

目的 禅食について修行僧の食生活及び客膳料理を対象に調査を行い、茶懐石料理と栄養的に比較考察をして、健康食としての合理性を検討する。

方法 1) 四国曹洞宗の寺の修行僧を対象にして、喫食状況の調査と、消費カロリー一機の使用測定。2) 開山忌(の寺、京都五山)の精進料理の調査及び再現と分析。3) 茶懐石料理の作製と分析。

結果 1) 禅食の修行僧の食事は従来、粗食から改善されてきている。

2) 客膳料理は栄養的配分も優れ素材を生かして、日本食の原点として適当である

3) 茶懐石料理は、更に現代的に合理化され禅食の忌避する動物性食品が加わって健康食として新しい日本料理の方向付けを認めることが出来る。