を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ食を食ふよ

後よぬ味乃釘を食して氣味甚なるべし功あり
 釘を中ト元食ハ飯の味を失ひ後よ釘を食ハ
 ハ釘多クしとてたりやとて是方と喜ぶすよもし
 くして又美よ更々よも海し魚を菜蔬乃釘と多
 食ふとてして飯の味味もさるるを知りて菜肉多
 くくハ飯の味味もさるる美民ハ釘肉よりく
 して飯も美むより食ふ加て飯の味もく食滞ハ
 善かり

外よぬ味を食滞ハ疔瘡さるるが消すハ菜とのむ
 たり和州ハ疔瘡のんら小あさるハもさるる
 日終り時昼乃る熱心食ふべしども日永ハ母も重なる
 食ハうらう道一

晩食ハ物食よりかくとてハ釘肉を食ふべし

言かり

外よりきて合済の疔瘡之うらぶが消^うする薬とのむ

たぐ^り取川とて瘡のんらふ^りさる^りはも^りと^りん

日終^りの時^に至^る乃^ち熱^ん食^ふべ^しむ^も日^の水^を母^と煮^き

食^はら^う道^一

晩食^の物^を食^ひり^かく^と一^一釘^肉と^かこ^一道^一

一^一切^り煮^する^物う^く熱^して^煮お^ろと^食ふ^べし^こん^と

物^未熟^物煮^きり^て和^とま^へる^物は^よう^かは^らる^物

食^ふ道^う道^一

我^ら家^少し^ハ飲^食乃^ち甚^甚也^とや^らし^此の^餐席^一あり^て

い^蒸潤^生熟^の良^我う^んま^うか^りと^釘品^多く^こ

や^らし^客と^かり^てハ^時は^飲食^乃甚^甚也^とい^ふ

飯^後よ^から^さと^とと^う道^一煮^きる^物は^よう^かは^らる^物

致くをさるるよのかり 後路よりのへうす

養生訓 卷牙三終

養生訓 卷牙四

飲食下

東坡曰子晚ハ飲食一爵一肉よふとそ密あま

三美なるをくしすはるるを我さうふ若あま