

目次

序論	1
第1章 貝原益軒の生涯	7
第1節 著作背景	7
第2節 旅と紀行文	13
第3節 貝原益軒の旅と紀行文	14
第1項 大和（和州）	23
第2項 有馬（温泉）	24
第4節 貝原益軒が生きた時代	26
第2章 『養生訓』の成立過程	30
第1節 『養生訓』以前の著作	30
第2節 『頤生輯要』から『養生訓』へ	34
第1項 先行研究における『頤生輯要』	34
第2項 『頤生輯要』の内容	41
第3項 『大和本草』から『養生訓』へ	47
第3章 『養生訓』の構成	50
第1節 『養生訓』の先行研究	50
第2節 『養生訓』の内容	53
第3節 『養生訓』の特徴	57
第1項 「民生日用」	57
第2項 当時の庶民の教育熱	61
第4章 奈良茶	68
第1節 「奈良茶」とは	68
第2節 江戸時代における茶粥、「奈良茶」又は「奈良茶飯」	75
第1項 江戸時代の茶事情	75
第2項 江戸時代の茶粥・茶飯事情	76
第3項 奈良茶歌	81
第3節 『大和本草』と『養生訓』の「奈良茶」	81
第4節 『養生訓』の「奈良茶」	82
第5節 「奈良茶」の作り方—「そぐ」をめぐって	88

第6節	貝原益軒の「奈良茶」	128
第5章	温泉	132
第1節	健康と温泉	132
第2節	江戸時代の温泉事情	136
第3節	『大和本草』『有馬山温泉記』を経て『養生訓』へ	140
第4節	『養生訓』の温泉	148
第1項	湯治	148
第2項	「汲み湯」	158
結論		164
貝原益軒に関する年表		168
引証資料		185
注		196
謝辞		205