

目的 科学的ものの見方、考え方が未だ普及せず、また近代科学による医学・医療の発達
 が充分ではなかった近世以前、庶民が自己の健康管理法の一つとして実行し、伝承してき
 たさまざまな食物摂取に関する言い伝えを掘りおこし、これに科学の光をあて現代家庭に
 おける食物摂取とのかかわりと考察することを目的としている。前回までに最も多くの文
 献中にみられた「合食(食い合せ)」について調査し報告して来たので、続いて今回は現
 代食生活に関連の深い「多食」「久食」についての言い伝えを検討し報告する。

方法 前回までと同様、「多食」「久食」についても文献調査と実態調査の二面から分
 析していくことにし、今回はまず文献調査をおこなった。使用文献は江戸時代の「和歌食
 物本草」「庖厨備用倭名本草」「懐中食注」「飲膳摘要」の4種を用い、まず文献中に収
 録している「多食」「久食」に関する事例を採録しその食品名を整理しそれがどんな食品
 について多く言い伝えられているか。また、その食品の「多食」「久食」がもたらすと示
 唆している身体異常を病系別に分類しその因果関係を考察してみた。

結果 調査文献中の「多食」「久食」に関する言い伝えの事例は、前回までに調査発表
 した「合食」に比べて、数の上ではその慣行・伝承は少ない。しかし「合食」の場合と異
 なり、「多食」「久食」することへの規制ばかりではなく、その奨励の事例も記録されてい
 たこと、また殆んど事例が、そうした食物摂取の仕方によって身体に生じる症状や効果
 を具体的に記していたこと、そしてこの症状や効果の記述を整理・分析してみるとこうし
 た「食養生の教え」の基調に、人生に対する東洋思想とうかがうことができた。