

## 目次

### 第一章

## 平安貴族の

## 知られざる生活

牛車はスピードドレスするほど高速	八
平安の猫はリード飼育	一〇
平安を襲ったインフルエンザ	一二
糖尿病第一号は平安人	一四
十二単は重い？	一六
十二単は〇し服	一八
平安男子、厨房に入るべし！	二〇
天皇の名前を知らない廷臣たち	二二
平安時代のリサイクルペーパー	二四
昔からあるブラック職場への異動	二六
魔法だった算術、科学だった陰陽道	二九
お歯黒は口腔ケアのひとつ	三二
旅する女性がヴェールを被った理由	三四
蜂をペットにしていた平安貴族	三六
平安貴族のテーブルマナー	三八

### 第二章

## 古典教養の

## 新常識

持ち寄りパーティーは平安時代からあった	四〇
平安貴族も毛皮コートを着ていた	四二
末摘花は超美人？！	四六
小野小町が詠んだ「花の色」は？	四八
在原業平が東下りをした理由	五〇
神武天皇は本当に「百年」生きた？	五三
「忠臣蔵」の裏にあった政治的な思惑	五五
ヤタガラスは三本足ではなかった	五九
因幡のシロウサギは何色？	六二
「望月の欠けたることも……」の真意	六四
『平家物語』の「花やあるじ」とは？	六六
「左近の桜」はもともと梅だった	六八
源頼朝の家紋は「笹龍胆」ではない	七〇
中宮定子の悲劇は因果応報？	七二
グレイなのに「アオサギ」の理由	七四

## 第三章

# 日本人が愛した 美味と珍味

「みどりの黒髪」はなぜみどり？ 七六  
「あさぎ色」はグリーン？ イエロー？ 七九  
ヤマブキには実がならない？ 八一

ローストチキンは今も昔もパーティーメニュー 八四  
平安貴族も現代人と同じ酒を飲んでいた？ 八六  
日本酒の「正宗」は刀剣のことではない 八八  
節分は恵方巻より「麦とろ」が本式 九〇  
月見団子はもともと里芋だった 九二  
臭いが難物だったタヌキ汁 九四  
平安時代にもあった「飲み会禁止令」 九七  
鰻の蒲焼きは「筒状」だった 一〇〇  
「冬」の土用の丑の日 一〇二  
羊羹は煮物だった 一〇四  
芋粥はスイーツ 一〇六  
一〇八

正月の和菓子にゴボウが入っている理由 一一〇  
江戸時代の公家の貧しき食生活 一一二  
みたらし団子の語源 一一四  
東京の団子が4個1串の理由 一一六  
「江戸」も食い倒れの街だった 一一八  
平安のおにぎりは超巨大 一二〇

## 第四章

# 現代の常識は 昔の非常識？

女医は奈良時代からいた 一二四  
奈良時代のキラキラネーム 一二六  
昔の人は思ったよりも長生き 一二八  
古代人が勘違いしていた「サイ」 一三〇  
光源氏も平清盛もマラリアだった 一三三  
イヌが安産の象徴になったわけ 一三五  
神聖なる「腐った木」文様 一三八  
匂い＝嗅覚、ではなかった 一四〇  
扇は日本の発明品だった 一四二

皇室の象徴が「菊」になった理由

一四四

天皇が作った「ツイズ集」

一四六

大臣は親王より偉かった

一四八

女性のほうがノリノリだった断髪

一五〇

日本でクリスマスよりイブが盛り上がる理由

一五四

衣食住、なぜ衣が先？

一五六

喪服の色の大誤解

一五八

七夕の植物は「笹」ではない

一六〇

「くそ」は愛称だった？

一六四

「ひいき」の由来は妖怪？

一六六

「二礼」「拍手二礼」は明治以降のしきたり

一六八

日本の神様は「日陰」にいた

一七〇

誕生日パーティーはいつからあった？

一七二

あとがき

一七四