

伝統的産婦慣行食と母乳分泌との関係についての研究

鷹齋テル* 及川桂子* 赤沢典子*

(1978年7月6日受理)

A Study of the Relationship between Traditional Diet and Secretion of Mother's milk in Postpartal Women

Teru TAKANOHASHI, Keiko OIKAWA and Noriko AKAZAWA

Introduction This paper is concerned with the reasons why there has been a decrease in breast feeding despite zealous advocacy of its importance. According to the results of the investigations made by the present author, there is no special reason except that of the insufficiency of mother's secretions of milk.

Although the mothers of today have adequately nutritious food in comparison with those in the past and are rather fat, their secretions of milk are poor. Accordingly, the author questioned the present Standards of Nutritional Requirements for the postpartal women.

There are various factors which have some effect on the secretions of mother's milk; for example, the mother's mental states like anxiety and uneasiness, her method of breast feeding, and her nutritional conditions. The question is what diet is suited to rich secretions of milk when a nutritional program based on the Standards of Nutritional Requirements does not help.

One of the great unexpected changes in the Japanese society since the end of the World War II has been the improvement in the physical condition of the youth. The lack of mother's milk is another change and is distressful to the women of today. Japanese mothers before and during the War raised their children by breast feeding. Mothers in foreign countries also have traditional foods to stimulate the secretions of milk. For example, because the primary condition for the Egyptian women to become mothers is to have rich secretions of milk, they direct their efforts to this end, preparing traditional foods Mughat and Hilbah and praying that they will be effective. Not only the Japanese but every race has an indigenous, traditional diet for the postpartal women.

In place of the present diet based on the Standards of the Nutritional Requirements for the postpartal women, the author thought it necessary to make an attempt to reevaluate the merits in the traditional diet which was developed to suit the natural features of each region and served to maintain the life of the people.

The author discusses this question comparing the hospital diet based on the Standards of Nutritional Requirements for the post-partal women with the traditional one which has been followed by the people in Iwate Prefecture and in the village of Yuzurihara in Yamanashi Prefecture known for the longevity of its inhabitants and he proposes a new diet for postpartal women.

* 岩手大学教育学部

まえがき

母乳栄養の重要性が叫ばれているにもかかわらず、母乳栄養はなぜ減っていくのだろうか…。いろいろ調査してみると、これは母乳不足が最大の原因のようである。

最近の母親は昔にくらべて、充分栄養をとっていながら、母乳の分泌が悪く、母体ばかり太っていくのを見るにつけ、現在施行されている授乳婦の栄養所要量¹⁾に疑問を感じた。

母乳の分泌を左右する原因²⁾として、不安や心配、授乳技術の拙劣のほか、産婦栄養の良否があげられる。しかしこれまで推奨されてきた栄養所要量の献立で、母乳分泌が悪いとすれば、一体何を食べればよいのか…。

戦後日本の社会は、あらゆる面で全く様相が変化してしまった。これは戦前にはとうてい想像もできなかったことであり、青少年の体位向上はその一つである。一方母乳不足も戦後に目立った特徴の³⁾一つであり、近代女性の大きな悩みでもある。

戦前および戦中の母親たちは、すべてわが子を母乳で養育した。他の国々でも昔の人たちは、その国古来からの母乳分泌をよくする伝承食品を摂取し、それぞれ努力したようである。わが国のこうした調査^{4,5)}は数少ないが、エジプトの女性の場合を例にとってみると、母となる日の第一のこととして、ゆたかな母乳の確保があげられている。そのために祈りの生活をし、Mughat や Hilbok というものを準備し、母乳を出すために努力すると言われている。このようにどの国にも民族固有の伝承食品があるようである。

そこで風土に適応しながら、人間の生命をまもりぬいてきた慣行食の中に生きている教訓を、もう一度見直す必要があると思った。

以上のことから岩手県および、母乳分泌の豊かな長寿村桐原における慣行食を調査し、現在の授乳期栄養所要量にもとづいて、献立作製を行なっている病院給食と対比しながら考察し、今後の産婦食の指針とすることを目的とした。

I 調査方法

岩手県農山漁村90名、多産かつ母乳分泌が豊富で、長寿者の多い山梨県桐原⁶⁾地区の婦人70名について、昭和52年7月～昭和53年4月の間に面接調査を行なった。

調査内容は、50歳以上の女性を対象に昔の産褥期の食事内容と、その地域の昔から伝わっている、母乳分泌を豊かにする伝承食品について聴取調査を行なった。またその際禁忌食品や産褥期の期間についても調査した。

食事調査は国民栄養調査の方法⁷⁾にもとづいて集計し、現在行なわれている産科の病院給食と比較しながら検討した。

1) 厚生省公衆衛生局栄養課：日本人の栄養所要量と解説 第一出版株式会社 (1977)

2) 浜本英次：母乳栄養を勧む 日本小児科学会雑誌 (1967)

3) 古守豊甫：最近の母乳不足を憂う 人間医学 (1967)

4) 荒井基他：妊婦・授乳婦に関する食習慣調査(1) 栄養学雑誌 32, 89 (1975),

5) 同上 (2) 同上 32, 96 (1975)

6) 古守豊甫：長寿村桐原 三滝社 (1975)

7) 高木和男：栄養士のための統計と調査法 医歯薬出版会社 (1975)

Ⅱ 調査結果

1 母乳栄養の推移

第1図は東京都と、岩手県盛岡市の母乳栄養法の推移をみたのであるが、あの終戦後の食糧不足時代にくらべて、現代では21.2%と半減していることにおどろかざるをえない。盛岡市も東京都とほぼ同じく25.4%となっている。さらに岩手県を地域別にみると、農村で31%、山村で62.5%となっており、都市化傾向の強い地域程、母乳栄養法が少なくなっていることがわかる。

2 昔の母乳分泌状況

多産かつ母乳分泌が豊かで、現在でも母乳栄養で子供を育てている柗原地区の調査⁸⁾を行なった結果は第1表のとおりである。

この村は東京都に隣接しながら、数年前までバスが通らず、交通不便な寒村で、その土地に生産する雑穀(アワ・ヒエ・キビ・ムギ・トウモロコシ・ソバ)・豆類・いも類・野菜類を自給自足し、身土不二の食生活を営んできた地域であるが、第1表に示すように、母乳が豊富である。住民検診に参加した際、或婦人が母乳が多すぎて、しぼってすてるが、罰があたってはいけないので、人の歩かない松の木の根もとにすてているという婦人もあった。

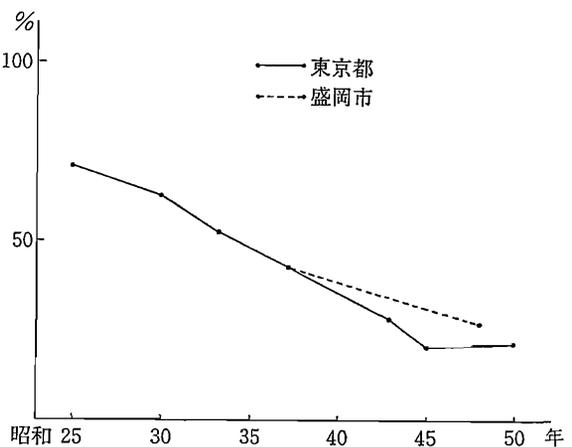
岩手県では乳をすてる場合は、不浄のところすててはいけなとか川に静かに流すといったことが言われている。このように昔の人は、母乳があまる程豊富であったことがわかる。又母乳は神からの恩恵物であるという考えから、信仰や宗教と結びつけて物を考え、処理する方法が行われていたものと思われる。

この村は新旧世代を問わず母乳が豊富である。古守博士を団長とする柗原地区巡回診療に参加して、各部落をまわり面接した場合、20代の若い母親の面接調査も行なったが、この地域は他と異なり、若い人たちの間でも母乳栄養法が多くとられている。その食事内容を紹介すると、小さい時から母親の手作りの酒まんじゅう(大麦の甘酒で作った小豆入りのまんじゅう)をおやつ

表1 長寿村柗原村の母乳分泌状況

| 年令別 (歳) | 調査人員 (人) | 母乳分泌状況 | |
|------------|-------------|--------|------|
| | | 多(%) | 少(%) |
| 30 ~ 39 | 18 | 94.4 | 5.6 |
| 40 ~ 49 | 54 | 92.6 | 7.3 |
| 50 ~ 59 | 35 | 91.4 | 8.6 |
| 60 ~ 69 | 20 | 95.0 | 5.0 |
| 70 ~ 79 | 20 | 95.0 | 5.0 |
| 80歳以上 | 8 | 87.5 | 12.5 |

(古守博士の資料による)



第1図 母乳栄養法の推移

8) 古守豊甫: 長生きの研究 風濤社 (1977)

にし、妊娠中もよく食べた。肉は1週間に1回程度、その代り黄粉を御飯にかけて食べ豆製品で良質蛋白質をとった。野菜やいも類も充分とり、夜はサトイモ、ニンジン、インゲン豆、冬菜を入れたほうとう（焦込みうどん）を主に摂取した。

このように現在でもなお、昔からの雑こく類を中心に豆類を充分にとり、いも類や野菜類を豊富に摂取している人たちは、母乳がよく出るようである。

3 産褥期慣行食地域別献立例

第2表は産後1週間の慣行食の献立例とその栄養摂取量である。AはI病院の産婦に与える食事であり、Bは長寿村山梨県綱原、Cは岩手の農村の慣行食献立である。

昔の慣行食では、主食はどの地域もかゆで日だつとってかゆ食が多くなっている。岩手県の農山村では湯かけ飯という地域が多いが、産婦のために特別かゆを作るだけの、時間的余裕のなかった昔の生活のきびしさを象徴しているように思われる。また平常食で雑こくのみ食べている地方は、お産の時だけでも白米食を食べさせるという地域や、便秘予防を考えて大麦を2割混入

表2(1) 産褥期慣行食献立例

| 食別 | A | B | C |
|------|--|---|--|
| 朝食前 | | | 湯 かけ 飯 梅 干 |
| 朝 食 | 米 飯 みそ汁(切駄) 納 豆 ほうれん草浸 し 牛 乳 梅 漬 | お か ゆ み そ 漬 ふ し み み そ 汁 | 湯 かけ 飯 み そ 漬 お ひ た し み そ 汁 (ヤキフ) |
| 10 時 | | 山芋の焼いた もの | 湯 かけ 飯 み そ 漬 |
| 昼 食 | 米 飯 竜田揚(豚肉) 煮付(ポテト・ 人参・ちり めん) 漬 物 | お か ゆ 梅 干 みそ汁(冬菜) | 湯 かけ 飯 み そ 汁 (かんびょう) 煮 し め |
| 3 時 | | 山芋の焼いた もの | 白せんべい 甘 酒 |
| 夕 食 | 米 飯 味そ煮(鯖) 炒 り 卵 味そ汁(大根) 漬 物 | お か ゆ み そ 漬 ふ し み カツオの缶詰 み そ 汁 (さと芋) | 湯 かけ 飯 塩 鮭 みそ汁(ゆば) |
| 夜 食 | | | く ず 湯 白せんべい |

注 A I病院産科の献立例, B山梨県綱原地区,
C 岩手県農村地帯。

表2(2) 栄 養 摂 取 量

| | A | B | C |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| エネルギー Cal | 2,404(85.9) | 1,833(65.5) | 1,856(66.3) |
| 蛋白質 | | | |
| 動物性 g | 47.1(139) | 33(97.1) | 12(35.3) |
| 植物性 g | 35.2(69) | 38(74.5) | 44(86.3) |
| 脂 肪 g | 52.1 | 12 | 13 |
| 炭水化物 g | 374 | 268 | 378 |
| 無機質 | | | |
| Ca g | 0.3(27.3) | 0.7(63.6) | 0.5(45.5) |
| Nacl g | 13.6(105) | 11.6(84.6) | 15 (115.4) |
| P mg | 1.3 | 0.9 | 0.8 |
| Fe mg | 10 (50) | 15.6(78.0) | 12.5(62.5) |
| ビタミン | | | |
| A IU | 2,407(75.2) | 2,600(81.3) | 2,602(81.3) |
| B ₁ mg | 2.3(212) | 0.6(54.6) | 0.6(54.5) |
| B ₂ mg | 1.0(64) | 0.6(40.0) | 0.7(46.7) |
| C mg | 162(191) | 128(150.6) | 100(117.7) |
| niA mg | 3.6(72) | 5.1(102.0) | 3.0(60.0) |
| B ₆ mg | 0.7(46.7) | 0.6(40.0) | 0.8(53.3) |
| E mg | 17(113) | 3.6(24.0) | 4.6(30.7) |
| Ca : P | 1 : 4.3 | 1 : 1.3 | 1 : 1.6 |
| B ₁ /1000Cal | 1.0(243) | 0.3(75.0) | 0.3(75.0) |
| B ₂ /1000Cal | 0.4(80) | 0.3(60.0) | 0.4(80.0) |
| α-Toc/PUFA | 0.4(66.7) | 0.5(83.3) | 0.5(83.3) |

注 () は所要量に対する指数。

するという例もあった。

副食はみそ汁とふしみそという例が圧倒的に多く、この慣行は全国的な傾向のようである。桐原では分娩がすむと産婦の実家から、鯉節と鯉のかん詰が届けられる。岩手県でも同じ風習があり、この鯉のことを福来鯉とよんでいる。交通条件に恵まれず隔絶された地域での唯一の動物蛋白源は、この保存の効く鯉節であったことも当然のことであり、産婦は大体1本の鯉節をふしみそやかつを節湯にして、1週間で食べたと言っている。

この食品は勝男武士に通じるところから、古くから祝儀の贈答品として、また滋養食品として珍重された。わが国特有の水産乾燥品⁹⁾で、含油量は1~2%が最上と言われている。

栄養的にみても蛋白質含量が75.6%と高くビタミンB₂ 0.35mgと精のよい食品である。また岩手県北地方では豆乳から作るゆば¹⁰⁾を良質蛋白源として準備したようである。沿岸部では産褥カレイといって脂肪の少ない魚が与えられ、漬物はきょうりと大根のみそ漬にクルミを細かくきざんだものと一緒に摂られた。県北地方では浄血作用にきくといい、お産のあるうちでは、どこの家でもかんびょうを干して用意する風習がある。

間食には桐原では山芋をイロリの熱灰で焼くほど焼や、酒まんじゅう¹¹⁾が多くとられた。岩手ではこれに匹敵するものに百合根のほど焼がある。リンゴは体が冷えるというので、やわりほど焼にして産婦に食べさせたようである。その他餅せんべい、甘酒、保存食形態の寒晒粉を使用した湯ねりや葛湯等が多く用いられた。

4 産褥期慣行食の摂取回数と期間

次に食事回数について調査したところ、最高が7回食で、3~5回食が一番多くなっている。一般に産婦が3度の食事の他に枕もとに、白せんべいや麦せんべいをおいて間食するのが常識となっており、食事回数は多い程良いとされている(第3表)。

産褥期の低熱量食の摂取期間を調査したところ、7日間というのが圧倒的に多く、最高が21日間であった。後述するがこの低熱量食が長く続くと、母体に影響するのでこの期間の長短が問題のようである。

第3表 低熱量食摂取期間及び食事回数

| 期 間 | | 食 事 回 数 | |
|-----|------|---------|------|
| 日 数 | 比率% | 回 数 | 比率% |
| 0 | 7.0 | 3 | 31.3 |
| 1 | 0 | 4 | 30.0 |
| 2 | 1.4 | 5 | 31.3 |
| 3 | 1.3 | 6 | 5.9 |
| 4 | 1.4 | 7 | 1.5 |
| 5 | 4.2 | | |
| 6 | 0 | | |
| 7 | 74.7 | | |
| 14~ | 1.4 | | |

5 産後の経過と授乳期慣行食

次に産後7日間をさらに細かく区切って、産婦の体の回復にしたがって、徐々に低熱量食から平常食に移行している例があるので、第4表に示した。

これによると産後3日間は、所要量の約45%(1200Cal)、その後60~70%(1800Cal)と次第に増加し、21日後に所要量に近づくという摂取方法である。産婦の体の回復に適応して、食物をとるといふ先人の知恵がここにもうかがわれる。

9) 1674年土佐の近海でつくられたのが始まりとされている。黒潮にのって南方から北上する魚なので、若いうちは身がしまっていて脂気も少ないが、だんだん太って脂肪がのってくるから、春に作るサツマ節や土佐節に比べると、三陸節は品質が劣る。

10) ゆば…蛋白質含量52.3%と非常に高く、易消化の食品である。

11) フスマこうじを原料にして大麦甘酒を作り、こしてその液で小麦粉をねり酸酵してまんじゅうの皮とする、中に小豆あんを入れて作り間食とする。

表 4 (1) 産後の経過と授乳期慣行食献立例

| 食 別 | 産 褥 期 (岩手) | | | 授乳期 (岩手) (平常食) | 授乳期 (棚原) (平常食) |
|---------|---|--|---|---|--|
| | 1日～3日 (A) | 4日～6日 (B) | 7日～ (C) | 21日以降 (D) | 21日以降 (E) |
| 朝 食 | おかゆ 味噌汁 {豆 腐 ね ぎ ふ し 味 噌 かつ お 節 砂 糖 ほうれん草のおひたし | おかゆ 味噌汁 {豆 腐 わかめ ふ し 味 噌 ほうれん草のおひたし | おかゆ 味噌汁 {大 根 にんじん じゃが芋 い り 豆 腐 | 麦 飯 味噌汁 {じゃが芋 大 根 葉 にんじん 塩 ま す (朝食前 炒豆) | 里芋のみそ煮 オバク又は引割麦 飯 煮 付 {にんじん じゃがいも ご ぼ う |
| 10 時 | 果物のかん詰(桃) 最 中 | お こ し | 白 飴 | 餅 せん べい | 酒 まんじゅう も ろ こ し 餅 |
| 昼 食 | おかゆ 味噌汁 {豆 腐 ね ぎ の り つ く だ 煮 人 参 の 白 あ え {人 参 豆腐さとう塩 | おかゆ 味噌汁 {焼 豆 腐 じゃが芋 あじの塩焼き みそ漬 (大根) | 卵入り雑炊(ねぎ 又はにら入り) ほうれん草のおひたし た く あ ん | 麦 飯 味噌汁朝の残り 青菜のおひたし た く あ ん | オ バ ク み そ 汁 青 菜 カツオのかんづめ |
| 3 時 | 高麗せんべい | りんご(ほど焼) お こ し 白 飴 | 高麗せんべい 白 飴 | 豆 炒 り 甘 酒 | せいだのたまじ又 はきつまいも |
| 夕 食 | おかゆ 味噌汁 {大 根 じゃが芋 三番目がれいの白 焼き 味噌漬(きゅうり) | お 煮 つ け {焼 豆 腐 大 根 参 里 芋 漬 福 神 漬 | お か ゆ ど ん こ 汁 {大 根 ど ん こ ぎ ね ぎ 豆 煮 さ さ げ {砂 糖 味噌漬 (大根) | 麦 飯 味噌汁 {焼 豆 腐 わかめ 物 炒 め 物 {キャベツ こんにゃく 油 物 噌 塩 ホ ッ ケ た く あ ん | ほ う と う {青 菜 か ぼ ち ゃ ず い き 椎 茸 付 煮 さ さ げ {こ ん ぶ じ ゃ が 芋 (夜食…さかまん じゅう) |

21日後は、どの地域も産婦は平常の生活に復起するので、食物は平常食となり、産婦のための特別食はないのが普通である。そこで授乳中は空腹になやまされるので、農村の若い嫁は、実家から保存のきく豆炒りや米炒りを届けてもらい、寝室や野良作業する時に食べたものだという地域もある。

表4(2) 栄養摂取量

| 栄養素名 | 所要量 | 産 褥 期 | | | 授 乳 期 | | |
|--------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | A | B | C | D | E | |
| エネルギー Cal | 2,800 | 1,220 (43.6) | 1,715 (61.3) | 1,864 (66.6) | 2,779 (99.3) | 3,368 (120.6) | |
| 蛋白質 | 動物性 g | 34 | 22.1 (65.0) | 26.7 (78.5) | 29.7 (87.4) | 34 (100.0) | 26 (76.5) |
| | 植物性 g | 51 | 37.2 (72.9) | 46.9 (92.0) | 65.7 (129.0) | 74.8 (147.0) | 110.0 (215.7) |
| 脂肪 g | | 12.8 | 22.8 | 20.6 | 32.5 | 27.0 | |
| 糖質 g | | 213.6 | 302.8 | 314.0 | 451.3 | 712 | |
| セ イ g | (10) | 4.1 | 7.2 | 6.6 | 9.1 | 15.0 | |
| 無機質 | Ca g | 1,100 | 459 (45.5) | 631 (54.5) | 454 (45.5) | 694 (63.6) | 1,100 (100.0) |
| | NaCl g | | 8.22 | 7.18 | 9.46 | 19.7 | 13.0 |
| | Fe mg | 20 | 13.4 (67.0) | 16.1 (80.0) | 16.5 (82.5) | 23.5 (103.0) | 38.0 (190.0) |
| ビタミン | A IU | 3,200 | 4,265 (133.3) | 3,608 (112.8) | 3,717 (116.2) | 3,614 (112.9) | 5,330 (166.6) |
| | B ₁ mg | 1.1 | 0.52 (45.5) | 0.75 (72.7) | 0.72 (63.6) | 1.19 (108.2) | 4.0 (363.6) |
| | B ₂ mg | 1.5 | 0.65 (46.7) | 0.91 (60.0) | 0.81 (57.3) | 0.85 (56.6) | 1.9 (126.7) |
| | C mg | 85 | 128 (150.6) | 150 (176.5) | 131 (154.1) | 162 (190.6) | 292 (343.5) |
| | PaA mg | 5 | 3.79 (76.0) | 6.13 (122.0) | 5.71 (114.2) | 5.21 (86.7) | 13.0 (260.0) |
| | B ₆ mg | 1~2 | 0.55 (36.7) | 0.67 (44.7) | 0.62 (41.3) | 1.30 (86.7) | 2.0 (133.3) |
| E mg | 15~30 | 3.27 (21.8) | 4.88 (32.5) | 5.04 (33.6) | 11.0 (73.3) | 38.0 (253.3) | |
| Ca : P | 1 : 1 | | 1 : 1.7 | 1 : 2.2 | 1 : 2.3 | 1 : 2.9 | |
| α -Toc/PUFA | 0.6 | 0.5 | 0.5 | 0.6 | 0.6 | 0.8 | |

授乳期の食物摂取はどの地域も所要量に近づいており、とくに長寿村桐原では動物性蛋白質と、脂肪の摂取量が下まわっている他は、無機質やビタミンの摂取が高くなっている。さらに不飽和脂肪酸に対する α -トコフェロールの比が0.6で理想的であり、慣行食のすぐれていることに今更驚くのである。それらの栄養素を供給している麦食や豆類、野菜やいも食の効果を、以上の慣行食を通して、再確認すべきであろう。

6 母乳分泌を豊富にする伝承食品と禁忌食品

(1) 良いとされている食品

産褥期は勿論授乳期間中よく食された、伝承食品を第5表に示した。

澱粉性食品では餅類や小豆、かぼちゃ等が圧倒的に多く、小豆餅、おはぎ、小豆団子、かぼ

表5 母乳を豊富にするための伝承食品と産婦禁忌食品の順位

(1) 母乳を豊富にする伝承食品

| | |
|-----------|--|
| 澱食粉 性品 | 1.餅類(粟餅, 小麦粉) 2.赤飯その他小豆を使用したもの 3.三穀飯 4.うどん 5.そば 6.白せんべい 7.百合根 8.いも類 9.甘酒, 酒まんじゅう 10.水飴, ねりこ(寒晒し粉) 11.こうせん粉 12.ぎんなん 13.かぼちゃ 14.とうもろこし 15.山いも |
| 蛋白 性品 | 1.かつおぶし(福来かつお) 2.白身の魚(産人カレイ, タナゴ, あぶらめ) 3.川魚(鯉こく) 4.ゆば, その他の豆製品 5.やきふ 6.ふしみそ, みそ汁, みそ漬 7.牛乳, 卵, 鳥肉 8.豆炒り(保存食) 9.寒晒し小豆あん(保存食) 10.塩鮭(卵の花につけて塩をとる) 11.アワビ 12.豆乳 |
| その他 | 1.かんぴょう 2.きゅうりのみそ漬, ゴマ, クルミ 3.焼塩 4.かつお節湯 5.梅干 6.タンポポ, ハコベ, アンタバ 7.にんじん(みそ汁, みそ漬) 8.大根のみそ漬 9.ほうれん草 10.干葉 11.海草 |

(2) 産婦の禁忌食品

- 1.脂肪の多いもの
- 2.血にあたるもの
- 3.刺激の強いもの
- 4.消化の悪いもの
- 5.体の冷えるもの
- 6.あくの強いもの
- 7.生物

(3) 食べ方

すべて食物は控え目に食すること

ちやの小倉煮等があげられる。岩手医大小児科島山富而博士の報告によれば、岩泉地方では嫁入りの時、寒晒し小豆粉を桐の箱に入れてもたせる風習があり、妊娠中や授乳期間中愛用したと言われている。県南の水田地帯の農家では、大豆炒りを実家からもらってきて野良着のかくし(ポケット)に入れて食べたという。このことは昔の嫁の家庭内における地位の低さを物語っていることにもなるが、それにもめげずなんとかして健康な子を産み育てようとする知恵であったとも考えられる。

また或地方では玄米2, 黒豆2, 大麦2, 黒ゴマ1の割合で粉にし、黒砂糖を加えて食べて母乳を出したという報告もある。その他百合根とかいも類が多く、岩手の農山村¹²⁾では、百合根や山いもを掘ってお産のために準備したといっている。

蛋白性食品では、かつお節が圧倒的に多く、ついで脂肪の少ない魚となっている。その次が豆製品や焼麩となっており、一部の地域に牛乳や卵、鳥肉等が用いられていた。

その他伊豆地方では、アンタバに母乳分泌をよくする成分が含まれているというので、産婦にゴマ和えにして食べさせる風習がある。岩手ではタンポポやハコベの若葉が食べられている。

(2) 禁忌されている食品

産婦の禁忌食品は脂肪の多いものが圧倒的に多く、魚では青味の魚(サンマ・イワシ等)が禁じられた。またイカやタコのように不消化なものもさけたようである(第6表)。

その他中毒をおこしやすいもの、アレル

表6 慣行食に現われた魚の脂肪含量(%)

| 良とされている魚類 | | 禁忌されている魚類 | |
|-----------|------|-----------|------|
| 種類 | 脂肪含量 | 種類 | 脂肪含量 |
| 花かつお | 1.2 | 塩マス | 8.4 |
| タラ | 0.6 | サンマ | 8.4 |
| ヒラメ | 1.2 | イワシ | 6.0 |
| カレイ | 2.0 | たち魚 | 6.0 |
| タイ | 2.5 | さめ | 10.0 |

12) 鷹齋テル: 低蛋白地帯における発育期慣行食とその改善 岩手大学学芸学部研究年報 25, 95 (1965)

ギーの対象になるもの等が極度に制限された。

野菜類ではアクの強いもの(山菜・ナス等)、体の冷えるもの(果物類)が禁じられた。食べ方としてすべて控え目に食することという点も、長い経験からの先人の知恵であろう。食物以外では妊娠中は勿論、授乳中の薬の服用を禁じている。現代薬害¹³⁾の問題が云々されているが、この点も大いに教訓としてこれからの生活にいかすべきである。

(3) 産見舞品の慣行

岩手県では初生児の衣類の他、餅、福来かつお、白せんべい、やきふが圧倒的に多く、県北の畑作地帯では、自家製のゆば、ゴマせんべい、生ふ、かんびょう等が用いられた。

綱原地区では岩手と同じ傾向であるが、かつお節、かつおの缶詰、みそ漬(大根やきうり)、力餅、軽い魚(脂肪の少ない魚)となっている。これらの食品は、前述した産婦の献立や伝承食品にも現われている。このようにして家庭内は勿論、産婦の実家や部落一体となって、母乳分泌をよくする食生活が営まれるよう努力したのである。

以上いずれにしても、どの地域でも豊かな母乳の確保に専念したことがわかれると思う。

Ⅲ 考 察

1 母乳の優位性と母乳分泌の左右因子

母乳の優位性については、いろいろな学者によって論議されている。30年来母乳運動をしつづけてきた山内博士¹⁴⁾は、未熟児・新生児に恐ろしい感染症に対して、母乳とくに初乳は絶対とも思える程に、効力を発揮するものであると述べている。それは初乳に多く含まれる、分泌型免疫グロブリンAが、ラクトフェリンと呼ばれる鉄蛋白と一緒にあって、大腸菌や肺炎桿菌など新生児にとって、好ましくない細菌の侵入を防ぐなど、他にも母乳には色々な病気に対するの防御因子があるとされている。

また岩手医大畠山氏¹⁵⁾は、人間の赤ん坊は生後60%の脳細胞の発達が行われるが、その供給源は母乳の中にある。牛乳には牛の子の育つには適するが、人間の子には不適合であると力説しておられる。

さらに母乳中には唼菌細胞と言って、他から体に害を及ぼす菌が入ってくると、これを食べてしまう細胞もあり、母乳栄養児は疾病罹患傾向が少なく、クル病やアレルギー疾患児(湿疹、ぜんそく、じんましん、鼻カタル等)も少ないと述べている。

また母乳の場合は、スキンシップも充分行われ、母乳を与える場合、目と目で愛の心情交流が行われるので、赤ちゃんの心に愛が蓄積される。そこで心理的安定性が保てる(第7表)。

次に母乳分泌の左右因子として、不安や心配、授乳技術の拙劣、食物等があげられている。乳を多くするために乳神に祈るその饌米を産婦に食べさせる風習¹⁶⁾や、干葉を白水で煮た汁で乳を洗う等、昔からいろいろなことがなされている。母乳の不足は、牛乳のなかった時代には大へんな苦勞であった。地方の都市に牛乳が現われるようになったのは明治末期以後のことで

13) 田村豊幸：薬は毒だ(副作用) 農村漁村文化協会(1978)

14) 国立岡山病院小児科医長 山内逸郎博士

15) 畠山富而：明日へー父母になる人へー 山口北州株式会社(1977)

16) 岩手県盛岡市地方

表7 母乳の優位性

| | | |
|---|--------------------------|------------------|
| 1 | 無理のない発育 | |
| 2 | 抵抗力が強い | |
| | 母乳栄養児 | 人工栄養児 |
| | 死亡率 | 1 3 |
| | 罹病率 | 1 4~5 |
| | 重症 | (-) + |
| 3 | 心理的安定性 | |
| | —母子関係— | |
| | 肌と肌 (Skinship) | |
| | 目と目 (eye to eye contact) | |
| | 声と声 (Vocalization) | |
| | 一 緒 (follow) | |
| | 微笑 (Smile) | |

(注) 岩手医大小児科 島山助教授資料による。

表8 母乳代用の栄養品

| 食 品 名 | 量 |
|---------|------------|
| 七 分 搗 米 | 53匁 (199g) |
| 大 豆 | 80粒 |
| 果 汁 | 少々 |
| 野 菜 汁 | |
| 砂 糖 | |
| 水 | 1合3勺 |

(注) 昭和9年の大凶作のとき、県衛生課で全県下に指示したもの。

ある。

牛乳のなかった時代はオネバ（飯の取り糊）に少々砂糖を加え、それを葦竹管の白木綿のくくり玉を結びつけて乳首として、一端を茶碗に入れて吸わせたという記録¹⁷⁾がある。

また昭和9年の大凶作の時、母乳不足の母親が多いため、岩手県衛生課で全県下に対して母乳代用品の栄養食を指示した記録¹⁸⁾がある。この年の乳児死亡率¹⁹⁾は143.1（出生1000対）で、全国の124.8をはるかに上まわっている。食糧難から母体の栄養が阻害され、そのため母乳不足を訴える母親が続出し、現代のような人工栄養が研究されていなかった時代なので、このような母乳代用品では、乳児の健康を維持できなかったことを証明している貴重な資料と思う（第8表）。

以上母乳の優位性について述べてきたが、どうしても母乳の分泌が少ない場合は母乳代用品を使用しなければならない。しかし母乳代用品ではどうしても人間の健康維持が不可能とすれば、なんとしても母乳栄養の推進を一層努力しなければならないと思う。

2 慣行食の栄養学的考察

慣行食の栄養学的考察を、現在提唱されている妊産婦所要量^{20,21)}にもとづいて献立をたてている病院給食と、それを批判して10年間の研究から低熱量食を提唱し、現在入院した産婦に与えて成功している竹内氏の実験食と比較しながら検討してみたいと思う。

(1) 竹内氏²²⁾の実験食

最近の母親が充分食べていながら、母乳の分泌が悪く、皮下脂肪が増すことに着目した竹内氏は、昭和43年から母乳分泌と食物摂取の関係についての研究にとりくんだ。第1のヒントとして、九島教授²³⁾らが更年期障害の治療に好成績をおさめた絶食療法をあげている。すなわち脳下垂体から分泌されるホルモン、たとえば血中 ACTH（副腎皮質刺激ホルモン）や ADS（尿中

17) 恩賜財団母子愛育会：日本産育習俗資料集成 第一法規（1975）

18) 『岩手日報』誌上掲載（1934.11.4）

19) 岩手県環境保健部：衛生年報（1976）

20) 沢崎千秋：母性 第一出版株式会社（1972）

21) 武藤静子：母性乳幼児の栄養と食事 同上（1975）

22) 前橋赤十字病院小児科部長 竹内政夫氏

23) 東北大学医学部婦人科教授

抗利尿物質)は、絶食後2, 3日後に急上昇することが認められた。そのことから母乳を促すホルモン、つまりプロラクチンも脳下垂体から分泌されるので、前述のホルモンと同じように絶食によって急上昇するのではないかと想像したと述べている。その他低熱量療法によって妊娠中毒症を治療している城戸氏²⁴⁾らの報告もある。

また動物性蛋白質を除去して、食事性のアレルギー状態を一時期に除いてやることによって、からだの機能を正常化するに役立つことも考えられる。

そこでこれまでの一般常識では高熱量、高蛋白こそ母乳量の増加につながると考えられてきたが、竹内氏は、ピアラフの母親の生態や九島教授の飢餓療法にヒントを得たものであり、母親の粗食に耐える防衛本能に通じるものという。そうした考えから第9表のような低熱量食を3日間与えるという方法をとったのである(第9表)。

出産直後3日間低熱量食を(1,200Cal)与え、4日目から普通食(2,200Cal~2,400Cal)に戻し、5日目に母乳分泌量をはかって、普通食の人たちと比較すると、実験食群と普通食群の間に意

表9 分娩後3日間低カロリー療法実験食例

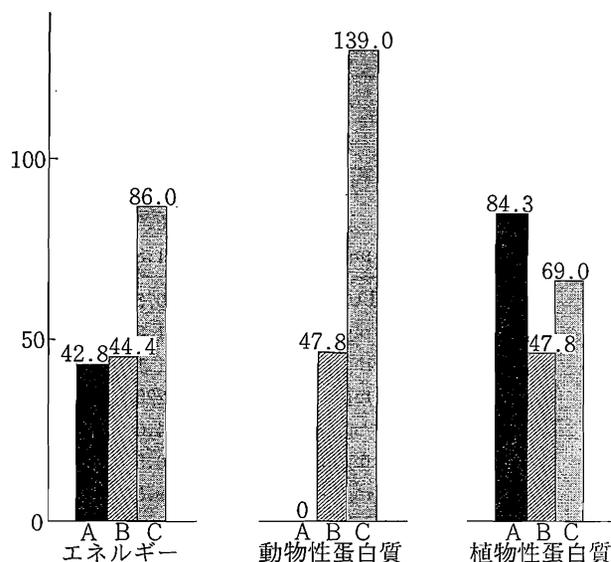
| 献立例 (単位g) | | 栄養摂取量 | | | | |
|------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------|---------|-----------|-------|
| | | 栄養素 | 所要量 | 摂取量 | 所要量に対する指数 | |
| 朝食 | かゆ(300) | エネルギー Cal | 2,800 | 1,226 | 42.8 | |
| | みそ汁 | 蛋白質 | 動物性 g | 34 | 0 | |
| | 大根(40) みそ(20) | | 植物性 g | 51 | 43.1 | |
| | 野菜ゆめ | 脂 肪 g | | 21 | | |
| | キャベツ(80) ニンジン(10) ピーマン(15) 油(5) | 炭水化物 g | | 212 | | |
| | 味付のり(1袋) | 無機質 | カルシウム mg | 1.1 | 0.5 | 45.4 |
| 昼食 | かゆ(300) | リ ン g | | 0.6 | | |
| | いりどうふ | 鉄 mg | 20 | 11.8 | 59.0 | |
| | とうふ(200) ネギ(20) ニンジン(10) | ビ | A I.U. | 3,200 | 3,075 | 87.9 |
| | 干シイタケ(2) 油(5) | | B ₁ mg | 1.1 | 1.2 | 109.0 |
| | すまし | タ | B ₂ mg | 1.5 | 1.1 | 64.7 |
| | みつば(15) ふ(2) | | C mg | 85 | 226 | 251.1 |
| おひたし | ミ | PaA mg | 5 | 4.6 | 92.0 | |
| ほうれん草(100) | | B ₆ mg | 1~2 | 0.5 | 33.3 | |
| 夕食 | かゆ(300) | E mg | 15~30 | 8.6 | 57.3 | |
| | 煮しめ | Ca : P | | 1 : 1.4 | | |
| | 里イモ(130) 生シイタケ(90) インゲン(50) | 1000Cal当VB ₁ 量 mg | 0.4 | 1.2 | 300.0 | |
| | 大根おろし(90) | 1000Cal当VB ₂ 量 mg | 0.5 | 1.0 | 166.7 | |
| | フルーツ | α-Toc/PUFA | 0.4* | 0.4 | 100.0 | |
| りんご(20) | | | | | | |

(注) 1. 1977.5.25『朝日新聞』誌上発表の前橋日赤病院小児病院小児科部長竹内政夫博士考案献立より算出した。
2. * 国立栄養研究所発表食品群別摂取量のめやすより算出。

表10 産褥期栄養摂取量の比較

| 食別 | 栄養素 エネルギー Cal | 蛋白質 | | 脂肪 g | 無機質 | | ビタミン | | | | α-ToC PUFA | Ca:P |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------------|----------------|---------------|-------|
| | | 動物性 g | 植物性 g | | Ca mg | Fe mg | A I.U. | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 授乳所要量 | 2,800 | 34 | 51 | (40) | 1,100 | 20 | 3,200 | 1.1 | 1.5 | 85 | (0.6~) | 1:1 |
| A 実験食 (分娩後 3日間) | 1,226 (42.8) | 0 | 43.1 (84.3) | 21 (50) | 542 (45.1) | 11.8 (59.0) | 3,075 (87.9) | 1.2 (109) | 1.1 (84.7) | 226 (251) | 0.4 | 1:1.4 |
| B 慣行食 (産褥期 7日間 n=144) | 1,242 ±346 (44.4) | 16.7 ±8.2 (49.1) | 24.9 ±9.3 (47.8) | 7.7 ±6.9 (19.2) | 700 (63.6) | 15.6 (78.0) | 2,600 (81.3) | 0.6 (54.6) | 0.6 (40.0) | 128 (150.0) | 0.5 | 1:1.3 |
| B' 慣行食 (授乳期) | 2,552 ±434 (91.1) | 10.5 ±10.7 (30.9) | 67.1 ±13.1 (131.6) | 17.7 ±10.5 (44.3) | 600 (54.5) | 22.4 (112) | 2,760 (78.9) | 2.1 (140) | 1.2 (70.6) | 241 (268) | 0.6 | 1:2.7 |
| C 病院食 (産科) | 2,404 (85.9) | 47.1 (139) | 35.2 (69) | 52.1 (130) | 374 (27.3) | 10 (50) | 2,407 (75.2) | 2.30 (212) | 1.0 (64) | 162 (191) | 0.4 | 1:4.3 |

注 () 内は栄養所要量に対する指数。



第2図 産褥期の栄養摂取量の比較 (所要量を100として)

次に産褥期の熱量、動物性蛋白質、植物性蛋白質の摂取量を、所要量を100としての指数で比較したのが第2図である。これによると実験食と慣行食が、熱量の面では所要量の約40%と低く、蛋白質も所要量に比較して、動物性蛋白質は、実験食では0、慣行食47.8%、病院食は139%と高蛋白食になっていることがわかる(第2図)。

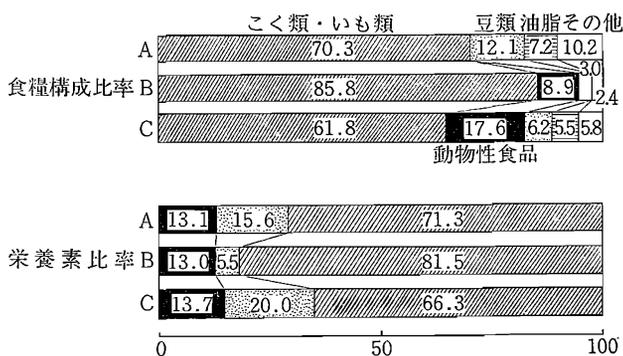
またその熱量構成をみたのが第3図である。食糧構成比率でみると、実験食はこく類・いも

味のある差がみられると報告しているので、慣行食の栄養摂取量と比較して、その良否を判定する資料とした。

(2) 栄養摂取量の比較

以上の比較をしたのが第10表である。慣行食の栄養摂取量が、竹内氏の実験食に近似していることは、いろいろな問題をたくさん内包しているように思われる(第10表)。

とくに熱量は実験食と偶然にもほぼ一致している。現代栄養学で提唱されている所要量をみたした病院食で、産婦が肥満し母乳の出が悪いという現実から、原点に戻って素直に反省する必要がある。



第3図 産褥期における熱量の摂取構成の比較

表11 乳類の総トコフェロール含量の比較

| 種類 | 含量 mg/100ml |
|-------|----------------|
| 人の初乳 | 1,480 |
| 人の永久乳 | 240 |
| 牛乳 | 60 |

類から70.3%，豆類から12.1%となっており，慣行食ではこく類・いも類から85.8%と高く，その他はかつお節等から8.9%，豆類3.0%となっている。病院食は動物性食品から17.6%と三者のうち一番多くなっている。

さらに栄養素比率で比較してみると，糖質からの熱量比が，慣行食が一番高く，次が実験食，病院食という順序になっている。蛋白質の熱量比は大差ないが，脂肪の熱量比は慣行食が5.5%，実験食15.6%，病院食20%と非常に差のあることがわかる（第3図）。

以上のことから母乳分泌を豊富にした慣行食では，穀菜豆食中心に，少量の動物性食品を配合し，脂肪をさけた食事であったことがわかる。そして産褥期は所要量の40%という低熱量食であったことは，現代栄養学理論では到底，その良否を判定することは困難である。しかし竹内氏の実験食がこれを価値づけてくれたことは，今後の研究へのあしがかりともなった。

(3) ビタミンE量とPUFA量

抗不妊物質として知られているビタミンEについても調査する必要があると考え，食品中のV.E含量の発表^{25,26)}されているものについてのみ集計した。

またV.Eの所要量の決定は，脂肪摂取量，とくにリノール酸とTOCとの関係において成立しており， $\alpha\text{-TOC}(\text{mg})/\text{PUFA}(\text{g})$ すなわち $\text{E}/\text{linoleate ratio}$ の適正值の保持が重要であるとされている²⁷⁾。Witting²⁸⁾はV.Eの所要量は $\frac{\alpha\text{-Toc} \cdot (\text{mg})/\text{day}}{\text{linoleate}/100\text{g adipose tissue fatty acid}} - 0.6$ と算定しているのので，池畑氏の資料にもとづいて計算した。その結果をみると慣行食が一番理想値に近い値になっている。不飽和脂肪をさけた慣行食は実はV.Eの節約につながったわけで，ここにも先人の知恵がうかがわれる。

また人の初乳には永久乳の6倍近いV.Eが含有されており²⁹⁾，産婦が如何にV.Eを充分摂取しなければならぬかということがわかる。

一方V.Eと内分泌機能との関連についてはIchihara³⁰⁾，李³¹⁾らによる報告がある。又V.Eが

25) 池畑秀夫他：日本人平均食のビタミンE含量と脂肪酸組成 ビタミン38, 353 (1968)

26) 佐々木理喜子：食品の無機質含量表 第一出版株式会社 (1966)

27) Fitch, C. D. and Dinning, J. S.: Vitamin E deficiency in the monkey. J. Nutrition 79: 68. (1963)

28) Witting, L. A.: Recommended dietary allowance for vitamin E. Amer. J. Clin. Nutr., 25:257, (1972)

29) I. W. Jennings: *Vitamins in Endocrine Metabolism*, William Heinemann Medical Books Ltd. London

30) Ichihara, I.: Electron microscopic studies of anterior pituitary glands of vitamin E deficient male mice. J. Anat., 104, 455~465 (1969)

31) 李師智：実験的ビタミンE欠乏症における生殖腺および内分泌腺の病理組織学的研究 ビタミン, 21, 528~537 (1960)

不足すると、とくに新生児では溶血がおこりやすいという報告³²⁾もある。以上のことから考えて慣行食が、雑こくや豆類、野菜類によって構成され、不飽和脂肪酸を極度に制限したこともすばらしい知恵であったと思う。とくに桐原ではV.Eの多含食品フスマを用いて味噌を作ったり、甘酒や酒まんじゅうの原料にしたことは、栄養学上特筆すべき生活の知恵だと思う。

3 慣行食の優位性

慣行食の優位性については、現代の栄養学ですべてを判断することは、不可能と考えられる

表12 乳牛の分娩後の飼料

| 経過 | 飼料 | | 注 意 |
|---------------------|--|--|--|
| | 給 与 粗 飼 料 | 飼 料 濃 厚 飼 料 | |
| 分娩当日 から7日 まで | ①良質乾草主体1日5～8 kg。 ②サイレージ、カブ等多汁質飼料は与えないか与えても3～5 kg。 ③夏期生草の場合はイネ科牧草を主体に20 kg。 | 分娩当日はフスマ1.5 kgを湯にとかして与える。フスマ・大麦・デントコーンヒキワリを等量まぜたものを1日2 kgだけでおさえる。 | 乳房のしこりを早くとるため泌乳性のエサを与えない。疲労回復に主眼をおき、過食は禁物、完全搾乳は初産牛で3日目経産牛は4日目以降。 |
| 14日まで | ①上と同じ。 ②サイレージは6～8 kg位与えてよい。 ③マメ科率30%以内の生草を体重の1割。 | 配合飼料にエン麦、デントコーン等のヒキワリを等量まぜた程度のエサ(PCP 9～10, TDN 73～75%)を乳がでて4 kgでとめる。 | 乳量、食欲が高まって来るが、エサの与え過ぎをしない。乳房のしこりを2週以内でとるようにする。牛に運動をさせて、悪露を早く排出させる。乳房炎の予防。 |
| 3週まで | 上と同じか、やや増量。 | 上記のエサを6 kgでとめる。 | 最高乳量がこの3週から30日位になる牛があるから、できるだけ60～70日頃になるようにのばすため、泌乳、促進の蛋白飼料を減らして澱粉質、又は草を与える。 |
| 1ヶ月～ 最高乳最 期まで | 分娩後1ヶ月頃から生草(マメ科率50%以下)は体重の12%量程度、又は乾草4～6 kgに生草を30 kg。冬だったら乾草6～7 kgにサイレージを20～30 kg。 | 乳量が多く、牛が目立ってやせる場合は3週目より多く与えるが出来るだけ8 kg以内にとどめる。 | 次第にエサを増し、必要養分量まであげるがあくまでも草を主体とし、濃厚飼料は、制限するようにつとめる。カルシウム剤と塩は必ず給与する。分娩前の増飼いをした栄養のよい牛には、全体として分娩から、1日最高乳量に達する2ヶ月までは、必要養分量の90%程度のエサ給与にして、泌乳をおさえ、次期発情の回帰受胎に重点をおく、栄養が十分でない牛には、分娩20日頃より標準どおりのエサを与えてよい。 |

注 岩手県立六原農場長 小松陸男氏資料による。

32) György, P., Cogan, G. and Rose, C.S.: Availability of vitamin E in the newborn infant. Amer. J. Dis. child., 82, 237 (1951)

ので、もっと視野を拡大して、乳牛の飼料配合とか、現代の栄養学以前に発達した食養医学の面からも検討してみたいと思う。

(1) 乳牛飼料配合からの教訓

経験的に昔の慣行食を摂取した場合の方が、母乳分泌が豊富だとすれば、現代一般に提唱されている栄養学理論では理解しかねるので、乳牛飼料からの教訓を思いついた。そこで乳牛専門の獣医の資料を参考にして、その共通点を検討してみた。

第12表の飼料配合と、その与え方によれば、はじめは過食は禁物、分娩直後はフスマ、大麦、とうもろこしを与え、次に植物性蛋白質を加え、徐々に濃厚飼料に移行している。

筆者らは産婦に母乳分泌を促す場合も、同じ生物として類似しているのではないかと考え、上記の飼料の与え方を検討したところ、慣行食と全くの共通点を見出すことができた。すなわち母体の回復や子の発達に応じた変化を考慮した与え方であるということである。

なおビタミンEを多含しているフスマを与えることも素晴らしいことであり、CaとPの比を1:1に保つように配慮していることも、大いに参考にすべき点である。慣行食で燐の含量の多い動物性食品をさけて、CaとPの比を1:1に近づけたこともうなづける。

(2) 東洋医学から見た場合

慣行食は現代の栄養学が発達する以前に、われわれの祖先が、経験的に命をかけて試食し良いものだけを伝承してきたものと考えられたので、東洋医学^{33,34)}の面からも検討してみた。

周末から秦・漢に至る諸儒の礼に関する説を集めた「礼記」や「周礼」または、孔子・孟子の言行録である「論語」や「孟子」を初めとする中国の古典には「食」に関する記述が多く散見する。それらの記事によっても、中国で如何に「食」を重んじていたかが知られる。

『食経』³⁵⁾の解説をみると、その内容が単なる献立集的、調理法や調理技術のみでなく、本草と結びついた食養生思想を説くものまで、非常に多岐にわたっていることがわかる。食経の日本への影響は889年～898年頃と言われているが、日本人の食生活にこの思想が流れていることは否定できないと思う。

食経に述べられている「乳母が気をつけるべきこと」³⁶⁾について次に紹介しよう。

乳母が気をつけるべきこと

1. 夏は熱暑ならしむること勿れ。乳^{ちちのみ}せばすなはち子、偏陽して吐逆^{とぎやく}多し。
2. 冬は寒冷ならしむること勿れ。乳せばすなはち子、偏陰して咳痢^{がいりゅう}多し。
3. 母は多怒なるを欲せず。怒ればすなはち氣逆らひ、これを乳せば、子をして顛狂^{てんきやう}ならしむ
4. 母は酔なるを欲せず。酔へばすなはち陽を發し、これを乳せば、子の身をして熱くし、腹をして満たさしむ。
5. 母もし吐する時はすなはち中虚なり。これを乳せば、子をして虚羸^{きよらい}ならしむ。
6. 母に積熱あれば、蓋し赤黄、熱となる。これを乳せば、子をして黄に変じ、食せざらしむ。
7. 房事を新たにすれば勞傷す。これを乳せば、子をして瘦瘵交脛し、行くこと能はざらしむ。

33) 桜沢如一：東洋医学の哲学 日本C I (1974)

34) 中国の食に関する古典である。

35) 佐藤達全・中村璋八：食経 明徳出版社 (1978)

表13 乳牛飼料中のリンサン1に対する石灰の割合

| 飼料の種類 | 石灰の割合 (%) |
|-------|-----------|
| ムギ類 | 0.04 |
| 米ヌカ | 0.2 |
| フスマ | 0.06 |
| ムギヌカ | 0.3 |
| 油カス | 0.2 |
| マメ科牧草 | 2.8 |
| イネ科牧草 | 1.2 |
| イネ科青刈 | 1.0 |
| デンプン粕 | 0.2 |

8. 母は太だ飽してこれを乳する勿れ。
9. 母は太だ飢してこれを乳する勿れ。
10. 母は太だ寒にしてこれを乳する勿れ。
11. 母は太だ熱にしてこれを乳する勿れ。
12. 子に、瀉痢・腹痛・夜啼の疾あれば、乳母は寒涼発病の物を食するを忌む。
13. 子に、積熱・驚風・瘡瘍あれば、乳母は湿熱動風の物を食するを忌む。
14. 子に、疥癬・瘡疾あれば、乳母は魚蝦・鶏・馬肉・発瘡の物を食するを忌む
15. 子に、癖・疳・瘦疾あれば、乳母は生茄・黃瓜等の物を食するを忌む。

以上のことから慣行食をみると、禁忌食品や妊婦の食生活以外の摂生についても、現代にその思想が生きているように思われる。

現代の栄養学は、食品分析学分野からのみ良否を判定し、その分析の網から洩れたものについては無視する傾向が強い。

ところが昔からの慣行食に現われた食品には、五大栄養素が少なくとも、食養学的にみて、浄血作用や母乳分泌を高める物質、体力回復源、体を温めるもの、便通をよくするもの等の含まれているものが多く摂取されていることが確認された(第14表)^{36~40)}。

またお産という命がけの大仕事をやった産婦の食物として、身も心も疲れきっている体に、

表14 東洋医学からみた伝承食品の薬効

| 食品の種類 | 薬 効 的 効 果 |
|---------|---|
| 山 芋 | 強精効果あり、生殖器衰弱を治し、胃酸過多症に効く、各種の強力な消化酵素を含み易消化食品。 |
| 小 豆 | 乳の出をよくし、利尿や腎臓病にきく、整腸作用あり、脚気の妙薬。 |
| 餅 葛 | 体を温める働きあり、乳の出をよくする。 |
| か ぼ ち | 体を温め、腸の働き整える働きあり、体力回復源となる。 |
| り ん ご | 体を温め、体力を増す。便秘を治し血行をよくする。鉄分が多く増血に役立つ。インシュリンの生成を促し糖尿病にきく。種子は母乳の出をよくする。 |
| た ん ぼ | 浄血作用、整腸作用、血圧も正常になる。 |
| あ し た ば | 乳腺炎や母乳不足の治療に効く。婦人病にも効く。 |
| 小松菜(冬菜) | 乳の出をよくし乳質を高める。食欲の増進、疲労回復、利尿、緩下作用もある。補温効果あり。 |
| 大 根 | 浄血作用あり、尿酸を含まず、高血圧、貧血、風邪にきく。 |
| き う り | 大根のセニイは便通を整え、腸内異常醗酵を防ぎ、血液をきれいにする。 |
| し じ み | 皮膚に張りが増し、肌が美しくなる。腎臓病・尿毒症・高血圧に効果あり。 |
| ほうれん草 | 増血や乳の出をよくし、眼病に有効、悪性貧血や肝臓病に著しい効果あり(V ₁ B ₁₂)、解毒作用もある。 |
| ク ル ミ | 悪性貧血や不眠症を治す効果あり、消化液の分泌を促し、胃腸を整える。 |
| | 便通をよくする。毛生え薬としての効果あり。 |

36) 星野安伸：この食物が薬になる アロー出版社(1978)

37) 河内省一：食養の道 食養漢法治療医学研究所(1971)

38) 大塚敬節：漢法の特質 創元社(1974)

39) 清水 仁：和漢医療の秘法・キンザイ(1971)

40) 森下敬一：玄米薬方食健康法 芸術生活社(1974)

体を温め、腸の働きを整え、血圧を正常にし、肝臓や腎臓の働きをよくする食物等、当然の配慮であろう。さらに生殖器の衰弱に効くものや血圧を正常にする物質等、その薬効にはおどろくばかりである。

昔の慣行食は、むしろこうした食養的な思想が多く流れているのではないだろうか。

また宗教的な影響もわすれてはいけない。四つ足の肉を禁じていたことは、慣行食がどの地域においても、肉食がみられなかったことによっても証明できる。このように慣行食は宗教と食養医学の面からも検討する必要がある、どの角度からみてもすばらしい産婦の食物であることがわかる。

(3) 二木氏の説⁴¹⁾からみた場合

前述したことと重複するが、慣行食や実験食は病院食と異なり、分娩直後は所要量の40%と少なく、7日間で普通食に戻るといろいろなケースが多かった。このことの良否をさらに裏づける食養研究家二木博士の論文を紹介しよう。

「よく子供に乳を飲ませる間は、母親は大いに滋養物を食べねばならぬという人が多いが決して一概にそうは言えない。母親の養生は直接子供に影響するものである。子供が生まれてから初めて出る母親の乳即ち初乳は非常に濃くて脂肪質が多い。之は子供に消化させるための主な目的でなくて、赤児に便通を促して腸内に蓄積された老廃物を出してしまうためである。その次に出る母乳は極く薄いものである。恰度子供の胃腸が働き初める頃で、それに適した稀薄さになるのである。子供の胃腸の発育と母乳の濃度とは、このように並行しているものである。これが調子よく並行して行けば母子共健全であるが、もし歩調が乱れると病気になる。だからやたらに産褥にいるうちから滋養物といっておきこむのは、この調子を破るものでよろしくない。

昔は産褥にある3週間は鳥も肉も食べさせず、精進食即ち今日で言えば貯蔵食（こく類・塩・ゴマ・梅干・みそ・ワカメ等）を食べさせたもので、こうすれば薄い乳が出る。そろそろ母親が起きて働くようになると滋養物をとっても良い。決して初めから滋養物と拘泥してはならぬ」と述べている。

この二木氏の説は、人間の発達段階に適応した母子の食物摂取のあり方を指示したものである。高熱量高蛋白食を提唱している一般常識と対照して考える時、食べる人の状態を考慮に入れたすばらしい人間栄養学の本当の姿をみることがができる。この二木説からみても慣行食の優位性がわかる。

(4) ファブリ氏⁴²⁾の食物摂取パターンからみた場合

産褥期の食事回数は第3表に示したが、5回食が圧倒的に多く、最高が7回食となっているのが特徴である。筆者らは母乳分泌を豊かにするために、何回も食事をするものと単純に考えていたが、実は肥満防止につながっていることがわかったのである。

現代の女性の殆どは、産院で分娩し病院給食で1日3回食で高蛋白、高脂肪食をとり、産後肥満を訴える人が多い。肥満するとホルモンの感受性が下ると言われ、(母乳分泌ホルモンプロラクチンもその1つ) 母乳の分泌が低下してくるのではないだろうか。

世界的に著名な栄養学者ファブリ博士の研究報告によると、食事回数が少ない人の方が肥満傾向が強くなり、回数が多い場合は肥満者が比較的少ないと言われている。これに関しては木村氏

41) 二木謙三：二木博士講話集（食物と年令）（1933）岩波書店

42) Pael Fabry: *Feeding Pattern and Nutritional Adaptation*. Butterworth Inc., London, (1966)

らの報告もある⁴³⁻⁴⁵⁾。このことはドイツのクレマー博士らの調査でも明らかにされているし、日本でもっとも肥満者の多い相撲界の食事が、2回食であることからもうなずけよう。

表15 食事回数と肥満

| グループ | 食事回数 | 肥満 体重増加10%以上 |
|------|------------|-----------------|
| I | 3回あるいはそれ以下 | 57.2 |
| II | 3回～4回 | 42.2 |
| III | 5回あるいはそれ以上 | 28.8 |

注 1. Fabry. Tepperman (1970)

2. 木村修一：現代人の栄養学 岩波書店 (1976) による。

4 慣行食の教訓と問題点

(1) 慣行食の教訓

以上のことから慣行食の教訓をまとめてみよう。

㉑ 身土不二の精神にもとづいた産褥期慣行食

人間のあるところ必ず食物あり、病気に対しては草根木皮がある。この事実はまことに天の配剤の妙ともいふべきであって、古来人間はその土地から生産された旬のものを、いろいろ種類をとりまぜ、新鮮さを生かして食べていけば健康的である。この慣行食も、五穀中心にイモ類、野菜を主として、かつを節を唯一の動物蛋白源とし豆類の蛋白質を補足して、良質蛋白質をとっている。そして母乳を豊富に分泌している。

㉒ 産婦の体の回復と子供の発達に応じた適応食

二木氏の論文にもあるように、分娩直後は母乳成分があまり濃厚にならないように脂肪の多いものをさけ、白身の魚、川魚、豆類や、やきふ等から良質蛋白質をとっている。

また産後7日間は低熱量にして、母乳分泌ホルモンを刺戟しその後徐々に普通食に近づけていくべきであろう。現代の栄養学では、いきなり産後まもなく濃厚食を与えている場合が多いので反省すべきである。

㉓ 食養医学にもとづいた慣行食

慣行食をみると、単に栄養学的な面ばかりでなく、東洋医学の面からも配慮がなされ、薬効的なものも多くとり入れられている。昔から伝承されている母乳分泌を豊かにする食品も、そうした意味の食品が非常に多いことが判明した。

㉔ 不飽和脂肪酸を極度にさけ、V.Eを節約したこと。

㉕ アレルギーをおこす食品をさけたこと。

㉖ 食事回数を多くし、肥満をさけたこと。

以上の教訓を現代にいかし、これからの食生活に大いに取り入れたいものである。

(2) 授乳期慣行食の問題点

授乳期のうち産褥期の慣行食について主に考察してきた。その後の授乳期の食事は、地域の平常食にその量を増す程度のものである。したがってその地域の平常食の適否⁴⁶⁾が、母乳分泌に影響するのではないと思われる。長寿村桐原の場合は、五穀を中心とした穀菜食であり、しかもV.Eを多含するフスマ麩を原料としたみそや甘酒を多量に摂取しているため、現在でも母乳分泌が豊かである。

ここで問題になるのは授乳婦の健康問題である。戦中の母親はお産後脱毛や虫歯、貧血で悩ま

43) 木村修一：現代人の栄養学 岩波書店 (1976)

44) 木村修一他：食物の機能と生態 同文書院 (1974)

45) 木村修一：食べもの文化12 生活問題研究所 (1978)

46) 鷹薙テル他：食生活と長寿に関する研究 岩手大学教育学部年報37 (1977)

表16 妊産婦の栄養摂取状況

(所要量との比較) %

| | エネルギー | 総蛋白質 | 動物性蛋白質 | 脂質 | 糖質 | 無機質 | | ビタミン | | | | |
|-------|-------|------|--------|----|----|-----|----|------|----------------|----------------|----|----|
| | | | | | | Ca | Fe | V.A | B ₁ | B ₂ | C | |
| 妊娠前半期 | 39例 | 93 | 91 | 89 | 46 | 107 | 43 | 71 | 34 | 55 | 44 | 98 |
| 妊娠後半期 | 418例 | 85 | 90 | 89 | 54 | 93 | 52 | 60 | 36 | 50 | 48 | 97 |
| 産後1カ月 | 30例 | 79 | 87 | 92 | 54 | 81 | 48 | 87 | 49 | 50 | 41 | 46 |
| 産後3カ月 | 35例 | 82 | 92 | 83 | 56 | 96 | 52 | 94 | 44 | 55 | 45 | 47 |
| 産後6カ月 | 25例 | 81 | 94 | 89 | 58 | 80 | 49 | 95 | 52 | 48 | 41 | 49 |

されたという報告や体験から、岩手医大産科の協力で、妊産婦の栄養調査を行なって検討したのが第16表である(第16表)。

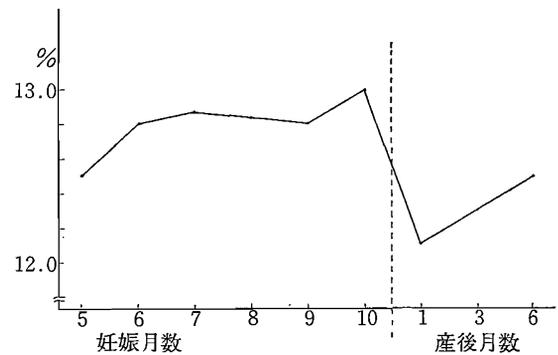
これによると栄養摂取量は一般に所要量を下まわっていることがわかる。

食物摂取と平行して妊産婦の毛髪中シスチン含量と血液成分についても調査⁴⁷⁾を行なったが、シスチン含量は分娩1ヶ月後急激に下るということは、動物性蛋白質の不足を意味していることと思う(第4図)。

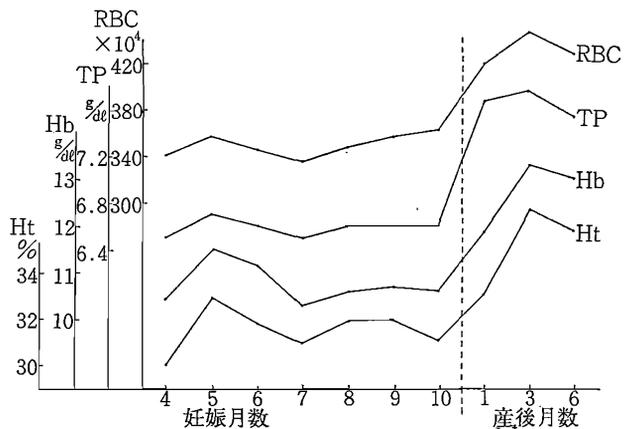
また妊娠によって母体血がどう変化するかをみたのが第5図である。

産後の母体血では血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値、血清総蛋白質、いずれも急速に増加し、産後3カ月経過すると、ほぼ妊娠前の値に戻った。しかしすべての成分が、産後3カ月より6カ月の方が低い傾向にあり、ことに血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値の低下が目立った。産後においてもなお貧血者が多く、産後6カ月までの産婦の21.6%が貧血傾向にあった(第5図)。

以上のことから、授乳中の長期間の栄養摂取は、母体側の健康も意識して、分娩後3週間をすぎたら所要量に近づけていく必要があると感じた。とくに農山村で不足するのは動物性蛋白質



第4図 妊娠および産後の月数別毛髪シスチン含量平均値の相対的変動



第5図 妊娠および産後の月数別Hb,Ht,RBC,TP平均値の相対的変動

47) 及川桂子: 低栄養地域における妊産婦の栄養調査報告 岩手大学教育学部年報35, 105 (1975)

質、カルシウム、鉄が目立つので、小魚や海草、乳製品、緑葉野菜、豆類等を強化すべきであろう。

5 母乳分泌を豊かにする産褥期食事の試案

慣行食の教訓を現代にいかし、乳児は勿論母体側の健康の維持を考えて、次の献立を作製し、実際に食べさせて、その効果を認めたものである。

この献立は産褥期3日間を対象にしたものであるから、熱量は慣行食と竹内氏の実験食を参考にした。また慣行食の中に生きている食養医学の精神にもとづいて、母乳分泌を高める成分の含まれているアシタバ、かぼちゃ小豆をとり入れた。そして新しくカルシウム源として牛乳、川魚の全体食を補完した。さらにこの献立でとくに強調したのは、V.Eの摂取である。産褥期の食事に必要な理由については前にも述べたが、現代の食事では所要量をみたすことはむずかしい。それは玄米や雑こく、豆類のとり方が減少してきたことが影響していると思う。現代の

表17 産褥期食事の私案 (分娩後3日間)

| 食別 | 献立例 | 栄養素名 | 栄養摂取量 |
|----|---|-----------------------|--------------|
| 朝食 | ○玄米ミール ふしみそ みそ汁(わかめ) 茶わんむし ほうれん草のおひたし | エネルギー Cal | 1,206(43.4) |
| | | 蛋白質 | |
| | | 動物性 g | 29.6(87.1) |
| | | 植物性 g | 28.9(72.3) |
| 昼食 | ○玄米ミール ふしみそ 産人カレイの煮付 あしたばのゴマ和え つけもの | 無機質 | |
| | | カルシウム g | 1.2(109) |
| 3時 | 白せんべい ○牛乳 | 鉄 mg | 22.1(110) |
| | | ビタミンA IU | 4,481(128.3) |
| | | ビタミンC mg | 1.08(72.0) |
| 夕食 | ○玄米ミール みそ汁(やきふ) ○川魚の丸煮 いもサラダ | ビタミンB ₁ mg | 1.05(61.8) |
| | | ビタミンE mg | 270(301) |
| | | Ca:P | 1:1.4(1:1) |
| 夜食 | かぼちゃの小倉煮 番茶・玄米餅 | α-Tcc/PUFA | 0.8(0.6) |
| | | 注 () は所要量に対する指数 | |

表18 玄米と白米のVE量 (食品100g中)

| | 総トコフェロール mg | α-トコフェロール mg | PUFA ¹⁾ g | α-トコフェロール / PUFA |
|----|-------------|--------------|----------------------|------------------|
| 玄米 | 3.50 | 1.38 | 0.86 | 1.60 |
| 白米 | 0.60 | 0.35 | 0.56 | 0.63 |

注 PUFA=高度不飽和脂肪酸。

食事は白米食に変化してしまっていたが、米の胚芽部分には効率の高い α -トコフェロールが多く含まれているので、胚芽をもっている玄米、七分搗米の効果を見直す必要があると思った（第18表）。そこで玄米や七分搗米に含まれるV.Eの栄養学的効果をみるために、動物実験を行なった。玄米については第19表の飼料配合により離乳直後のラットを用いて12週間飼育し、血清中の α -トコフェロール量を勝井⁴⁸⁾らの方法で測定した。その結果は血清中の α -トコフェロール量は、白米区に比べて高く、玄米食の優れていることを確認した。溶血率も正常であった。

七分搗米についても動物実験を行なったが、白米に比較して、肝臓中のV.E含量が高く、胚芽をもっている七分搗米の優れていることを確認することができた（第20表）。

さらに母乳をよく出すために玄米食を実行している食養研究家東城氏⁴⁹⁾の1週間の献立を紹介しよう。この食事によって妊娠分娩によって、弱った細胞に活力を与え、内臓の働きを強めると、ホルモンのアンバランスも是正されて正常な働きをはじめ、自然と母乳の出るような身体になるとのべている。（第21表）。

表19 玄米とビタミンEに関する実験

19—(1) 飼料配合表

| 区 | 白米 | 玄米 | カゼイン | ラード | 無機塩類 | ビタミンE (mg) |
|------------|------|------|------|-----|------|------------|
| 1 玄米 | | 64.9 | 20 | 10 | 4 | 0 |
| 2 白米 | 64.9 | | 20 | 10 | 4 | 0 |
| 3 白米 + V E | 64.9 | | 20 | 10 | 4 | 1.20 |

注 ビタミン混合1.0g, 塩化コリン0.1g, ビタミンA1000IU.

19—(2) 血清中の α -トコフェロール量 ($\mu\text{g/ml}$)

| 区 | α -トコフェロール量 |
|------------|---------------------------------|
| 1 玄米 | 0.47 \pm 0.09** ¹⁾ |
| 2 白米 | 0.18 \pm 0.07 |
| 3 白米 + V E | 0.69 \pm 0.05** |

1) ** P<0.01

表20 米の食べ方とネズミの肝中V E含量

| 区の特徴 | 増加体重 g | 肝臓中のV E量 γ | E γ /肝臓 g |
|--------------|--------|-------------------|------------------|
| 1 白米強化米 0.5% | 265.8 | 88.2 | 8.0 |
| 2 七分つき米 | 279.3 | 153.8 | 13.1 |
| 3 1区+胚芽 0.5% | 258.7 | 112.6 | 9.2 |

48) 勝井五一郎・阿部皓一：第151回脂溶性ビタミン研究委員会発表（1974）

49) 東城百合子：子どもの健康食 池田書店（1975）

表21 母乳のよく出る一週間分の献立例

| 食 別 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|--|--|---|---|---|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米餅雑煮 ・黒豆の煮物 ・人参 ・キャベツのソティ ・たくあん | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米小豆ご飯 ・けんちん式味噌汁(玄米餅を入れる) ・人参, れんこん, がんもどき, こんにゃくの煮物 ・梅干, 漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米はと麦ご飯 ・納豆の大根おろし和え ・玄米餅入り味噌汁 ・青菜のお浸し ・梅干, 昆布佃煮 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米黒豆ご飯 ・玄米餅入り味噌汁 ・わかめと梅干し, サラダ ・よもぎの佃煮 ・しらす干しの大根, おろしかけ | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ご飯 ・月見納豆 ・豆腐と油揚げの味噌汁 ・ふきのとうの佃煮 ・漬物, 梅干し | <ul style="list-style-type: none"> ・黒パントースト(ごまバターをつける) ・うづらの卵の卵豆腐 ・生野菜 ・菜のソティ, 豆乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米あわ入りのご飯 ・玄米餅入り味噌汁 ・ひじきの五目煮 ・小魚の佃煮 ・生野菜のサラダ |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> ・五目そば(そばは手打ちか純良の日本そば) ・豆腐の油焼き ・ごま味噌かけ ・にらのお浸し ・キャベツとしその実の塩もみ | <ul style="list-style-type: none"> ・はと麦粉入りお好み焼き ・たんぼぼの根のきんぴら ・小松菜, 人参のピーナツ和え ・セロリのサラダ ・玄米餅入り味噌汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・にら雑炊 ・なずなのごま醤油かけ ・玄米よもぎ入りおはぎ ・糠味噌漬 | <ul style="list-style-type: none"> ・黒パントースト(ごまバターをつける) ・グルテンミートのフライ, セロリー, パセリ ・ラディッシュなど季節のサラダ ・玉ねぎと卵のスープ | <ul style="list-style-type: none"> ・はと麦入り玄米雑炊 ・昆布巻き(小魚, ごぼうを巻く) ・菜と人参のソティ ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・そばがき ・塩昆布 ・玉ねぎの煮込み ・キャベツ, 人参の塩もみ ・焼き魚 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・玄米餅入り味噌汁 ・大根おろしかつおぶし和え ・もやし, ピーマン人参の油炒め |
| 夜 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ご飯 ・天ぷら(よもぎ, ゆきのした鯛, れんこん) ・大根おろし ・はこべのくるみ和え ・わかめと麩の味噌汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ご飯 ・ふろふき大根 ・鯉こく ・せりのお浸し, たくあん ・ゆで小豆 ・わかめと豆腐の味噌汁 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米赤飯 ・野菜の煮しめ ・ピーマンの内詰め(グルテンパーガー入り) ・味噌汁 ・キャベツのサラダ | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米はと麦ご飯 ・大豆の五目煮 ・けんちん式味噌汁(玄米餅入り) ・わかめ, しらすぼし, うどの酢の物(梅酢とはちみつ) ・糠味噌漬 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米黒豆ご飯 ・鯉こく ・ひじきの五色煮 ・はと麦のグラタン ・菜のお浸し ・漬物 | <ul style="list-style-type: none"> ・玄米ご飯 ・ごま豆腐 ・昆布のから揚げ ・グルテンパーガー, ハンバーグ ・ピーマン油炒め, 大根おろし | <ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・とろろ芋ののり巻き ・まさご豆腐 ・生キャベツ ・ゆで豆腐 |

あ と が き

以上伝統的産婦慣行食の優位性について、栄養学的立場を中心に、宗教、食養の面からも検討を加えた。そして未熟ではあるが、昔の慣行食は栄養科学と宗教と食養医学の三つの柱から成立していることを確認することができた。さらに慣行食は現代の栄養学に欠けている、食べる人の体の状態によって、きめ細かく指示されているという点である。

一方最近の問題として、日本は勿論欧米においても、母乳運動が強力に推進されている。母乳が乳児の心身の発達におよぼす影響が解明されるに伴い、母乳の重要性が論議を呼んでいる。ところが戦後の食生活の欧風化は、体位の向上には役立ったが、母乳の分泌不足や肥満、成人病の弱年化等の現象をおこしている。

筆者も戦中玄米や雑こく、いも類、かぼちゃ、野草等で食事したが、母乳だけで2児を育てた。そしてその娘が昭和48年に産科に入院して、現代栄養学で決めた所要量を充足した献立で給食を受けたが、母親が太るだけで母乳は殆どでなかった。こうした対照的な新旧の食事に対する経験的な信念から、風土に適応しながら、人間の生命をまもり抜いてきた慣行食の教訓を探究し、その良い点を現代の食事に生かしたいと思った。

ノーベル賞を受賞したフランスの大医学者アキレス・カレル博士はその昔⁵⁰⁾「人間この未知なるもの」の中で、文明は進めば進むほど、人間は退化していくから、ここらで一度それが人間にどんな影響を与えているか、人間を果して幸福にしているかを、はっきり見極める必要があると述べている。現在の食生活の改善がむしろ人類に衰弱をもたらしつつあるとすれば、新しいものだけ追いかけて、昔の伝統食のよさを見直して、その教訓を現代にいかして行くべきではないだろうか。

経験上一般に疫学調査の結果と栄養理論は相反する場合が多いが、此度の場合も大きな隔りがあるにもかかわらず、昔の慣行食の方が多産かつ母乳が豊富である事実から、現代栄養学からだけ考察することは無意味と思った。そこでいろいろな角度から検討してみた。

こうした面の研究は文献も研究者も少なくて十分な考察はできなかったが、人間疎外の物量的な面のみ(高熱量高蛋白食事)強調する現代の栄養学理論にもとづいた産婦食に比較して、永い間かかって風土や宗教、さまざまな人間生活に密着して発達し、伝承されてきた慣行食は、いろいろなこれからの指針を内包しているように思う。

本稿では産褥期の慣行食についてのべたが、さらに人間の生涯における慣行食について研究を進展させたいと思う。

稿を終るにあたり、御助言いただきました岩手医大小児科教授若生宏博士、資料を引用させていただいた岩手医大小児科助教授畠山富而博士、桐原保健所長古守豊甫博士に深謝申し上げます。また慣行食調査に御協力いただきました岩手県立盛岡短期大学大森輝教授、調査村の方々に感謝いたします。

(1978・6・24)

50) アキレス・カレル：人間この未知なるもの 角川文庫(1943)