

一宮女子短大 ○家田明美, 壺屋敬子

岐阜医療技術短大 蟹江 匡

〔目的〕わが国では近年、飽和脂肪酸を多量含有する動物性食品の過剰摂取の傾向がみられる。菜食を中心とした食事を再評価するために、曹洞宗永平寺と同様に肉食忌避の戒律を重んじている臨濟宗の某禪寺（以下禪寺）の摂食習慣の実態を調査したので報告する。

〔方法〕昭和59年3月12日～14日の3日間、禪寺の典座（厨房）において調理され、9人の僧侶（男）が摂食したすべての食品を計量し記録した。

〔結果及び考察〕禪寺及び永平寺における食事パターンを比較検討した。禪寺の食事パターンは、朝食は白粥と漬物、昼食は麦飯に汁物、副食2～3品と漬物、夕食はうどん又は雑煮と漬物であり、昼食に最も多くの食品材料を使用していた。又、午前と午後に茶礼と称する間食がとられていた。一方、永平寺の食事パターンは、朝食は粥食に漬物と佃煮、昼食は白飯（週に1回程度麦飯）に汁物と副食2～3品、夕食は白飯あるいは炊き込みご飯に汁物と副食2～3品で、夕食に最も多くの食品材料を使用している。禪寺の1日毎の使用食品数の平均は20種であったが、3日間の総使用食品数は31種で同一食品の使用頻度が高かった。昭和59年度国民栄養調査と比較すると食品群別摂取量では、主食となる穀類が約2倍であり、菓子類、果物類も多かった。獣鳥鯨肉類を摂取せず、油脂類も少ないが、不飽和脂肪酸含有量の多い豆類及び魚介類によりたん白質を摂取していた。プロテインスコアは78であった。動物性食品と植物性食品の比は1:78.9であり、菜食中心の摂食習慣が特徴的にみられた。副食の煮物の味付けが濃厚であり、漬物が三食共に摂取され、適正摂取目標量の2倍以上の塩分も摂取していた。