

第5章 日本以外の「喫茶養生」の考察

「喫茶」の原材料である「茶樹」の起源が中国であり、茶葉が医療、すなわち「養生」に供されたことに始まり喫茶文化として普及したことに異論を唱える人は少ないであろう。ところが、茶樹の起源については論争がある。原始からの茶樹の存在は、植物学的見地からインド北東部、中国南部の四川省・雲南省、ラオス北部、ミャンマー、タイの丘陵地帯に見られるといわれるためである¹。いずれにしても、茶樹の原産が熱帯から温帯のアジア各地に広がり、各地の気候風土や人々の生活習慣に合う形で「喫茶」のための茶葉として加工され、「喫茶」の方法が工夫された。

やがてそれらは、中国から日本へ、あるいは韓国へとアジア諸国に伝播し、欧州列強の知るところとなり、彼らが本国へ持ち帰ったことからそれぞれの地域の民族性、文化性、社会性を包摂した独自の喫茶文化を発展させた。そうした歴史的背景について、本章では、西洋における喫茶文化の代表国であるイギリスならびに香港（中華人民共和国香港特別行政区）を例に考察する。いずれも茶の消費が多いという共通点はあるものの、かたや発酵茶（紅茶）、かたや半発酵茶と不発酵茶、また原材料の茶樹の原産地からの距離や「養生」に関する東西文化などの違いが多いため、それぞれの「喫茶養生」文化の築かれ方、特徴を中心に考察する。

1. イギリスにおける「喫茶養生」の一考察

古代中国から続く喫茶文化が世界各地へ広がった起源を見ると、まずアジア地域へ伝播した。その最大の理由として、茶樹の生産地に近いという地政学的な利点が大きかった。特に「喫茶」の主役である茶樹、茶葉の入手において、遠く離れた地より近隣という条件は断然有利であった。言い換えれば、西洋に「喫茶」の習慣が長い間伝わらなかった理由の一つもこの点にあると考えられる。東洋文化を西洋にもたらし契機となったマルコ・ポーロ（Marco Polo, 1254-1324）の『東方見聞録』にも茶についての記述はなく、また16世紀初頭から中国との交易を始めたポルトガルも最初は茶への関心を示さなかった。

ヨーロッパに茶が伝わった最初の公式な記録は、1607年にオランダ東インド会社が中国マカオで茶を買い付けたというものである²。しかしそれより前に、中国当地で「喫茶」を初めて体験したヨーロッパ人が少なからず存在する。その一人といわれるポルトガルの宣教師ガスパール・ダ・クルス（Gaspar da Cruz, 1520-1570）は、1560年、「中国の諸事に関する論考」において中国滞在中の喫茶習慣についての記録を残している³。

きちんとした人物の邸を訪ねる者に対してはそれがひとりであれ複数であれ、華麗な盆の上に載せた一個あるいは人数分の陶器にチャ（茶）と呼ばれる生ぬるい湯を淹れて出すのが彼らの習慣である。この湯はやや赤みがかってたいそう薬効があり、彼ら

はこれを常飲する。この湯は複数の野草を煎じたものからできるもので、やや苦みがある。知人であると否とを問わず多少とも尊重すべきあらゆる人々は、ふつうこのチャでもってもてなす。私もたびたびこれを御馳走になった。

(訳・日埜博司、傍点筆者付す)

当時、中国は明の時代である。ヨーロッパと明朝との交易は、ポルトガルが活路を開き、聖職者たちが同地の体験談を残すようになる。クルスは当地での見聞を純粹に記述している。おそらく当地の人から「薬効がある飲み物」として茶を紹介されたのだろう。そして、実際に飲んで「苦い」と感じた。茶の製法を見たかどうかは不明だが、西洋の価値観による観察から、当地で「チャ」と呼ばれる飲み物が「複数の野草を煎じたもの」であったことがわかる。

イギリスは東洋との交易でポルトガルに後れを取ったが、1600年、エリザベス1世(Elizabeth I, 1533-1603)から勅許状を受けて東インド会社を設立した。現在は紅茶の国として世界に知られるが、その起源は東インド会社の設立に遡る。イギリスといえば、その国民性を象徴するものとして、アフタヌーンティーに代表される喫茶文化で有名だが、その習慣は17世紀後半にヨーロッパ貴族の間に定着したといわれている。その頃、「喫茶」を楽しむ習慣をイギリスにもたらしたのは、ポルトガル王国からイングランド王室に嫁いできたキャサリン・オブ・ブラガンザ(Catherine of Braganza, 1638-1705)である。その後18世紀には「喫茶」の作法(マナー)が整い、例えば、小指を伸ばしてカップを持つ、音を立てずに啜る、香りを嗅ぐなどの細かい造作が形成された。マナーの形成という点から見れば、日本の茶の湯文化と同様の歴史的経緯を持つといえるだろう。

ビアトリス・ホーネガーは、こうしたイギリスの喫茶文化が形成される過程で「養生」に関する記録を丹念に調べている。例えば、1659年にカンタベリー大司教ギルバート・シェルダン(Gilbert Sheldon, 1598-1677)の甥が最新の商品、茶の見本を緊急に注文する手紙で次のように綴っている⁴。

できればチャー(chaw)を調達してくれないだろうか。値段はいくらでもかまわない。わが良き伯父、シェルダン博士のためだ。誰かが伯父にこの薬草(herb)だか葉っぱだかなんだかの神威を研究するよう説きつけたのだ。そして僕はぜひとも伯父の好奇心を満足させねばならないので、そのためなら日本でも中国でも出かけていくのにやぶさかではないつもりだった……。だがそうはいかなかったので、お願いだから、良からうが悪からうがかまわないから売り物があればチャーを買ってほしい。それから、そいつが何に効く、またどういうふうに使うのかを教えてほしい。

(訳・平田紀之、傍点筆者付す)

東インド会社が設立されて60年後のイギリス社会においては、紅茶の喫茶習慣が浸透していないことがわかる内容である。同社の仲買人としてインド西北部に駐在していたシェルダンは、茶に関して薬草という伝聞が存在することは知るものの、その未知の存在を

半信半疑で見ている。その一方で、身体における茶の効用と効能に関心を示している。古今東西にかかわらず、茶に向けられる関心は身体に及ぼす効用・効能から始まった証左の一つといえるのではないだろうか。

イギリスに茶がもたらされた当初、茶は上流階級だけが手にすることのできる高価な商品だった。しかも、薬として扱われ、薬種店で売られていた。イギリスに限らず、ヨーロッパ全土で、最初に茶の効用・効能に関心を寄せたのは、医者、聖職者であったといわれている⁵。そして、一般的には未知の物質だった茶が普及する上で影響を与えたといわれるのが、茶の擁護者、茶の博士と知られ、ボンテクー博士と呼ばれたオランダのCornelius Decker (1647-1685) の茶論であった⁶。その功績について、滝口明子は、胃の酸性を抑えて消化を助ける働きや便通の改善といった当時の人々を悩ませる身体の問題を改善する茶の効用や効果的な茶の飲み方などを丁寧にわかりやすく説明したことだと述べている⁷。例えば、発熱した時は薬剤師の処方する薬よりも茶による水分補給を推奨している。

私自身も、私の忠告にしたがった数人の人たちも、この数年間全く熱を出していない。茶は熱のある人の治療にも効果的であり、汗を出させたり、熱のおさまったあとの水分補給に最適である。(中略) 毎日50～60杯の茶を飲めば熱を下げるができる。茶は発汗作用があるので、解毒にも用いられる。

(訳・滝口明子)

1日に50～60杯は、常軌を逸しているように見えるが、高熱で不調な時に通常より多くの水分を摂取して体内の老廃物を排出することは病理学的に理に適っている。しかも、専門知識を備えた人物が茶の発汗作用や解毒といった効能を論じているのである。ボンテクーは茶を「薬」と捉えて、患者などに対して従来使用していた薬をやめて茶による熱冷ましの臨床効果を記録したかのようにも読み取れる。こうした当時の専門家による「喫茶養生」の記録は非常に貴重である。

一方、茶の効能に対して否定的な見解も存在する。1665年、ドイツの医師ゾーモン・パウリ (Simon Pauli, 1603-1680) は次のように述べている⁸。

彼らがそれ(茶)に付与している効能に関しては、たしかに東洋ではそれが認められているかもしれないが、こちらの気候では失われてしまい、逆に用いるのはきわめて危険なことになる。特に四十歳を過ぎた人の場合、その飲用は死期を早める。

(訳・平田紀之)

この記述から、当時ドイツの医療専門家は、東洋(中国)社会における「喫茶養生」の浸透を知っていたことがわかる。パウリの言う「彼ら」とは同業の医師であり、医師の一部が「喫茶養生」を推奨している実態があることを前提としている。その前提は科学的根拠を伴わないとする立場から、パウリは茶の効用を否定しているのである。具体的に40歳以上のケースを取り上げているのは、自身の患者あるいは知り得た情報から、科学的治

療を「喫茶養生」に切り替えてしまうデッカーのような医師に対する警鐘であると読み取ることができる。

フランスでは、1648年に医師ギイ・パタン（Gui Patin, 1601-1672）が、「茶は知力を高めるか」という論文を発表した医師のモリッセーに対し、「熟練した医師というより、ホラ吹きといったほうがよい」と批判する書簡の中で、「(茶は) インチキな、新しい珍品」として、その効能を否定している⁹。さらに、コレージュ・ド・フランス（フランス国立の特別高等教育機関）も、茶の医薬効果はないと結論した。

しかしながら、痛風といった当時の医学で治療が難しかった持病のある有力者たちは、「喫茶」による療法や喫茶習慣を好んだようである¹⁰。

同じ頃、イギリスにも茶が到来しているが、その経緯については諸説ある。公式な記録としては、17世紀半ばに茶が到来したことになっている¹¹。ただし、本国への茶の到来に先駆けて、蒐集家のサミュエル・パーチャス（Samuel Purchas, 1557-1626）が「中国人はチャ（China）というある種の菓種のクルミの中身くらの分量を皿に入れ、それを湯で飲む」「日本と中国では、すべての人々に楽しみを与えてえている」と書き残したといわれている¹²。茶の効能の記録とまではいかないが、中国を訪れたヨーロッパ人は、茶の薬効や楽しみ方を見て体験し、本国へ紹介しようと考えたことだろう。なぜなら、いつの時代も同じように、舶来品に飛びつく情報感度の高い人物がいるからだ。

当時のイギリスでその役割を担ったのは、サミュエル・ハートリブ（Samuel Hartlib, 1600-1662）である。彼は茶に関する情報を蒐集して社会へ広める情報提供者として精力的に活動した。1650年代に、ハートリブは飲料に関する研究に取り組んだ。茶について初めて言及したのは1657年である。オランダの医師ニコラス・ディルクス（Nicolas Dirx, 1593-1674）、別名トゥルピウスが茶を称賛する「茶とハーブ」（*The Hartlib Papers*）という論考を読み感銘を受けたようである。トゥルピウスは、茶がさまざまな病気に効果があることから、茶という物質を擁護し、その摂取を推奨した¹³。

茶は身体に活力を与えるだけでなく、苦痛を伴う結石の予防にも役立つ。実際、中国には結石に罹っている者はいないと言われている。また茶は、風邪、目の炎症、精気の減退や錯乱、胃弱、下痢、倦怠感などにも効く。眠気の抑制にも目覚ましい効果がある。この煎じ汁を啜ると、何ら厄介な副作用を伴わず、しかも睡眠の欲求に屈せず徹夜で働けるようになることもある。

（訳・越朋彦）

トゥルピウスはまた、中国と日本の喫茶法の違いを説明し、前者が茶葉の浸出液を飲むのに対し、後者が茶葉を粉末状にしてから熱湯を加えて攪拌して泡立てるといった違いにも注目している。

ハートリブは、トゥルピウスの論考を英訳してイギリス人に紹介し、次のように述べている¹⁴。

トゥルピウスはその著作の中で、テ（TheまたはTe）というハーブのことを激賞している。それは中国と日本で万能薬として使われ、毒気、消化不良、結石、痛風の治癒に効果がある。中国と日本で買われ、アムステルダムに運ばれて一ポンド当たり英貨六ポンドという高値で売られる。しかしサー・チャールズ・ハーバートはそれをアムステルダムで一〇シリングで入手しようと請け合っている。ニューポート卿は茶の飲用から大いに恩恵を得ている。（誰よりも健康に気を配る）ウォラー氏は茶の大変な愛好家である。茶には若干の苦味がある。

（訳・越朋彦）

この記述から、当時の茶はかなり高額であること、イギリスの茶の愛好家たちが先を競うようにしてアムステルダムから茶を個人輸入していることがわかる。多額の費用をかけて茶の入手を試みたのは、嗜好品として楽しむ、「万能薬」として使う、という2つの理由が考えられる。見方を変えれば、この時点で茶はイギリス庶民の手に届いていないことがわかる。市井の人々は、茶の効能も楽しみ方も知らずにいた。

そうした状況を一変させ、イギリス紅茶文化の浸透に決定的だったのが、著名な茶商人トーマス・ギャラウェイ(Thomas Galloway, 1796-1851)が喫茶による効能を列挙した「広告」だった。その主要部は下記の通りである¹⁵。

ロンドン市ロイヤル・イクスチェンジ近傍、イクスチェンジ・アレー
煙草商、茶およびコーヒーの卸・小売り商トーマス・ギャラウェイ筆

……上述の葉はあまりに多くの効能を有するので、古い歴史と知識と明察で知られるこれらの国々では、同じ重さの銀の二倍の価格で売られている。そしてそれゆえにこの飲み物に高い評価が与えられ、これらの地域を旅したあらゆる国の最高の知性のあいだに研究心を呼び起こした。彼らは考える限りの正確な試験や見聞を経たのち、以下のような効能と影響にかんがみて、自分たちの国々でこの飲み物を推薦した。すなわち――

本質的にやや熱い飲み物で、冬あるいは夏に向いているこの飲料は健康に益することが判明した。ごく高齢になるまで完全な健康を保たせるものだ。特に以下の効能がある。

- ・身体を強壯活発にする。
- ・頭痛、めまい、そこから来るだるさを和らげる。
- ・脾臓の閉塞を取り除く。
- ・腎臓と尿道をきれいにし、結石と尿砂に効く。砂糖でなく、加熱せずに採取した蜂蜜を入れて飲むとよい。
- ・閉塞を開き、呼吸困難を解消する。
- ・目の炎症に効き、視力を良くする。
- ・倦怠感を除き、成人の体液の不純物を除いて清め、多情を増進させ、消化を助ける。特に太った人や肉を多食する人によい。
- ・悪夢を抑制し、脳を休ませ、記憶力を強化する。
- ・一杯で過剰な睡眠を抑え、全般に眠気を予防する。そのため体に害を与えずに問題

なく徹夜で勉強できる。その間、胃の入り口を温め、引き締める。

- ・適量の葉を煮出せば、悪寒、食べ過ぎによる不快感、熱を予防、治療し、その際きわめて軽い嘔吐と皮膚呼吸を誘発して素晴らしい効果を上げる。
- ・ミルクを入れて飲むと内臓を強化し、体力の消耗を防ぎ、腸の痛みを和らげ、直腸の痙攣や下痢を緩和する。
- ・ガスのせいで起こる結腸のあらゆる痛みを取り去り、安全に胆汁を浄化する。

そして、この葉と飲み物の効能と長所が数多くかつ優れていることは、フランス、イタリア、オランダそのほかのキリスト教世界の医師と知識人による（ことにここ数年の）高い評価と使用によって一目瞭然である……

（訳・平田紀之）

ギャラウェイとその店の広告は、先行する東洋の「喫茶養生」の様子を実に忠実に描いている。イギリス社会で紅茶が浸透していく歴史的背景を象徴する出来事であり、またヴィクトリア時代の喫茶文化の様相を伝える記録である。名店、名主が商売の成功という真の目的を果たすために、「喫茶による養生」を宣伝文句に人々の関心を引き寄せようとしたという点は、栄西が「喫茶養生」を呼び水にして禅宗布教の戦略を発想したという古田の説を彷彿とさせる。

また、これだけ大掛かりな広告宣伝をする店をイギリス経済の中心地であるシティに構えたのは、茶葉の販売上、あるいは茶葉を購入する人々の利便性といった理由があり、さらに言えば、潜在顧客を含めて茶葉を使う大勢の人々が存在したことを示している。先述したように、イギリス上流階級での喫茶文化の流行は、イングランド王とブラガンザが結婚した1662年以降であるが、前後してギャラウェイが開店ならびに茶の広告宣伝に踏み切ったことから、少なくともイギリス最大の都市ロンドンでは、この頃急速に「喫茶」が民衆へ広まったと考えられる。

ギャラウェイの広告宣伝の製作年代を特定する証拠はないが、同様の目的で製作された茶の宣伝チラシを大英博物館が所蔵している。そこには、「老年に至るまで、完全な健康を保たせる万能な飲みものだ」と証明されている」という大見出しと共に、茶の木や茶葉の性質、効用等が書き込まれている¹⁶。

茶の葉はイギリスでは目方1ポンドにつき6^{ポンド} 磅（以下、重量の単位はポンドで、貨幣の単位は磅でしめす）、時には十磅で売られ、かつては品がよくなく高価だったので、一六五七年までは宮廷の御用達品で、宮廷の饗応に用いられたり、皇族や高官への贈物に用いられた。ギャラウェイなる者はここにおいて、少量を買入れ、東洋諸国の事情を最もよく知る商人の教えを受け、茶と称する葉または飲みものをはじめて売ることになった。ギャラウェイなる者が最上の茶を手に入れ、それによって最上の飲みものをつくっていることが知られ、それ以後、多くの貴人、医師、商人などが彼（ギャラウェイのこと）にその葉を求めている。ギャラウェイなる者は茶を一ポンドにつき十六シリングから五十シリングの値段で売っている。

(訳・春山行夫)

ギャラウェイは、「喫茶」による予防治療効果に関する希少性の高い情報を入手していたようである。そこに、商機を嗅ぎ取り、一般大衆が茶を購入して飲みたいと仕向けるために最速で最大の効果を発揮し得る手段として、茶の効用を訴求する広告宣伝に投資したのであろう。彼の目算は成功した。先述のシェルドンの手紙にあるように、少し前まで大司教でさえも入手困難だった茶がロンドンで入手しやすくなるまでに、そう時間はかからなかったからである。

17世紀半ばのロンドンは、紅茶という新しい飲み物がその効用と共に広まりつつあった。それを証明するもう一つの出来事が、1650年にイギリス初のコーヒーハウス「パクスア・ロゼス・ヘッド」が開店したことである。ロンドンは商人が集う街で、取引を行う場所として重宝されていた酒場に代わり、コーヒーハウスで商談が行われるようになった。コーヒーハウスが提供したのは、コーヒー、茶、ココアという当時珍重された飲料であった¹⁷。

この時期のロンドンは、ペストの流行やシティの大半を焼き尽くした大火等の不幸に見舞われたが、コーヒーハウスの増殖の勢いは止まるどころか年々増加していった。その最大の理由は、産業の活性化に伴う新興中産階級が台頭したことから、ビジネスの場において日常的に喫茶習慣が普及して、喫茶需要が急増したことに尽きる。実際、イギリスの茶の輸入は年々増加の一途を辿り、政府は輸入茶への課税により巨額の財源を得るようになっていた。その原動力となったのが庶民への喫茶習慣の浸透であった。

17世紀のイギリスの人々にとって、茶は東洋からやって来たエキゾチックな代物の域を出ない「珍品」に他ならなかった。希少性の高い外来品の茶があらゆる社会階級の格差を超えて人々の日常生活になくしてはならない飲み物として浸透していく過程には、茶の効用が認識されるようになったことが貢献しているようである。

例えば、1680年代後半には、先述のトゥルピウスや、その影響を受けたボンテカー博士の主張を含めてオランダでの「喫茶養生」に関する議論がイギリスでも知られ、1699年には、聖職者のジョン・オーヴィントン(John Ovington, 1653-1731)が『茶の性質と諸特性に関する論考』を発表した。同書は英語文献として初めて茶の種別、製法の過程を詳解したものである。イギリスの人々は、同書によって茶に関する未知の情報を得ることになった¹⁸。

同じ頃、博物学者のジェームズ・カニングガム(James Cunningham, 生没年不詳)が中国で入手したイギリス最古の茶樹の乾燥標本がロンドン自然史博物館ダーウィン・センターに保管されている¹⁹。これは、今から300年前のロンドンの市場で商品として売買されるために加工された茶の実態を示すものである。

さらに、1863年にロンドンの『ランセット』誌が茶の心理的価値を認め、1904年に医学博士のジョナサン・ハッチンソン卿(Jonathan Hutchinson, 1828-1913)が茶を「神経の栄養」と発表した。以降、さまざまな分野の科学者が、「機械時代の精神安定剤」「補助食品」「理想的な軍隊食料」「高齢者を元気にする飲料」「最高のカクテル」等々の茶の効用を称えるようになる。その頃から現在に至るまで、イギリスで茶は風邪の治療薬と認識されているという²⁰。

こうしてイギリスでは、茶が嗜好品の域を超えて国家的なアイデンティティのシンボルとなっていくのである。その起点は16世紀であり、分岐点となった時代が17世紀、18世紀である。19世紀から20世紀にかけてイギリスの人口は1050万人から4080万人へと爆発的に増加した。その理由の一つとして、煮沸する安全な飲茶が挙げられ、コレラのような伝染病流行期にも煮沸する紅茶が人体を守るために非常に重要な役割を果たしたと考えられている²¹。

2. 香港における「喫茶養生」の一考察

一言に茶と言っても、世界各地で飲まれる際の形態はさまざまである。

茶は、その製造過程から発酵茶、半発酵茶、不発酵茶の3種に区別される。これらの代表例が、紅茶、烏龍茶、緑茶である。栄西『喫茶養生記』における茶は、現在は「抹茶」として区分されるものといわれており、その原料は碾茶である。碾茶は不発酵茶の緑茶に属するもので、日本における「喫茶養生」の歴史的背景を考察した本論文における茶は、この緑茶である。紅茶については、本章前節において、イギリスにおける「喫茶養生」の歴史的背景を見た。3種のうちの残りの半発酵茶の代表例である烏龍茶の産地としては、中国の福建省、広東省、台湾が有名である。これらの地域を中心とする華南文化圏全域には、伝統的な「喫茶養生」文化が根付いている。なかでも香港（中華人民共和国香港特別行政区）は、日本と並んで長寿の世界ランキングの上位に位置することから、香港の「喫茶養生」について考察したい。

香港は、2014年から6年連続で世界の平均寿命の第1位となっている。香港大学医学院は2021年9月6日、2019年の香港の平均寿命は前年から0.144歳増の85.078歳で世界一であると発表した²²。厚生労働省による世界の平均寿命の統計は、これまでは香港が5年連続で1位を維持してきたが、2021年からは世界保健機関（WHO）加盟の主要48カ国を対象にしたことから、中国の特別行政区の香港は国対象のランクから除外されることになった。いずれにしても、香港が世界一の長寿を誇る地域であることは間違いない。ところが香港の長寿に関する原因についての分析や究明は明確ではない。そもそも、世界各国の平均寿命の比較においても、長寿の原因分析はさまざまな地域特性や人的特徴という前提条件が異なるため、究明には至っていないようである。

例えば、香港の人々の長寿の理由として、衣食住等による生活習慣が挙げられている。それらのうち、「喫茶養生」に関してよくいわれるのが、香港の喫茶習慣である。

香港の人々が好んで飲む茶、いわゆる中国茶は、烏龍茶、鉄観音茶、プーアール茶である。いずれも半発酵茶であり、脂肪分解作用による消化補助効果はよく知られるところである。これらの半発酵茶の喫茶の方法として一般的なのは、紅茶や緑茶と同じく温めて飲むもので、温かい茶が体を温めることによる血行促進を促す。一方、香港は高温な季節が長い亜熱帯に属し、湿気が多いことから、体温を冷ますために工夫された喫茶法が日常生活に浸透している。その代表例が涼茶（リャンチャ）である。

涼茶は、甘草、仙草、スイカズラ、ウツボグサ、菊の花などの中国古代からの「養生」の知見に基づく成分で構成されている。中国伝統医薬において、甘草はグリチルリチン、配糖体などを含むことから、鎮痛、抗炎症、胃痛、鎮咳去痰、解毒、十二指腸潰瘍などに

優れた効果を表し、風邪薬として用いられるなど広い用途で知られる。また仙草は、喉の渇きや解熱、火傷の化膿性炎症を治し、ウツボグサに至っては浄血、解毒、殺菌等の効果があることから風邪薬や利尿剤、皮膚病や化膿性疾患の薬として用いられる。主要成分の薬草はすべて、古くから民間薬として利用されてきたものである。これに砂糖を加えた甘味のあるお茶を多量摂取するのが香港における代表的な喫茶習慣となっている。

香港の人々がこの涼茶を愛飲する理由の一つは、体内にこもる熱を除く効果を期待してのことである。中国伝統医薬に「上火」という言葉がある。日本語で「のぼせる」という意味を持つこの言葉は、高熱や口内炎、あるいは頭痛の際などに用いられるもので、体調不良を表現する。その原因の多くは体内の熱気にあると考えられているためである。これを回避するために、特に外気が高温の夏場は、体内に熱がこもらないようにして平温を保つ目的で、涼茶の力を借りて体温を下げるというのが、当地における「養生」に関する優れた知恵の一つである。

陰陽思想に基づく中国伝統医薬の思想は、このように体内の熱気と冷気のバランスに配慮するもので、厳密に言えば、涼茶は茶ではなく漢方薬である。にもかかわらず、この飲料は「茶」という名称により日常的な喫茶習慣と位置付けられている。これが、香港における極めて特徴的な喫茶習慣として挙げられよう。

ここで、いわゆる漢方茶である涼茶を「養生のための喫茶」の茶として扱う理由を説明したい。中国史において茶が扱われる最古の逸話は、農耕・漢方の祖といわれる神農である。『中国茶経』は中国における飲茶の歴史を神農、魯周公、唐朝、宋代の四期に区分した²³。これによれば、最古の神農は野草や茶葉を食していたという伝説が存在し、紀元前2700年頃には茶の存在が知られていたと考えられている。ただし、神農は野草の毒消しとして茶葉を摂取したことから、この逸話は茶を食用とするものである。

紀元前1世紀、漢の時代の『神農本草経』においてもそうした解毒剤としての茶の摂取が記述されている²⁴。さらに、「茶味苦、飲之使人益思、少臥、輕身、明目」とあり、茶が苦いこと、「喫茶」が思考によいこと、眠気を少なくすること、身が軽くなること、目が覚めることを記している。これは、栄西『喫茶養生記』につながる薬用としての茶の効用の記述である。そして3世紀に入ると、魏の張揖の『広雅』に、葱、生姜、みかんの皮を混ぜて飲むという餅茶の飲み方が記述されている²⁵。

以上より、古代中国における茶の摂取は、人体に対する害毒の排除という解毒の効用を習得した上で「飲茶」という形が成立したと考えられる。中国伝統医薬においては、広義の意味で食用としての「喫茶」が長い歴史を持つ。これらを踏まえれば、薬用を起源に持つ中国伝統医薬の茶は、喉の渇きを癒すために茶そのものを味わう「喫茶」と「養生」のための「飲茶」という意味を備えると捉えることができる。従って、涼茶のような漢方茶も広義の意味で「喫茶養生」の範疇にあると捉えることができる。

涼茶は、街角のドリンクスタンドで購入して路上で飲むのがかつては一般的だったが、いまでは缶ジュースタイプもある。その代表格の「王老吉」には約10種類の漢方薬が使用されている。他にも、溶かして飲む顆粒タイプが薬局で販売されている²⁶。しかもその形態は、ゼリー状にするというものである。この形態にも中国伝統医薬の特徴が表れている。喫茶習慣の代表格である涼茶と、飲茶におけるデザート代表格である亀苓膏（日本では一般的に亀ゼリーと呼ばれている）の形態が酷似しているのだ。

亀苓膏の材料は、亀の腹の甲羅を干して粉碎した粉末と、甘草、仙草、スイカズラ、トブクリョウ、タンポポなど20種類以上のいわゆる漢方薬である。中国伝統医薬では、亀の甲羅は心臓や腎臓の機能を高めることから血液の循環に効果があるとされる。さらに、その他の漢方薬も体の免疫力を高める機能の正常化と向上にあると総括することができる。ここに、中国で古くからいわれる「薬食同源」（日本の「医食同源」）という飲茶の目的を見出すことができるのである。

香港を含む中国の南部地方は、三大栄養素（糖質、タンパク質、脂質）を摂取する「飲茶」という食に関する日常習慣が特徴として挙げられる。これは、中国茶と共に点心（軽食）を楽しみながら歓談するもので、近代以降の日本における「喫茶店」での飲食に相当する。香港の人々の朝昼晩の飲食には、この飲茶の習慣の影響が大きく、世代を超えて香港の人々の日常の習慣として組み込まれている。世界の主要な消費者動向に関する統計調査によれば、香港における茶の消費は毎年0.87%の成長が見込まれるという²⁷。その土台に、香港の人々の食生活習慣としての飲茶と喫茶習慣がある。

そして、飲茶のデザートである亀苓膏と喫茶習慣として浸透する涼茶には、「漢方薬の摂取」であるにもかかわらず、かたや食事として、かたや「喫茶」として、それぞれが日常習慣に組み込まれるという共通点がある。健康を維持するために、香港という土地の気候、環境に適した食事と「喫茶」の習慣を備えることに着眼した先人たちの知恵が受け継がれ、今なお進化している。体内に採り込む物質に漢方薬を活かすという中国伝統医薬の思想を日常の喫茶習慣に採り入れていることが、香港における「喫茶養生」の唯一無二、かつ先人の知恵に学ぶ優れた特性といえるだろう。

¹ 牧野富太郎『牧野新日本植物図鑑』（北陸館, 1966年, p. 392）、貝津好孝『日本の薬草』（小学館, 1995年, p. 45）。

² 荘晩芳他, 松崎芳郎訳『中国茶読本：飲茶漫話』（静岡：静岡県茶業会議所, 1986年, p. 14）。

³ ガスパール・ダ・クルス, 日埜博司編訳『中国誌：ポルトガル宣教師が見た大明帝国』（講談社, 2002年, p. 171）。

⁴ ピアトリス・ホーネガー, 平田紀之訳『茶の世界史：中国の霊薬から世界の飲み物へ』（白水社, 2010年, p. 63）。

⁵ マークス・エリス, リチャード・コールドトン, マシュー・メジャー, 越朋彦訳『紅茶の帝国：世界を征服したアジアの葉』（研究社, 2019年, p. 78-79, 116-120）。

⁶ 前掲書(5), p. 63。

⁷ 滝口明子『英国紅茶論争』（講談社, 1996年, p. 29-33）。

⁸ 前掲書(4), p. 64。

⁹ 春山行夫『春山行夫の博物誌7(紅茶の文化史)』（平凡社, 1991年, p. 29）。

¹⁰ 前掲書(4), p. 66。

¹¹ 前掲書(2), p. 15。

¹² 前掲書(9), p. 41。

¹³ 前掲書(5), p. 50-51。

¹⁴ 前掲書(5), p. 47-48。

¹⁵ 前掲書(4), p. 70-72。

¹⁶ 前掲書(9), p. 46。

¹⁷ 前掲書(4), p. 73。

¹⁸ 前掲書(5), p. 120。

¹⁹ 前掲書(5), p. 508。

²⁰ W. H. ユーカース, 杉本卓訳『ロマンス・オブ・ティー：緑茶と紅茶の1600年 新装版』（八坂書房, 2018年, p. 279）。

²¹ ヴィクター H. メア, アーリン・ホー, 忠平美幸訳『お茶の歴史』（河出書房新社, 2010年, p. 263）。

²² 世界銀行の集計に基づく。日本は前年から0.045歳延びて84.356歳と2位。

²³ 陈宗懋主編『中国茶経』（上海文化出版社, 1992年）、布目潮風編『中国茶書全集』（汲古書院, 1987年）。

²⁴ 岩間真知子『喫茶の歴史：茶葉同源をさぐる』（大修館書店, 2015年, p. 26）。

²⁵ 前掲書(24), p. 8。

²⁶ Cheng Sea Ling, *Back to the Future: Herbal Tea Shops in Hong Kong*, Grant Evans and Maria Tam (eds.) Hong

Kong: Curzon Press, 1997, p. 51-73.

²⁷ 世界最大級のプラットフォーム「Statista」の集計による。これは世界銀行に基づいたデータで、日本は前年の84.211歳から0.045歳伸びて84.356歳と2位だった。