

『宜禁本草集要歌』収録の食養生訓に関する分析調査

都立立川短大 ○石川尚子 女子栄養大 島崎とみ子

知洋女大 松田久子・高野俊 日本女大文学 石川松太郎

「その1」 本書の特徴と意義および「禁」に関する食養生訓を中心に

目的 私たちは先に『本朝食鑑』（元禄10年刊）を取りあげて、近世前期における食養生訓の一端を明らかにした。しかし『本朝食鑑』は文章が難解で、一般に普及したとはいえない。一方、同時代につくられた本書は、読みやすく覚えやすい和歌形式で記述されており、庶民に浸透しやすい点では勝れている。そこで、本書収録の和歌内容を分析し、近世前期における食養生の実態をより明確にすることをとした。

方法 本書に取りあげられている食品は、米穀類・草類・菓子類・鳥類・獣類・魚類・虫類等に分類されている。本研究では、このなかの、米穀類・草類・菓子類・魚類・虫類を中心に取りあげ、和歌に詠み込まれている食品の性質・味・身体への効果・害毒・禁忌などを詳細に分析した。とくに「その1」では、ひとつひとつの食品の「禁」に関する食養生訓を調査すると同時に、本書全体の特徴および意義を把握することに努めた。

結果 収録された食品総数は、436、和歌総数は、1629で、その内訳は、米穀類、84種279首、草類、107種、438首、木葉類、4種、24首、菓子類、34種、154首、魚類、86種、272首、虫類、33種、129首となっている。「禁」の事例では、過食の禁、月禁、合食禁、あるいは、身体各部への害毒など、多様な食養生訓がみられた。「宜禁」の判断が食品の成分だけによるのではない当時の食料事情や医療事情のほか、どのような病気に関心が寄せられていたかなど、現代食文化の観点から示唆に富むいくつかの結果が得られたので報告する。