

『宣禁本草集要歌』収録の食養生記事に関する分析調査

女子栄養大 ○鳥崎とみ子 都立立川短大 石川尚子

和洋女子大 高野俊・松田久子 日本女子大 石川松太郎

「そのス」本書収録の和歌中における「宜」に関する食養生訓を中心に

## 目的

「そのス」では、とくに『本朝食鑑』と比較して、読みやすく覚えやすい和歌形式によって記述する「宜」に関する内容を調査分析し、近世前期の食養生訓に関する諸特徴をより明確にすることを目的とする。

## 方法

「そのス」では、本書に収録されている食品のうち、米穀類、草類、葉子類、木葉類、魚類、虫類等の諸分野の中に詠み込まれているひとつひとつの食品について、「宜」に関する食養生訓を詳細に分析した。すなわち、身体各分野に対する効果について、全身、循環、呼吸、消化、泌尿、皮膚、耳鼻、眼、歯、神経、外科に関するものに分類し、さまざまの特徴を剔出するように努めた。

## 結果

収録された和歌総数のうち、身体に及ぼす望ましい効果についてのべた率例が、害毒、禁忌を大きく上回った。例えば魚介食品についてみると、全身、消化、泌尿への効果をあげたものが多かった。その他、米穀類等についても同様に検討したが、身体への効果について例をあげたものが 害毒・禁忌に関するものより多数の例をあげていた。効果の例を積極的に多く取りあげ、奨励していることなどから、当時の食料事情や、医療事情などがうかがえ、さらに現代食文化の観点から示唆に富む結果が得られたので、ここに報告する。