



# 忍者の食から学ぼう



忍者は、健康や体重管理のために、日頃の食事に気をつけていました。そんな忍者の食生活などについて書かれた本と、忍者がよく食べた食物のことを書いた本を集めました。

		書名	著者名	出版年	出版者	請求記号	
1	忍者関連の本	忍者のすべてがわかる本	黒井 宏光//監修	2009.9	PHP研究所	B 789.8 /ニ	
2		忍者の掟	川上 仁一//[著]	2016.12	KADOKAWA	789.8 /カ	
3		図説忍者と忍術		2007.8	学研	789.8 /ス	
4		戦国忍びの作法	山田 雄司//監修	2019.8	G.B.	789.8 /セ	
5		忍者を科学する	中島 篤巳//著	2016.6	洋泉社	789.8 /ナ	
6		忍者学大全	山田 雄司//編	2023.2	東京大学出版会	789.8 /ニ	
7		実践!忍術の手引き	山田 雄司//著	2022.2	BABジャパン	789.8 /ヤ	
8		伊賀流忍者五道	黒井 宏光//監修	2004.12	上野市観光協会	K 789 /イ	
9		兵糧丸	忍者図鑑	黒井 宏光//著	2000.6	ブロンズ新社	K 789 /ク
10		飢渴丸	正伝忍者塾 上・下巻	黒井 宏光//監修	2011.11	鈴木出版	K 789 /セ
11		水渴丸	忍者の大常識	黒井 宏光//監修	2006.4	ポプラ社	K 789 /ニ
12		についての	忍者の大研究	黒井 宏光//監修	2012.4	PHP研究所	K 789 /ニ
13		記述もあり	忍者		2020.3	学研プラス	K 789 /ニ
14		ビジュアル忍者図鑑 忍者の暮らし	黒井 宏光//監修	2011.8	ベースボール・マガジン社	K 789 /ピ	
15	玄米	医師たちが認めた「玄米」のエビデンス	渡邊 昌//監修	2015.2	キラジェンヌ	498.5 /イ	
16		毒出し酵素玄米ダイエット	岡本 羽加//著	2017.2	主婦の友社	498.5 /オ	
17		やさしい玄米のお菓子	きむら かよ//著	2009.11	河出書房新社	596.6 /キ	
18	雑穀	雑穀をおいしく食べるRECIPE BOOK	田中 雅子//監修	2017.10	朝日新聞出版	596.3 /ザ	
19		雑穀とお米でつくるナチュラル和菓子	金塚 晴子//著	2009.10	講談社	596.6 /カ	
20		農家が教える雑穀・ソバ	農文協//編	2011.2	農山漁村文化協会	616.6 /ノ	
21		アワ・ヒエ・キビの絵本	ふるさわ ふみお//へん	2003.4	農山漁村文化協会	K 616 /ア	
22	豆類	こうや豆腐&粉豆腐で健康・長生きレシピ	小山 有希//著 レンビ監修	2016.9	日東書院本社	498.5 /コ	
23		発酵パワーで元気になるみそレシピ	大瀬 由生子//著	2022.7	春陽堂書店	596 /オ	
24		有元葉子 豆	有元 葉子//著	2022.9	家の光協会	596.3 /ア	
25		免疫力UPのすごい納豆レシピ	葛 恵子//著	2020.10	エムティエヌコーポレーション	596.3 /カ	
26		豆乳がおいしくしてくれる毎日のレシピ	堤 人美//著	2016.7	文化学園文化出版局	596.3 /ツ	
27		豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトのおやつ	今井 ようこ//著	2022.12	文化学園文化出版局	596.6 /イ	
28		すべてがわかる!「豆類」事典	加藤 淳//監修	2013.10	世界文化社	616.7 /ス	
29	とうふの絵本	にとう ひとし//へん	2004.5	農山漁村文化協会	K 619 /ト		
30	木の实など	美味しい木の实ハンドブック	おくやま ひさし//著	2011.6	文一総合出版	657.8 /オ	
31		ヒマワリ	赤木 かん子//作	2015.4	新樹社	K 479 /ア	
32	黒い食べ物	天然サプリ、黒ざとう。	黒ざとうのある暮らし研究会//編	2004.3	小学館	498.5 /テ	
33		「黒豆」健康生活	野崎 豊//著	2004.4	青春出版社	498.5 /ノ	
34		黒糖のお菓子	江島 雅歌//著	2009.11	家の光協会	596.6 /エ	
35	赤米・黒米の絵本	いたに とみお//へん	2010.7	農山漁村文化協会	K 616 /ア		
36	卵	まいにちタマゴ	タマゴ科学研究会//著	2021.5	池田書店	498.5 /マ	
37	お茶	食べるお茶のススメ	梁川 正//編著	2022.8	クリエイツかもがわ	498.5 /ヤ	
38		薬学博士が教える手づくり野草茶レシピ	中山 智津子//著	2022.6	山と溪谷社	499.8 /ナ	
39	その他	薬膳・漢方の毒出し食材大全	薬日本堂//監修	2021.7	河出書房新社	498.5 /ヤ	
40		薬日本堂の漢方で体をととのえる穀菜食	薬日本堂//監修	2016.1	主婦の友社	498.5 /ク	
41	携帯食	ちょこっと楽しむ保存食	伊藤 玲子//著	2017.12	家の光協会	596 /イ	
42		暦の手仕事	中川 たま//著	2016.2	日本文芸社	596 /ナ	
43	梅干し	農家が教える梅づくし	農文協//編	2018.2	農山漁村文化協会	596.3 /ノ	
44		97歳梅干し名人 人生のいい塩梅	藤巻 あつこ//著	2018.8	PHP研究所	596.3 /フ	
45		わが家のおいしい梅干し・梅シロップ・梅酒のレシピ	柳澤 由梨//著	2019.5	成美堂出版	596.3 /ヤ	
46	干し飯	保存食の絵本 米・麦・豆・いも	こしみず まさみ//へん	2012.3	農山漁村文化協会	K 588 /ホ	
47	かたやき	伊賀の食彩帖 第2弾	ユ一//編	2003.11	ユ一	596 /イ	

## 忍者の携帯食

忍者は情報を集めに出かけると、長い期間ひそんでいることもありました。そんなときのために、保存ができ、持ち歩ける食べ物も用意していました。

干し飯・飢渴丸・水渴丸・梅干し・かた焼きなどがあるとされています。



## 忍者食は、ダイエット食?! 健康食!!

身軽に動かなくてはいけない忍者は、米1俵(約60kg)という体重制限があったそうです。日ごろは、栄養があり、太りにくい食べ物を食べていました。その一方で、ネギやニラ、ニンニクなどは体臭が強くなると考え、忍びこむ前には口にしませんでした。また動物の肉も体臭がきつくなる、「カン」がにぶる、血がよごれるなどの理由であまり食べなかったようです。

## 忍者が、好んで食べていた食物や携帯食

雑穀(アワ、キビ、ヒエ など)

忍者が活躍していたころ、一般の人々はたいてい主食として雑穀を食べていた。

玄米

玄米・麦・ハトムギは、エネルギーのもとになる炭水化物が多く、食物繊維・ビタミン・ミネラルもバランスよく含まれている。

麦

ハトムギ

特に、ハトムギは太らない効果があるといわれていて、忍者は好んで食べた。

豆を使った食品

これらの他にも、野菜やイモ類などをバランスよく食べていた

大豆をはじめ、大豆からつくった豆腐・こおり豆腐・納豆・みそなどは、当時から体によいとされ食べられていた。

木の実など……マツの実、ヒマワリの種

木の実は、栄養価が高いことを忍者はよく知っていて食べた。特にマツの実は、エネルギーとなる脂肪が豊富で、薬としても使われた。

黒い食べ物……黒米・黒大豆・黒ゴマ・黒糖

忍者は、色の黒い食べ物を食べると、元気が出ると考え好んだ。

卵……ウズラの卵

卵は、たんぱく質がたっぷり含まれ、栄養満点。特にウズラの卵は、「ウズラがくれ」の術が上手になると考えられていた。

携帯食

飢渴丸(きかつがん)

1日3粒で、心も体も元気になる。『萬川集海』にも書かれていた。

兵糧丸

1日30粒で、十分なエネルギーを得られたという。

水渴丸(すいかつがん)

のどの渇きをおさえるとされている。

干し飯

米を蒸してから干して、長く保存できるようにしたもの。

梅干し

疲れをとる効果、殺菌作用、解毒作用などがある。

かたやき

玄米などの粉を固めて焼き上げたせんべい。

この特集展示では、忍者の本の他に、忍者が好んで食べていた食物について載っている本が置いてある場所も、紹介しています。(主な紹介場所)

●498.5~

食品の栄養のことが書いてある本

●596~

料理のことが書いてある本

●616~

食物のことが書いてある本

●789~

忍者のことが書いてある本

◆郷土に関することが書かれている本を集めている場所(金色のシールが貼ってあります)



