

杉田玄白が、江戸時代に健康長寿の秘訣として提唱した「養生七不可」ようじょうしちふか

杉田玄白没後200年を記念して 「現代版養生七不可」を全国募集します！

～玄白ゆかりの地 福井県小浜市から～

入賞作品7つには、それぞれ
賞金3万円と若狭おばまの特産品を贈呈

杉田玄白
(1733～1817)

元気に生きる
ための7つの
コツだよ。



太陽さん

- 一、昨日の非は、恨悔すべからず
(昨日の失敗を悔やまない)
- 二、明日の是は慮念すべからず
(明日のことは、心配しない)
- 三、飲と食とは度を過ぎすべからず
(食べすぎ、飲みすぎに注意する)
- 四、正物に非ざれば苟も食すべからず
(風変わりなものは、食べない)
- 五、事なき時は薬を服すべからず
(何事もない時は、薬を飲まない)
- 六、壮実を頼んで、房を過ぎすべからず
(元氣だからと言って無理をしない)
- 七、動作を勤めて、安を好むべからず
(楽をせず、適度に運動をする)

養生七不可
ってなあに？
太陽さん



〇〇べからず
でくれば
いいんだね！

「たとえば」
「なんでも
スマホに
頼るべからず」
とか...

くわしくは
中の要項を
みてね！



主催：杉田玄白没後200年記念 食と健康づくり実行委員会
(事務局 小浜市企画部食のまちづくり課)

「現代版養生七不可」募集事業 (福井県小浜市)

小浜市を中心とする若狭地方には、古代より豊富な海産物や塩を都へ送り、朝廷の食文化を支えた「御食国（みけつくに）」の歴史があります。市では、この由緒ある食の歴史と現在も連綿と受け継がれている豊かな食や食文化に着目し、2000年に「食のまちづくり」を開始、翌年には全国で初めて食をテーマにした条例「食のまちづくり条例」を制定しました。その中で、特に重要視した食育については、全世代を対象とした食育、いわゆる「生涯食育」を標榜し、市民のライフステージに合わせた多様な事業展開をすすめてまいりました。

また、それらの生涯食育事業には、長い歴史の中で輩出された郷土の偉人、先覚者の教えが根底にあり、特に杉田玄白先生が、重要視した「^{いしよくどうげん}医食同源」の教えや、健康長寿の秘訣として提唱した「^{ようじょうしちふか}養生七不可」の教えについては、その普及に努めているところです。

今年は、杉田玄白先生が亡くなられて200年目にあたります。この節目の年に、あらためて、多くの皆様と玄白先生の教えを学び確認し合うことが、日々の暮らしのありかたを見つめ直す機会となり、より良い暮らしにつながりますように、そのような思いを込めて、福井県小浜市から、「現代版養生七不可」を全国公募いたします。

難しく考えすぎず、元気に生きていくための秘訣を「べからず」のフレーズでお寄せ下さい。皆様からのユーモアあふれる作品をお待ちしております。

■杉田玄白（すぎた げんぱく） 享保十八年(1733)～文化十四年(1817)

杉田玄白は、江戸時代中期の医師・蘭学者です。享保十八年（1733）江戸に生まれ、外科医であった父が小浜藩医となったため、8歳の時小浜に移り、約5年間暮らしました。玄白は父のすすめでオランダ医学を学びましたが、明和八年（1771）に江戸小塚原で^{えど こづかばら}刑死体の解剖に立ちあった際に、持っていたオランダ語訳の解剖書『ターヘルアナトミア』との一致に感激して同書の翻訳を決心しました。前野良沢らとおおよそ4年をかけて翻訳を終え、安永三年（1774）これを『解体新書』として出版しました。さらにその後も『養生七不可』という健康長寿のための心得を提唱するなど、85歳で生涯を閉じるまで、様々な分野で活躍しました。



■養生七不可（ようじょうしちふか）

- 1 昨日の非は、恨悔すべからず（昨日の失敗を悔やまないこと）
- 2 明日の是は慮念すべからず（明日のことは過度に心配しないこと）
- 3 飲と食とは度を過ぐすべからず（食べすぎ、飲みすぎに注意すること）
- 4 正物に非（あら）ざれば、苟（いやしく）も食すべからず（風変わりなものは食べないこと）
- 5 事なき時は薬を服すべからず（何事もない時は薬を飲まないように）
- 6 壮実を頼んで、房を過ぐすべからず（元気だからといって無理をしないこと）
- 7 動作を勤めて、安を好むべからず（楽をせず、適度に運動をすること）

《応募について》

- ◆現代において、「食生活」「心の持ち方」「生活習慣」についての大切なことや、元気に生きていくための秘訣を「べからず」を用いたフレーズで書いてください。

文字数の制限はありませんが、概ね40文字以内にまとめてください。

（「べからず」とは、文末に用いて禁止を表す言葉で、「してはいけない」「するな」という意味です。）

※例えば

- ・食材の正体知らずに買い物するべからず
- ・ご馳走来たたらスマホでパシャ それも良いけど「いただきます」を忘れるべからず
- ・「若狭もの」を食べずして、食通を気取るべからず
- ・除菌除菌も良いけれど、菌に負けない身体づくりを怠るべからず
- ・「もう何才（いくつ）だから」やらない理由を歳のせいにするべからず

- ◆応募資格は問いませんが、未発表の作品に限ります。

- ◆ひらがな、漢字、カタカナ、アルファベットを使い、難読文字にはふりがなをつけてください。

- ◆応募方法 応募用紙または、市販の便せんを使用して、郵送で下記までお送りください。

- ・応募作品は、封書1通につき3作品までです。
- ・応募用紙は、食文化館のHPよりダウンロード可能です。
- ・市販の便せんを使用する場合は、応募作品、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、性別、年齢、職業（学校）を明記してください。
- ・応募件数に制限はありません。

〒917-0081

福井県小浜市川崎3丁目4番 御食国若狭おばま食文化館

杉田玄白没後200年記念 食と健康づくり事業実行委員会

電話 0770-53-1000

- ◆応募いただいた個人情報については、目的外の利用および、提供は行いません。

- ◆応募期間 平成29年10月13日（金）～平成29年12月15日（金）まで（必着）

- ◆応募作品は、返却しません。著作権は、杉田玄白没後200年記念食と健康づくり事業実行委員会および小浜市に帰属します。

- ◆入賞者の発表と賞

御食国大使（※）を含む選考委員会において応募作品を審査・選考し、入賞者に直接お知らせする他、食文化館HP等でも公表します。その後、平成29年度内に「現代版養生七不可」の発表会および、小浜市内での受賞式を開催する予定です。

入賞7作品（入賞作品の作者全員に、賞金3万円と若狭おばまの特産品セットを贈呈）

※御食国大使

小浜市とゆかりのある著名人の方々を、御食国大使として市長が委嘱させていただいています。現在70名おられる大使の皆様には、小浜市のPRや各施策への提言など、様々な場面でご指導やご協力をいただいております。

《主催・問い合わせ先》

杉田玄白没後200年記念 食と健康づくり事業 実行委員会
（小浜市企画部食のまちづくり課）

〒917-0081

福井県小浜市川崎3丁目4番 御食国若狭おばま食文化館

電話 0770-53-1000

FAX 0770-53-1036