食慣行と「合食の禁」その1

誌名	農村生活研究 = Journal of the Rural Life Society of Japan
ISSN	05495202
著者名	石川,寛子
発行元	日本農村生活研究会
巻/号	21巻2号
巻号補足	
掲載ページ	p. 23-26
発行年月	1977年10月

農林水産省 農林水産技術会議事務局筑波産学連携支援センター
Tsukuba Business-Academia Cooperation Support Center, Agriculture, Forestry and Fisheries Research Council Secretariat

食慣行と「合食の禁」(その1)

石川寛子

科学的なものの考え方が未だ普及せず，また医学および医療に関する諸施設，設備の発達が十分でなかった江戸時代以前，人々は自己の健康についての維持，強化および活動のためのエネルギー源として各種の食物を摂取していくなかで，諸外国—とくに中国—から移入された知識と人々の長い生活経験との積上げによって，実にさまざまな規制を設け日常食生活の中に繰り込み，これを実施して来た。すなわち「過食の禁」「久食の禁」また「合食の禁」などの教えに代表されるもので，これらは当時の人々のささやかな自己保全の健康管理法として，時代を継ぎ世代を重ねて承け伝えられて来た。

こうした食生活上の慣行は，近代以降急激に発達した科学によって，食品個々の成分，性質が解明され，また栄養学に基づく科学的な食物摂取が普及，定着したにもかかわらず，現在もなお，各地で根強く伝承されてきている。とくに農山村地域の生活においては，巷間でいわれるテレビ等の普及による生活情報の普遍化によって，生活形態の都市化はいちじるしいけれども，生活意識の深層においてはなお根強く残存し，善悪両様の意味あいにおいて，過去の生活慣行から脱却しきれない由因となっている。なかでも食生活に関する慣行の多くは，日常性が強く自己の身体に直接かかわるものであるだけに今日でも根強く伝承されているものが多いと考えられる。

しかしいっぽう，前述したように科学の進歩によって，こうした食慣行の殆んどは，科学的な根拠をもたないものと指摘され，誤った食物摂取の知識であり，「迷信」のレッテルがはられているものさえ少なくない。そこでこうした食生活上の規制についてその内容を分析するとともに，現代農村家庭にまで受け伝えられているこれらの実態を調査し，こうした面から現代の農村家庭における食物摂取についての問題点を見出そうと考えたのである。

前述したように自己保全，自己防衛的な食物摂取に関する規制には，特定の食品を多食したり食べ続けることを戒める「過食の禁」「久食の禁」，2種以上の特定の食品を組み合せて摂取することを禁じる「合食の禁」，この外，病人や妊婦など特殊な生理状況にある人々が食することの危険を教える禁忌，特定の食品について摂取する時期を禁じた禁忌，などがその代表としてあげられる。ここでは生活の中で語られている「合食の禁」について調査してみることとした。

「合食の禁」とは通常「食い合せ」といわれているもので，特定の食品についてそれを1種のみで食した場合は異常がないけれども，2種以上を組み合せて同時に摂取すると，腹痛や嘔吐，下痢，麻痺，発疹，昏倒など，体に異状がおこるとして食物摂取上のタブーとされているもののことである。したがってこれら食品は組み合せて摂取しないよう，口から口へ広く伝承されて来た。のみならずこれらは『往来物』などの当時の教科書，『養生訓』『食物本草』など健康管理に関する教養書などに記載され，文献の上でも長く承け伝えられて来た。そこで今回，こうした文献類および現代の資料にみられる「食い合せ」の食品組み合せを採集，調査してみたのである。

採録に使用した文献，資料は表1のように7種である。作業進行の便宜上，それぞれの資料にA～Gまでの符号をつけ（以後資料はすべてこの符号であらわす）たが，A～Dの4種の資料は寛永19年（1642）から宝暦9年（1759）間という200年以上も前に出版された江戸時代の文献を用い，E～Gは反対に，最も身近かな昭和39年（1964）から同50年（1975）の資料から採録してみた。個々の文献，資料についての詳細は紙幅の関係でここでは省略するけれども，いずれもそれぞれの時代において一般の人々の生活知識の情報源として幅広く用いられた，また用いられているものである。これらに記載してある「食い合せ」に関する組み合せは，合計225組に

表1

資料名	符号	採録数
和歌食物本草（文中）	A	53
仝上（別掲）	B	19
養生訓	C	84
女千載和訓文	D	13
飲食事典	E	14
食物大事典	F	11
高島易断	G	31
合計		225

達している。もっとも最多84，最少11と文献，資料によって多少アンバランスではあるけれども，この組み合せを整理，分類，分析してみよう。

採録された食品――225 組の食品の組み合せの中にあげられた食品をとり出し，これを14の食品群に分類してみると表2のようになる。この食品分類は，今日通常におこなわれているものと多少その内容や区分を異にしている。例えば組み合せの中には「( )とほうれん草」というように特定の食品を指したものと，「( ) と青菜」のように多分ほうれん草も含むであろう総称としての「青菜」で表現している資料とがあった。( ) の中の食品名が異なる場合には，前者はほうれん草以外の青菜では食い合せは生じない，と解釈できるから，ほうれん草と青菜は別々に2種の食品として採録しなければならない。

したがってこうした個称を混合して分類していること，また一般の食品学的分類では野菜類にあげられる「生姜」「しそ」「にんにく」などをその食生活上の使用目的から香味食品として香辛料にまとめたこと，「てんぷら」「なます」など調理名で記載され使用食品のわからないものや，この場合食品と考えてよいのかどうかその判断に苦しむもの等をまとめ「その他」の群を設けたことなどである。

こうしてみると計122種の食品があげられ，魚貝，野菜，果実，調味食品などの群に多くの名前があげられている。しかし単に数の総計上だけでなく，ここで注目されるのは魚貝類中の貝，果実類，茸類，そして調味食品中の香辛料食品である。すなわちこれら食品はそのそれぞれの群に属する食品種類数に対して，とり上げられた食品数の割合が高いこと，またこれら食品が日本人の日常献立においてさほど多く利用されているとは限らないのにもかかわらず，ここではかなり多くの名があげられていることなどである。こうした視点で再度前記4種の食品類を見渡すと，いずれも摂取するとき，何らかの理由によって十分注意して摂取することが望ましい食品グループであるといえよう。

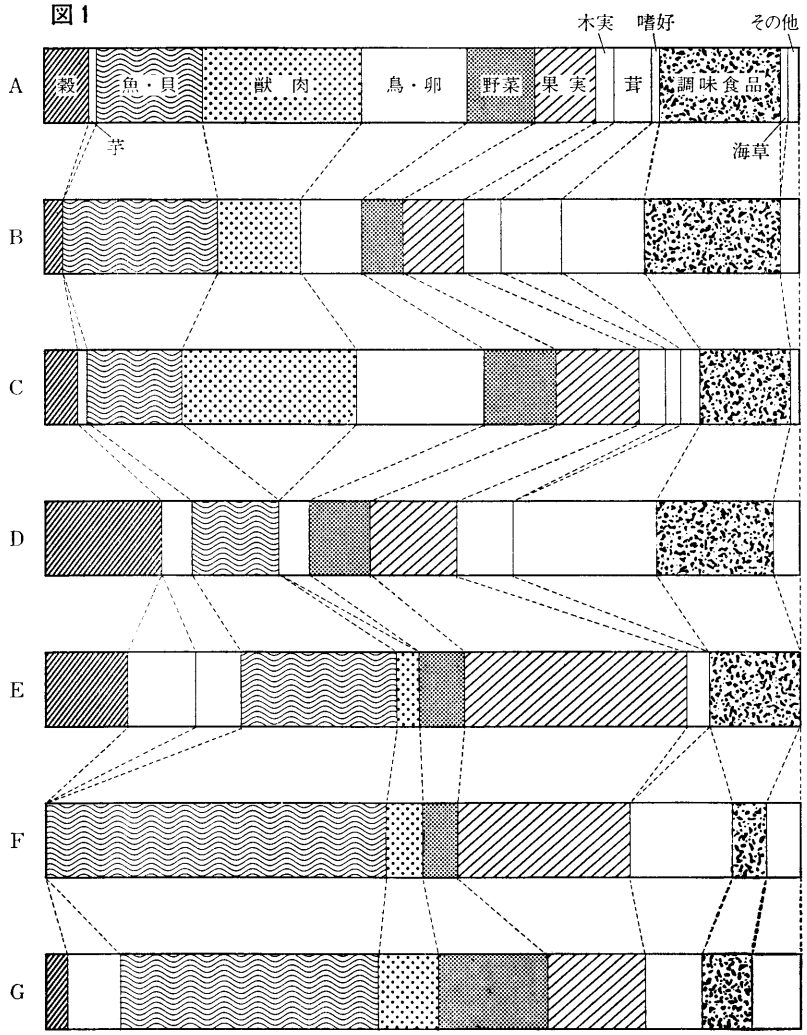
次にこれらの食品が前述した7種の資料のそれぞれにどのように記載されているかをみたのが図1である。最も広範囲の食品数を記載しているのは資料Aで，14食品群中，豆類を除くすべての群の食品が採録されていた。僅かな食品群しか出現しなかったのは資料Fであったが，これはもともと採録食品数が少なかったから当然であろう。しかし資料Dのように食品数は少なくても，さまざまな群に属する食品が幅広くとりあげられていることなど，その資料の特色がうかがえて興味深い。とにかく7種の資料いずれにも現れているのは，やはり採録食品数の多い魚貝，野菜，果実，調味食品類の4種であり，次いで多くの資料にみられたのが穀類，獣肉等であった。

こうした「食い合せ」の禁忌食品の中に，その大部分が「でんぷん」よりなり，たん白性食品に比べて変質，変性が少なく保存性も高いとされる穀類が，食品数は少ないながらも殆んどの資料に出現していたことは，当時の人々の食生活に占める穀類の存在の大きさを改めて見る思いである。そしてこれを含む前出6種の食品類が多

表2

	食品名	小計	合計
a、穀類	もち米，小豆飯，粥，ほしいい，(油餅)	5	10
	小麦，うどん，そうめん	3	
	そば，黍	2	
b、いも類	甘藷，馬鈴薯，山芋，芋がら	4	4
c、豆類	小豆，黒豆，緑豆，抄豆	4	4
d、魚貝類	鮒，鱒，鯖，鯉，鮎，鮑，なまず，うなぎ，ふぐ，どじょう，千鱈，数の子	12	23
	浅蜊，あわび，かき，蛤，田螺	5	
	海老，蟹，たこ	3	
	ちくわ，魚汁，魚酎	3	
e、獣肉類	兎，豚，牛，猪，(狗)，(鹿)，馬，すっぽん，(かわうそ)	9	10
	(熊の胆)	1	
f、鳥卵	鶏，鴨，雀，雉，(鶴)，山鳥，うずら	7	7
g、野菜類	南瓜，菜瓜，木瓜，黄瓜	4	19
	芹，芥菜，ほうれん草，生菜，青菜，韮，(莧)，(芡)	8	
	たけのこ，わらび，とうもろこし，ちょろぎ，牛旁，葱，じゅんさい	7	
h、果実類	蜜柑，金柑，橙，橘，梅	5	13
	批杷，桃，柿，杏，りんご，なつめ	6	
	西瓜，真瓜	2	
i、堅果	栗，胡桃，銀杏，榧	4	4
j、茸類	木茸，椙茸，松茸，きのこたけ	4	4
k、好嗜食品	茶，酒	2	2
l、食品調味類	砂糖，蜜，酢，麦醤	4	12
	実芥子，辛子，唐芥子，胡椒，生姜，しそ，ハッカ，にんにく	8	
m、海草類	みる	1	1
n、その他	生水，(あざみ)，(はこべ)，(ねりゆ)，(宝丹)，(セメン丹)	6	9
	てんぷら，なます，浅漬	3	
註：( ) は現在殆んど食用を考えられない食品		合計	122

図1



くの資料にみられることは，これらが「食い合せ」に如何に深くかかわっているのかが推察される。この関係はまた，A～Dの江戸時代資料とE～Gの現代資料という資料別でみるとさらにはっきりする。江戸資料においては獣肉，魚貝，穀類，そして現代資料では魚貝と果実類が，「食い合せ」の起因食品として大きく関係していることが読みとれるのである。

食品の組み合せ……それでは実際に，「食い合せ」として禁忌されている個々の組み合せは，どんな食品間にみられるのであろうか。前述7種の資料における組み合せは225組であったが，いくつかの資料に重複して記載されているものを整理すると168種の組み合せとなる。この中から前記したよう2種以上の資料に重複してとりあげられている組み合せを拾い出してみたのが表3である。重複はA～Cの資料間に多くみられ，7種の資料中4種にとりあげられているものもあったが，全168種の組み合せ中，重複組み合せは僅か45種のみであってその共通性の少ないことに注目される。

しかしさすがこの中には「うなぎと梅干」「蟹と柿」「じゃが芋とハッカ」等，現代の都市生活の中でも耳にする組み合せのいくつかも目につく。こうした食品の組み合せは，どのような食品間に多くみられるのかを知るために，前述14の食品群について表3左欄に記入されたa～nのアルファベットに書き変え，その組み合せを符号化してみることにした。これによって組み合せのパターンが整理され，「食い合せ」の食品組み合せに頻度高く出現する組み合せを把握することが出来る。そこで表3の45種の組み合せについてこれをこころみ，その中に多くみられる組み合せを拾ってみるとdh，de，elなどであった。さらにA～Gの各資料についても同様の処置をおこない，それぞれの資料について出現頻度の高い組み合せを書き出してみると

A—gl，de，dl，dh，el，

B—dl，ef，

C—ef，df，dl，el，dh

D—ah，gl

E—dh，

F—dh，dj

G—dh，dg，de，dj，gl

となる。一べつしてdの符号の多いことが判断でき，これまで各所でふれて来たように「食い合せ」をいましめる組み合せは「d（魚貝類）と何らかの食品」に代表され，その「何らかの食品」としては「h（果実）」の場合が最も多いことが明らかである。いいかえてみれば，こうした「魚貝類＋（　）」の組み合せは「食い合せ」の禁にふれるものが多くなりがち，ということになるであろう。

そこで資料の中から実例をとり出してみると，魚貝類

表3

	食品名	食品名
四重複(3)	蟹と柿 鮒と辛子 たけのこと砂糖	
三重複(6)	鮒と砂糖 すっぽんと蒐 うなぎと梅(干) 猪肉とそば 兎肉と生姜 枇杷と小麦	
二重複(36)	あわびと青梅 かきと海老 浅蜊と松茸 田螺と豚肉 蛤と蜜柑 蟹と橘 蟹と椙茸 たことわらび 雉肉と鮒 雉肉となまず 雉肉とそば 雉肉と胡桃 雉肉と木茸 雉肉ときのこたけ	猪肉と生姜 猪肉と牛肉 猪肉とうずら 兎肉と辛子 兎肉と鶏肉 兎肉とかわうそ 牛肉とにら 鳥肉ともち米 鶏肉・卵と葱 鶏肉・卵とにんにく 鴨肉・卵と胡桃 鴨肉・卵と木茸 ほうれん草と茸 じゃが芋とハッカ 葱となつめ 杏と雀肉 銀杏とうなぎ 酒と柿 酒と辛子 酒と胡桃 蜜とにら 蜜と黍

＋果実の組み合せでは前出の「うなぎと梅干」「蟹と柿」の外,「蜜柑と蛤」「あわびと青梅」「西瓜と干鱈」「桃と数の子」, 魚貝類＋調味食品の実例では「鯖とにんにく」「鮒と辛子」「田螺と唐辛子」「鯉と胡椒」などが次々にあげられる。これらをみると脂肪を多分に含んだり水分が多くていたみやすく, 鮮度の判別がむづかしい魚貝類と, 独特の有機酸や多量の水分をもち, 多食すると体一とくに腹一を冷やす果実類, また強い刺戟性成分をもちその摂取量が問題の調味食品など, いずれもそれぞれに多少の理由をもち, 摂取において何らかの配慮が望ましいと考えられる食品どおしの組み合せである。

以上7種の資料より採録された「食い合せ」に関する食品組み合せを整理, 分析した。そしてここでの資料からのみでも, たしかに数多くの組み合せからなる慣行例が発見しえたし, その中には現代にもなお存続したものも少なくない。さらに今回, この慣行例のみ組合せから, これを構成している食品の代表的パターンをも描き出すことも出来た。

しかし全体的に眺めてみた時, 私はこうした資料に, そしてその食品の組み合せに, 一貫した共通性が乏しいように感じられる。前で述べたように採録した食品組み合せは, 他の資料間との重複が意外に少なく, 各資料がバラバラに異なった食品組み合せを記載している。すなわちある食品の組み合せについて「食い合せ」を懸念するところとしないところがあることで, これは科学的根拠の問題となってくる。つまり「食い合せ」は人々の生活経験から生み出されたもので, それを食べた人のその時の体の調子, 食品の鮮度, 調理法などさまざまな条件によって大きく変ってくるわけであり, たまたま異常があればそれがその地方の禁忌をなって伝承されていくのである。

しかしいっぽう前述したように, この組み合せの中に頻度が高く出現する食品をみていると, たしかにその摂取時に何らかの配慮が望ましい, また必要とされる食品が多い。したがって当時の人々が, こうした形で注意して摂取することを伝えたものとも云えるから, 迷信として捨て去りはせず, 科学の光をあててみることも大切であろう。そして捨て去るべきものと伝承していくべきものとを正しく見きわめることが重要な問題となってくるように思われる。

こうした「食い合せ」の食慣行について, 紙幅の関係で今回は文献, 資料のみの分析にしぼった。これが現代農村生活の中にどのように伝承されているかについての実態とそこに存在する問題を, 埼玉県下で調査した結果についての報告は, (その2)として次回にゆずることにする。

(武蔵野女子大学)