

平成27年度企画展3

高崎市歴史民俗資料館

入館無料

桃の節句



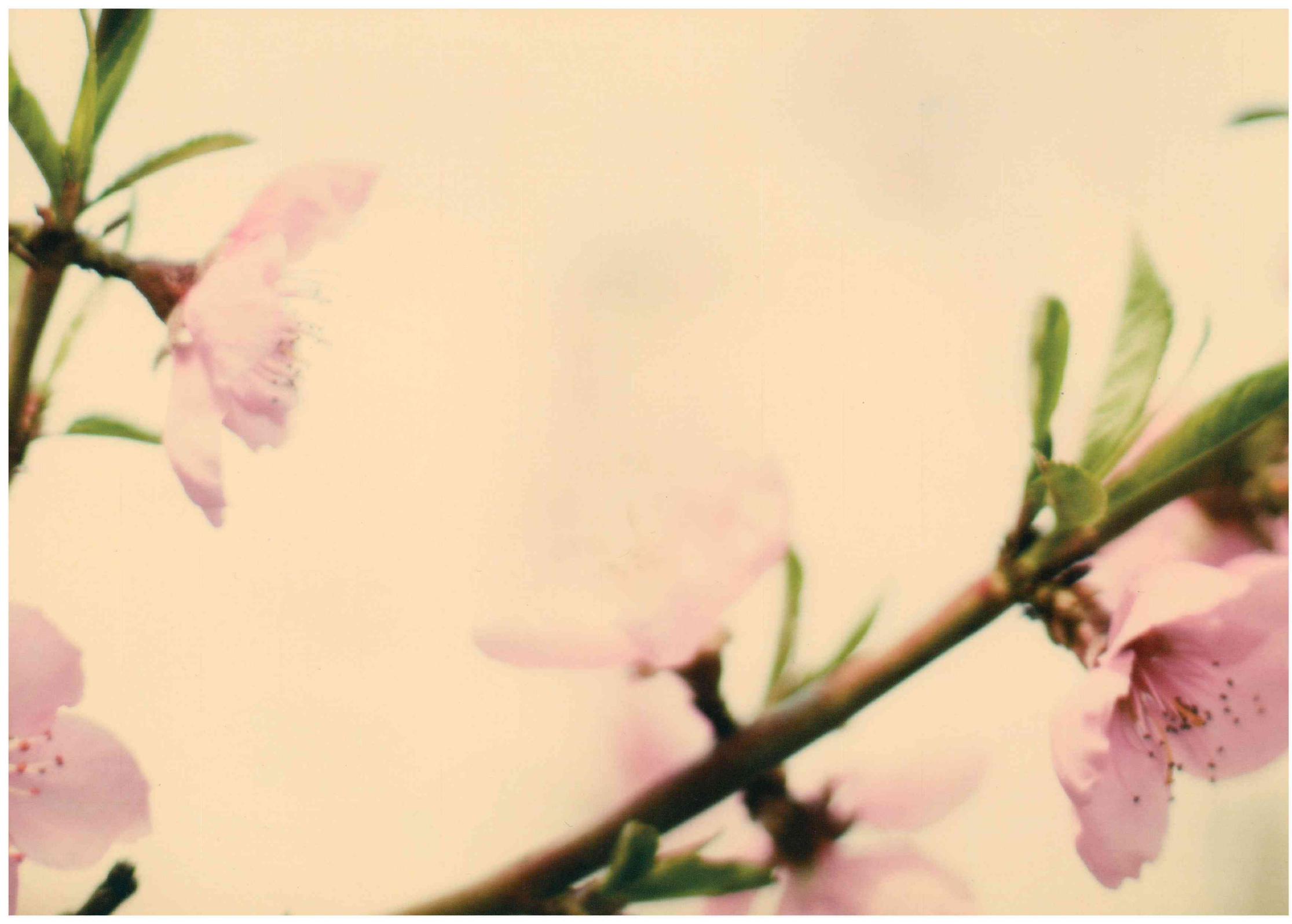
平成28年 2月27日(土) - 4月10日(日)

開館時間：午前9時～午後4時／休館日：月曜日・祝日の翌日 3月21日(月)春分の日
の振替休日は開館し、22日(火)を休館。

高崎市歴史民俗資料館 〒370-0027 群馬県高崎市上滝町1058

tel/fax：027(352)1261／E-mail：rekimin@city.takasaki.lg.jp／<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013121900362/>

後援：上毛新聞社、ラジオ高崎、J:COM群馬



桃の節句



桃

桃は古代中国や日本で魔除けや厄除けに使われ、長寿の力があると信じられてきた。今でもその考え方は3月の「桃の節句」に残っている。ちょうど桃の花が咲く時期にあたり、今では女の子の成長や幸せを祈る華やかな雛祭りの風習に変わった。

バラ科の落葉高木の果物。原産地は中国黄河上流地方。古くから食用や観賞用として世界中で栽培されている。3月下旬から4月上旬に薄桃色の花を咲かせ、夏に桃色の果実を実らせる。花の色と甘味が邪気を祓うと考えられ、特別な果実とされてきた。桃は多くの実をつけることから多産と豊穣の象徴となり、実は生命力があるとされて再生の象徴となった。また、不老長寿の百歳に通じることから、白酒に桃の花を浮かべた桃花酒も飲まれている。

I 不老長寿

◆ 長寿の桃 — 蟠桃 —

古来、中国で桃は桃源郷の不老不死の「仙果」と考えられた。中国の西方にある崑崙山の蟠桃園には、3000年に1度しか花と実がつかない「蟠桃」と呼ばれる桃があるとされている。この桃は、とても小さく、銃の玉ほどの大きさしかない。『西遊記』では、天界の桃園である「蟠桃園」に3600本の桃の木があり、手前の1200本は3000年に1度実をつけ、それを食べると仙人になれる。真ん中の1200本は6000年に1度実をつけ、それを食べると不老不死になれる。一番奥の1200本は9000年に1度実をつけ、それを食べると天地がある限り生き長らえるとされていた。

中国では仙境といわれる場所が2つある。1つは東方の大海の中にある三神山の1つ「蓬萊山」、そしてもう1つは西の崑崙山である。この2つ山には不老不死の薬があると伝えられ、西の崑崙山には最高位の女神西王母が棲んでいる。彼女は道教の最高位の神玉皇大神の妻である。蟠桃園の主として不老不死の仙薬である「靈丹妙薬」や「蟠桃」を管理する長寿の神様だった。西王母は蟠桃が実ったことを祝うために高位の神仏を招待して、彼女の誕生日である3月3日に「蟠桃会」の宴を開き、蟠桃を食べる慣わしとなっていた。この桃には不思議な力があり、樹液は触れる者の身体を光り輝かせ、花は神々の食糧になったという。



ぼんとう 蟠桃

◆ 崑崙山の西王母 周の穆王が西に巡礼して崑崙山に遊び、西王母に会って帰るのを忘れたという。また、漢の武帝が長生を願ったときに天上から西王母が降りて、3000年に1度花が咲き、実がなるという「仙桃」を7顆与えたという。

◆ 盗まれた桃 — 太陽を射落とした伝説 —

東方の天帝の帝俊と太陽の女神義和の10人の息子「十の太陽たち」は、1日交代で1人ずつ地上を照らしていた。ところが、堯王の時代に10の太陽がいっぺんに現れるようになり、地上は灼熱地獄となって、作物がすべて枯れてしまった。堯は弓の名手である羿に対策を依頼した。羿が太陽を1つ残して9つを射落としたところ、地上は再び平穏を取り戻した。ところが、息子たちを殺された帝俊は羿を疎ましく思うようになり、羿は妻の嫦娥とともに神籍から外され、不老不死ではなくなってしまった。嫦娥から文句を言われた羿は、崑崙山の西王母の元へ赴いて不老不死の薬をもらった。この薬は2人で飲めばともに不老不死になれるが、1人で全部飲めば昇天し、再び神になることができたのだが、嫦娥はその薬を独り占めして飲んでしまい、天に行くことを躊躇して月に逃げて月神になった。そして、裏切りの報いで醜い蝦蟇(ヒキガエル)の姿に変わった。このため、中国では月面の陰影はヒキガエルになった嫦娥の姿と伝えられている。満ち欠けを繰り返す月も、冬眠を繰り返すヒキガエルも不死の象徴とされる。《月中蟾蜍》

◆ 食べ尽くされた桃 — 反抗期の孫悟空 —

天界で大暴れする孫悟空に天帝たちは手を焼いていた。力で抑えるのが難しいことから、悟空のために新たな官職まで創設したが、これといった職務がなく、天空で暇をもてあまし悪戯ばかりしていた。そこで西王母の蟠桃園の管理を任されることになった。ところが、この桃が不老長寿の薬と聞いて熟れるのを待って桃を食べ尽くし、蟠桃会の宴に乱入して大暴れしてしまった。玉帝は孫悟空に死刑を命じるが、桃を食べていて死なない。玉帝はお釈迦様に頼んで、悟空を五行山に投獄してしまう。そして500年後に改心し、天竺へ旅する三蔵法師に助けられ、お供をすることになった。

II 魔除け

桃は長寿の薬であり、厄除けの霊力があると考えられた。また、吉祥・良縁のシンボルでもあった。

◆ 黄泉の国の神話

イザナギとイザナミの神の間にはたくさんの神が誕生したが、火の神を産んだためにイザナミは死んで黄泉の国へ行ってしまった。イザナギはイザナミを取り戻そうと黄泉の国に出向いたが、イザナミは戸越しに黄泉の国の食べ物を食べてしまったのでもう帰れないと答えて、この国の神にお願いするので待ってほしいといった。イザナギはイザナミがなかなか戻って来ないのでこらえきれずにのぞき込むと、そこにはイザナミの醜い姿があり逃げ帰ろうとすると、怒ったイザナミが餓鬼がきにイザナギを追わせた。イザナギが葡萄ぶどうの蔓つるで作った冠かんむりや竹くしの櫛くしを投げると葡萄がなり、たけのこが生えた。それを餓鬼が食べている間に逃げ延びて、黄泉の国の入口にあったヤマモモを3つ投げつけ、入口を大きな岩で塞いで、この世とあの世の境ができた。ヤマモモは神聖な食べ物であり、餓鬼は退散した。

◆ 古墳から出土する桃

高崎市では、観音塚古墳(6世紀末)の石室から副葬品などと一緒に4つ分の「桃の種」が出土している。また、綿貫観音山古墳(6世紀後半)の調査でも石室から「桃の種」が発見されている。

III 桃の効能

桃にはさまざまな栄養素が含まれている。即効性のある疲労回復効果、老廃物除去など病気を予防する効果もあることから「長寿の薬」「仙人の食べ物」と呼ばれる特別な果物だった。

◆ 桃の栄養素

桃のほとんどは水分であるが、疲労回復効果のある果糖、整腸作用のある食物繊維、高血圧予防になるカリウムなどを含んでいる。また、ポリフェノール的一种であるカテキンなど健康に良いとされる栄養素をたくさん含んでいる。

◆ **甘みは果糖** 桃の主な成分は果糖である。この果糖は「フルクトース」と呼ばれ、砂糖の1.5倍の甘みを感じる単糖類で摂取するとすぐにエネルギーとなり、夏バテや疲労回復に効果がある。果糖は、砂糖のショ糖に比べると吸収されるスピードが遅く、脂肪になりにくいといわれる。また、肝臓で代謝されるため、インスリンを必要としない。ブドウ糖を摂るとインスリンを分泌し血糖値が上がるが、果糖の場合は血糖値が上がらない。インスリンが分泌されないため満腹感を感じにくく、結果として食べ過ぎにつながることもある。果糖の甘みは、冷やすとさらに増し、桃は食べる前に1~2時間ほど冷やして食べると良い。

◆ **食物繊維「ペクチン」** 水分の多い桃には、水に溶ける水溶性食物繊維が含まれ、「ペクチン」という成分が豊富に入っている。ペクチンには整腸作用があり、下痢の予防や便秘解消の効果がある。このため、美肌につながり、大腸がんの予防にも効果があるといわれている。また、ペクチンにはコレステロール値を下げる、血糖値の上昇を抑えるなどの効能もある。

◆ **血圧を整えるカリウム** 桃には「カリウム」も含まれている。カリウムはミネラルの一種で、細胞を正常に保ったり、水分量を調節したり、ナトリウムを排出して血圧を下げる働きをする成分である。また、筋肉の痙攣などを防ぐ効果もあり、むくみの解消にも良いとされる。

◆ **スタミナ増強のナイアシン** 桃に含まれる「ナイアシン」はビタミンB群の仲間で、体がエネルギーを生み出すのに欠かせない成分である。糖質・脂質・たんぱく質から細胞がエネルギーを作る際に働く酵素の補助をする。このエネルギーの生成のおよそ7割にナイアシンがかかわっている。また、皮膚や粘膜の健康を維持し、冷え性の改善にも効果がある。

◆ **疲労回復のクエン酸とアスパラギン酸** 桃には「クエン酸」も含まれ、疲労回復効果がある。クエン酸は、摂取した物質をエネルギーに変換し、疲労の原因物質を分解することから、疲労回復や肩こり、筋肉痛の予防にも効果的である。クエン酸をこまめに摂取すると、血液がきれいになるといわれ、代謝の向上にもつながる。他にも、肝臓病の予防、脳の神経の疲労を和らげて認知症の予防効果もあるという。また、桃には「アスパラギン酸」というアミノ酸も多く含まれている。アスパラギン酸は、エネルギーの代謝を高めたり、カリウムやマグネシウム・カルシウムなどのミネラルなどと結びつて、それらを全身へと運ぶ働きをしたり、筋肉や内臓の元となるたんぱく質の合成にも使われる。

◆ **鉄分・マグネシウムできれいな血液** 桃には「鉄分」と「マグネシウム」も含まれている。鉄分は全身に酸素を運び、ヘモグロビンの材料になる。また、活性酸素を分解したり、免疫力を維持したりするのにも役立つ。また、マグネシウムは血液をサラサラにするのに有効なミネラルで、体温や血圧の安定、中性脂肪や血糖値を下げる働きがある。

◆ **カテキン** 抹茶や煎茶などに多く含まれる成分で、ポリフェノールの一種である。カテキンは抗酸化作用や殺菌作用がある。動脈硬化や心臓病、抗がん作用、糖尿病などに効果的であると注目されている。カテキンは桃の皮に含まれている。

◆ **甘いのに低カロリー** 桃のカロリーは100gあたりおよそ40kcalである。甘さの割に低カロリーである。

◆ **ビタミンCで美肌** 桃にはビタミンCも豊富に含まれている。肌の調子を整え、老化防止の働きがある。桃の実には100g中に8mgのビタミンCが含まれている。また、白血球の働きを活性化させる効果があり、風邪の予防にも効果がある。

◆ 他の部分の効能

◆ **桃の葉** 葉には「収れん作用」があり、あせもや湿疹に効果がある。

◆ **桃の種「桃仁」** 種は血液の循環をよくする作用があり、婦人病の漢方薬として使われている。生理痛や生理不順、更年期障害など、高血圧や脳梗塞の予防にも効果があるといわれている。

◆ **桃の花「白桃花」** 花は「白桃花」と呼ばれる生薬で、利尿剤やむくみの解消、下剤として用いられる。

◆ **白桃と黄桃のちがひ** 桃には白桃と黄桃がある。これは果肉の色の違いである。どちらも主な成分は果糖だが、白桃の果肉には抗酸化作用のあるカテキン、脂肪の蓄積を抑える「クロロゲン酸」というポリフェノールが含まれている。一方、黄桃の果肉にはβクリプトキサンチン、リコピン、αカロテン、βカロテンなどの抗酸化作用の強いカロテノイドが含まれている。

◆ **桃の缶詰の栄養** アメリカの研究によると、桃の缶詰の栄養価は、生の桃と同じか、場合によってはより高いという。缶詰の桃のビタミンC含有量は生の桃より4倍も多く、ビタミンEはほぼ同じ、葉酸は缶詰の方が多い。これは缶詰にするときに桃の細胞壁が破壊され、栄養素が体内に吸収されやすくなるからという。もちろん、缶詰にすることで失われる栄養素もあり、缶詰の種類によっても変わる。しかし、少なくともビタミンCの含有量は缶詰の方が多いという。ただし、缶詰シロップ漬けになっているのでカロリーはかなり高くなる。

◆ **桃アレルギー** 桃を食べると、口の中や喉がイガイガしたり、かゆくなったりするアレルギーがある。これは果糖アレルギーや食物アレルギーともいわれ、「**口腔アレルギー症候群**」の症状の1つ。ひどい場合は、アナフェラキシーショック症状が出ることもあるため注意なくてはならない。とくに花粉症の人が口腔アレルギーになりやすいといわれ、果物アレルギーと花粉症を起こすアレルゲンの種類が共通しているからという。また、桃の皮にある細かい産毛うぶげを触るとかゆくなることもある。



高崎市歴史民俗資料館

〒370-0027 群馬県高崎市上滝町1058 tel/fax: 027(352)1261

E-mail: rekimin@city.takasaki.lg.jp

URL: <http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2013121900362/>

- ① JR高崎駅西口(群馬中央バス) 県立女子大行き約30分「慈眼寺裏」下車徒歩3分
- ② JR高崎駅東口(群馬バス) 龍里JAビル行き約20分「下滝西」下車徒歩8分
- ③ JR高崎駅東口(ぐるりん) 群馬の森線「滝川郵便局入口」下車徒歩15分
- ④ 関越自動車道(高崎IC)5分

交通案内

駐車場: 大型車 3台/普通車 20台

