

【目的】 西日本沿岸各地の海藻の食習慣を聞き取り調査し、その特徴を明らかにしてきた。その中で海藻は日常食や行事食の食材料としてだけでなく、薬効を期待して使用する事例が少なくなかった。そこで、我が国の伝統的食生活における民間薬としての海藻利用の実態とその特徴を明確にすることを目的に本調査を実施した。

【方法】 1985～1993年に実施した調査結果および昭和初期の庶民の食生活が記載された『日本の食生活全集』全48巻を主な資料として、海藻の薬効、使い方などを具体的に明らかにした。そして事例をもとに海藻の薬効を分類し、民間薬としての海藻の意義を探った。

【結果】 ①民間薬として、褐藻9種、紅藻11種、緑藻3種が使用されていた。②民間薬としての海藻利用は、特定の病気や疾病に効く「医薬的意味をもつ薬効」、健康保持に利用される「保健食」、精神面を含む「精神的意味をもつ薬効」に大別できた。③医薬的意味をもつ薬効は、高血圧にネコンブ・マツモ・テングサ、糖尿病にコンブ、利尿にトリノアシ、下痢や冷え腹にシラモやイギスなどで、海藻成分を抽出して飲用する形態は少なく、煮物、汁物、雑炊などの料理としての利用が主体であった。④保健食としては疲れをとるイギス、胃腸を整えるテングサ、血をきれいにするムカデノリ料理などがあり、日常食、労働食として食されるものであった。⑤精神的意味をもつ薬効は行事食にみられ、万病を防ぐ七草粥のコンブ、病気をしない初節句のワカメ、疫病よけのヒジキなどであった。

以上のように民間薬としての海藻利用は、日常食、行事食の中にみられ、食材料としての海藻利用が、直接、健康管理につながる民間薬の意義をも持ち得ていたと言える。