

慣行食と健康の相関関係の研究 (その1)

— 岩手町実態調査にもとづいて —

鷹 荷 テ ル

Studies on the Correlation between Food Habits and Health (Pt. 1)

— On the basis of the investigation at Iwate-Machi —

TERU TAKANOHASHI

は し が き

我々の寿命は成長完成年令の4倍から5倍、即ち80才から100才までと言われているが、現在の平均寿命は全国平均男子65才、女子69才となっており、岩手平均は男子60才、女子63才となっている。

この様に与えられた天寿を全う出来ないという事は、我々の日常生活に於いて健康上何か不合理性があるからと考えられる。

健康は生活の場の風土条件に如何に対応しているか、その対応生活の良否が、夫々の健康差を作り出すものと信じている。健康を支配している因子には、食物の様な内的因子と、仕事や気候の様な外的因子があげられるが、ここでは特に関係の深い食物を主体にして考察する。

食物は健康を保持し発展する為に個々に行われる。然しその食物の態様は部落的・地域的・国民的の類型をもっている。それは一つの集団が歴史的に形成したものであり、慣行として成立したものである。勿論食物は個々の趣味によつて、性別年令別によつて夫々異なる態様をとるべきであり、又とつている。しかしそれにもかかわらず食事は平常食に於いても晴食に於いても一つの類型をもっている。その為に食物が個々の体質に対応してとるべきであるのに、類型によつて仕方なしに適応を強いられている場合が多い。それは食物が共同体村落の人々の共通意志を形成する為に行われた、共同飲食から生れたものである為、食物形態が集団食として類型化される様になつた為である。私はこれを慣行食と定義したいと思う。

人間の健康は一朝一夕に決るものではなく、永年の食生活の良否、対応生活の仕方の良否によつて決定されるので、その地帯に歴史的に習慣として成立した食物構成によつて判定する事が可能となる。従つてここでは個々の特殊な栄養摂取、形態が問題なのではなく、その国その村の集団的慣行として成立している食事態様が問題であり、それが研究対象となつている。即ち慣行食と健康との相関関係が問題である。健康との相関は、この慣行食との関係に於いて成立するのであり、その関係を分析するのが目的である。

慣行食にはその地帯の生産作業様式を基盤として成立したものの、その部落の仏教や宗教的な行事によつて成立したもの等、色々なタイプがある。従つてその国、その村の健康を支配している食生活との関係をみる場合は、調査地域の慣行食のタイプを把握する必要がある。

岩手県に於いて主食の生産様式から慣行食を分類すると、米生産食地帯・麦生産食地帯・稗生産食地帯の三つに分類することが出来る。又商工業者の人間集団の生活の場である都市は、主食は金で入手する為、購入食地帯となる。

この研究によつて、我々日本人の成立せしめた慣行食が、現在の日本人の健康を如何に維持存続

発展させているか、又どの様な慣行食が人生の過程に於いて、如何なる病気を発生させるか、又苦しまずに人生を全うする病気の推定まで可能となるとすれば、我々人生の食物と健康のカリキラムが成立し、その対策も考えられるのである。

調 査 方 法

岩手町に於ける慣行食と健康との相関関係を抽出する為に、岩手町役場の協力により、地域を三地域にわけ、地区毎に調査農家を指定し、各家庭を訪問して聴取調査を行いその資料にもとづいて分析した。

栄養と健康との相関の因子の究明については、諸学者の説と相違する点については、実態調査に忠実に検討を加え、尙不審の点はラットの飼育試験によつて、栄養化学的に研究を加えた。

調査村の実態

調査の対象とした岩手町は、岩手県岩手郡に所在し、昭和30年の町村合併以前は沼宮内町・御堂村・川口村の1町2ヶ村によつて構成されていた。その内から旧沼宮内地区・御堂地区・川口のうちの北山形地区をとつた。岩手町は面積 353.98km² で奥羽北上両山脈の接触した狹隘部を北上川が従貫している。従つて北東部は800~900mの山岳に包まれ、南西にゆるやかな傾斜地が展開し、耕地の大部分はここに展開している。しかし全体として山林原野が大部分(76.7%)を占め、耕地は僅かに(9.9%)にすぎない。その耕地も畑が大部分で、水田は僅かにすぎない。しかもその所有反別は1戸当り1町内外の零細経営となつている。

この三地域中、北山形地区は主穀式畑作経営を主とし、稗、麦を主食とし冬期は炭焼を副業としている。御堂地区は水田を主とし、米食を主体としている。沼宮内地区は田町時代から人口密度の高い都市構成をもち、この地方の中心的商工業都市を形成していた。従つてその食事慣行も地域の特性を反映して夫々異つた性格を示している。その人口現象は大正7年の国勢調査に於ては12,922人のものが、昭和20年には18,216人、昭和30年には、22,793人となり、37年間に176.4となり、年間2.06の成長率を示すようになった。この成長率は出生率の増加よりも死亡率のより急激な減少にもとづくもので、昭和24年を100とすれば、同29年には出生が76.9に減少したのに、死亡率は59.8に激減し、17%も死亡率が減少した所に原因している。即ちこの様な死亡率の急激な減少は何に原因しているのか、この現象とこの地方との慣行食・風土が如何なる相関にあるかを検討するのが、分析の主たる要因となつた(第1・2表)。

第1表 岩手県人口構成表

地 区	面 積	昭 和 30 年					
		総 数	男	女	世 帯 数	一世帯人口	一方軒当人口
沼 宮 内	1.54	5.203	12.497	2.706	962	5.4	3.378.5
川 口	160.75	5.662	2.901	2.761	890	6.4	35.2
一 方 井	60.63	4.449	2.257	2.192	676	6.6	73.3
御 堂	131.10	7.477	3.836	3.641	1.153	6.7	57.0
計	354.02	22.791	11.491	11.300	3.681	6.2	64.3

(岩手町 町勢要覧による)

第2表 岩手町人口成長表

年 次 事 項	昭和24年		昭和25年		昭和26年		昭和27年		昭和28年		昭和29年	
	人数	指数	人数	指数	人数	指数	人数	指数	人数	指数	人数	指数
出 生	935	100.00	979	104.70	882	94.33	884	94.54	817	87.38	719	76.90
死 亡	331	100.00	255	77.04	245	74.04	245	74.04	209	63.14	198	59.82

(岩手町 町勢要覧による)

第一章 岩手町慣行食の構成

各地域の食物構成は生産構成によつて夫々異にしている。北山形地区は畑作物中、大豆・小豆・そば・畜産物・煙草を換金作物として米と魚や調味料を購入する構成である。御堂地区はキャベツ・りんご・アスパラ・煙草を換金作物としているが米は自給出来るので、魚や調味料の購入が主になつており、北山形地区に比較して購入食品の質及び量が豊富になつている。沼宮内地区は商工業が主体であるので、購入食が主である。次の表は各地区の食物構成を¹⁾規制している食品の調達構成表である(第3表・第4表)。

第3表 岩手町北山形地区食品調達構成表

種	類	自家消費率	商品化率	自家生産率	購入率
農 産 物	米	100	0	30	70
	大 麦	100	0	100	0
	小 麦	70	30	100	0
	稗	90	10	100	0
	大 豆	30~40	60~70	100	0
	小 豆	10	90	100	0
	そ ば	50	50	100	0
	さ ゝ げ	10~20	80~90	100	0
	キ ャ ベ ッ	10	90	100	0
	その他の野菜	100	0	100	0
	わ ら び	60~70	30~40	100	0
畜 産 物	その他の山菜	100	0	100	0
	く る み	100	0	100	0
	牛 乳	3	97	100	0
海 産 物	卵	50	50	100	0
	魚	—	—	0	100
林 山 物	海 藻	—	—	0	100
	山 林	90	10	100	0
そ の 他	酒	—	—	0	100
	酢	—	—	0	100
	し ょ う 油	—	—	0	100
	み そ	100	0	100	0
	塩	—	—	0	100
	砂糖	—	—	0	100
	菓子	—	—	0	100
	煙 草	0	100	100	0

(1959年調査)

第4表 岩手町御堂地区食品調達構成表

種	類	自家消費率	商品化率	自家生産率	購入率
	米	92	8	100	0
	大 麦	—	—	0	100
	小 麦	65	35	100	0

1) 食慣行の規制条件の詳細は、鷹崎テル：近代食生活への道 (1959) P25.

農 産 物	そ ば	—	—	0	100
	大 豆	97	3	100	0
	小 豆	90	10	100	0
	さ げ	94	6	100	0
	キ ャ ベ ツ	45	55	100	0
	り ん ご	84	16	100	0
	じ や が い も	95	5	100	0
	白 菜	80	20	100	0
	アスパラガス	0	100	100	0
	その他の野菜	100	0	100	0
畜 産 物	牛 乳	11	89	90	10
	卵	100	0	100	0
海 産 物	魚	—	—	0	100
	海 藻	—	—	0	100
林 産 物	山 林	95	5	100	0
そ の 他	酒	—	—	100	0
	酢	—	—	0	100
	し ょ う 油	—	—	0	100
	砂糖	—	—	0	100
	菓 子	—	—	0	100
	塩	—	—	—	—
	み そ	100	0	100	0
	煙 草	0	100	0	100

(1959年調査)

食物構成を平常食・晴食・農事食・饗応食に分けて分析すると次の様である。

1. 平常食構成

(1) 地域別食品摂取量

農家の食物摂取は1年が単位となっており、季節によつて差があるので、年間消費量から算出した。第5表は岩手町地域別食品摂取量である。

第5表 岩手町の地域別食品摂取量(1人1日)

(単位: g)

食 品 地区別	穀 類			動物蛋白質			野 菜 類				調 味 料							
	米	麦	稗	魚介類	肉	卵	いも	蔬菜	果物	海藻	油	酒	砂糖	しょう油	酢	塩	味噌	乳
標 準 量	248	60	12	140	21	16	170	215	80	7	10		39	10		15	30	95
北 山 形	243	103	481	41	2	1	206	263	31	4	2	10	2	9	2	23	105	10
御 堂	493	42	152	72	3	13	100	282	32	7	6	11	13	15	2	34	90	113
沼 宮 内	419	100	1	84	10	36	41	164	152	5	8	18	10	28	4	12	45	173

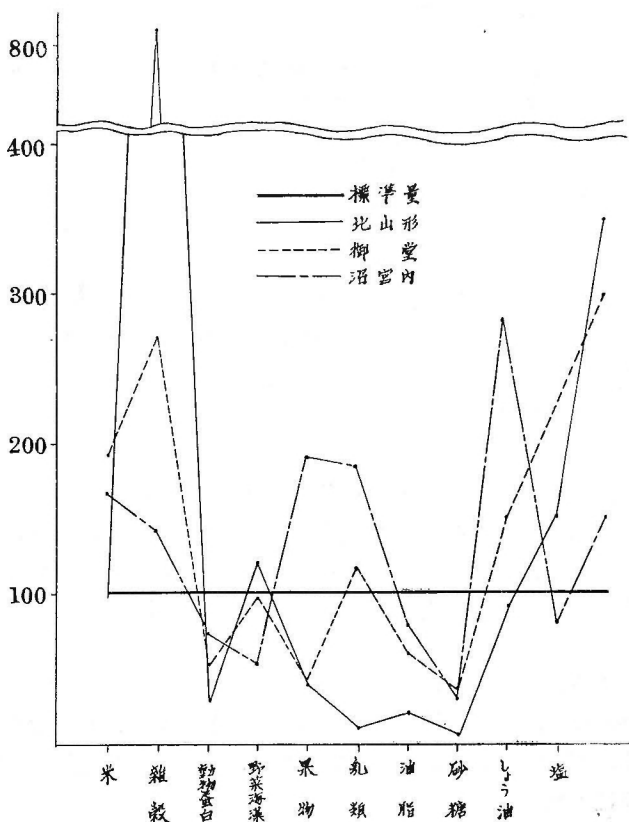
(1959年調査)

これによると前述(第3・4表)の食品調達構成と一致しており、北山形は稗の摂取量が一番多く、じゃがいも・蔬菜類が次に多くなっている。又魚の購入力が少い為、自家食品の大豆製品味噌によつて蛋白質を補給しているので、味噌の摂取量が最高を示している。

御堂は米生産地帯である為、米の摂取量が一番多く、換金率が稗生産地帯よりも高いので、購入食品である魚介類が多く摂取されている。卵類は北山形に於いては50%換金されている為、摂取量が少いのに對し、御堂は100%自家消費している為摂取量が多くなっている。

沼宮内はすべて食品は購入形態である為、各種の食品がとられており、栄養知識の普及度も二地域に比較して高く、白米を中心にして動物蛋白性食品の摂取量が一番高くなっている。

以上の三地域の食品摂取量を¹⁾標準量と比較してみると第1図の通りであるが、食品摂取量から地域の慣行食の特色をあげると、稗生産食地帯北山形は稗を主食として、芋類を補食し、野菜と大豆の食物構成である。米生産食地帯御堂は、米を主食とし、魚卵と野菜類の食物構成である。購入食地帯沼宮内は、一般都市と傾向が同じで、米と魚肉卵類の構成である(第1図)。



第一図 岩手町地域別食品摂取量指数

(2) 地域別栄養摂取量

以上の食品をどの様に配合して献立がなされ、栄養がとられているかを次に分析してみると、第6・7表の通りである。

a 平常食の献立

第6表 北山形地区平常食献立例

献立	食品	備考
飯	稗と麦の混食 (1人1日平均 5.5合)	

1) イ 日本人栄養所要量の解説 資源協会。ロ 科学技術庁資源調査会食糧部会 1959年2月改訂資料。

味噌汁	冬期～4月 時無大根の漉干, 大根の葉, じやがいも 山菜(フキ, ワラビ, ゼンマイ, ウルイ)の乾干, 塩漬 4月～6月 山菜, じやがいも, ほうれん草 7月～12月 じやがいも, きゅうり, ねぎ, さゞげ 山東菜, 入参, キヤベツ	・必ず実とは二種で汁よりも実を多くする 山東菜とじやいも じやいとねぎ ・じやがいもを食べる期間が長い
漬物	冬 たくあん, キヤベツ 夏 きゅうり, 山東菜	
間食	じやがいも 700～800g(7～8ヶ) 麦 餅 1合のもの 3ヶ そば 餅 1合のもの 3ヶ と う き び 10本 か ぼ ち や 1,200g	左記の分量は1人1日分

(1959年調査)

北山形は交通不便な為、自給食形態で、どの家庭も同一の食事をとっている。部落食といつても過言ではないと思う。晴食に購入食が入る程度で飯・汁・漬物の献立慣行が集団的に行われ、季節によってその内容が変化するだけである¹⁾。雑穀は V. B₁ が多く消化時間が早いので、間食が多く芋類・粉食がとられている(第6表)。

御堂は沼宮内に近く交通も便利であり、商品化率も高く購入力があるので、魚・油・卵を配合した献立が行われている。即ち北山形の飯・汁・漬物慣行に対して焼物か²⁾直用食物が配合されている油を多く購入し、換金作物であるキャベツの油炒めも普及している。飯・汁・漬物の基本慣行に加わる献立はいつでも短時間に出来る焼く料理・炒め・料理直用食物が多い事は、農村の一般的性格を物語っている。農村の献立慣行は生産物や購入力、これを調理する時間等、即ち物と金と労力によって規制されるのである。

沼宮内は購入食である為、個々の家庭によって夫々異なるものの献立が行われている。鮮魚も加工食品も安易に入手出来るので、調理形態は三地域中一番複雑である。更に北山形・御堂の様に生産労働に従事してない為、調理の時間はあまり問題でない。従つてこの地域は一般の都市的性格を持ち食品も献立慣行も多種多様である。

b 栄養摂取量

以上の献立慣行からとれる栄養摂取量は、北山形は稗単食である為 V. B₁ は³⁾標準を上廻り汁からの野菜が多い為、V. C も多くとられている。但し動物性食品が不足しているので、動物蛋白質や Ca は非常に低率である。

御堂は白米と稗の混食である為、V. B₁ も標準より多くなつており、酪農と共に乳類の飲用も高く魚や卵の摂取量が多い為、動物蛋白質は北山形の2倍になつていますが、標準量にはまだ達してい

1) イ 岩田久敬:食品化学 P 293.
 ロ 神立 誠:食品化学 P 97.
 ハ 有山 恒:食品の生活科学 P 120.
 ニ 橋井芳人:総合食品 P 253.
 2) 鷹嘴テル:近代食生活への道 P 82.

3) イ カロリー要求量 F.A.O カロリー要求量算
 定委員会第二回報告.
 ロ 栄養と食糧 Vol. II, No. 1 P36 1589.

ない¹⁾。牛乳と直用食物として摂取されている²⁾小魚の佃煮によつて、Ca量を増している事は注目
に価する。

沼宮内は都市型の傾向を持ち、白米と魚の組み合わせは三地域中動物性蛋白質の摂取量を一番高く
している。但し³⁾ 野菜類のとり方が少い為、V.A、V.Cは一番低いのである。又白米食な為⁴⁾ V.B₁
も不足である (第7表)。

第7表 岩手町地区別栄養摂取量(1日1回)

案養素 地区別	Cal	蛋 白 質(g)			脂肪(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	V.A (I.U.)	V.B ₁ (mg)	V.B ₂ (mg)	V.C (mg)									
		総蛋白	動物蛋白																	
必 要 量	2,180	100	73.0	100	43.0	100	300	100	600	100	10	100	4000	100	1.2	100	1.2	100	100	100
北 山 形	2,550	117	75.2	103	9.9	23	21.0	70	395.3	66	26.5	265	2167	54	1.84	153	1.01	84	116	115
御 堂	2,426	111	89.6	123	18.7	44	30.7	102	740.9	124	13.1	131	2573	64	1.34	112	1.03	86	101	101
沼 宮 内	2,394	110	78.2	107	33.5	78	32.0	107	468.0	78	12.2	122	1965	49	1.01	84	0.99	83	67	67

(1959年調査)

以上三地域の栄養構造は夫々健康に影響を与えているが、第三章で評述する事にする。

(3) 年令別栄養摂取量

人生の過程に於いて変化がある如く、我々の栄養摂取もそれに対応して行くのが当然である⁵⁾。
胎児期に要求するもの⁶⁾、発育期に要求するもの、成人期・⁷⁾ 老人期に要求するものとあるが、現
在の食慣行では、飯と汁の量で調節されるだけである。従つて質的な面では何等の考慮も払われて
いない。家族平等の食事の意義を科学的に検討し、夫々の年令に於いて要求する必要量を基準とし
た平等に切り換えていたゞきたいのである。厄年の風習は或意味では同一の食物によつて⁸⁾ 年令で
要求する栄養摂取にアンバランスが生じて起るとも考えられるのである。次に人間の発育過程に従
つて述べてみる。

a 胎 児 期

胎児期の栄養は母体から摂取されるので、妊娠期の栄養が悪ければ胎児の発育が完全に行われな
い。調査によれば妊娠中特別な食物をとつていない風習はあまりなく、従つて栄養摂取に於いても非
常にアンバランスになつてゐる。然かも北山形に於いては多産な人が多く、栄養と妊娠回数との多寡
は胎児のみでなく、地域婦人の健康を害している (第8表)。

b 乳 児 期

乳児前半期は母乳が唯一の栄養源であり、その⁹⁾ 母乳成分は母親の栄養状態によつて差違を生じ
てくるのである。産褥期3週間は特別食を行うが、他は普通食と同じである¹⁰⁾。授乳婦の要求量は
平常時よりも高まるのであるが、飯と汁の量を増すだけである。良質蛋白質・Ca・V.B類・V.C等
に於いて特に低率を示している (第8・9表)

1) 岩田久敏: 食 品 化 学 P 487.

2) 同 上 P 546.

3) 同 上 P 387.

4) 同 上 P 579.

5) イ 中川・二国・吉川: 栄 養 学 P 370.

ロ 武藤静子: 小 児 栄 養 学.

6) 中川・二国・吉川: 栄 養 学.

7) 速水決: 案養生理概論 P 171.

8) 鷹鷲テル: 近代食生活への道 P 143.

9) 速水決: 栄養生理概論 P 146.

10) 同 上 P 98.

第8表 北山形地区の出産期女飯慣行食

食別 献立	妊 娠 期 行 慣 食	産 褥 期 慣 行 食	授 乳 期 慣 行 食
献 立	普 通 食 みそ汁 漬物 塩 魚	特 別 食 五 分 粥 白 米 みそ汁 やきふ 梅 干	白 米 飯 みそ汁 豆 腐 人 参 煮 干 焼 魚(かれい) 飲 物(甘 酒)
備 考	・妊娠中の食事は家族の平常食 と同じで飯・汁の量を増す程 度 ・分娩直前まで労働する	・禁止食品は多いが案審品の慣行 はあまり行なわれない ・分娩後の休養は10~30日平均3 週間となつている 山形地区平均 20日 御堂地区平均 30日	床あげの式(1週間目)までは 以上の様な魚の多旅の平常食と 同じ 飯と汁の量を増すだけ

(1959年調査)

第9表 北山形地区授乳期慣行食の栄養摂取量

	Cal	蛋白質 (g)	Ca (mg)	V.A(I.U)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	V.C (mg)
摂 取 量	2733	98.0	648	4,150	1.32	1.02	18
必要量に 対する指数	91.1	98	32.4	59.3	66.0	51.0	12.0

(1959年調査)

こうした授乳期の栄養摂取は農村の様に家族数が多ければ、特定な者だけ特別食をとる事はむづかしく、殊に封建的家族制度に於ける女の地位では、嫁だけ特別な栄養食をとる事は不可能である。これが都市の様に家族構成が夫婦単位になり、授乳婦自身に経済の主体性が出てくると、栄養知識さえあれば特別食を摂取している傾向がある。乳児死亡率が都市程低率なのは、ここにも原因があると思う。

乳児後半期になると、乳児は母乳以外の¹⁾食物を要求してくる。母乳という流動食から普通の固形食に移行するのであるが

その地域の普通食が離乳食とどの様な関係があるかによつて色々差が生じてくる。²⁾稗は不消化である為、母乳から普通の稗食に移るのには、相当の期間を必要とする。所がその間母乳のみで間に

第10表 岩手町離乳食

地区別	調査 家庭	授乳 期間 (年)	離 乳 食
北 山 形	A	1	重 湯
	B	3	重 湯
	C	3	特別なし
	D	3	"
	E	3	"
	F	3	"
御 堂	A	2	白せんべい、かんざらし、ビスケット
	B	1	牛乳、やぎ乳、かゆ、けずりぶし、か
	C	1	か

(1959年調査)

1) 武藤静子：栄養ノート P 79.

2) 神立 誠：食品化学 P 102.

○岩田久敏：食品学 P 303.

合わせている為、栄養が不足し、離乳期に発育が低下し¹⁾、乳児特有の病気の罹患率が高くなっている現状である。白米食地帯・購入食地帯はあまり問題はないが、稗食地帯は考慮する必要がある。北山形の授乳期間が長いのは、普通食が乳児に適さない為、自然に対応して行われた期間であると考えられる。(第10表)。

そこで稗食地帯程授乳期間が長く生後6, 7ヶ月頃から離乳の必要が言われているにもかかわらず、多忙な為生産食品の易消化調理も出来ず、母乳だけに依存し、乳児の発育をおくらせている従って発育曲線の谷は離乳期前後にきている。

C 幼児・学童期

この年代は発育の一番旺盛な時代であるが、それに必要な²⁾良質蛋白質・V.A・V.B₂・Caは年令によつて考慮されていない為不足している現状である。

この傾向性は稗食地帯程強く、幼児・学童の発育は標準を遙かに下廻っているのである。その他の健康状態の比較は第三章で評述する(第11表)。

第11表 岩手町年令別栄養摂取量

年令別		栄養素	Cal	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	V.A (l.U)	V.B ₁ (mg)	V.B ₂ (mg)	V.C (mg)
発育期 (7才)	必要量		1850	55	30	500	10	4500	0.90	0.90	53
	北山形		1171	51	15	345	16	4881	1.02	0.16	53
	御堂		2073	88	37	615	13	4641	0.72	0.82	59
	沼宮内		1400	65	25	500	14	1180	0.71	0.60	43
成人期 (30才中労)	必要量		3000	70	30	600	10	4000	1.50	1.50	65
	北山形		4083	145	27	371	39	5697	1.69	0.88	42
	御堂		3000	95	30	566	10	4000	0.96	0.99	54
	沼宮内		2518	64	23	425	15	3450	1.20	0.80	154
老人期 (60才軽労)	必要量		2150	65	30	600	10	4000	1.30	1.30	65
	北山形		2596	69	15.5	329	24.6	5000	2.20	0.83	40
	御堂		2260	70	30.0	343	11.4	1000	0.91	0.85	65
	沼宮内		2277	80	44	306	13.3	5440	1.63	0.93	31

(1959年調査)

D 成人期

³⁾成人期の栄養は労作程度によつて考慮する必要があるので、労働食の項にゆづる事にする。第11表によれば、標準量に比較して大差のないのは成人期の栄養摂取量である。従つてこの地帯の栄養摂取は成人期を対象とした食慣行とも言えるのである。

E 老人期

1) 高 貞子：児童学概論 P 62.
2) イ 蛋白質化学 2巻.
ロ SJBach; The metaboeisu of proten Constituents.

3) イ 鷹鷲：近代食生への道 P 146.
ロ 中川他：栄養化学 P 425.
ハ 小池五郎：人体生理と栄養 P 308.

老化現象の表われる42才以後の食物及び栄養摂取は、42才の厄年を払い長寿を保つ為の必須条件であるが、厄年払いの行事はあつても食物の変化はあまり考えられていない。この¹⁾老化現象期に必要な栄養素はビタミン・無機質であるが、これは逆に雑穀野菜食の稗生産食地帯程多くとられている。都市的傾向を持つ食物構成は蛋白質・脂肪は充分であつても、野菜や雑穀が少ないので標準を下廻り、特にビタミン類が欠乏しているのである。要するにこの三地域では稗生産食地帯北山形は老人期の栄養摂取に適する様に慣行食が成立しており、購入食地帯沼宮内は発育期に適する良質蛋白質を多含する慣行食であるという事が出来る。米生産食地帯は米に雑穀の混入する度合、即ち畑作率の多少によつて、発育期と老人期の適否の慣行食が成立してくるのである。

以上年令別栄養構成について述べたが、人生のどの年代にその地帯の慣行食に問題があるか、その適否は年令別病気発生状態によつて更に検討を加える事とする。

2 晴食構成

農村に於いては平常食の不足を晴食によつて補完している状態である。従つて平常食構成だけで云々する事は問題である。第12表は岩手町晴食構成である。

第12表 岩手町地区別晴食表

地区別	年中行事を行う日	食 物		備 考
		主 食	副 食 及 飲 物	
沼宮内	正月盆	餅(ごま, くるみ, 小豆, 雑煮) 赤飯	煮 ^メ , 煮豆, なます, 魚, 甘酒 (米2, とうじ1)	3日間魚肉卵類を 全然食べない 3月16日
	お祭り 節句	すし(のり巻き, にぎり, いなり) 赤飯	煮 ^メ , 天ぷら, 魚 煮 ^メ , ゆで卵, 夏みかん, かど (にしん) 煮 ^メ , 魚	
	彼岸(春・秋)	赤飯(初彼岸)だんご(中彼岸) 餅(送彼岸)		だんごは手数がか ゝるため餅になり つゝある
	田植	餅(小豆)	魚(夜)煮 ^メ , おひたし	
御堂	正月	餅	雑煮, なます	昔は毎月1日, 15日は休み 小豆飯を食べた
	正月 節句	餅(豆, ごま, 小豆) 餅又はそば, 小豆飯	煮 ^メ , とうふ汁	
	むけ節句 盆	餅又はそば 餅又は赤飯	煮 ^メ , 油いため, きうりなます 煮 ^メ , とうふ汁	
	8.15夜 農神様	赤餅 だんご	煮 ^メ , 天ぷら	
	お祭り	赤飯, 餅		
	秋仕舞 年取	餅(小豆, くるみ, ごま) 白米飯	なます, とうふ汁, とうふ和え 魚5~7品, 吸物, 煮 ^メ , おひたし	
北	正月 (1~14日)	餅(ごま, 小豆, そばきり)きみ まんじゅう(きみの粉, 小豆汁) かけばつと(そば餅, あわ餅, き み餅, きみ団子), うどん	みそ汁, 酒	
	七年がゆ 小正月	あわ餅, 米餅, いとこ餅(あわ米)	煮付, かんぴょうのくるみ和え, ひきこんぶの煮付, 酒	
	2月正月 彌生の節句	そば料理, うどん 赤飯(小豆だんご)	吸 物 みそ汁, 酒	

1) 速水 決: 栄養生理概論 P 171.

山 形	農 神 様	小豆だんご	酒	屋根にしょうぶを さす
	端午の節句	白米飯	みそ汁, 酒	
	やくし 様	白米飯	みそ汁, 吸物	
	七 日 目	赤 飯	きゅうりなます, 茄子の油炒め	
	盆 (14~16日)	赤飯, そうめん, そばきり, 白米飯	きゅうりなます, 煮付, 茄子の油炒め, みそ汁, 酒	
	花 見	白米飯	みそ汁	
	彼岸 (1週間)	あわ餅, 赤飯	煮物, 吸物, みそ汁, 酒	
	9 月 餅 (9月19~20日)	あわ餅 (小豆餅)	大根おろし, みそ汁, 酒	
	え び す	白米餅	大根おろし, みそ汁	
	大黒様の年取	白米, 豆入飯	魚料理, みそ汁酒	
山 形	5 日 えびす	白米飯	魚, (塩引き) 魚料理, 酒	山師達が特に祝う 夜神様にあける
	山の神様	白米飯	吸物, 小血 (3~5), 酒	
	お ひ ら 様	おひら団子 (きみ, 米)	豆腐みそ汁, 酒	
	年 取	白米飯	みそ汁, 吸物, 小血 (3~5)	

(1959年調査)

1) 藩政時代までは晴食の内容は、生産食品で工夫され、貯蔵食品や粉食形態で栄養にバランスが与えられていた。現代の晴食²⁾はそれに購入食品が加わり尙一層栄養食の条件が完備してきている。第12表によると北山形は昔の型をとり、御堂・沼宮内は近代化された晴食である。

晴食は平常と相関関係にあり、平常の単純な地帯程、晴食回数が多くなっている (第12表)。北山形は畑作地帯で年間労働も激しく、購入食品も充分摂取出来ないのも、労働を休む晴の日を中心に生産食品の粉食調理がなされている。第13表でも分かる通り、御堂・沼宮内に比較して、驚く程晴食の主食形態が多種多様である。

第 13 表 岩手町晴食の主食形態

地 域	回 数	粒 食				粉 食								
		白米飯	赤飯	豆飯	おすし	白米餅	栗餅	草餅	稗餅	きび餅	きびだんご	そば	うどん	米の粉だんご
北 山 形	35	9	4	1		2	13	4	3	11	11	10	1	
御 堂	12	1	3			8								
沼 宮 内	6	2	3		1	2						2		1

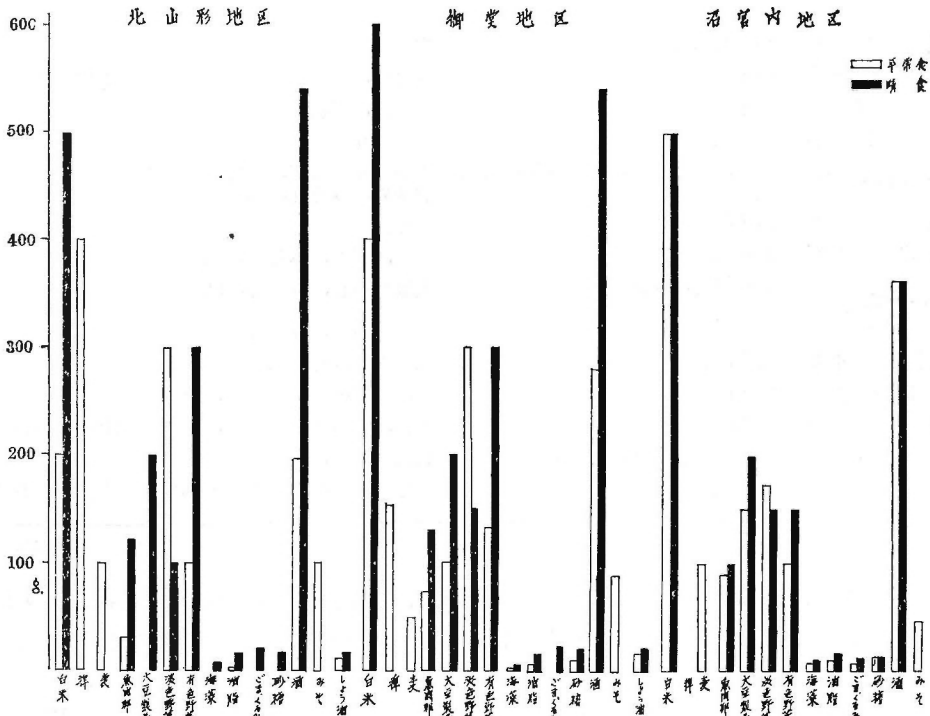
(1959年調査)

この事からも晴食は平常時生産労働の為、調理に時間をかける事が出来ない食品に、充分に時間と労力をかけて易消化食とし、酒や調味料を配分して消化吸収を促進している事が分かる。家計上平常家族全員が要求するだけの魚肉は与えられないのも、晴の日にはこの食品も取り揃え、その地域の食品を完全食化して栄養素のバランスを考えた慣行食とも言えるのである。第2図に示した通り、平常食と晴食の食品摂取量の差は、自給食品で平常食を構成している地帯程、又購入率の少ない地帯程差が多いのである (第図2参照)。

以上の事から晴食はその地帯の集団的に摂取可能な栄養であると考えるので、晴食の平常化は近代栄養学からみた新しい慣行食にもなるのである。その為には、婦人の労働時間の問題³⁾・購入力

1) 森嘉兵衛：岩手を作る人々 P 272.
 2) 鷹鷲テル：近代食生活への道 P 94.

3) イ 速水 洸：栄養生理概論 P 165.
 ロ 大西清治：労働医学概論.



第2図 岩手町平常食晴食対比図

の問題を解決しなければならないのである。現在の晴食の周期は平常食の簡略な地帯程多いのであるが、北山形の場合10日に1回の割合で晴食が行われる。これでは栄養の補給にはあまり周期が長すぎるのである。蛋白質は毎食完全食でなければ不合理な摂取法になるとまで言われているから、30食中1回の動物蛋白質の摂取では問題が多すぎるのである。そこで晴食慣行を平常食慣行に移行出来る様研究すべきである。

3 労働食構成

労働時の食物は、その労働程度によって食物の質及び量が決められるのであるが、労働食の一般的傾向は主食に依存するだけである。従つて稼働年齢によつて主食の摂取量が決まるのである。調査結果では、36才～40才が最高で稗の摂取量1升となつている。次が40才～50才と中学生で1日6合50才以上になると5合位になり、労働量も30才代に比較して半減すると言われている。

次の表は岩手町年間労働の種類であるが、男子の場合は山仕事で激労になつて居り、一番労働程度が強いのである。従つて主食の摂取量は1日1升2合となつて居る。副食は塩魚とみそ汁程度である。次に労働程度の強いのは9月～10月の脱穀や刈取だと言われているが、この時だけ白米を食べると言っている。労働時間は夏は14時間、冬の農閑期は6時間と言われているが、女子にはこれに家事労働時間が加わるのである。強労働の場合は間食を2回とし²⁾。芋類・かぼちや・とうもろこしが季節によつて使用される。又稗の甘酒等も用いられている様である(第14表)。

1) イ 有山 恒：食品の生活科学 P 21.
 ロ フィッシャー：蛋白質代謝.
 ハ 小池五郎：栄養生理 P 189.
 ニ 鷹野テル：近代食生活への道 P 146.

ホ 高木和夫：労働と栄養.
 2) 芋・1人6～7ヶ、かぼちや・1人 500g位、とうもろこし1本位.

第14表 岩手町年間労働の種類

月 別	労働の種類		備 考
	男	女	
1 ~ 2	木出し, 木炭製材所	炭俵あみ	上の家で3,500石 男子激労作 1石70~80円で約30万円 普通は1石 10~20万円
3	農作業の準備	野良着のつくろい	
4	苗代, 田打, 畑打	同 じ	
5	蒔付, 肥料配合	同 じ	強 労 作
6	田植, タバコ植	同 じ	苗取り250円, 牛と行くと800円, 馬と行くと1200円
7 ~ 8	草取り	同 じ	
9 ~ 10	タバコかり取り 野草のかり取り, 乾燥 脱穀	同 じ	強 労 作

(1959年調査)

以上成人期の労働食は主食偏重食事という事が出来るが、労働食の必須条件は主食からカロリーだけではないのである。筋肉労働の場合はカロリーの消費が高まるので、本能的に主食の量を増すが、それと併行してビタミンB類・良質蛋白質が必要である。

尚三地域中女子の労働は北山形が一番激しく、更に妊娠回数が10人平均になっている為、労働による消耗と、女子特有の生殖能力の為に体の消耗とで、体力が消耗し女子の短命の原因になっている。他の二地域はいつでも女子が長命であるが、北山形だけ短命である。然かも農繁期の最高は9月になっているが、死産率も一番9月が多くなっている事は問題である。

この様に労働と栄養と休養のアンバランスは、永い間に色々な問題を惹起するのである。農民病と言われる色々な病氣も或程度食物によつて補完し、さける事が出来るのである。主食に頼りすぎず、無機質・蛋白質・ビタミン類の補給に努力して、過労をさけたいものである。

以上のように労働食構成は主食偏重食事の傾向を示しているのであるが、これは忙しい程調理時間を短縮して生産労働に専念するという表れでもある²⁾。穀類の調理は量が増加してもあまり時間がかからないのである。そこで労働食慣行には、短時間に出来るという要素も充分考慮すべきである。

4 饗応食構成

岩手県地方にはまだ身分不相応に過大饗応を行う風習が残っている。その為巨額な借金を負いそれを返済する為に平常食にしわ寄せが行われ、栄養を乱し、病気を誘発することとさえなっている。その為に生活改善の中心問題として、饗応食がとりあげられている。

今饗応食の成立過程をみると、元来は村落の共同生活体が基準になつており、その地域の生産食を基準にして行われたものの様である。即ち共同体に於ける生産食慣行として成立したわけで、その時代は皆同じであつた。そこでこの時代の客のみやげものは、その家の生産物が主体であり、山村に於いては豆腐・そば粉・クルミ・そうめんがよく使用され、農村に於いては白米・餅米・のし餅・まんじゅう等が持参され、都市では金銭や購入物が主体であつた。結婚の嫁婿祝いには更に自家製の麻布・白絹・真綿等が使用された。

1) 労働科学研究所：農民の早老の研究。

2) 近代食生活への道 P83, 主食の量と調理時間の関係。

その饗応食の内容も客が持参するものの内容によつて献立が決つてくる。山村では豆腐やそば料理が主体であり、農村に於いては餅料理が行われ、引物には、真綿やのし餅、まんじゅうが使われたのである。都市では持参するものは金銭であるから、それ相応の購入食又は飲食店で饗応行為がなされたのである。次の表は或村の客の持参物と饗応食の一例である(第15表)。

第15表 昔の客の持参物と饗応食の内容

饗応食の種類	香 料	饗 応 食	引 物
葬 式	白米3升と 200円	白米食と購入食(副食)	
法 事	餅米1斗と 500円	餅料理と購入食	丸餅と菓子
精進あけ	そうめん5把と 100円	そうめんと魚料理	

(1959年調査)

この様に昔は集つたもので饗食行為がなされたのであるが、この生産物を主体にした食物から購入食に変わつてきた為、色々な問題が生じてきたのである。即ち家計の差があるにもかかわらず、饗応行為を共同体でもつて行かなければならないので、ないものは借金してまでも行わなければならない状態である。現在の費用の出し方について調査した所、1貯金による家、2不動産をうる家3助け合いをして出す家、4借金をする家とあつた。借金をした家は¹⁾その年は衣食住の生活の面できりつめなければならないのである。食費を節約すると家族の健康に害を及ぼし医療費の上昇をみる例の多い事は注目すべき事である。

次の第16表は岩手町に於ける饗応食の実態である。

第16表 岩手町に於ける冠婚葬祭の実態

地区別	御 祝 儀	不 祝 儀
北	上層家庭 御祝 1,000~2,000円(昔 500円又は酒1升) 酒 1升又は 500円 はなむけ 木綿1反又は 1,000円 米2升又はそば粉2升(昔 米の粉又は麦の粉2升)	上層家庭 御 悔 500円又は酒1升 米の粉2升又はそば粉2升
山	結婚式費用 1日目—御祝いの日 1人 1,500円 御馳走、引物 1,000円 酒 1人 1升 2日目—共祝い(いたゞいたものを披露する) タル開き 3日目—疲労祝い(同級生も呼ぶ) 4日目—道具のしまひ日(母様方) 酒 1石~2石位(4日間)	
形	嫁 支 度 結婚式も加えて 200,000円 結 納 10,000~15,000円 中層家庭	中層家庭

1) 普通の年間家計費魚肉代 2560円 医療費代 1600円、結婚式のあつた年間家計費魚肉代 883円、医療費2600円。

地 区	御祝 500円 (昔 御祝10円, そば粉 1~2升 お菓子, 酒 1升) 結 婚 式 結婚式と披露で2日間位 1人酒3~5合, 費用 50,000円 結婚式料理 刺身, 焼魚, 煮魚, 甘煮, 吸物 野菜のおひたし, 白米, そば切り, (1人3.5合)	御 悔 200円 (昔, 御悔10円そば粉1~2升). まんじゅう (米の粉) 40ヶ 砂糖, 小豆 (そばの粉まんじゅう40ヶ, 塩, 小豆) 法事料理 和えもの (こんにやく, くるみ) おひたし (ほうれん草, 白菜) なます (大根, ス参) 汁 (とうふ汁) 白 米 そば切り (1人3.5合)
	上層家庭 御 祝 1,000円 酒1升 はなむけ 1,000円 中層家庭 御 祝 500円 酒1升 はなむけ 反物1反又は 500円 結婚式費用 御馳走 口 取 引 物 酒1人7合~1升 } 約 1,500円 嫁 支 度 50,000~200,000円 結 納 10,000~20,000円	上層家庭 御 悔 500 酒 1升 白 米2升 中層家庭 酒 1升 お菓子 (什鉢に入れて) まんじゅう だ ん ご } どれか10ヶ位 餅 不祝儀費用 御馳走 500円 酒 1人5合

(1959年調査)

饗応食の行われるのは、結婚式披露宴・法事・厄払・成人式・孫振舞・やどこ・はきぬぎ・枕下げ・秋仕舞等である。これらの食物の内容は、表でも分かる様に生産食を主体として成立したものと、購入食品を加えた中間的なものが多いのである。昔の饗応食も調査したが、当時は全くその村の生産物が主体になって饗応行為がなされたのである。

この饗応食は平常は多忙の為調理に時間をかける事が出来ず、原食品のまま食べている生産物を粉食化し、栄養価を高める為に購入調味料を配合した点は、晴食形態と類似した点である。そこで饗応食はその地帯の栄養食であるとも言えるのである。現在は魚肉が多量に購入され、高蛋白・高カロリー食になっている(第17表)。

栄養摂取の面では、晴食と共に平常の粗食を補完する栄養食として大切である。唯晴食は家族全員平等に摂取出来るが、饗食は特定の家族だけに限られているのが問題である。後述するが岩手町に於いては北山形地区だけ女子の長寿率が低くなっている。それには色々の原因があるが、この地区は封建的な考えが強く、女子の外食の機会は殆んどないのである。従つて家を代表として出る機会の多い男子の方が、饗応食によつて、栄養が補

第17表 岩手町平常食と饗応食との比較

食 習	栄養素	Cal	総蛋白質 (g)	動物蛋白質 (g)
	摂取量	2,560	75	19
平常食	指 数	100	100	100
饗応食	摂取量	3500	110	77
	指 数	136.7	146.6	405.9

(1959年調査)

給され長寿率が高くなっているとも考えられるのである。

以上村落の集団の絆としての饗応食が行われる事に対しては問題はない。唯昔の生産食時代と同等の饗応食行為をそのまま行っている所に色々な不合理性が生じてくるのである。そこで購入食を主体にした場合は家計に相応した内容で行うべきである。社会的誇示として身分不相応に盛大に行う為、一家の家計を乱し生活が無視した慣行が行われ、その為に家族の栄養や健康に悪い影響を及ぼさない様、その内容を研究すべきである。饗応行為の簡素化ではなく、饗応内容の再検討を望むのである。

5 家計における食物構成

農村に於ける食物構成は、経営面積・土地構成気候条件等の制約を受ける為、自給食糧のみで完全な栄養を補給する事は困難である。各農家は何を自給し何を購入するか検討して栄養のバランスを考えるべきである。購入食品の量及び種類は、その家庭や地域の¹⁾経済状況に制約されている現状である。

昔は村落が共同体であつた為に自給自足する必要上、必要な食物材料をすべて生産していた。近代に於いては商品生産化の為に生産物が片寄り、自己生産だけで自給しようとする、栄養の均衡を得ることは困難である。従つてこの様な生産形態では商品化によつて得た収入で、不足な食品を購入しなければならない。しかし家計維持の面では概して現金が不足な為、現金収入は他の費用に廻され、食物は相変らず自給体制をとることが多い為、栄養構造では共同体時代よりも悪化している場合がある。

農業生産の商品化傾向は一般的傾向であり、この様な状態で食物を自給自足すれば、栄養欠陥を生ずる事は必須である。従つて僅かであつても、収入の一部を食費にむける事を考えなければならない。この場合最小の費用で最大の栄養効果をあげる為には、どの様な処置がなされなければならないか、それが問題である。

我々の生活はすべて命あつてのものであるから生命力を保護する順に家計の支出を考慮したいものである。この点から考えると衣食住の順であつたが、体の内側から外側へと考えればむしろ衣食住の順になるのが適當である。そこで以上の面がどうなっているかを考察することにした。

(1) 生産物利用構成

第18表の示す通り食品の購入率は、それぞれ商品化率の高い地域程多くなっている。即ち北山形は商品化率31.2%に対し、購入率が10.3%になっている。御堂は37.9%に対し、17.9となつて高率を示している。尙年間1人購入食費は北山形1671円、御堂1922円、沼宮内5697円となつており、生産食家庭の大部分は主に魚肉と調味料を購入するだけで、他は殆んど自給している現状である。

(2) 食糧比構成

エンゲル係²⁾数理論によれば、家計全支出中食糧費 $\frac{1}{3}$ 、衣・光・住居費 $\frac{1}{3}$ 、他を $\frac{1}{3}$ の支出を標準としている。これを基準としてみる時は、岩手県農山村の平均食糧費は54.0%で、生活水準の低い事を示している。これに対し盛岡市平均は42.9%となつて生活水準の好転を示している。更に盛岡市勤労者世帯平均は39.9%となり、戦前の水準に近づいている。

これに比較して岩手町はそれぞれ北山形78.4%、御堂72.4%、沼宮内50.6%で、沼宮内を除いた二地帯は限界以下の生活となつている。即ち食うことに追われ、文化的な生活の低いことを示している。然かも衣食住に対するエンゲル係数をみると、それぞれ北山形91.0%、御堂87.8%、沼宮内76.4%となつており、食生活を合理化する為の購入費の点で、あまりにも問題が多すぎるのである。

1) 鷹薮テル：近代食生活への道 P 37.

2) イ 桐原荷見他：家庭経営 P 85.

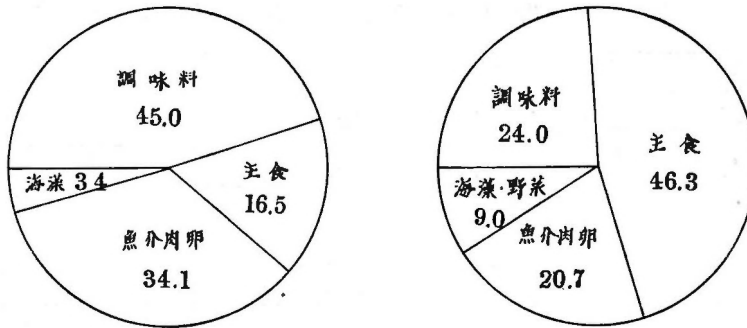
ロ 横山光子：家庭経済学。ハ 福葉襄他：家庭経済。ニ 松平友子：家専経済学 上下。

第18表 岩手町地区別食糧構成表

地区別	調査家庭番号	生産物 利用構成		食糧構成		エンゲル 係数		食糧比 (%)											
		商品 化率	自家 消費率	自給 率	購入 率	食費 糧／ 全費 経.%	食費 糧／ 住費 食.%	全食糧構成						購入食糧構成					
								調味 料	主食	魚介 肉卵	野菜	海藻	外食	調味 料	主食	魚介 肉卵	野菜	海藻	外食
北山形地区	1	20.8	79.2	95	5	74.6	81.1	7.5	64.0	8.2	20.3			32.2	0	67.8		0	
	2	40.0	60.0	99.8	0.2	94.8	98.3	0.7	71.7	6.3	21.3			11.5	0	88.5		0	
	3	33.9	66.9	73	27	54.4	90.2	8.7	62.1	6.8	22.4			32.1	43.5	18.7		3.2	
	4	0	100.0	96	4	81.8	95.5	3.1	63.5	16.3	12.1			26.1	50.6	23.2		0	
	5	22.9	77.1	87	13	74.3	92.3	4.4	73.0	4.6	18.0			40.9	19.1	31.6		8.2	
	6	26.9	73.1	81	19	72.4	96.3	19.8	65.3	10.1	4.8			33.7	0	23.3		14.9	
	7	45.8	54.2	89	11	78.4	95.1	4.4	74.4	2.6	18.6			34.6	51.6	13.7		0	
	8	33.3	66.7	96	14	100.0	73.2	15.3	51.2	8.1	25.4			37.3	0	46.8		5.3	
	9	34.3	65.7	89	2	75.9	91.5	5.4	78.8	4.8	11.0			78.1	0	20.7		1.1	
	10	54.2	45.8	92	8	77.5	96.5	9.6	72.9	6.3	11.2			31.4	0	55.5		3.1	
	均平	31.2	68.8	90	10	78.4	91.0	7.9	68.2	7.4	14.5			35.8	16.5	39.0		3.6	
御堂地区	1	63.8	36.2	74	26	72.4	89.2	21.2	40.9	19.8	18.1			59.6	5.3	37.3		2.7	
	2	7.7	92.3	91	9	79.4	88.8	3.9	80.4	5.9	9.8			36.9	3.9	56.5		1.0	
	3	31.6	68.4	—	—	—	—	—	—	—	—			—	—	—		—	
	4	0	100.0	93	7	68.8	95.0	6.0	72.2	11.4	10.4			49.6	36.2	36.2		0	
	5	77.6	22.4	81	19	75.6	90.2	10.4	61.9	5.8	21.9			23.6	6.5	6.5		0.4	
	6	34.4	65.6	78	22	80.0	82.6	14.4	49.4	17.2	19.0			42.6	43.6	43.6		14.6	
	7	39.3	60.7	73	27	65.1	87.4	30.9	54.1	7.1	8.8			90.0	8.1	8.1		0	
	8	44.7	55.3	85	15	69.4	81.3	10.9	74.8	8.2	8.1			77.6	12.4	12.4		0	
	平均	37.9	62.1	82	18	72.4	87.8	12.4	61.9	10.8	13.7			54.2	16.6	28.7		2.7	
沼宮内地区	1	0	0	0	100	48.3	92.2	16.0	63.5	8.2	9.8	0.5		16.0	63.5	8.2	9.8	0.5	
	2	0	0	0	100	60.2	68.5	22.9	57.1	13.0	5.7	1.3		22.9	57.1	13.0	5.7	1.3	
	3	0	0	0	100	43.4	79.3	27.3	32.4	30.2	9.5	0.6		27.8	32.4	30.2	9.5	0.6	
	4	0	0	0	100	50.5	65.8	29.8	29.5	32.2	8.3	0.4		29.8	29.5	32.2	8.3	0.4	
	平均	0	0	0	100	50.6	76.4	24.0	46.4	20.9	8.3	0.7		24.0	46.4	20.9	8.3	0.7	
盛岡市全世帯平均				0	100	42.9	72.6	33.3	30.1	19.7	10.3	4.8	36.3	30.1	19.7	10.3		4.8	
				0	100	39.9	71.4	34.8	31.0	18.6	12.5	4.0	34.8	31.0	18.6	12.5		4.0	
				64	36	54.0	87.6	63.3	14.1	13.0	8.0	0.2	25.6	0	36.7	8.6			
	農山村																		

(1957年調査)

更にその全食糧構成を全食糧構成比と購入食糧比とにわけて分析してみたが、稗生産食地帯程主食比が高く、購入食地帯程主食費は低下する傾向を示している。尚購入食糧比を生産食家庭と購入食家庭とにわけて分析してみると、生産農家に於いては購入食費中の第一位は調味料比45%であり次が魚肉卵の34.1%となつてゐる。この事は生産農家に於ける購入食品の利用が、調味料から入つてゐる事を示している。これによつて自給食物の完全利用を調味料によつて行つてゐるとも考えられるのである。そこで生産農家に於ける購入食指導の第一は、この調味料指導から入る事が肝要ではないだろうか。調味料による栄養成分の添加と、消化力の助長は重要な問題である(第3図)。



第3図 岩手町購入食糧構成

(3) 階層別食糧費

更に階層別に検討を加えたものが第19表である。

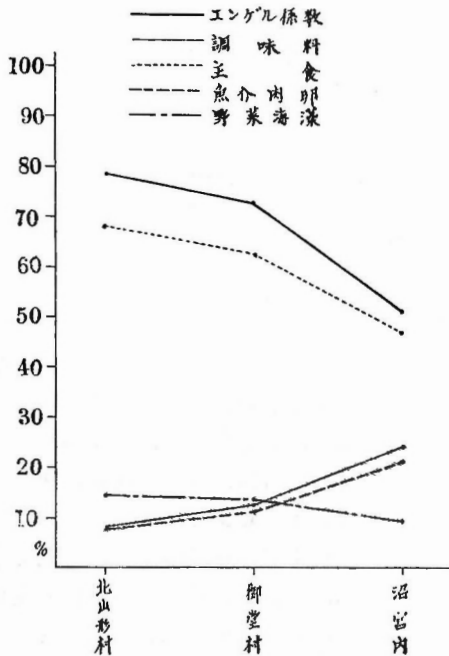
第19表 岩手町階層別食糧調達構成別食糧費表

食糧比 家庭	村 別	階 層 別 調査農家	購 入 率	魚 肉 卵 代	調 味 料 代	主 食 糧 代
生 産 食 家 庭	北 山 形 村	上	16.3	3,067	1,525	14,120
		中	8.8	1,560	1,043	19,436
		下	0.2	1,515	180	17,319
	御 堂 村	上	22.5	7,360	4,621	18,349
		中	18.5	2,011	3,134	22,266
		下	7.0	651	891	19,528
	平 均	上	19.4	5,214	3,073	16,234
		中	13.7	1,786	2,089	20,851
		下	3.6	1,083	535	18,423
購 入 食 家 庭	沼 宮 内 町	上	100	11,624	29,427	14,010
		中	100	6,962	10,647	12,962
		下	100	1,366	5,093	21,016

(1959調査)

これによるとどの地帯も上流階級になるにつれて、主食代が低下し、下流階級になるにつれて魚肉卵代と調味料の利用率が低下している事が注目される。尚これをエンゲル係数との関係において魚肉卵代・調味料代・主食代をみても、エンゲル係数の高い程主食費は多く、エンゲル係数の低い程魚肉卵代・調味料代が多くなるのである(第4図)。貧しい程穀類に依存する傾向が強く、富める程魚肉類の摂取が高くなる傾向を示している事は、食生活改善の問題点でもある。

以上の事から食物のアンバランスを購入食品で補完するのであるが、その源泉である経済力は、商工業者を中心とする都市部はともかく、生産食家庭においては、生産食的にも收入的にも、栄養の均衡をはかるには、最も困難な状態にある。本調査では一応健康は保持しているが、積極的に健



第4図 岩手町エンゲル係数

康を増進する様な栄養構成ではない。これを改善する為に商品化作物の推進を計り、合理的な購入食を加える事が、急務であると考えられる。

6 慣行食の健康に及ぼす諸問題

第20表は岩手町における慣行食の変質である。

生産食品の変質や、交通条件の変化の色々な社会条件の変質によって、慣行食にも変化が起つてくるのである。主食は水稻や陸稻の生産高の増加によって、稗単食から米の混食に変わり、そばや粟・きび等の雑穀の摂取量が減少している(第5図)。副食の点では交通が便利になってから鮮魚が入手し易くなり、昔は塩魚や干魚が多かったのに比較して、その摂取量に大きな変化を来している。大豆製品のとり方では、昔は豆飯や木の実を黄粉にまぶして食べたので、その摂取量が多かったが現在では食品加工の近代化によって、家庭内の主婦の手から社会の共同体に移行した為、入手し易くなり大豆そのものよりもその製品が多くなつ

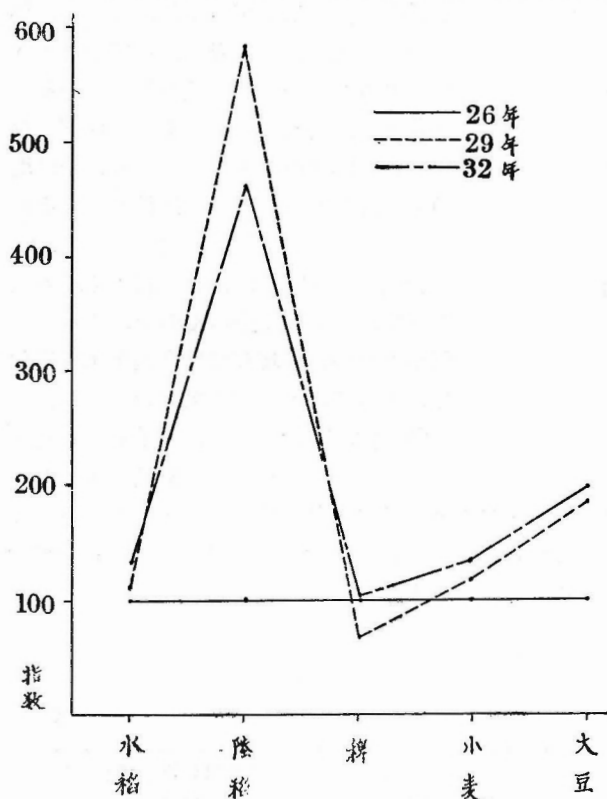
ている。又商品化作物である煙草・キャベツ・果物・アスパラ等の増加に伴って現金収入が多くなり、購入食品が増加し調味料の使用量が高まっている。この事は自家生産だけで成立していた慣行食に、消化吸収や食慾増進の面で大きなプラスを与えているのである。

第20表 岩手町に於ける献立の変遷

献立	昔	現在	備考
主食	米 稗 そば	米 3 稗10の混食 粉食多くなる。	くりは乾燥してからをとり飯前に食べた。
副食物	味噌	合せ方 大豆：塩 1：0.4又は1：0.5 豆の量 1人8升〜1斗	醤油の使い方多くなつて味噌の使用量減る。
	大豆	とうふ(晴食の時のみ) きなこ、大豆	
	魚	塩魚、塩辛、干物生魚は 正月或はイワシ、タラ 10日に1回	生魚多くなる。 1週平均4〜5回 全般的に生魚多くなり、料理の数、調味料の種類多くなる。

漬物	たくあん 大根葉, しその葉 山菜, 山東菜	たくあん 白菜 キャベツ, 山東菜	
	おひたし	そばの若芽 (みそのたれ)	ほうれん草 (しょう油)
	油	晴食のとき天ぶら	キャベツ, ナスの油いため
調味料	しょう油	みそのたれ 月2升(10人)	月3升(10人)
	牛乳	—	幼児, 老人が呑むようになつた。

(1959年調査)



第5図 岩手町主食作物生産高の変質

又酪農の振興に伴つて牛乳の生産が高まり, 商品化と共に飲用率も上昇してきている事は, 地域の健康に明瞭に表われているのである。

以上生産食品の変質, 商品化作物の増加, 酪農の振興, 交通条件の変化によつて, 雑穀食から米混入食に変わり, 副食の面でも鮮魚類が増加し, 牛乳や調味料が多くなつてきた事は, 岩手町に於ける大きな慣行食の変質である。

一方こうした食品の増加や, 食品の精製の近代化, 台所改善による調理時間の短縮, 調理用具の近代化に伴う献立の変化は, 一般に消化性と嗜好性を充分に与えたのである。所が原食品から過度の精製食品の増加, 一物全体の調理から白色部分や美味成分のみの部分食調理は, 廃棄部分に多含する無機質・ビタミンの点に大きな差を生じている事は見逃せない問題である。次の表は慣行食の変化に伴う栄養摂取量の変化である(第21表)。

第21表 岩手町栄養摂取量の変質

		cal	総蛋白質(g)	動物蛋白質(g)	Ca (mg)	V.A (I.U)	V.B ₁ (mg)	V.B ₂ (mg)	V.C (mg)
昔	摂取量	2,450	63	10	400	4,500	1.84	1.01	115
	指数	100	100	100	100	100	100	100	100
現在	摂取量	2,560	75	19	395	2,167	1.01	0.99	65
	指数	104.4	141.5	190.0	98.8	48.2	54.8	98.0	56.5

(1959年調査)

この様な栄養摂取量の変質が、健康にどのような影響を与えてきたかを検討してみると第22・23表の通りである。その中特に変質の著明な栄養性疾患と、乳児死亡率の変化を図示したのが第6図である。

第22表 年次別乳児死亡率 (出生1,000対率)

地域	24					25					26				
全 国	62.5					60.1					57.1				
県	88.8					89.9					90.4				
岩手保健所	94.3					102.8					94.6				
岩手町	沼	川	一	御	計	沼	川	一	御	計	沼	川	一	御	計
	87.8	76.3	68.2	94.1	81.6	85.6	119.8	99.5	100.4	101.3	79.6	119.8	61.0	97.8	89.6

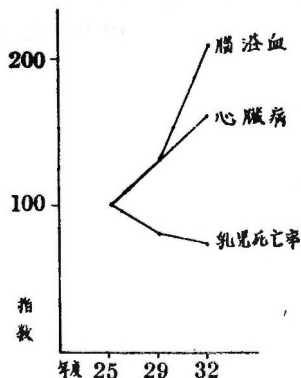
地域	27					28					29					30	31	33	33
全 国	49.5					49.1					44.7					39.3	40.7	40.1	34.4
県	72.1					76.1					71.7					94.7	66.5	64.4	52.8
岩手保健所	71.6					49.1					81.7					77.9	79.3	77.5	63.7
岩手町	沼	川	一	御	計	沼	川	一	御	計	沼	川	一	御	計				
	42.4	78.7	55.9	56.1	58.3	26.3	75.8	75.5	77.0	66.5	33.3	141.3	86.7	69.3	82.7	83.7	3.67	95.0	73.0

(岩手保健所資料より)

第23表 岩手県年次別病類別死亡数

病名	肺炎	脳卒中	先天性弱質	老 衰	不慮の事故	癌	心 臓 疾 患	胃腸炎 大腸炎	全結核	喘 息	その他	計	指数
年次													
25	32	24	25	8	9	8	11	8	20	14	93	252	100.0
29	20	26	28	13	14	7	12	14	20	8	89	251	99.6
27	25	25	21	8	10	8	11	13	11	6	64	202	80.2
28	27	26	23	9	8	5	12	9	15	11	67	212	84.1
29	31	31	23	9	7	9	14	7	9	4	46	190	75.4
平 均	27.0	23.4	24.0	9.4	9.6	7.4	12.0	10.2	15.0	8.6	71.8	221.4	78.5

(岩手町勢要覧による)



第6図 岩手町栄養性疾患の年次別比較

この様に乳児死亡率が特に減少してきたのは、慣行食が、白米 魚肉蛋白質・調味料の増加に伴って発育食に良好な条件を完備してきた事を物語るのである。所が一方において、高血圧や心臓病が激増しているのは、食品の高度の白色化、雑穀の減少、食品の美味成分の部分食化等のためであり、老人期に必要な無機質・ビタミンが欠乏し、その為に栄養性の疾患が激増してくるのである。

尙酪農振興によつて牛乳の飲用が高まり、酪農振興

部落到大きな慣行食の変化を与えたのである。7ヶ年の長期にわたる家計簿によつて、その食費と医療費の相関をみると、牛乳飲用によつて食物構成比中主食が減少し、医療費の減少を来している事は注目すべき問題である(第24・25表)。

第24表 岩手町食費・医療費相関年次表 (世帯別)

年	エ ン ゲ ル 係 数		調 味 料 比 (%)	医 療 費 円	附 記
	食糧費/ 全経費(%)	食糧費/ 衣食住費(%)			
27	54.7	80.3	4.7	10.300	酪・農 開 始
28	67.0	94.8	5.7		
29	65.8	94.9	6.4		
30	54.6	94.2	6.4		
31	65.3	94.5	6.4	8.733	
32	64.5	93.9	6.8		
33	64.5	93.9	7.2		
平 均	62.3	92.3	6.2	9.629	

(1959年調査)

第25表 酪農実施前後における食・医相関

酪 農 食 医		酪農実施前	酪農実施後
食 費	主 食	100	76.0
	魚 介 肉 卵	100	67.8
	調 味 料	100	210.6
医 療 費		100	72.7

(1959年調査)

又牛乳飲用の学校と飲用しない学校との成長係数を比較すると、飲用しない学校を100とすると120という数字を示している。牛乳は年令を問わず必要な栄養を含む完全食品である。

我々は人生の過程によつて必要な食品を知り、近代栄養科学から自給食品を生産し、購入食品を撰択してその生活集団に普及し、長寿を全うする慣行食を発見する事が肝要である。慣行食と健康との相関は次号で述べる事とする。

(1959, 12, 1)