

# 食慣行の生態調査(其の1)

鷹 背 テ ル ・ 後 藤 和 子

An Investigation of Actual Eating Habits (Pt.1)

Teru TAKANOHASHI and Kazuko GOTO

## 序

此の研究は、岩手県に於ける農村の食慣行の生態調査を行い、その栄養機構を明らかにして食生活改善の方途を発見する事を目的とするものである。

今日までの栄養改善は、不合理な食生活を合理性に導くという言葉を作つて、今日の生活を分析する事なしに、いかなる部面にも無差別に栄養科学をぶつけてきた所に難があつた。これまでの食生活の実情では、いかに科学する心が強調されても科学と慣習とは到底結びついてこなかつた。然し農村の健康は此の不合理な食物の摂取によつて、年々低下の状態をたどり、その改善策は今日の急務となつている。特に岩手県に於いては総合開発が実施され、農村生活が急速に進歩しつつあるので、それと関聯して自ら食生活の面にもその改善策が考えられなければならない状態である。

農村の食物摂取の方法は、その生活慣習とその生産様式の競合によつて成立したが、今日の農村に於ては生産様式が変化しつつあるのに、生活様式が停滞し、旧慣を残す部分が多い為食物摂取の均衡が破られている所に問題がある。即ち生産と消費が關聯的に営まれている農村に於いては、農家経営のあり方が食物構成に影響を及ぼしてゐる面が甚大と考えられるので、生活慣習上から摂取する部分と、生産内容から摂取される部分との食物構成を栄養学的に分析し、その食物摂取の不均衡の原因並に改善の焦点が何処にあるかを検討した。

本稿に於いては特に主穀式経営農村である紫波郡赤石村を中心として述べることにする。

## 1 研究対象の概要

1. 撰定の理由 本村は藤原氏時代から古く発達した村であり、生活慣行も尙古いものを残している。然るにその生産方法は30年以前迄は、水田畑作相半し、自給自足経営の均衡を備えた経営様式であつた。所が最近30年の間に急速に米を主とする経営に変わり、生産と消費との關聯性に、大きな変化を示しつつある様に考えられるので、特に本村の食物摂取の構成を研究対象として撰定した。

2. 調査対象農家 第1表の通りであるが、各部落から中産階級の農家60世帯を、県社会教育課、村役場を通して抽出した。部落の特徴としては桜町と平沢があげられるが、桜町は日詰町の近郊で耕地面積が少く、家庭内に現金収入者が比較的多く、経済構造は幾分変つている。平沢部落は畑作が幾分多くなつてゐるが、他はあまり変化がない様に考えられる。

3. 調査方法 食物調査は各家庭の私的方面である為、調査に當つては相当困難な点が多かつたが、県社会教育課協力の許に、調査の主旨とその価値及び方法について説明し、協力と理解を求めた。

第1表 調査対象農家  
世帯数60戸, 世帯人員448人

部落名	世帯人員	農非別	部落名	世帯人員	農非別	
平澤	1	7	北日詰	31	6	
	2	6		32	6	
	3	8		33	5	
	4	11		34	7	
	5	10		35	7	
	6	7		36	6	
	7	5		37	7	
	8	11		38	4	
	9	4		39	8	
	10	8		40	5	
	11	6		41	11	
	12	9		42	7	
	13	9				
	14	9				
櫻町	15	9	南日詰	43	9	
	16	4		44	9	
	17	7		45	10	
	18	9		46	6	
	19	9		47	7	
	20	8		48	6	
	21	4		49	9	
	22	7		50	9	
	23	8		51	7	
	24	9		52	4	
	25	7		53	8	
	26	9		54	7	
	27	9		55	8	
	28	6	犬淵	56	6	
	29	7		57	9	
	30	9		58	11	
				59	7	
			60	6		

※俸給による現金収入のある家庭, 数字は人数を示す. 以下同様.

畠は155.6町となつてをり田と畠の割合は3:1である. 畑は普通畠が150.1町, 果樹園が4.9町, 桑園が0.2町で普通畠作経営の性格をもっている. 従つて米作を中心とした主穀式経営農村であるこれを経営耕地広狭別農家数について見ると次の様である.

3反未満	43戸	3-5反	49戸	5反-1町	123戸
1町-1.5町	143戸	1.5町-2町	96戸	2町-3町	96戸
3町以上	10戸				

これから見ると, 1町~1.5町が最も多く, 中層階級の多い農村である事を示している.

調査の正確を期す為, 各家庭に秤を備え, その他食品の目安量と献立記入例を配布し, 調査期間中, 県社会教育課, 村教育委員会から協力者を得て, 班を組織し部落毎に巡回して記入指導を行つた.

平常食については献立表を配布して, 各期間平常の日3日間を指定して, 入手別に献立材料を記入し, 晴食については旧家, 分家, 老人の有無によつて10世帯を抽出して, 一年間行事ある毎に記入を行つた. 其の他は巡視の際の聴取調査によるものである.

尙近世期に於ける晴食の構成は岩手大学教授森嘉兵衛氏所蔵の資料によるものである.

## 2 農業経営の概観

赤石村の総人口は4,494人(男2,170人, 女2,324人)で, その人口密度は290.1人でこれを岩手平均89.7人に比較すると約3倍になつている. その中農家人口は3,474人で総人口の約78%が農業に従事している. 総世帯数748戸, 中農家数は526戸その中専業農家が284戸を占め, 兼業農家よりも多くなつている. 即ち総戸数の70%が農家によつて占められ, 然も専業農家が53%を占めていることは純農村的性格をもつてると云うことが出来るであらう.

その経営形態について見ると, 耕地総面積679.1町の中, 田は523.5町

次に以上の耕地から生産される農作物の作付面積と収穫高を見ると、第2表の通りである。

第2表 農作物収穫高 紫波郡赤石村

種 別	作付面積	實 收 高	種 別	作付面積	實 收 高
米	5,235反	11,045石	ご ぼ う	12反	3,776貫
麥	804	804石	ね ぎ	18	5,310貫
小 麥	409	545石	玉 ね ぎ	2	300貫
馬 鈴 薯	42	18,309貫	か ぼ ち や	10	3,325貫
甘 藷	3	770貫	き う り ※	24	9,440貫
大 豆	676	593石	ト マ ト	5	1,575貫
小 豆	56	47石	キ ャ ベ ツ ※	14	7,645貫
ひ え	21	61石	ほ う れ ん 草 春 秋	3	250貫
そ ば	6	7石	長 芋	2	150貫
里 芋	7	1,924貫	え ん ど う	1	360貫
大 根 ※	54	32,640貫	菜 豆	3	680貫
か ぶ	4	1,000貫	白 菜 ※	4	860貫
人 參	14	4,080貫		7	2,450貫

即ち米は反当たり2.4石で岩手平均と比較すると、その収穫高は非常に高く、畑作作付面積の150.1町の中主なるものは、大麦、小麦約800反で総面積の $\frac{1}{2}$ 其の他大豆は、蔬菜は大根、きうり等であるが、いづれも漬物用として作っている状態である。従つて此の村は米、麦を商品作物として経営し、蔬菜は自家用として僅かに生産しているに過ぎない所謂主穀式経営村である。此の様に蔬菜類の種類が極めて少く、量も少いので不足分は他より購入しなければならぬ状態である。

然し赤石村がこの様な経営構造になつたのは極く近代の事で、以前に於いては田よりも畑が多く、畑作物も今日の如き単純な経営で

※主として漬物用 (昭和26. 岩手縣統計年鑑より)

はなかつた。それが北上川に沿うた水稻作経営に適した土壌と地位とをもつていた為、次第に畑返新田に切替えられた為に、現状の如き構造になつたものである。此の変化に即応して食生活が如何に変質適應してきたかが問題である。

### 3 食物の構成

赤石村は古くから米の生産地として著明な所である。その食習慣も米を中心としていた。その摂取の習慣も一般農村と同様、平常食と晴食とを大別し、晴食は年中行事食と農事食とを区別したが、米を中心とした構成が単純に流れる傾向があつた。今之を平常食、農事食、年中行事食の三つに分けてその摂取構成を分析し、尙これらの食物構成を生産構造と食慣行の面から検討し、本村の食物構成が如何なる変質をしてきたかについて考察して見ると次の様である。

#### 平 常 食

1. 平常食の構成 A) 摂取栄養量の概略 赤石村に於ける平常食の摂取栄養量は、農業生産と密接な関聯がある為、季節と特に關係の深い蔬菜からのV. A, V. Cの摂取量は、農業生産が無計

第3表 攝 取 營 養 量 (一人一日量) (昭和27年9月~28年6月調査)

		熱 量 (カロリー)	蛋白質 (g)	脂 肪 (g)	含 水 炭 素 (g)	カルシウ ム (mg)	鐵 (mg)	ビタミ ン A (in)	B <sub>1</sub> ※ (mg)	B <sub>2</sub> ※ (mg)	C ※ (mg)
標 準 量		2150	75	25	415	1000	10	3000	1	1	40
赤 石 村	9 月	2323.0	83.0 (31.0)	14.0	482.0	421.0	55.0	912.0	0.56	0.22	30.7
	11 月	2951.8	86.5 (15.2)	16.8	490.4	412.6	29.6	7524.4	0.32	0.19	82.0
	2 月	2174.5	92.6 (39.1)	18.9	472.4	367.6	58.4	3266.9	0.36	0.31	29.7
	6 月	2096.4	65.6	13.3	445.2	376.2	32.9	2684.9	0.44	0.18	14.9

食慣行の生態調査(其の1) (鷹野, 後藤)

全 國 平 均	昭 和 廿 七 年	都 市	2026.1	71.1	21.7	386.7	342	55	2699	1.22	0.69	76
		農 村	2139	67.8	17.5	426.5	369	57	2818	1.08	0.71	74

※赤石村のビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Cの總計は岩手大學農學部小柳教授の指導により調理時の損失(ビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>は60%の損失, ビタミンCは $\frac{2}{3}$ 損失)を除去した數量である。

面な為、甚しく過不足があるが、カルシウム、脂肪、V.B<sub>1</sub>、V.B<sub>2</sub>は年間を通じて不足の傾向を示している。即ちV.A、V.Cは11月には摂取量の最高を示しているが、6月、9月、2月は農村でありながら必要量を満していないという事は、農業生産の栄養に対する無計画を物語り、蔬菜の貯蔵法の研究の必要等大いに検討しなければならない事を示している。カルシウムは必要量の $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ 、脂肪は $\frac{1}{2}$ 、V.B<sub>1</sub>は $\frac{1}{2}$ 、V.B<sub>2</sub>は $\frac{1}{2}$ の摂取量で標準に満たない状態である。他の熱量、蛋白質は米、魚から充分摂取されるので標準量を遙かに上廻っているが、質的面は必らずしも良好とは言えない。

B) 食品構成上より見た栄養摂取状況(第4表参照) 1) 穀類 穀類は主として米食で、米以外の穀類を摂取している所は殆んどないといつてよい。然も各農家三戸に平均一台の動力精米機

第4表 食品別、月別、入手別攝取量

(紫波郡赤石村)

昭和27年9月~昭和28年6月調査

食 品 名	標準量※		9 月		11 月		2 月		6 月		全國平均 攝 取 量		
	現 在	10 年後	自生 家産	購 入 物	自生 家産	購 入 物	自生 家産	購 入 物	自生 家産	購 入 物	農 村 和 七 年	都 市 和 七 年	
1 穀 類	米	360	270	408		547.9		493.9		462.7	12.0	375.9	351.6
	大 麥	20	10	25		20.3		3.9		15.6		61.2	79.7
	小 麥	60	60	35	6	3.28	2.2	7.8	0.8	9.4	3.9	54.0	40.8
	雜 穀	20	20	9		3.28	2.2		3.5	0.1		2.5	4.8
2 堅 果 類			270		0.01				2.3		0.4	0.5	
3 いも類	甘 藷	200	100	132		4.0		4.1		6.7		39.5	49.5
	馬 鈴 薯	100	100	184		9.3		12.6		1.2	2.2	19.6	26.4
	その他芋類			48	2	13.0	1.1	1.5			0.3	8.0	5.7
4 砂 糖 類	10	40	0	4			1.9		4.3		3.5	11.8	13.3
5 油 脂 類	3	10	0	3	1.66	0.08			1.7	0.5	11.6	3.3	2.2
6 豆 類	大 豆	30	45	2		0.12		1.6		1.3		3.3	2.1
	味 噌			22		37.1		44.9		35.8		35.2	30.3
	大豆製品				30	5.0	38.5	11.5	45.5	1.3	22.6	18.6	20.3
	その他豆類	10	10	2		2.6		11.3		4.0		7.8	11.3
7 魚介類	生 物			97			82.4		45.1		41.6	49.0	75.7
	乾 物	120	200		22		8.0		14.8		22.0	13.6	13.1
8 獸 鳥 肉 類	10	25		1	0.18	3.2		8.0		1.0	3.8	3.5	
9 卵 類	10	20	6	0	3.23		3.3	0.2	5.2	0.1	10.6	9.7	

10	乳及び 乳製品	乳製品	20	100	8		6.3			1.7	7.8	2.1	9.5	8.6
										0	0		0.1	0.4
11	緑黄色野菜類		150	200	64		73.0		234.9	0.3	63.0	3.0	85.1	68.7
12	柑 橘 類				3					6.7			6.5	10.8
			50	100										
13	その他の果實類				43	1	26.2		35.4		0.2		3.5	5.6
14	その他の野菜類		150	100	54		101.0		77.8		61.0	0.3	75.8	77.4
15	海 藻 類					2		4.0		1.8		3.3	4.4	5.2
16	乾燥野菜類					0		0.07	13.7		2.1	0.3	3.1	4.4
17	野菜漬物				60		46.0		66.9	0.4	19.0	1.4	37.9	37.0
18	調 味	醬 油			2	16				19.3		11.2	32.8	35.8
	嗜好品	その他				1			0.8		0.9		8.6	11.0
動物性食品計					14	120	9.71	93.6	33	69.0	13.0	66.8	86.6	111.0
植物性食品計					1351	65	817.47	50.05	1074.6	84.8	737.8	75.6	897.4	894.4
合 計					1365	185	829.18	143.65	1077.9	153.8	750.8	142.4	984.0	1,005.4

※標準量は日本人食糧構成試算（昭和24年現在で決定したもの）

により米を極度に精白して食している点は、明らかに主穀経営農村の姿を表現してと考えられる。老人達の話しによると、かうした白米愛好の食習は、極く最近で農業経営の変質の外に、農地制度の改革により、小作料が金納になつてからであると言はれている。漁村吉浜村、山村荒沢村の稗、そば、麦、木の実の混食に比較して全く米食偏重という事が出来る。一日標準量360gに対し第5表の通りであるが、10年後の日本の食糧計画であるパン食、芋食を行つて、一日270gの摂取量にするには、色々な点で相当の問題が横たわつていると思はれる。

第5表 主食攝取量

			赤 石 村				吉 濱 村	荒 澤 村	
			9 月	11 月	2 月	6 月	2 月	2 月	
世 帯 数			60	60	60	60	33	23	
世 帯 人 員			478	429	421	393	243	146	
主 食 (g)	米	自家生産	408	547.9	493.9	463.4	291	476.0	
		購入物	0	20.3	0	12.0	119	7.7	
	大 麥	自家生産	25	0	3.9	15.6	134.1	0	
		購入物	0	0	0	0	12.1	0	
	小 麥	自家生産	23	3.28	7.8	9.4	2	0	
		購入物	6	2.2	0.8	3.9	38.0	2.5	
	雜 穀 (稗)	自家生産	9	3.28	0	0.1	2.2	65.4	
		購入物	0	2.2	3.5	0	0	0	
	堅 果 類 (栗)			0	0	0	2.3	0	0

(昭和27年~28年調査)

ロ) 芋類 芋類の摂取は9月頃の収穫期を除いては、どの家庭でも摂取量が非常に少い。殊に馬鈴薯は農村の冬季のV.C源として、又アルカリ性食品の給源として、大いに摂取する必要がある。外国に於いては、農村でも魚肉の付き合せとして、又サラダ料理に非常によく摂られている状態である。

ハ) 豆類 豆類に於いては大豆製品が特に多く油揚、納豆、豆腐として多く食されている。之は食品の加工が昔は各家庭でなされていた為、労働力の激しい農村では平常は無理であつたが、現在では購入食品として容易に入手出来る為と思われる(第6表参照)。味噌は昔から自家製造で三年味噌を愛用している。農村には古い味噌を尊重する習慣が残つてをり、10年味噌を食してる地方もあるが栄養学的には問題である。納豆は日本独特の醗酵食品であり、農村に於けるV. B<sub>2</sub>の給源として、大いに摂取する必要がある。

ニ) 蔬菜類、穀類、豆類について重要な農産食品は蔬菜類で、新鮮な蔬菜類はビタミン、無機質の貴重な給源である。特に本村に於いては白米の多量摂取からくる栄養の欠陥を補う重要な食品の一つであると思はれる。所が之等の摂取量は農業生産の影響を受けて非常に少く、有色野菜必要量150g~200gに対して、僅かに9月は64g, 11月は73gの摂取量となつている。2月は1人234gであるが葱の白い部分だけ150gとなつてるので、栄養組成については問題であると思う。淡色野菜も同様その摂取量は必要量(100g~150g)に対して、9月は54g, 11月101g, 2月の77g, 6月の61gでいづれも必要量に到達していない。殊に年間を通してその摂取量は一定でなく、冬季から春にかけての6ヶ月間は概して蔬菜の摂取が少い様に思はれる。農村でありながら何故此の様な構成になつたかと言うと、農業経営が米中心の経営であり、蔬菜畠が僅かに一戸当り平均3畝になつている所に起因すると考えられる。

ホ) 魚介肉類 動物蛋白質源としての魚類は本村は非常によく摂取されている。従つて蛋白質の摂取量は標準を遙かに上廻つている。これは終戦当時行商人が米との物交である魚をもつて、村内

第 6 表 各食品の攝取順位及び数量 (一日一人数量單位はグラム)

	赤 石 村								荒 澤 村		吉 濱 村		
	9 月	11 月	2 月	6 月	11 月	11 月	11 月	11 月	11 月	11 月	11 月		
魚	1	いか	38.5	いか	34.5	たら	9.8	いか	18.2	いか	32.4	いか	111.0
	2	さんま	8.9	さんま	21.5	{ほつけ さんま か	{9.1 9.0 5.5	生ぶし	6.7	さんま	22.9	さんま	45.1
	3	めぬき	1.4	かれい	7.2	{いわし いわし	{6.3 6.3	にしん	4.9	ほつけ	13.8	いわし	30.3
有色野菜	1	キャベツ	23.5	キャベツ	46.2	ねぎ	161.6	菜類	41.0	キャベツ	55.5	人參	33.2
	2	人參	3.2	人參	31.6	白菜	26.5	キャベツ	10.7	かぼちや	14.0	ねぎ	18.8
	3	白菜	1.2	白菜	25.1	キャベツ	22.9	えんどう	6.7	大根葉	8.4	かぼちや	12.3
淡色野菜	1	大根	6.0	大根	80.4	大根	74.6	大根	27.6	大根	45.0	大根	151.3
	2	午芎	2.6	午芎	13.0	午芎	2.2	玉ねぎ	17.3	午芎	2.8	午芎	5.4
	3	きうり	1.9	かぶ	0.6	かぶ	1.0	きうり	7.8	夕顔	1.7	玉葱	4.2
大豆製品	1	豆腐	20.8	豆腐	30.6	豆腐	33.1	豆腐	19.7	豆腐	17.3	豆腐	35.9
	2	納豆	9.3	納豆	11.9	納豆	11.8	納豆	2.7	納豆	2.7	おから	3.9
	3			油揚	1.0	凍豆腐	10.8	千豆腐	1.3	油揚	0.05	納豆	1.7

(昭和27年~28年調査)

に入る様になつてから急速に高まり、今尙かうした方法で多量に摂取されている。摂取動物蛋白質の99%が魚類、肉卵類1%の数字を示している。種類も非常に多く摂られているが、いか・さんま・ほつけ・たらが特に多い。村民が「米を喰う」という意味は「魚と米を喰う事を意味する」と言つてゐるが、魚の摂取の変質も米の摂取と平行してきた様に考えられる。然し豊富になつてきた為昔の様に肝臓や頭や骨まで食べた時代に比較して、カルシウム、V.B<sub>2</sub>の摂取が少しも向上していない点は大いに考慮する余地がある。肉類は食物禁忌に対する昔の生活観が、それとなく滲透し肉類の摂取量は僅少である。

へ) 乳卵類 本村は農家数526戸の中養鶏農家440戸で84%の家庭で養鶏を行つている事になるが、摂取量が少く1人1日平均6g~3gとなつてゐる。之は食物禁忌の影響と農家の主婦が現金収入の一つとして他へ売却する習慣がある為と考えられる。又食味の点で卵より魚を愛好する習慣があり、折角の栄養源である卵を売つて魚を購入してゐる状態である。こゝで大いに卵蛋白質と魚類蛋白質の栄養価値を批判検討して見る必要がある。乳類の摂取は本村に山羊115頭、乳牛15頭飼育されているが、乳類の飲用は極めて少く一日1.7g~8gとなつてゐる。標準量の現在20g 将来100gには相当の開きがある。乳類は最高の栄養食品であり、カルシウム、V.B<sub>2</sub>の摂取の少い本村の食物構成には、どうしても取入れなければならない食品である。

へ) 油脂類 油脂類の摂取量は標準量25gに対して少量の摂取量になつてゐる。之は油を用いる料理法は、食習慣上あまり行はれておらず、90%が煮る焼くの単調な方法で料理されている傾向がある。油脂源であるクルミ・ゴマ・エゴマの利用も少く、晴食に利用されている程度であるが、本村はV.Aをカロチンの形で摂取している関係上、その利用率を高める点に於いても油脂類の摂取を標準量まで高める必要がある。

ト) 果実類 果実類は本村は割合多く栽培されているが、商品物として扱はれるものが大部分で摂取量は従つて少い。トマトは新しい食品である為あまり食用に供されていないが、無機質ビタミンの良き給源であり<sup>(1)</sup>、血圧降下作用を有する物質が存在すると言はれてゐるので、大いにその摂取に努むべきである。

チ) 漬物類 一般に農村に於いては漬物を食べる習慣があつて、どんな家庭の献立にも、「飯、漬物、汁」は示されている。その漬物も第七表の示す通り非常に種類が多いが、蔬菜一品だけの漬物で動物性食品、其の他の食品の混入した漬物は僅少である。尙ビタミンの損失は見逃す事が出来ないで、出来るだけ蔬菜の摂取は漬物だけに頼らず、新鮮な野菜の摂取に切り替えるべきである。漬物等の摂取による塩分摂取量は30g~35gとなつてゐるが<sup>(2)</sup>、塩分の過剰摂取は高血圧の出現率に影響を及ぼすと云はれてゐるので標準量10g~15gに対して3倍になつてゐる事から検討する必要がある。

第7表 漬物の種類 (赤石村昭和27年11月 調査戸数60戸 数字は%を示す)

野菜だけの漬物

梅	漬	100	白	菜	漬	100	京	菜	漬	30	
大	根	漬	味	噌	漬	100	山	菜	漬	20	
たく	あん	漬	キ	ャ	ベ	漬	90	し	その	漬	10
胡	瓜	漬	高	菜	漬	50	その他	りんご	漬、	菊の	芥子
な	す	漬	芥	子	漬	40	漬、	なんばん	漬		

(1),(2) 原實「高血圧症の食餌」食生活 第47巻 第8號

魚を混入した漬物  
にしん漬 0.2

り)海藻類 V.A, V.D・ヨード・カルシウムの給源として又アルカリ性食品として、本村の食物構成には必要な食品であるが、調査世帯60世帯中僅かに5世帯が食している状態である。

C)各食品よりの栄養素摂取量の割合 次に各栄養素摂取量が主にどの食品によつて摂取されているかを、米国のそれと比較して考察して見ると次の様である。(第8表)

第 8 表 各食品よりの栄養素摂取量の割合の比較(%)

赤 石 村										米 国									
食 品	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	Ca	Fe	ビ	ビ	ビ	ビ	食 品	熱 量	蛋 白 質	Ca	Fe	ビ	ビ	ビ	ビ	
						タ	タ	タ	タ						タ	タ	タ	タ	タ
						ミ	ミ	ミ	ミ						ミ	ミ	ミ	ミ	ミ
						A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C						A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	C
1 穀 類	80.3	39.5	27.5	36.18	8.2	0	57	32.5	0	1 穀 類	37	34	12	37	3	44	20	0	0
2 薯 類	0.7	1.3	0	0.59	0.8	0	2.2	0	1.14	2 薯 類	6	4	2	10	14	6	4	18	18
3 豆 類	6.6	16.9	34.4	8.93	42.7	0.04	5.5	1.81	0	3 豆 類	4	6	2	9	0	8	4	0	0
4 緑黄野菜	0.8	8.5	1.56	5.96	5.5	90.2	14.3	33.8	72.2	4 緑黄野菜	1	2	4	5	32	2	2	19	19
5 果物類	0.9	0.2	0.53	0.71	0.2	4.6	7.7	1.3	5.4	5 トマト類	1	1	2	2	8	4	1	34	34
6 他野菜類	1.4	1.1	0.53	10.66	2.1	0	2.2	2.6	18	6 他野菜類	3	1	2	4	6	2	3	12	12
7 牛乳乳製品	0.1	0.1	0.1	0.49	0	0.15	1.2	0	0	7 牛乳乳製品	17	27	73	9	21	12	52	17	17
8 鶏 卵	0.2	0.4	1.59	0.11	0.3	7.30	0	1.3	0	8 鶏 卵	2	4	2	6	4	4	6	0	0
9 魚介類	7.0	30.2	21.1	36.1	28.2	0.02	3.3	7.8	0.46	9 獣鳥肉類	8	20	1	16	4	15	7	0	0
10 油 脂	0.7	—	9.0	—	—	—	—	—	—	10 油 脂	15	1	0	1	8	3	1	0	0
11 砂 糖	0.2	0	1.06	0.05	6	—	—	—	—	11 砂 糖	6	0	0	1	0	0	0	0	0

(栄養食糧数値要覧より)

(岩手縣紫波郡赤石村 昭和27年調査)

赤石村が熱量源として、穀類殊に米から80%摂取しているのに対し、米国に於いては37%となつてゐる。従つて米国は穀類のみに依存せずあらゆる食品によつて構成されている事が分る。更に他の栄養源を見ると本村は主に米・魚によつて構成されているが、米国では乳類・肉類・緑黄野菜・其の他からのあらゆる食品によつて均衡に摂られている事が分る。

2.) 平常食構成の変質 赤石村が前述した様な食物構成になつたのは極く近代の事で、以前に於いては田よりも畠が多く、生産構造が異つていたので自ら平常食の構成も趣きを異にしてゐた。今老人達の記憶をたどつての調査で確実性は欠くと思はれるが、当時の一日分の献立の分つてゐるものを示すと次の第9表の通りである。即ち現在の白米食に対して主食に雑穀が使用され、大根かて飯等は1年間(11月~3月生大根・3月~6月干大根・6月~11月青い茎を入れる)食されてゐた。

次に之等の摂取法であるが、精製は現在の様な動力の精米機は勿論なく、雨の日を利用して1日2斗~3斗の米を臼で搗いていたが、精白程度は現代の半搗米程度だと言はれてゐる。糠・糝米・めかす等は粉食の形にして使用されたが、いづれも真黒いもので、白米や白い粉は晴食の時のみ使用されてゐた様である。野菜も種類が少かつた為茎も葉も完全に食され、魚類は1週に平均1回~2回程度であつたが、頭骨等まで食されてゐた。之は農業経営の変質の他に、物の不足と自給の食



第9表 近世末期に於ける平常食の構成

(紫波郡赤石村)

		朝	晝	晩
献立	主食	<ul style="list-style-type: none"> <li>稗 飯 (1)</li> <li>大根かて飯 (7)</li> <li>麥 飯 (3)</li> <li>粟 飯 (3)</li> <li>干 葉 飯 (1)</li> <li>雜 炊 (1)</li> <li>其 の 他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>粟 飯 (2)</li> <li>麥 飯 (1)</li> <li>其 の 他 (5)</li> <li>粉 が ゆ (5)</li> <li>し な が ゆ (3)</li> <li>か ゆ (2)</li> <li>し な 團 子 (3)</li> <li>す い と ん (2)</li> <li>そ ば ね り (4)</li> <li>雜 炊 (4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根かて飯(5)</li> <li>麥 飯 (4)</li> <li>其 の 他 (7)</li> <li>粉 が ゆ (1)</li> <li>し な が ゆ (1)</li> <li>し な 團 子 (5)</li> <li>そ ば ね り (1)</li> <li>小 麥 團 子 (1)</li> <li>麩 團 子 (1)</li> </ul>
	味噌汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>干 葉 汁 (3)</li> <li>な つ ば 汁 (10)</li> </ul>		
	漬物		<ul style="list-style-type: none"> <li>魚</li> <li>鹽 ほ っ け (2)</li> <li>鹽 鮭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌汁</li> <li>干 葉 汁 (4)</li> <li>い も 汁 (2)</li> </ul>
	魚	<ul style="list-style-type: none"> <li>い かの 切 込 (1)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>漬 物</li> <li>魚 鹽 鱒 (2)</li> </ul>

備考 1. 昭和28年2月調査 2. 数字は食した戸数を示す(調査戸数37戸) 3. 大根かて切機械・40年前の「大根かて」今尚保存されてる家庭がある。

習からきていると思はれる。

今これを簡単に栄養学の面から検討して見ると現在の食物の構成は、熱量、蛋白質の点では充分であつても、他の栄養素では不足するが、近世末期の食事は一見した所粗末で然も単調であるが、原食品や自然の相の食品を摂取してるので、現在の食物構成で不足する微量栄養素は非常によく摂られている(第10表)。こうした食物の構成に伴つて脳溢血の出現率も高まつてきた様であるが生産構造の変質に即応して我々の栄養摂取法も大いに検討を加えなければならぬ。

第10表 原食品及び食品の廢棄部の栄養價一例(栄養食糧數値要覽による)

		熱 量 カロリー	蛋 白 質 g	脂 肪 g	含 水 炭 素 g	カ ル シ ウ ム mg	鐵 mg	ビ タ ミ ン A iu	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg
米	玄 米	344	7.5	2.3	73.4	37	2	0	0.40	9.10	0
	精 白	343	6.4	0.8	77.5	30	1	0	0.10	0.04	0
稗	玄 米	328	9.4	4.2	63.1	12	—	0.40	0.10	0	—
	精 白	352	9.5	2.7	72.5	—	—	—	—	—	—
大 麥	原 粒	326	10.0	1.9	67.3	28	4	0	0.40	0.10	0
	押 麥	343	9.4	1.2	73.7	27	2	0	0.30	0.08	0
小 麥	原 粒	343	10.0	3.5	2.6	35	5	0	0.30	0.10	0
	粉	347	9.0	3.0	0.6	30	4	0	0.25	0.05	0

食慣行の生態調査(其の1) (鷹野, 後藤)

馬鈴薯	皮質部		34.9	52.0	20.3						
	肉質部		65.1	48.0	79.7						
砂糖	黒砂糖	360	1.9	8	88.2	418	14	0.03	0.06		
	白砂糖	395	0	0	98.8						
キャベツ葉	緑色							900	60	0	240
	白色							0	60	40	50
ねぎ葉	緑色							1800	50	100	50
	白色							0	30	30	20
ほうれん草	葉部							6700	140	400	170
	莖部							500	20	20	10
大根	葉部							5300	100	260	170
	根部							0	10	20	20

農 事 食

1. 農事食の構成 食慣行の上から農繁期前後に栄養を摂る食事風習が今尙続けられている。つまり初田植の御馳走や、まが洗い、早苗と称する稲の豊饒を祈願する祝を兼ねた栄養デーを行うことで、それによつて一応の栄養補充をするのである。今此の中から田植食に於ける献立を栄養学的に分析して見ると次の様である(第11表)。熱量源は90%は白米から取っており、蛋白質は魚から

第11表 晴食による攝取栄養量表(田植食) 赤石村(昭和28年6月調査)

	数	量	熱	量	蛋白質	脂	肪	含	水	炭	素	カ	ル	シ	ウ	ム	鉄	ビ	タ	ミ	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	iu	iu	iu	mg	mg	mg
米	700	2436	49.7	7.0	543.9	182	7.35	0	1.12	0.35	0												
納豆	50	96	8.28	4.85	47	46	6	0	0.035	0.25	0												
若布	5		0.635	0.075	2.39	18.5	0.75	22	0.055	0.007	0.75												
にしん	70	926	30.8	8.6	—	8.6	16.6	0	0.008	0.10	0												
豆腐	100	70	5.9	3.2	44	9	3	0	0.02	0.02	0												
魚	50	42	6.4	1.6		48			0.35	0.04													
鹽鱒	70	118.6	228	2.8	—	—	—	0	0.1	0.1	—												
竹輪	50	39	475	0.15	4.2	12.5	12	0	0.015	0.035	0												
たまねぎ	50	12.5	0.3	0.1	2.65	2	0.5	0	0.015	0.01	5												
こんにやく	40		0.04		0.88	5.6	0.4																
凍豆腐	10	45.3	3.81	2.07	2.85	8.8	—	0	0.025	0.02	0												
お浸し	50	1.15	15	0.2	0.95	4.5	6.5	4000	0.06	0.15	75												
佃煮	30	35	4.3	0.8		36			0.01	0.02	0												

刺身	70	214	14	17.6	—	3.4	10	—	0.07	0.056	14
焼魚	70	59	9.0	2.3		67			0.049	0.06	
醬油	30	12	4.2	1.17	6	30	—	0	0.017	0.05	0
味噌	30	63	3	0.57	10.28	25	—	0	0.03	0.05	0
砂糖	30	(131)	0	0	(32.6)	—	—	0	0	0	0
酒	(2~3合)	(5175)									
小計	805	1055	149.84	48.9	80.18	301.36		4022	1.21	0.936	94.7
合計	1535	3491	199.54	55.9	624.08	483.86		4022	(2.33) 0.9	(1.383) 0.60	(94.7) 31
標準量		3500	110			1.8		4000	1.8	1.8	65
		米カラ 90%	魚カラ 70%								

備考 1. 標準量は労働科学研究所よりの資料で農繁期に於ける必要量 2. 酒は熱量に加えなくて計算す  
3. 日本食品標準成分表による 4. 他の嗜食の場合の米の量は1日3合~4合

70%となつている。此の様に白米・魚の摂取量が多い為、第11表の示す通り熱量・蛋白質の摂取量は充分であるが、他の栄養に均衡を欠く為、微量栄養素は標準を遙かに下廻る状態である。

農事食に於いては、農家の大部分は混炊する事が少く、混食地帯の農家に於いても田植には白米を食する傾向がある。農繁期中の白米1日の消費量は1人5合~7合に及んでいる。そこで白米の過食と農繁期労働による疲労が加つて回復が遅れ、農村に多い脳溢血・神経痛・脚氣を招く事になる。農繁期の農民対策の中で、ビタミンB類の補充程大切なものはなく、七分搗米・大豆・雑穀・乳類の奨励によつて白米食依存の習慣を改め栄養摂取の均衡に留意する事が肝要である。

更に労働と食物の関係について考察してみると、習慣上結労働・雇傭労働による田植の場合は御馳走を食べるが、日常の農繁期の家族労働に於いては何等考慮されてない状態である。今一年間の農繁期の種類と労働時間を表示すると第12表の通りであるが、此の中田植食にのみ重点がをかれて

第12表 農繁期一日の労働時間

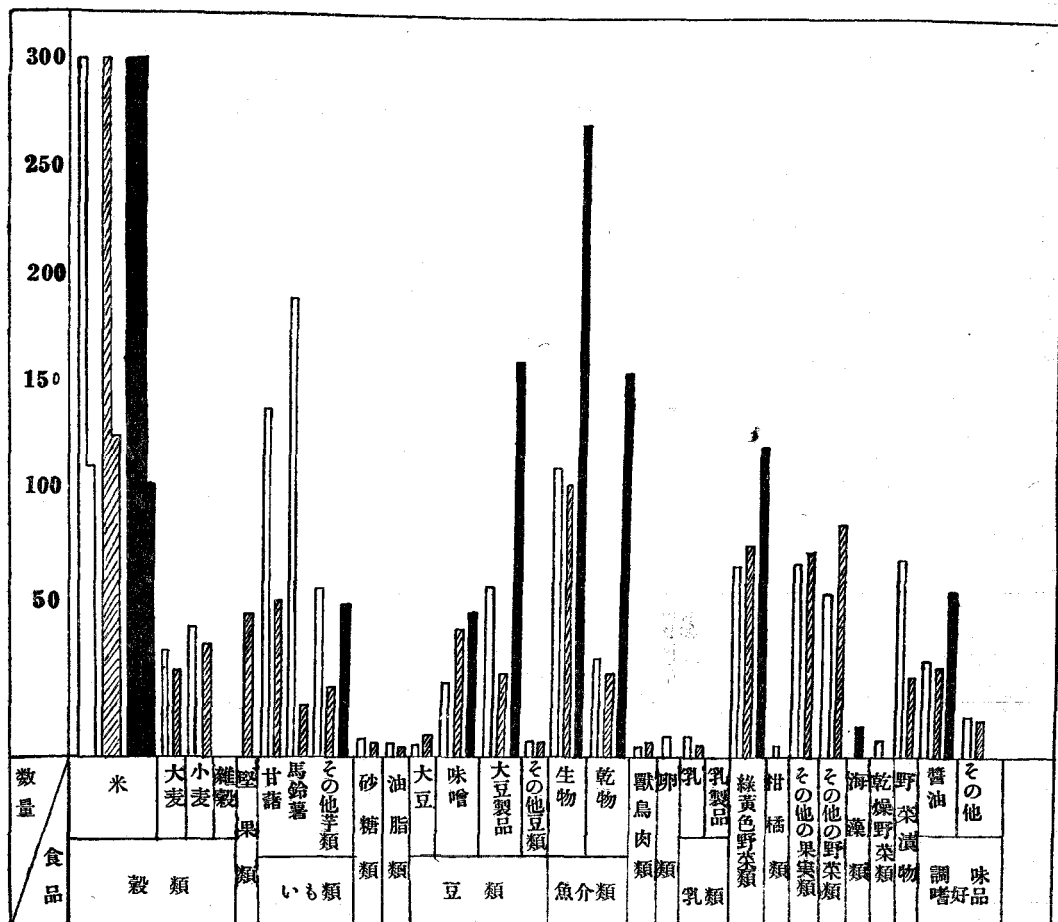
種	類	期 (平均して)	労働時間 (田にいる時間)	中間休み
田	打	10日間位	前 後 7.00~7.00	2.5時間位
田	植	15 "	5.00~7.00	2.5 "
田	の草取	10 "	6.00~7.00	2 "
刈	入	20 "	7.00~5.00	1 "
脱穀	調整	15 "	3.00~9.00	1 "

る傾向がある。今平常食・田植食・田植以外の農繁期食に分けて栄養摂取の状態を調査して見ると第1図の通りであるが、田植以外の農繁期食に於いては平常よりも下廻る状態である。之は農繁期中栄養を補給する事が分つていても、経済的理由<sup>(1)</sup>と労働条件<sup>(2)</sup>はそれを許さないのが農村の現状

(1) 農家経済と食生活の分析 1953. 4 東北農事試験場経営部

(2) 婦人労働に関する調査研究 1952. 2 東北農試験場経営部

第1圖 食制別食品摂取の比較 (昭和27年~28年調査)  
 白棒……平常食 斜線……田植以外の農繁期食 黒棒……晴食田植食



である。殊に栄養の賄方である労働力が、生産労働に動員されその為には食事の賄に専念することが全く出来ないという事実がある。然し農民の過労を防止して農業生産を高める意味に於いても、その根本である栄養と労働の均衡の保持に努力しなければならないと思ふ。

2. 農事食構成の変質 近世末期に於ける農事食は『岩手を作る人々』<sup>(1)</sup>の中にある隣村の不動村を資料として、農繁期の労働の種類と献立を示すと第13表の通りである。即ち労働の種類によつ

第13表 近世末期に於ける農事食献立

月 日	労働の種類	献 立
舊 1. 11	農 打 立 祝	いわし, 肴頭, 臈, 角切餅1ヶ
1. 20	刈 物 祝	米と粟飯, 肴頭, 臈

(1) 森嘉兵衛著「岩手を作る人々」p. 272~277

3. 16	稗 種 蒔	赤魚頭膾, いれ米男1盃, 女半盃
4. 4	田 打	蓬餅(粟入れ), 小豆に入れる
"	粟 蒔	粟がゆ(小晝), 酒又はにしん(男10本, 女5本)
"	畑 打	そば餅(小晝)2つ 終月の場合 米飯(小晝)汁と漬物 { 赤魚にて吸物 酒魚, 米粟飯と汁と大根膾
5. 5	田 植	{ 朝 米麥飯, 汁, 漬物 晝 米飯, 汁, 漬物 小晝 小豆と米と一握り 夕 米麥飯, 汁と大根乾瓜, わかめ, にしん
	早 苗	米飯, 赤魚か鱒, 肴の大根膾, にごり酒
	大 根 蒔 日	{ 朝 飯とにしん, 清酒男一盃, 女半盃 小晝 粟がゆ, 又はにしん男10本, 女5本
8. 14	苺 食	米飯, 大根芋頭汁, 濁酒
	稻 苺 仕 舞 餅	小豆餅
10. 1	苺 上 餅	餅二切づゝ, 朝米飯

備 考 「岩手を作る人々」参照

て献立が作られ、田植のみでなく平常の労働日にも詳細に献立が考えられていた。主食には雑穀が食され餅の場合でも現在の白餅に対して、草餅・栗餅が振られていた。小屋も現在の様に1升から6ヶ位振る白米握飯に対して、黄粉付きそば餅等も見られ、白米中心の農事食とは趣きを異にしていた。かうした構成は平常食と同様、畑作が多い為米に不足してをり、平常食が非常に粗末であつた為家族労働日でもその献立に考慮が払われたものと推定される。然し栄養学的に見ると近世末期の食事は現在の構成に比較して、ビタミン・無機質の点で充分であり、労働と栄養の平行が保たれている点は注目に値する。之等の構成が現在の様に平常食と同様、白米・魚に依存した構成に変化してきたのは、やはり農業経営の変質からくる生産物と労働形態に起因すると考えられる。

### 年 中 行 事 食

日本人の生活には「晴」と「け」との大きな流れがあつた。これは食物に限らず衣や住の面にも流れていた。即ち晴の日には、家を晴の状態に清掃して晴衣を着て、晴食を食べるのであるが、ここでは特に晴食の摂取法と食物構成について検討を加える事とする。

1. 年中行事食に於ける食物構成 年中行事食に於ける食物構成は第14表の通りであるが、旧家と分家・老人の有無・農家と給料生活者の家庭によつて夫々差がある。全般的に略されつゝあるが、

之は或る旧家の晴食に於ける食物構成である。

第14表 晴食に於ける食物構成

月	日		月	日								
1月	1	正月元旦 (朝)雑煮餅 膾(魚鮭の頭を入れる) 田作 こんぶ、煮豆 数の子、たこ その他(晝夜)は白米飯を食	3月		火祭り (鎮祭)							
				彼岸入彼岸 中日 送彼岸	丸い團子、餛飩餅 赤飯、丸い團子							
		3	三ヶ日 お嫁さんが 仲人さんえ お禮参りする	4月	8	降誕祭	赤飯、五色の野菜料理					
					13 (新)	古峯神社	餅					
		7	七草	七草粥		八十八夜	蓬餅					
					5月		○初田植	赤飯、多くの酒肴で味わう				
		11	○農はだち (農はじめ)	(朝)年取りの鏡餅を焼いて 黄粉餅にて食う		5	端午の節句	餅とお肴料理 竹の子などの炊きこみ飯				
					6月		1	齒がため	餅、正月作つた米餅を食す			
		14	正月の餅つき	常居の板どころに引白(女 白)をすえて芯棒をたて米 の粉でマユ型を作りミツの 木に飾りつける				丑の日	鯉又はどじようを食す			
					15	○田植 (小正月)	(朝)小豆粥に年取りの鏡餅 を入れる (夜)年取りの様な御馳走	15	○早苗ぶり	小豆餅 うどん 魚料理		
16	かまみ開き	白粥(餅を入れる)又はふ きとり餅(黄粉)	7月	7					七夕祭	(晝)うどん又はそうめんを 食す		
					20	○栗刈り 鎌台おろし	小正月に鏡に供えた餅と栗 の形にこしらえた餅を焼い て食べる	14	お盆	赤飯 精進料理 てんぷら 煮メ 酢のもの 和えもの ところてん		
30	二月年取り	(夜)年越しと同じような酒 肴をまじえた料理	15	16						そうめん うどん		
					2月	2 (新)	馬頭観世音	餅、赤飯	7月	20	廿日盆	五日飯
3	門松おくり	小豆粥 元旦に神様に供えた餅を 入れる	8月	7 (新)							氏神観音堂 の祭典	餅 赤飯、酒肴料理
											4 (新)	節分
5 (新)	聖徳大師様	赤飯又は餅	赤飯 團子									
			3月	3	彌生節句 (雛祭)	草餅、花餅、切山椒、お壽 司、のり巻、稻荷ずし						

9月		彼岸	春の彼岸と同じ 粉餅	12月	13年	丘の神様の取	赤飯
		初九日 終九日	舊九月九日は九日餅と言つて餅に小豆をつけて食す 舊の九月29日		15年	恵比須様の取	赤飯又は餅, 酒肴で祝う
10月	20	恵比須講	(夜)は白米飯に頭つきの魚で祝う	17年	観音様の取	赤飯	
11月	24	太子團子	(夜)小豆團子	19年	稻荷様の取	赤飯, 油湯, 卵	
		〇庭拂い (刈上げ)	餅, 赤飯 肴	23年	地藏様の取	小豆團子	
12月	8	薬師拂	團子(小豆團子) 餅	26年	煤拂	とろゝ飯	
	10	大黒様の年取	精進料理 餅, 黒豆, 豆腐の田樂 股のある大根	28年	餅つき	町使い	
	12	山の神様の取	白米飯, 酒肴で祝う	29年	女の年取	白米	
				22(新)年	冬至	赤飯, 南瓜, 團子を食べす	
				31年	越	餅又白米飯 あらまき 焼魚 かれい お吸物 たこ ちくわ ひずなます 数の子 田作りのごぼう 炒り	

習慣食で  
主として  
供えるもの

備考 ① 之は昭和27年~28年に於ける一ヶ年間の現在行なわれている晴食に関する調査である。

② 晴食中〇のついているものは農事食, 其の他は行事食である。

之等の摂取による栄養組成及び栄養摂取量は(第11表参照)平常食に比べて, 酒・魚・海藻が多く, 従つて熱量・蛋白質は必要以上摂られている。然も此の日は労働を休んで晴食が供されているので, 自ら調理の方法にも特徴が見られる。即ち粉食加工が多く餅・団子・合えもの等臼・摺鉢・引臼を使用する調理法や, 調理に長時間要する煮物, 大豆料理が現はれている。

かうした行事食の構成は, 平常の食物構成に不足している栄養に均衡を与へ, 又神仏祖霊との相契, 季節食等によつて単調な農民の生活にうるおいを与えている。

2. 年中行事食構成の変質 近世末期に於ける年中行事食は全村あげて晴食を食べ休んだと言はれているが, 現在よりも労働が激しく, 前述した通り単調な平常食に, 栄養の均衡を与へる意味に於いて重要な役割をもつていたと考えられる。此の食回数も1週1回の割合で年51回となつているが, 現在の平均31回に比較して遙かに多い。使用される食品も晴と平常の食品が判然と区別されていた。即ち第16表の示す通り, 穀類は平常五分搗米・粃米・玄米粉に対して, 白米・白米粉が使用され, 魚類も平常塩魚に対して, 赤魚其の他多くの種類が用いられていた。

平常食と晴食との相関関係の変質

以上の相関関係について其の食物構成の変質を検討してみると第15表の通りである。

農業生産の変質と, 精米機の進歩によつて, 4類の穀類・澱粉類に於いては殆んど晴と平常の差がなくなり, 精製食品である白米が一年間通じて使用される様になつた。3類に於いては主に購入食品であるが, 生活の近代化の影響と経済的條件の向上によつて均一化されているので, 動物性蛋白質の摂取量は非常に高まつている。尙大豆製品は家庭加工から, 委託加工及び購入食品に変化したので(第16表)殆んど平常食に移行してる状態である。依然として晴食にのみ使用されているのが5類, 6類である。調理の方法に於いても近郊農村である為, 都市の影響を受けて, おすし, ライス

食慣行の生態調査(其の1) (鷹野, 後藤)

第15表 食物摂取の變質 (近世末期~現在)

		有色野菜 (ビタミンA, 鉄)	其他の野菜 果物 (ビタミンC)	大豆及豆製品 魚介, 卵肉 (蛋白質, 脂質, 繊維)	澱粉類 (糖質, ビタミ ンB <sub>1</sub> )	骨ごと食べる 魚, 牛乳 (カルシウム, ビタミンB <sub>2</sub> )	干じたけ, パ ター, 肝油 (ビタミンA, D)	
		1 類	2 類	3 類	4 類	5 類	6 類	
平	いつも食 べるもの	近世末期	干ね菜 葉ぎ類	大根		五分搗米 支米粉 糍麥米 粟, そばも い		
		現在	人ね菜 參ぎ類	大根 キャベツ 午莠	い 鰯 秋刀魚 ほ豆腐 納豆	か 白馬 鈴 そうめ ん	煮 干	
食	時々食 べるもの	近世末期	山菜 { うど わらび ちや す かな		鹽 鱈 い か の き り こ み	稻 き び 小 ゆ 木	き 團 麥 り の 根	茸
		現在	ほ う れ ん 草 や す り 葱 かな き 玉	午 白 干 大 莠 菜 根	大 豆 油 卵 竹 肉	腐 揚 輪	小 砂 豆 糖	と ろ こ ん ぶ 布 煮 佃 煮
年 中 行 事 食	何かの時 食べるもの	近世末期	人たよぬさ かもの 參なぎばげ	大 午 き う 根 莠 り	鱈 き に か 鰯 赤 魚 た ら は う 豆腐 油 大豆 納	白 餅 そ 赤 栗 麥 い も 濁 清	米 粉 ば 飯 頭 芋 酒 酒	こ ま 田 ん つ ぶ も 作 く ご る み ま



年中行事食	何かの時食べもの	現在	ほうれん草 人参もぎり よもぎりと せは平常食と 他は変化なし	平常食と変化なし	刺身 うなぎ 鮭 揚豆 鱈 油 きふり 小 やき ふ す ずき 赤 は ら魚子 か ま ぼこ	餅 そ ば 赤 飯 砂 糖 長 芋 こんにゃく 酒 (清酒)	昆田	布養作	く る み り ま
	夜食及び小びる	近世末期	栗 柿 木 の 實 (かやの實) 桃 梨 西 瓜 き ん く わ			そ ば 餅 粟 粥 め か す ふ す ま 餅			
		現在	りんご く とうもろこし 西 瓜 き ん か 枝 豆 ト マ ト			パ ン 白米握飯 團 子 甘 諸 唐 黍 菜 { せんべい カリン糖 キャラメル ビスケット あめ玉			

(備考) 近世期の年中行事食は「岩手を作る人々」より参照し他は昭和27年～昭和28年にかけての調査に依る。

カレーの様な新しい方法が行はれつゝある。従つて全般的に晴食の食物構成が近世末期に比較して平常食に移行しつゝあると言えるのである。

と角農民には生活全般にわたつて、平常の生活を粗末に取り扱ふ傾向が今尙強いのであるが、栄養は日々の体の消耗を補うものであるから、一時的に多量の摂取を行つても無駄である。そこで此の様な傾向は栄養摂取の均衡の点から非常に望ましいと思う。然し調査家庭の中には、平常がそのまゝで晴食のみ略されつゝある家庭があるが、此の場合は大いに検討する必要がある。

以上食物構成を平常食と晴食に大別して説明してきたが、何れも白米依存の傾向が強くと、米・魚漬物の構成である為、蔬菜・乳卵・海藻からの無機質・ビタミンが不足している。尙食品配合のアルカリ度については、日本人食糧構成試案の穀類485gに対して芋類、野菜果実類650gによつて平衡状態が保たれているのであるが、本村はどの食物構成に於いても穀類500g～600gに対して芋類野菜

果実類が200g前後になつている事から酸性食品である白米に偏つてるといふ事が出来る。かうした栄養の偏重は村民の疾病の出現率に影響を及ぼしている。今その一例として岩手医大木村氏の赤石村の脳溢血の出現率についての調査を見ると次の様である。

赤石村 44%      荒澤村(山村) 24%      吉濱村(漁村) 23%

更に食物構成の変質について、近世末期の食物を取りあげて之を比較考察したが、現在の食糧は昔に比較して豊かになつてきてはいるが、摂取の方法では必らずしも向上したとは言えない。即ち原食品を自然の相で食している時代に比較して精製食品を愛好し、栄養学的に貴重な部分は家畜にやつている現状である。かうした摂取の方法では近世末期より熱量は充分であつても無機質ビタミンには不足するのである。尙晴食と平常食が接近して日常の食事が豊かになつてきている事は望ましいが、不足栄養素の摂取は少しも向上してない状態である。此の様に赤石村は農業生産の変質と農地改革の問題、精米機の発達によつて、以上の様な構成に変つてきたが、水田の少い畑作経営を主とする地方には今尙近世末期の様な食物構成を残して、従つて健康状態も良好である。

#### 4 食物摂取法の慣習

以上赤石村の食物構成と、それを規制する諸条件について色々述べてきたが、更に食物摂取に当つては、地方的に夫々異なる慣習があり、栄養状態に影響を及ぼすことが大きいので、赤石村に限らず、岩手県下の慣習も併せて検討して見る事とする。

1. 調達慣習とその変化 農山村は衣食住の資材を生産するのが主生業であるから、古い生活は自給自足を本態としていた。特に東北地方の隔絶された地域等では、不足勝ちな不自由な生活であることを意識せずに、自給の生活に励んでいた。食物の面に於いても、生産から調理加工に至るまで、すべて家内労働によつてなされていた。そこで昔の農村の調理は、味噌・醤油・豆腐・納豆を作り、穀類を精白し粉にする事自体が調理であつた。その為調理に要する婦人の労働時間は莫大で、自ら単調な構成にならざるを得なかつたと考えられる。それが現在では第16表の示す通り農村婦人の家内労働から分離されて購入食品・委託加工の形で調達される様になつた。之によつて調理による婦人の労働は短縮され、農事の休日である晴の日にしか摂取する事の出来なかつた粉食・豆製品が殆んど平常食に移行する等食物構成に大きな影響を及ぼしている。

第 16 表 食品の調達及び加工の變質

	近 世 末 期		現 在	
	自 家 製 造	加 工 時 期	自 家 製 造	加 工 時 期
味噌	自家製造	足 ぶ み 4 月 頃(3日)	自家製造	機 械 4 月 頃(2)
醤油	"	6 月 頃(2日)	購 入	
漬物	"	10 月 頃(15日)	自 家 製 造	10 月 頃
寒干 大人根	"	12 月 頃(3日)	"	12 月 頃
豆腐	"	正月, お盆, 祭, 田植	購 入 物 交	
納豆	"	1~5 月 頃	購 入	
黄粉	"	正 月	自 家 製 造	正 月
油	"	春 秋	購 入, 一部自家	
米粉	"(うす)	12~4 月 頃	委 託 加 工 (機 械)	

小 麥 粉	" (引 白)	年間を通じて	" (")	
そ ば 粉	" (引 白)	12~4 月 頃	" (")	
う ど ん	" (手 製)	年間を通じて	購 入, 物 交	
そ ば	"	年間を通じて	購 入, 物 交	
水 飴	"	正 月		
麩	"	年間を通じて	購 入	
酒 (濁)	"	田 植 正 月	"	田 植 正 月
甘 酒	"	田 植 正 月	自 家 製 造	田 植 正 月

備 考 昭和28年調査によるものである。( )の数字は加工に要する日数である。

2. 食物の禁忌の習慣 禁忌の風は、獣鳥魚肉については仏教信徒の家庭や部落にあり、野菜等に対しては昔そのものを食して中毒したものや、死亡したものもあり、或は祈願した事から起きたものと思はれる。或は又「当家では何々の野菜を作られぬ」と云うが如き風習もある。全般的に見て獣鳥魚肉の禁忌は集団的に行はれてをり、野菜等は個人的なものが多い。今その一例をあげて見ると次の様である。

- 例1 「きうりを蒔きに行つた長男がそのまま歸つてこないでその家はきうりを蒔かない。」  
(遠野地方のT家)
- 例2 「昔或旅人が水を求めたがそれを斷り、きうりを求めたがそれも斷つた。そこで怒つて次の日から疫病をはやせした。」  
(二戸 荒澤 I家)
- 例3 「午莠を蒔かないのに庭先に生えた。その年に限つて當家の主人がなくなつた。」  
(江刺 田原 K家)
- 例4 遠野物語<sup>(1)</sup>の中に「鮭を喰はぬ家……云々」とある。
- 例5 「宗教信仰上から獸魚肉卵類を食さない。」  
(二戸 C部落全体)
- 例6 「佛教信者になつてから一週間、信者になつた日と、25日、28日の毎月3回、舊の11月25日から12月28日まで精進の爲獸魚肉卵類を食さない。」  
(二戸 F部落)
- 例7 「昔から肉類を食べない所であつたが、或時肉を食べたら、その日他所から御佛様の掛圖がとんできて前の梨の木にかかつていた。その佛様は目の神様で之を實行しないと目を患ふ」(紫波 赤石 F家)
- 例8 「家の前の田で戦死した靈の爲」  
(紫波 赤石 K家)

更に禁忌家庭の食し方であるが次の4種類ある。

1. 絶対に食してはいけない場合
2. 母屋以外の場所鳥屋か木小屋で調理したものは食してよい場合
3. 他家では食してよい場合
4. 病氣の時は神佛の許しを得て回復するまで食べていい場合

かうした習慣は生活文化の未開地方程多く、県北、北上山間部の調査では、部落が集団的に又旧家及びその分家まで固持されて、食物の構成に不均衡を来し、健康に大きな影響を及ぼしてゐる場合が多い。次にいくつかの例をあげる。

- 例1 「生活程度上位、舊家で社會的地位も高い家庭1代目死亡、2代目50才まで失明、3代目子供8人中4人先天性弱質で死亡」  
(上 閉 伊 T家)
- 例2 「子供達が夜盲症、風邪にかゝり易い」  
(上 閉 伊 F家)
- 例3 「子供全部夜盲症及び皮膚病にかゝり、8才なるも5才の發育程度、特に離乳後その傾向が強い」

(1) 柳田國男著「遠野物語」p. 139

(二戸 S 家)

(二戸 E 家)

例4 「5人家族中4人死亡, 原因は結核」

以上禁忌による食物について述べてきたが, 其の他妊産婦に対する禁忌<sup>(1)</sup>等もあり, かうした食慣行は恐ろしい程固持されて, 村民の体位を低下させつゝある現状が多く見受けられる. 本村に於いては, 近郊農村である為, 生活の近代化の影響を受けて調査家庭60の中2家庭だけでかうした思想は村全体を見ても, 老人を除いては, 殆んど固持されていない. 非常に好しい傾向である.

3. 喰べ合せ 此の習慣も昔からの伝承で固持されている. これは個々に食べた場合はよいが, 二つ組合さつた時毒素のある成分が生成される事は, 栄養化学でも, 医化学でも考えられないが, 食した場合の身体の調子が悪かつたか, 食物自体が腐敗していた為中毒を起したか, 格別消化の悪いものを取り合したかの原因によるものと考えられる. 今其の一例を示すと第17表の通りであるが, これによると, 同質の組合せは割合に少いが, 異質の組合せが非常に多く, 其の他蛋白質性食品と酸類の組合せが多い.

第17表 食べ合せ傳承の分類表

分類	種 類		
異質の組合せ (動物性と植物性)	1. あさりとせり	8. 鯖とすもも	15. 鯰とこんにやく
	2. 鰻と梅干	9. 鯖とかぼちや	16. 鰻と茸
	3. 鯖と梅干	10. たにしとそば	17. 鰻と銀杏
	4. たこと梅	11. 鰯と茸	18. 蟹と柿
	5. 牛乳と梅	12. 鯨とそば	19. たなしときうり
	6. 蒲鉾と梅	13. 兎と人参	20. 天婦羅と水瓜
	7. 牛乳と酢のもの	14. 鯛と松茸	21. 鰻となつめ
同質の組合せ	動物性		
	1. 卵とかき(貝)		
	2. 鯰と茸		
	植物性		
	1. きうりと茸		
	2. 柿と餅		

備考 森嘉兵衛教授所蔵の「食品忌嫌風習」昭和10年度調査資料に依り分類

我々はかうした信仰の問題からくる食慣行や長い間の伝承による禁忌思想からくる, 食物構成の不均衡を, どの様に極度に防止するかを考えるべきである.

### 結 語

以上本村の食物構成が, 生産様式と生活慣習との競合によつて成立し, その変質によつて如何に食生活が規制されてきたか, 更にその食物摂取の不均衡の原因並びに, 改善の焦点が何処にあるかを検討してきた. 即ち赤石村は30年間に北上に沿うた稲作経営に即応した土壌と地位を持つていた為, 次第に畑返新田に切り替えられ, 米を主とする主穀式経営に変わり, 畑作は次第に減じて単純化され, 僅かに自家用の味噌・漬物用蔬菜の栽培を主とする様になつたのである. 然も役畜農業を行

(1) 鷹背論文「妊娠・育児に関する地方傳承」1943.7 家事及裁縫掲載

つている為、飼料を必要としているが、飼料作物を栽培する余地がないので、進歩した精白機を利用して、精白を高度にし、糠を飼料とする方法を取つた為、米の栄養価を減じて多量摂取を行わざるを得ず、白米・魚の多量摂取に配合されるべき蔬菜の不足又食慣行の面からの乳卵肉類の不足等、食物摂取に不均衡をきたした。更に農繁期の労働と食物の不合理的な摂取等からくる過労等も加わり、本村の農民の脳溢血其他の疾病の誘因となつて現はれた事は、憂慮すべき問題である。これは生産形態の変化に即応した食物摂取の改善が適正に行われなかつた為であると考えられる。

そこで之等を解決する為の基本的栄養改善は農業生産が農民自身に栄養性のある食べ物の生産と併せて、換金農業との総合性ある農業計画が夫々考慮されなければならない。農業生産の計画性が栄養的に行はれる事は、栄養献立実現の前提ともなるのである。現在の様な栄養科学一本の栄養料理の献立発表や講演会では、栄養改善の手段にはなるが、栄養源のない農村では恒久性のある栄養改善は困難である。

現在健康増強の食物摂取の方法には、米国等の様に精白食品を摂取して、強化食品や薬剤で微量栄養素を補充する方法と、近世末期の食物摂取の様に原食品によつて摂取する方法の二通りあると考えられる。一般に赤石村に限らず水田化の高い主穀経営農村の特徴として、その中間の方法が採られている所に問題があると思はれる。そこで出来るだけ早く精白を極度に防止して、食品内在の全栄養を包含した完全發揮の調理法に移る事が大切である。

又平常食、田植以外の農繁期食を無視した、高蛋白料理をもつ饗応食の再検討、食物禁忌の習慣と対応して、晴食に於ける食慣行の奨励等こうした問題は色々あるが、お互いになんとも思はぬ習慣の中に育つ食生活の改革だけは、科学だけでは困難な点が非常に多い事を痛切に感ずる。

#### 附 記

本研究に當り資料提供、御教導をいただいた岩手大学学芸学部森嘉兵衛教授並びに御協力いただいた社会教育課及び紫波郡赤石村調査家庭の方々に深甚の謝意を表すると共に、本研究の一部は昭和27年度文部省よりの科學助成金から仰いでる事を記して學恩に感謝する次第である、

#### 参 考 文 献

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 柳 金太郎・栄養生理・公生館      | 尾留川 正平・食糧の生産と消費・金里堂 |
| マツカラム・栄養新説・朝倉書店     | 有本 邦太郎・調理科学         |
| 神立 誠・栄養化学概説・同上      | 高木 和男・労働と栄養・雄山閣     |
| 櫻井 芳人・栄養化学・同上       | 森川 規矩・栄養指導・第一出版株式会社 |
| 岩田 久任・食品化学          | 甲賀 正亥・集團給食便覧・同上     |
| 森 嘉兵衛・岩手を作る人々・岩手日報社 | 大磯 敏雄・日本食品標準成分表・同上  |
| 柳田 國男・食物と心臓・創元社     | 食物科学研究所・数値要覧・雄山閣    |
| 民俗学研究所・年中行事圖説       | 国民栄養協會・食生活          |
| 山口 彌一郎・東北の食習・河北新報社  |                     |

#### S u m m a r y

Akaishi-mura, Shiwa-gun, Iwate-ken, the place under study, is a rice-producing farming centre. Together with its position, both politically and geographically favourable, the nature of its soil and water suitable and its farming system an asset economically, the years have added to the growth and acquirement of its present form.

It has been revealed through various investigations that this rice-producing village, Akaishi, has a characteristic eating custom and on studying it from the point of nourishment-

ent found to be unbalanced, which eventually has led to this attempt of improving on the situation. The suggestions are that rice be not over-polished, to plan the farming with an eye to harvesting nutritious food and that more sea products, milk and eggs be consumed.

The point to be careful of here is that the nourishment of the villagers cannot well be gauged from its produce nor by the variety and amount of nutriment it purchases.

Investigation methods, what foods are actually consumed and eating habits formed by years of life on a Japanese farm, must be borne in mind.

Incidentally this study deals with every day meals, busy farming period eatables and special occasion dishes. Possible improvements in these eating customs have been outlined.

Originally Akaishi was a well-balanced, part-rice, part-vegetable producing centre, but with the introduction of advanced farming methods the narrowed range of food directly available, became the root of an unbalanced diet.

The object of these investigations have been to remove the undesirable developments which exist because of prevailing conditions and to introduce an eating course which should help the people to better their health. If such be adopted a new food era along with farming methods to meet the situation may be the outcome as is desired.