

# 健康で長生き したおかげ で 数知れず 利 を得られた 徳川家康という男！

by 『歴史時代作家 **早見俊**の無料メルマガ』 ライフ

静岡県 – 2023 年 6 月 5 日：駿府城公園の徳川家康公像



7 月 15 日号では、昔の平均寿命をご覧いただきましたが、今月号では、人生 50 年時代と云われた時代に 75 才まで長寿であった家康が、計り知れないほどに人生に多くの「利」を得られた例をご紹介しますと思います。

## まとめ【1】

1. 健康で長生きしたおかげで 数知れず 利を得られた 徳川**家康**という男
2. 人生 50 年と云われた時代に 75 歳まで生きた徳川**家康**の「**食の秘密**」白米より **ビタミン B 群**が多い**麦飯**…
3. **家康**亡き後も、徳川家を 3 代 (秀忠・家光) にわたり **支え 108 才**まで長寿であった**天海大僧正**。
4. もし、家康 **70 才**で死んでたら、どうなった **日本**？

本年 NHK 大河ドラマ『**どうする家康**』で描かれた**本能寺の変**。

目新しい描き方で話題となりましたよね。そこで今回、

メルマガ『歴史時代作家 **早見俊**の無料メルマガ』では、

時代小説の名手として知られる作家の**早見俊**さんが注目するのは、

**信長の死後、400 年もの天下を維持し続けた 家康の健康と長寿** について

## 徳川家康の凄さ

NHK 大河ドラマ、『どうする家康』は**本能寺の変**が描かれました。

**本能寺の変**は、大河ドラマに限らず映画、ドラマ、芝居で数多く描かれてきました。

『どうする家康』では従来にない斬新な描き方で、見応えがありましたね。

今後は、**信長横死後の天下取りレースと家康 大成のドラマ**になります。

家康の凄さの一つに、というか、**決定的な勝因は長寿** であったことです。

単に長生きをしたのではなく、**健康を保ちながら大往生を遂げた** のです。

享年 **75**、**異例の長寿** (当時の平均寿命 **32~44 才**) であるばかりか、

徳川歴代将軍の中で、**家康**より長生きをしたのは、最後の将軍、**慶喜** (享年 **76 歳**) だけ。

**家康**は、**死の前年**に行われた **大坂夏の陣** (74 才) にも出陣しました。

**夏の陣**と**冬の陣**の布陣図を見ると、**家康**くらい**歴戦のキャリア**を誇る**大将** はいません。

家康と同世代の大名は、多くが死亡し、代替わりをしています。

大坂の陣に出陣したのは 子供、孫世代 でした。

古参の 藤堂高虎、上杉景勝、伊達政宗、黒田長政、加藤嘉明 は、代替わりせず出陣していません。  
彼らは家康より 13 歳から 25 歳も歳若い です。

三河の小領主の頃から関ヶ原の合戦までの 実に 40 年に亘って、  
家康を支えた 徳川四天王、酒井忠次、本多忠勝、榊原康政、井伊直政 は、既に世にありません。

大坂夏の陣は、激烈な野戦となりました。

ご存じのように前年冬の陣の後、

家康は大坂方と和議を結び、大坂城の総構え、二の丸、三の丸、外堀、内堀を 埋め立てし、  
大坂城は、本丸のみを残す 裸城 になってしまった為、  
籠城戦は無理、大坂方は、城の外に討って出るしかなかったのです。

徳川方は 15 万、大坂方は 5 万、と、劣勢でしたが、大坂方の戦意は高かったのでした。  
大坂方は 全てが死を覚悟していました。失うものはないのです。

対して、徳川方の大名は、徳川幕府への忠義を見せねばという強すぎる義務感と、  
太閤秀吉への恩を仇で返す後ろめたさを、背負っていました。

### 健康と長生きのお陰で…

有名な 真田幸村 (信繁) による 家康本陣への奇襲があった日、  
先鋒を務めるはずだった藤堂高虎勢は、前日に、長曾我部盛親 勢との激戦で、  
4 人の重臣を含む 300 人の将兵を失っていた為、  
代わって本多忠朝、井伊直孝 が手分けして先鋒を担ったのでした。

忠朝は、父本多忠勝、直孝は、父井伊直政という家康を支えた猛将、勇将の息子です。  
本多勢は、大坂方の毛利勝永の軍勢 5,000 の猛攻を支えられず、忠朝は討死、  
後方の松平忠直は 1 万 3,000 千人を超える大軍であったにも不拘わらず、  
陣は瓦解、徳川方は二陣、三陣までもが、打ち破られてしまいました。

家康の本陣までが危うくなり、真田勢に攻め立てられる事態を招いてしまったのです。  
この時、家康は 討死したという伝承が語り継がれる程、  
真田幸村の奮戦は凄まじく、家康は 命からがら敗走したのでした。

しかしである。

大坂方の勢いもここまで、衆寡敵せず大坂城は落城しました。

家康は、徳川の天下を盤石にしたのです。

まさに、健康で長生きしたお蔭でした。

家康が 70 で死んでいたらどうなったでしょう。

歴史に **IF** はありませんが、興味深い話ですね。

家康亡き後、諸大名は**秀忠**に 従ったのでしょうか？

**難攻不落**の巨大城塞である**大坂城**、莫大な金銀を蓄えた**豊臣家**、そして**秀吉**の遺児**秀頼**を 天下人だと仰ぐ者、担いで徳川幕府を転覆させようとする者が現れたかもしれません。

**大坂の陣**には、**秀忠**が参陣していたのですから、実際、**家康**は出陣しなくてもよかったのです。それが、老骨に鞭打って参陣したが為に命を落としかねない激戦に巻き込まれてしまいました。**秀忠**をはじめ、代替わりした者たちに任せられなかったのでしょうか。それとも、根っからの戦国武将たる徳川家康は、死ぬまで合戦と聞くと血が騒いだのでしょうか。

健康で長生き、生涯現役であった徳川家康、現代人から見ても凄さが感じられますよね。人生 50 年時代に、ピンピンコロリを体現した家康様の食生活はど〜うだった？



## 人生 50 年時代に 75 歳まで生きた徳川家康の「食の秘密」 白米よりビタミン B 群が多い**麦飯**

**笹井 恵里子**ジャーナリスト プレジデント 2020 年 3 月 20 日号

戦国武将の強さの秘訣は、やはり、日ごろの **生活習慣にあった**——、**「食」**をはじめとした「**健康の流儀**」について専門家に話を聞いた。**家康**の強さは「**健康オタク**」にあり



戦乱の世で、**武士たちの目的は「戦に勝ち、生き残る」**こと。

そのためには苦しい戦いにも耐え抜く「**健康で強い心身**」が必要で、当時の武将は、「**食生活を重要なもの**」としてとらえていたようだ。

写真=iStock.com/hungryworks  
※写真はイメージ

歴史家で作家の**加来耕三**氏は「**武将の性格が食生活にも影響を与えている**」と話す。

「特に織田**信長**、豊臣**秀吉**、徳川**家康**の三方は、**性格による差がわかりやすい。**極端に言えば、その性格が **最期にもつながっている**ように思いますね。」

今、大河ドラマで話題の明智光秀は“**負けの予兆**”が、あったと記録に残っています」  
ということか。

儒者の藤井頼斎（らんさい）によって著された『**閑談筆記**』に「**本能寺の変**」の後、  
朝廷にのぼった光秀を、京都の人々が祝うべく「**粽（ちまき）**」を献上したところ、  
なんと光秀は、粽を包んでいた「**菰葉（こよう）**」をとらずに、そのまま口に入れてしまったとある。  
「菰」は、水草の一種で、本来これは食べない。

「心身ともに追い詰められて『**本能寺の変**』に臨んだものの、事前の準備を全くしていなかった  
光秀は、上の空で菰葉（こよう）をとらずに口に入れてしまったのかもしれないね」（加来氏）

その様子を見た周囲は、そんなことも 即座にわからないような気持ちのありようでは  
「**天下がとれない**」と思ったという。

### 【小和田哲男氏】



光秀と対照的であるのが 徳川家康だ。疑い深く、すべてにおいて用意周到で、  
自分の健康にもしっかりと気を配り 徳川家の存続を願った。

「人間 50 年といわれていた当時、家康の場合、75 歳と長寿です」と  
静岡大学名誉教授で歴史学者の小和田哲男氏が解説する。

### 暴飲暴食はしないように心がけていた

「酒を飲みすぎて早死にする周囲を見て、深酒はよくないと、浴びるほど飲まないようにしたり、  
いわゆる 暴飲暴食はしないように心がけていた。それから  
家康は 健康によい麦飯を好んで食べていたとのこと」（ひとくち何回嚙んでいたかは不明）

白米と比較して「**麦飯**」には、  
糖質や脂質をエネルギーに変換するビタミン B 群が多く含まれる。

B 群の中でも

ビタミン B1 は 神経機能を円滑にし、

ビタミン B2 は 代謝回転を促進して疲労回復に役立つ。



管理栄養士で日本臨床栄養協会理事の早川麻理子氏によると

「**麦飯**は 食物繊維が豊富なため腹持ちもよく、腸内環境を整えて免疫力を高める作用もあり」。  
聞けば聞くほど“戦のとき”にピッタリである。

もう 1 つ、家康の健康法として、自ら漢方薬を調合していたことは有名。

「当時の武将は皆、ある程度漢方薬の知識を本で学んでいた。しかし

家康は自分専用の**薬草園**を持ち、毒殺や毒消しに対して自ら調合するほどの知識を備えていた。  
薬で寿命を延ばすということを意識していたと思いますね」（小和田氏）





【左 加来耕三氏】

健康に全く気を使わなかったのが豊臣秀吉。  
金も家来も何もないスタートで、出世することだけに身を捧げ、  
体を休める時間もなかったといえる。

「信長に仕えている間に体を酷使し、ようやく天下人になって体を休めたいときに女性に狂ってさらに寿命を縮めてしまった。秀吉の趣味は『温泉と茶』ということで悪くはありません。茶は健康にもいい。仕事から引退し、趣味の世界でゆったりする時間が過ぎたといえる」(加来氏)

### 戦国武将に学ぶ!

#### 長寿になれる食術の秘訣七カ条<sup>1)</sup>



織田信長は歴史家の中で有名なのが「塩分の濃い食事を好んだ」ことで、とても体に気を使っていたとはいえないが、ストレスがないこと、体と頭をよく動かしていたのが強みという。

「好きなものを食べて体を使う。今でいうアウトドア派で、鷹狩りで走り回る。情報のアンテナをはりめぐらせて、インチキをやっているような人がいれば、すぐに呼びつけて問いただす」(加来氏)

食べものでいえば、日本で一番最初にバナナや金平糖を食べたのも信長だ。

「当時は人間50年といわれていたが、家康の場合、75歳と長寿です」と、静岡大学名誉教授で歴史学者の小和田哲男氏が解説する。

### 戦国武将の健康習慣

※笹井氏による取材をもとに、編集部作成。

- 健康オタク** 徳川家康: 麦飯を好み、暴飲暴食や深酒を控える。漢方を調合。
- 働きすぎ** 豊臣秀吉: 趣味は「温泉と茶」で〇。エネルギーを仕事と女性に使いすぎる。
- 発散系** 織田信長: 塩分の濃いものなど好きなものを食べて、運動をする。好奇心旺盛でノーストレス。
- 癒やし系** 武田信玄: 温泉で、けがや痛みをケア。心もリラックスさせる。
- 美食家** 伊達政宗: 自ら献立を考える美食家。胃がんで亡くなる。



### 天海大僧正

徳川家康の参謀として江戸幕府立ち上げ期の朝廷政策・宗教政策に関与した「黒衣の宰相」。徳川家康、秀忠、家光と3代にわたって將軍から重用された南光坊天海大僧正、108?才で、天寿を全うした。

2 代将軍秀忠、3 代将軍家光にも仕えた天台宗の大僧正の

出身地：陸奥国（現在の福島県）会津か？ 1536 年～1643 年 11 月 13 日。享年 108 歳？

天海は、長生きの心得を説いた 2 つの「歌」を残している。

「気は長く、務めはかたく、色薄く、食細くして、心広かれ」

現代語：短気にならずに、よく働き、女性はほどほどに、食べ過ぎないで、心を広く持ちなさい、

「長寿は粗食、正直、日湯、だらり、ときおり下風あそばされかし」

現代語：こちらは長生きをするにはまず、粗食、正直、毎日、お風呂に入ること。

そして、のんびりと生きて、時々はおならをしなさい、といったところ。

どちらの歌にも共通するのは 食べ過ぎを戒めている点と、  
ストレスなく生きることを薦めていることだ。

天海の長生きの歌の教えは、現在でも十分にありがたいものだ。  
なかでも、粗食（食事制限）は、最近、特に注目されるようになった。（了）

今月号の出典

1. 歴史時代作家 早見俊の無料メルマガ 23 年 8 月 2 日付け
2. [笹井 恵里子ジャーナリストプレジデント 2020 年 3 月 20 日号](#)  
小和田哲男氏のコトバからの引用  
加来耕三氏のコトバからの引用  
管理栄養士で日本臨床栄養協会理事の早川麻理子氏より引用  
武士のメシ（永山久夫 著）からの引用
3. 天海大僧正 Wikipedia

## まとめ【2】

信長 47 才で死亡。家康は 39 才の時。秀吉はその 16 年後の 62 才で死亡。家康は 55 才であった。家康が 55 才から 73 才までの 18 年間 天下取りまでの時間があった。その間どのような心境で生きてきたのだろうか？ 興味がわいてくる。1603 年徳川幕府創業時は、家康 60 才。秀忠 27 才。家康の幕府創業から自身の死までの約 13 年間は、いかに健康で長生きできるかのチャレンジの毎日であったろうと思える。なぜなら、創業は確かに成った。しかし、これからどうやって徳川家を、幕府を維持・継続していくのか、その重要戦略の一つが、如何に健康で長生きでるか、であったであろう。そして重要戦略の二つ目は？ モノの本に寄れば、古来日本の有名な為政者のうち、一番熱心に繰り返し愛読したとしてあげられているのは、家康であったのだそう。それはかの有名な「貞観政要」である。

その一説に「創業と守成と孰（いづ）れ難きや（[クリック](#)）」との内容の 中国唐時代の古典である。皆様もご存じの方が多いと思いますので、書名のみをご紹介します。