

真田幸村—忍者の健康法でパワーアップ

◆徳川家康を追いつめた男

久しぶりの戦国物として期待され、上々のスタートを切った大河ドラマ「真田丸」。歴女にも人気が高い真田幸村を描くほか、周りを彩るお馴染みの戦国武将や彼らにまつわるエピソードも続々と登場し、話題に事欠きません。

幸村は、1567年に真田昌幸の次男として誕生。幸村は後に語り継がれた名前であり、多くの古文書には「信繁」の名で登場します。

幸村の名を歴史上に残すことになったのは江戸初期に繰り広げられた「大阪夏の陣」の戦いぶりでしょう。戦の終盤、幸村は徳川家康を追い詰めて徳川の本陣を大混乱に陥れました。この大ピンチは、徳川にしてみれば辛くも武田に敗れた「三方が原の戦い」以来のこと、真田の勢いに恐れをなした家康は二度も自害を決めた、と言われます。実際には幸村は徳川を倒せず、疲れ切って休んでいるところを討死となるのですが、その勇敢さや潔さが後々高く評価されることになるのです。

例えば、「家康卿の御旗本さして、一文

字にうちこむ：異国は知らず、日本にはためし少なき男なり：」（山下秘録）、あるいは「当世の英雄 真田を非ずして誰ぞや。今にいたりて女も童もその名を聞きてその美を知る」（翁草）など、真田を讃える記述は数多く残されています。

◆パワーの源は仙人食にあり？

ところで、真田といえば真田十勇士。真田は優秀な忍者を携えていたことでも知られます。架空の存在だったとはいえ、大正から明治にかけて刊行された立川文庫において彼らの活躍は物語として描かれ、以後今に至る忍者ブームの発端になったのです。

真田が忍者を活用していたのは確かなようで、例えば、ドラマにも登場する出浦昌相は透破（忍者のこと）の統領として真田家に仕えました。ちなみに、時々お目見えする猿飛佐助は創作上の人物。実在の忍者と架空の忍者、ドラマでは両者をうまく演出し、情報収集に秀でた忍者の姿をさりげなく描くことに成功しています。

当然、幸村も忍者の生活そのものに強く影響されていたでしょう。

忍者といえば、仙人食。4000年前の中国医学書で紹介されている「長寿若返り食」の代表で、「黒五」を指します。黒五とは、「黒ごま」「黒米」「黒かりん」「黒豆」「黒松の実」の5つ。黒い色の食材はその色素に強力なアントシアニンが豊富に含まれ、現代でも見直され推奨されているのです。

いずれもわずかな量で良質な食物繊維やたんぱく質、ミネラルなどを摂ることができ、忍者もこの仙人食に親しんでいたといわれます。どの食材もやや固いので、しっかりと咀嚼しないと消化不良になります。きちんと姿勢を正し、少しづつ口に運び、丁寧に噛む…、すでにそこには忍者や武将の生き様が反映されているようです。

もうひとつ、幸村ゆかりの地、長野の上田には「スズメバチ焼酎」なるものがあります。スズメバチは猛毒を持つ危険なハチですが、生きたまま焼酎漬けにすると、その毒がセロトニンやドーパミンなどの生体アミンに変身することがわかっており、血行促進や不整脈改善が期待できます。

私も琥珀色をしたこの焼酎をいただいたことがありますが、その独特の味に圧倒され、もはや忍者になった気分。幸村は、その

武勇伝とは裏腹に、頭髪がなく歯の抜けた小男だったとか。徳川本陣に乗り込むなどという大ばくちに似た行動は、スズメバチの力でも借りなければ無理難題であったのかもしれません。



うえだ みつえ
植田美津恵

医学博士・医学ジャーナリスト。首都医校（東京）教授。愛知医科大学医学部客員研究員、日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事。著書に「江戸健康学」「戦国武将の健康術」など。近著「忍者ダイエット」も好評発売中。

