

広島女学院大短大 ○和泉公美子 暁の星栄養専門 松本史子  
広島大教育 三戸 昭

目的 正常な精神を養う正常な肉体は、正常な食生活によつて維持され、そのためには精神面と食物のバランスが大切であることについて実験動物を使つて実験し報告した。

今回は精神面と食物の関連性を食物の側から考えることを目的とし、そのためには精進料理が最適と考えた。精進料理の原点は料理を作ること自体を修業とし、心で食べる料理を作ることとしている。そこで安国寺で行なわれている、寺独特といえる精進料理を例にとり、脳・神経系およびホルモン系が体内の代謝機構に影響するという実験にもとずき考察を行なつた。

方法 臨済宗妙心寺派安国寺（広島県福山市鞆町）において行なわれている精進料理を、広島大学栄養学教室における15年間の精神修養会において用いられた、元旦料理を中心に、作る側と食べる側に与えられる内容の検討、さらには作り方、材料、器について具体的に検討した。

結果 精進料理は仏教において食事をとり健康な肉体を保つことは悟りに向つて精神修業にはけむためであり、食事することは精進菩提と心がけなければならぬとされている。ここ数年商業ベースに乗つたともとられる精神料理は多くみられるが、安国寺においては精神修業が中心であり、本来の禅宗の修業の精神を重点にして考えられ、料理は修業中に出される方法がとられている。食べる側と作る側の両者への配慮がなされ、食べる側へは食前・食中・食後の僧侶の講話による適度な緊張感がもたらされる。作る側は室の配慮時間そして材料・器の配慮などが行なわれている。

脳・神経系そしてホルモン系が代謝機構に影響を与えるという結果から精進料理は精神面と食生活面を考える上に重要な示唆を与えるものとしてとらえた。