

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2)

— 混食地帯を中心として —

鷹 芻 テ ル

An Investigation of Actual Eating Habits (Pt. 2)

— Focusing Attention on Districts which have turned from Standard
to Part-Standard/Part-Semi-Standard in their Staple Food Consumption —

Teru TAKANOHASHI

は し が き

従来の農家食生活の調査研究は多くの人々によつて研究されているが、それはある限られた範囲の栄養化学的な調査研究に止つているものが多く、農家食生活を規制している生産構成・食物調達構成・気候条件・婦人労働構成・農家経済等の関連性に於いて行われている研究は極めて少い。然し一つの食事慣行は、社会の経済構成・社会生活の慣習・食物の栄養に対する無智、貧富の差等から規制されている。従つて食生活の改善を計る為には単に栄養学的な立場からのみでなく、前述の諸関連の下に検討しなければ、実効性をもたないきらいがある。そこで改善施策の段階に入ると殆んど日常生活に応用出来ないという問題が生じ、理論と実践が常に平行線上にある状態の様に考えられる。そこで本研究に於いては家政学の立場から、食生活を規制している諸条件の関連性の下に研究する事を目的とした。先に発表した米単作経営農村赤石村の生態調査と比較しながら、混食地帯の食慣行の分析を行つたものである。即ち前の論文は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ているもので、生活慣習上から摂取される部分と、生産内容から摂取される部分との食物構成を分析し、その食物摂取の不均衡の原因、並びに改善の焦点がどこにあるかを検討したが、更に本稿に於いては、その生産物の商品化の問題にも発展して、混食地帯の食物構成を自給食品・購入食品・採取食品に大別し、栄養学的に検討を加え、食物摂取方法を規制している諸条件の面からも併せて検討を行つたものである。更に混食地帯の主要食品である雑穀・大豆、酪農地帯の牛乳等の栄養価値をラツテを対象として飼育実験を行い、その食慣行の栄養学的価値改善食指向の研究を行つたものである。

1. 調 査 村 選 定 の 理 由

調査対象村として下閉伊郡岩泉町・二戸郡荒沢村を撰定した理由は、いずれも山村の混食地帯ではあるが、前者は酪農地帯であり、後者は主穀式畑作を中心とした村である。この両村に於ける食慣行の総合結果と見られる健康状態について見ると次の様である(第1・2表)。

第1表 地 帯 別 長 寿 者 1955. 10調

| | 総 人 口 (A) | 70才以上老人 (B) | 長 寿 者 率 (B/A%) | 備 考 |
|----------|--------------|----------------|-------------------|------------|
| 二戸郡 荒 沢 | 7,054人 | 169人 | 2.4% | 山 村(畑作・製炭) |
| 下閉伊郡 岩 泉 | 7,011 | 196 | 2.8 | 山 村(畑作・酪農) |
| 紫波郡 赤 石 | 4,545 | 85 | 1.6 | 農 村(水田中心) |

第2表 地帯別死因調査

| | | 死亡総数 (1万人中) | 中枢神経の血管損傷 (1万人対死亡率) | 結核 | ガ | ノ |
|----|--|----------------|------------------------|-----|---|------|
| 岩泉 | | 94.3人 | 10.9% | 9.6 | | 4.4 |
| 荒沢 | | 89.3 | 8.5 | 7.1 | | 11.8 |
| 赤石 | | 64.4 | 17.8 | 0 | | 6.7 |

(1954 衛生統計による)

即ち¹⁾長寿者率は岩泉が一番よく、次は荒沢・赤石の順序である。脳溢血の1万人対死亡率は赤石が依然として多く、次に岩泉・荒沢の順序になっている。これから見ると概して健康状態は米単作地帯より混食地帯の方が遙かに良好であり、此の事は栄養学的に問題になり得る。即ち栄養カロリーの高い米を主食とする赤石の長寿者率が低く、栄養学上種々問題になっている稗を主食とする地帯が長寿者率が高いのは、単に主食だけの問題ではなく、1食全体の栄養構成即ち混食構造に問題があると考えられる。殊に調査及び実験の結果、稗単独ではなく、稗とそれに配合される食品の組合せ、(大豆・牛乳)等によつてのみ、その効果が期待されるものとするので、稗・大豆・牛乳の生産地帯を選定し、1回食事の栄養構成を明らかにする必要があるので此の両村を選定したわけである。

2. 食物を規制する諸条件

調査の対象となつた両村の食物構成成立の基本条件となつたと思はれる諸条件について、表を中心として説明を加えて見ると次の様である。

1 生産経営の概観

1 岩泉町²⁾

総面積149.89方町、地勢一般に急峻で耕地が少く、水田1戸平均0.1反、畑が2.8反となつており、先に述べた赤石村の1戸平均水田7反に比較して、特に水田所有面積の僅少な事が分る。一方山林度が高く、小本川流域にあつて大部分は秩父古生層と、花崗岩と接触し、その間に安家村からの石灰岩層が入り、地下水中の成分には特に³⁾Ca分が多い。此の事は地域の人々のCa摂取に非常に有利な自然条件となつている(第3表)。

第3表 村落構成

| 村名 | 人的構成 | | | 土地構成 | | | | | | | | | | | | |
|----|--------|-------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|---------|-----|---------|-----|
| | 面積 | 人口 | 人口密度 | 総数 | 田 | | | 畑 | | | | | 田:畑 | | 公私有造林面積 | |
| | | | | | 総数(A) | 普通田 | その他田 | 総数(B) | 普通畑 | 果樹園 | 桑園 | その他畑 | (A):(B) | 人口 | 天然造林更新 | 計 |
| 岩泉 | 149.89 | 7,011 | 46 | 368.62 | 13.49 | 13.39 | .10 | 355.13 | 337.65 | 5.36 | 9.91 | 2.21 | 1:26.4 | 46 | 37 | 85 |
| 荒沢 | 207.57 | 7,054 | 34 | 684.78 | 238.06 | 226.98 | 11.1 | 446.72 | 425.57 | 8.88 | | 12.27 | 1:2.2 | 100 | 27 | 128 |
| 赤石 | 15.49 | 4,546 | 294 | 684.14 | 521.57 | 521.57 | — | 162.57 | 156.89 | 5.37 | .18 | .13 | 1:0.31 | 23 | — | 23 |

(1954 県統計による)

1. 近藤正二:長寿と食習慣について(1952)の論文を参照して両町村の長寿者率を算出した。
 全国平均 2.65%
 最高 9.6%(隠岐)
 最低 1.0%(岩手・秋田の米単作地帯)

2. 下閉伊郡北部及び九戸郡南部地域市町村の関連性調査報告書 岩手県 参照
 3. 本村の地下水を採取して本学部後藤達夫氏に依頼して分析(1953. 6) Ca含有量48.2mg/lで水道水に比較すると40倍となつている。

次に職業構成について見ると、本町は農業・林業の第一次産業人口が65%を占め、就中農業が60.4%を占め、これらの人々の大部分が木炭・酪農の大半を占めている事は、山村の性格が依然として強い事を示している。然し商工金融業・建設業が17.2%であり、交通サービス業が14.5%であることは、地方の交通的行政的経済的中心地であることを示している。此の結果転出入人口が比較的多く、物資の動き商品生産が相当進んでいる(第4表)。

第4表 職業構成岩泉村

| 職 業 別 | 従 業 員 (人) | % |
|-----------|--------------|------|
| 農 業 | 1,928 | 50.4 |
| 林 業 | 148 | 4.6 |
| 建 設 業 | 124 | 3.9 |
| 製 造 業 | 162 | 5.1 |
| 商 業 | 239 | 7.5 |
| 金 融 業 | 14 | 0.7 |
| 交 通 業 | 239 | 6.5 |
| サ ー ビ ス 業 | 252 | 8.0 |
| 公 務 業 | 109 | 3.3 |
| 其 の 他 | 4 | — |
| 計 | 3,889 | 100 |

(1954 町勢要覧による)

次に経営構成について見ると、本町は職業構成が示す様に農業を主として牛馬を飼育し、製炭を行い養蚕を兼ねている。茲では専業農家と兼業農家が接近しているが、兼業農家が僅かながら多い。然し兼業農家は71%を占め、その中耕飼畜・養蚕を兼ねた農家が38%で最も多く、山村の農業経営の性格を示している。このことは畑作が96%も占めている事と即応している。然も畑作の95%が稗大豆・麦を主とした主穀式経営で、畑作経営は稗984反・大麦880反・小麦317反で自給性経営の段階にある。但し蔬菜は僅かに260反で他から購入している状態である。これは牛馬飼育率の高い事と関連している。即ち有畜経営の内容を見ると、牛馬合計の93%が牛であり、その中でも乳牛度が高く、岩泉を遠ざかるに従つて乳牛

度を減じて役肉牛度を増している。此の事は本町は酪農経営の先進地で、此の地方では最も早く酪農経営を行つていた所であり、牛乳飲用率も比較的多く、古くから飲用されていたし、肉食も行はれていた(第5表)。

第5表 経営構造 (イ) 専業・兼業別農家数及農家人口

| 村 名 | 総戸数 (A) | 専業・兼業別農家数 | | | B / A % | C / B % | 農 業 人 口 | | |
|-----|------------|--------------|------------|-----|------------|------------|---------|-------|-------|
| | | 農 家 数 (B) | 専 業 (C) | 兼 業 | | | 農家人口 | 男 | 女 |
| 岩 泉 | 1,277 | 513 | 250 | 263 | 40 | 49 | 3,537 | 1,723 | 1,814 |
| 荒 沢 | 1,103 | 739 | 32 | 707 | 67 | 4 | 5,204 | 2,536 | 2,618 |
| 赤 石 | 775 | 535 | 267 | 268 | 69 | 50 | 3,465 | 1,687 | 1,778 |

(1954 県統計による)

第5表 (ロ) 経営規模構成表

| 村 名 | 総 数 | 3反未満 | 3 ~ 5 | 5 ~ 10 | 10 ~ 15 | 15 ~ 20 | 20 ~ 30 | 30 ~ 50 | 水田米 反 取 (石) |
|-----|------|------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|-------------------|
| 岩 泉 | 513戸 | 62 | 116 | 226 | 80 | 14 | 13 | 2 | 1,543 |
| 荒 沢 | 739 | 66 | 88 | 302 | 193 | 74 | 14 | 2 | 1,100 |
| 赤 石 | 535 | 36 | 57 | 120 | 122 | 121 | 64 | 14 | 2,125 |

(1954 県統計による)

第5表 (イ) 主要農作物作付構成 (単位反)

| | | 水稻 | 陸稻 | 大豆 | 小豆 | あわ | ひえ | そば | きび | もろこし | 大麦 | 小麦 | 馬鈴薯 | 蔬菜類 | 林檎 | 和梨 | 総作付面積 |
|-----|-------------------|-------------------|-----------|----------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | | 作付面積 全体量に対する割合 | 125 % | 32 7.75 | 928 27.78 | 227 5.33 | 131 3.08 | 984 23.01 | 42 0.98 | 34 0.79 | 73 1.71 | 880 20.66 | 317 7.44 | 172 4.01 | 260 6.11 | 49 1.15 | 5 0.12 |
| 岩 泉 | 作付面積 全体量に対する割合 | 2,142 29.90 | 5 0.07 | 1,260 17.59 | 225 3.14 | 143 1.99 | 1,605 22.42 | 191 2.66 | 75 1.05 | — | 4 0.06 | 987 13.78 | 183 2.57 | 220 3.07 | 122 1.70 | — | 7,163 100 |
| 荒 沢 | 作付面積 全体量に対する割合 | 4,452 69.01 | — | 743 11.49 | 54 0.99 | 46 0.71 | 40 0.62 | 16 0.25 | 1 0.02 | 1 0.02 | 406 6.28 | 436 6.79 | 38 0.58 | 157 2.43 | 52 0.80 | — | 6,465 100 |
| 赤 石 | 作付面積 全体量に対する割合 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |

(1954 県統計による)

第5表 (ロ) 農業業態別農家数(岩泉町)

| 耕地面積広狭別 | 総農家数 | 耕種のみ | 耕種と養蚕 | 耕種・養畜 | 耕種・養蚕・養畜 |
|---------|------|------|-------|-------|----------|
| 総 数 | 513 | 109 | 37 | 171 | 196 |
| 3 反 未 満 | 62 | 38 | 2 | 19 | 3 |
| 3 ~ 5 | 116 | 35 | 12 | 50 | 19 |
| 5 ~ 10 | 225 | 26 | 17 | 77 | 106 |
| 10 ~ 15 | 80 | 2 | 5 | 16 | 57 |
| 15 ~ 20 | 14 | 2 | 1 | 3 | 8 |
| 20 ~ 30 | 13 | 6 | — | 6 | 1 |
| 30 ~ 50 | 2 | — | — | — | 2 |

(1954 岩泉町勢要覧による)

第5表 (ハ) 有 畜 経 営

| 村 名 | 馬 | | 役肉牛 | | 乳 牛 | | 豚 | | 山 羊 | | 兔 | | 鶏 | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) | (戸) | (頭) |
| 岩 泉 | 26 | 35 | 6 | 12 | 361 | 706 | 23 | 24 | 10 | 14 | 13 | 15 | 259 | 1,097 |
| 荒 沢 | 412 | 503 | 211 | 300 | 37 | 45 | 150 | 170 | 75 | 81 | 36 | 78 | 370 | 1,315 |
| 赤 石 | 249 | 297 | 251 | 304 | 8 | 12 | 19 | 27 | 73 | 77 | 6 | 10 | 419 | 3,001 |

(1954 岩泉町勢要覧による)

更に前述した通り、耕地が少ない関係上、食糧の全面的な自給は不可能で、炭、乳牛の販売によって貨弊収入を高め、家計及び飲食費に向けている状態である(第6.7表)。

第6表 乳量及び乳代と飼料代(1952) 岩 泉 町

| 乳 量 | 乳 代(A) | 購 入 飼 料 代(B) | B / A |
|-------------|-------------------------|--------------|-------|
| 4,253,石870合 | 16,654,680 ^円 | 7,523,768 | 45.1 |

(1954 岩泉町勢要覧による)

第7表 林 産 物 生 産 高

| 村 名 | 用 材 | 薪 材 | 木 炭 |
|-----|-------------|------------|--------------|
| 岩 泉 | 石 15,594 | 石 5,088 | 俵 179,847 |
| 荒 沢 | 11,000 | 1,700 | 330,000 |
| 赤 石 | 480 | 142 | — |

(1954 各町村要覧による)

2. 荒 沢 村

総面積 207.57方軒，二戸郡の西南端に位し，東西安比川岳を中心とする山岳地方から北東に広がり，中央に安比川が貫通して，その流域は大体耕地になつている．一般に土地はやせている．地質は主に火山層・輝石安山岩及び集碓岩からなり，土壌は微酸性を呈している．水田は1戸当り2反弱で岩泉町よりは多いが，米食の自給は不可能である(第3表)．

次に職業構成について見ると，本村は農業が55%を占めており，その中農業・林業の兼業が95%の高率を示している事は，山村的性格の非常に強い事を物語つている．又交通サービス業が12%ある事は岩泉町と同じく，地方の交通的行政的中心地である事を示している(第8表)．

第8表 職 業 構 成 荒 沢 村

| 職 業 別 | 専 業 (人) | 兼 業 | | % |
|-------|------------|------------|------------|-------------|
| | | 本 業 (人) | 副 業 (人) | |
| 農 業 | 32 | 569 | 138 | 601 (55) |
| 商 業 | 38 | 12 | 40 | 64 (6) |
| 交 通 業 | 123 | 9 | 25 | 50 (5) |
| 公 務 業 | 68 | 4 | 2 | 132 (12) |
| 工 業 | 50 | 14 | 20 | 72 (7) |
| 其 の 他 | 101 | 82 | | 101 (9) |
| 計 | 412 | 690 | 225 | 1,102 (100) |

(1954 村勢要覧による)

次に経営構成について見ると，本村は職業構成が示す様に農業を主として製炭を行い，果樹を栽培している農家が大部分である，先にも述べた様に専業農家が僅かに5%で，大部分が兼業農家である事は，農地度が低く耕種だけの農業経営では採算がとれないので，製炭業によつて現金収入の道を開いている．これを経営広狭別に見ると，5反～1町5反の農家が多く，中層階級の多い村である事を示している畑作経営は，稗が1606反，そばが191反，大豆が1260反，小麦が987反，粟が143反で主穀式経営である事は，岩泉町と類似している．従つて蔬菜類の作付面積は，穀類の94%に対して僅か6%で，村民の必要量には到底満たない為，林野の副産物である採取食品を極度に利用している．この事も山村的性格を如実に物語つているものと思われる．有畜経営は，岩泉に比較して問題ではなく，牛馬合計の95%が馬と役牛で，乳牛は僅かに5%であり，岩泉の乳牛73%に比較して遙かに少く，酪農経営は端緒的な段階にある(第5表)．

II 食品調達構成

以上各村の生産経営について述べてきたが，これらの経営構成に於いて生産された物が如何に処

理されているか、又不足食品は如何なる方法で調達されているかを岩泉町を例にとつて表示して見ると第9表の通りである。

第9表 生産物の商品化率・摂取食品調達構成表

(岩泉町) (1955. 12 調査)

| 種 類 | 生産数量 | 処 理 | | 自 家 消費率 | 商品化率 | 購入数量 | 全消費量構成比 | | |
|----------|---------|-----------------------|----------|-------------------|------|------|-------------------|-----|----|
| | | 自家消費 | 販 売 | | | | 自家生産 | 購 入 | |
| 農 産 物 | 米 (水 稻) | 198.0 ^石 | 198.0 | 0 | 100 | 0 | 3519 ^石 | 5 | 95 |
| | (陸 稻) | 10.9 | 10.9 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | 大 麦 | 2030.8 | 2030.8 | 0 | 100 | 0 | 343 | 88 | 12 |
| | 小 麦 | 476.0 | 476.0 | 0 | 100 | 0 | 114 | 81 | 19 |
| | 馬 鈴 薯 | 42921.0 ^貫 | 42921.0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | あ わ | 138.7 ^石 | 138.7 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | そ ば | 42.1 | 42.1 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | き び | 19.3 | 19.3 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | も ろ こ し | 29.4 | 29.4 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | 大 豆 | 521.0 | 505.0 | 16 | 97 | 3 | 0 | 100 | 0 |
| | ひ え | 1280.0 | 1280.0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | 大 根 | 134598.0 ^貫 | 134598.0 | 0 | 100 | 0 | 1020 ^貫 | 99 | 1 |
| | か ぶ | 8628.0 | 8628.0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 |
| | 人 参 | 1218.0 | 1218.0 | 0 | 100 | 0 | 1020 | 55 | 45 |
| | か ぼ ち や | 38026.0 | 38026.0 | 0 | 100 | 0 | 300 | 99 | 1 |
| | ね ぎ | 3284.0 | 3284.0 | 0 | 100 | 0 | 1620 | 65 | 35 |
| | き ゆ う り | 3284.0 | 3284.0 | 0 | 100 | 0 | 1350 | 71 | 29 |
| | キヤベツ(春) | 7952.0 | 7952.0 | 0 | 100 | 0 | 3240 | 72 | 28 |
| | (秋) | 860.0 | 860.0 | 0 | 100 | 0 | 3240 | 21 | 79 |
| | 白 菜 | 9728.0 | 9728.0 | 0 | 100 | 0 | 324 | 97 | 3 |
| ほうれん草(春) | 216.0 | 216.0 | 0 | 100 | 0 | 1620 | 12 | 88 | |
| (秋) | 183.0 | 183.0 | 0 | 100 | 0 | 1620 | 11 | 89 | |
| 里 芋 | 248.0 | 248.0 | 0 | 100 | 0 | 300 | 46 | 54 | |
| 長 芋 | 428.0 | 428.0 | 0 | 100 | 0 | 300 | 59 | 41 | |
| え ん ど う | 428.0 | 428.0 | 0 | 100 | 0 | 35 | 93 | 7 | |
| — さ ゝ ぎ | 972.0 | 972.0 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 | |
| 畜 産 物 | 牛 乳 | 6495.0 ^石 | 590.0 | 5905 ^貫 | 10 | 90 | 0 | 100 | 0 |
| | 牛 肉 | 1000.0 ^貫 | 0 | 1000 ^貫 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 |
| | 卵 | 150000.0 ^ケ | 7000.0 | 8000 ^ケ | 47 | 53 | 23000 | 76 | 24 |

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 野)

| | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---------|-------|---------|-----|------|---------|-----|-----|
| 其 の 他 | 魚 | | 0 | — | — | — | — | 15000 | 0 | 100 |
| | 海 | 藻 | 0 | — | — | — | — | 15000 | 0 | 100 |
| | 醬 | 油 | | | | | | 50 | | 100 |
| | み | そ | | | | | | 5000 | | 100 |
| | 酒 | | | | | | | 647,670 | | 100 |
| | 塩 | | | | | | | 108668 | 0 | 100 |
| 材 | 用 | 材 | 15,594 | 475 | 15,190 | 3 | 97 | 0 | 100 | 0 |
| 産 | 薪 | 材 | 5,088 | 88 | 5,000 | 1.5 | 98.5 | 0 | 100 | 0 |
| 物 | 木 | 炭 | 179,847 | 1,459 | 178,388 | 0.9 | 99.1 | 0 | 100 | 0 |

即ち生産経営が示す通り商品化されるものは、畜産物・林産物が大部分で、農産物は大豆だけである。そして此の収入によつて米や蔬菜類の不足を購入している状態である。荒沢に於いても林産物大豆の商品化によつて不足食品を購入しているが、その商品化される生産物は割合に少く、購入食品だけで栄養量を充す事は不可能である。従つて第1図が示す様に自然天恵物である採取食品に依存する傾向が強くなつている。

赤石村は両村の性格とは全く異り、自村生産物中商品化するものは、米・麦類が大部分である。

第10表 生産食品商品化率

赤石村 1955. 12調査

| 種 類 | 生産数量 | 処 理 | | 自家消費率 | 商品化率 | 備 考 |
|---------|---------|--------|--------|-------|------|----------|
| | | 自家消費 | 販 売 | | | |
| 米 | 13160.0 | 5110.0 | 8050.0 | 38.8 | 61.2 | 購入 432.0 |
| 大 麦 | 1152.2 | 985.2 | 140.0 | 87.5 | 12.5 | |
| 小 麦 | 647.7 | 487.7 | 160.0 | 75.2 | 24.8 | |
| 馬 鈴 薯 | 15115 | 15115 | | 100 | 0 | |
| そば | 10.0 | 100 | | 100 | 0 | |
| 大 豆 | 870.3 | 8663 | 4.0 | 99.5 | 0.5 | |
| ひ え | 900 | 900 | | 100 | 0 | 馬糧のみ |
| 大 根 | 29500 | 29500 | | 100 | 0 | |
| 人 参 | 3000 | 3000 | | 100 | 0 | |
| き う り | 6100 | 6100 | | 100 | 0 | |
| キャベツ(春) | 150 | 150 | | 100 | 0 | |
| " (秋) | 8000 | 8000 | | 100 | 0 | |
| 白 菜 | 1000 | 1000 | | 100 | 0 | |

備考 購入食品

- | | | |
|------|---------|--------|
| 1. 酒 | 16200升 | 4. 海 藻 |
| 2. 塩 | 40000kg | 5. 調味料 |
| 3. 魚 | | 6. 蔬菜類 |

尙県全体の傾向を把握しておく必要があるので表示すると第11表の通りである。

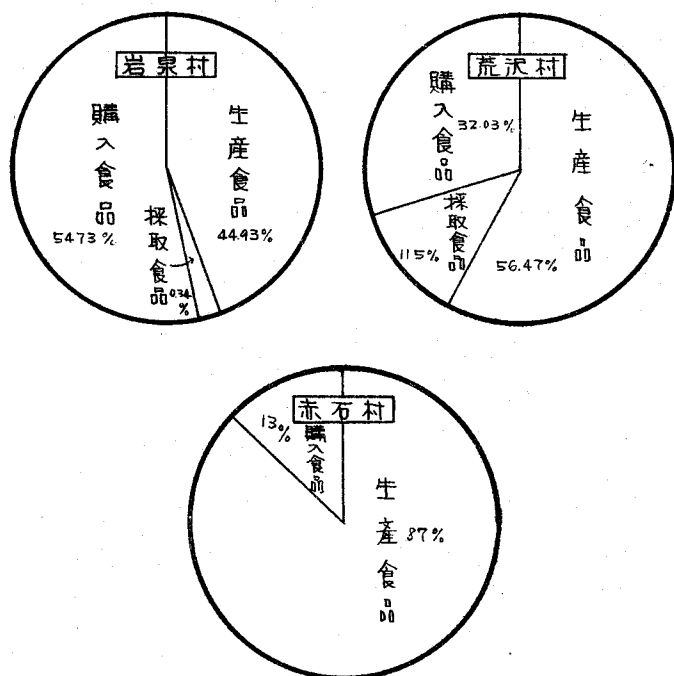
第11表 農産物商品化表 (岩手県)

| 種 類 | 生産数量 | 処 理 | | 商品化率 | 自家消費率 | 残 率 |
|---------|---------|---------|--------|------|-------|------|
| | | 販 売 | 自家消費 | | | |
| 水 稲 | 24,200 | 7,780 | 9,350 | 32.1 | 38.8 | 29.1 |
| 大 麦 | 5,840 | 0.820 | 2,680 | 14.0 | 45.9 | 40.1 |
| 小 麦 | — | — | — | — | — | — |
| 稗 | 4,910 | 0.080 | 2,670 | 1.6 | 54.4 | 44.0 |
| そ ば | 0,110 | 0.050 | 0.020 | 45.5 | 18.1 | 36.4 |
| 大 豆 | 2,450 | 0.300 | 0.670 | 12.2 | 27.3 | 60.5 |
| 小 豆 | 0.380 | 0.030 | 0.140 | 7.9 | 36.8 | 55.3 |
| 馬 鈴 薯 | 170,060 | 11,580 | 43,630 | 6.3 | 25.7 | 68.0 |
| き り | — | — | — | — | — | — |
| が ぼ ち や | — | — | — | — | — | — |
| 大 根 | 20,849 | 54.70 | 95.13 | 26.2 | 45.6 | 28.2 |
| 人 蔘 | — | — | — | — | — | — |
| ご ぼ う | — | — | — | — | — | — |
| ね ぎ | 13.18 | 2.58 | 8.40 | 19.5 | 63.7 | 16.8 |
| か ん ら ん | 100.64 | 11.26 | 22.95 | 10.8 | 22.8 | 6.8 |
| 白 菜 | 49.26 | 22.68 | 21.51 | 46.0 | 43.7 | 10.3 |
| ほうれん草 | 6.18 | 2.86 | 3.19 | 46.3 | 51.6 | 2.1 |
| り ん ご | 31,250 | 19,510 | 5,230 | 52.4 | 16.7 | 30.9 |
| 菜 種 | 5.75 | 1.94 | 3.09 | 33.8 | 53.8 | 12.4 |
| 牛 乳 | 28,376 | 274,850 | 8,440 | 95.1 | 1.6 | 3.3 |
| 鶏 卵 | 243.66 | 122.00 | 119.05 | 50.0 | 48.8 | 1.2 |
| 仔 牛 | 1.0 | 0.9 | — | 90.0 | — | 10.0 |
| 仔 馬 | — | — | — | — | — | — |
| 上 繭 | 4,640 | 4,620 | 0.020 | 99.6 | 0.4 | 0 |

東奥(北奥羽)地域地方総合開発計画のための基礎的調査 東北開発研究会 1953 による

以上の事から、各村の食品の調達状況を要約すると、先に発表した赤石村の生産構造は水田中心で、1戸7反の水田所有面積は、米の自給度を高めて、米食依存の傾向を強くし、食物構成に栄養上の不均衡を来す結果となつた。これに比較して岩泉町は水田が1戸0.1反・荒沢村は2反弱で、米の自給は不可能である。従つて両村共購入を行つてゐる状態であるが、購入にだけ頼ると農家経済に支障を来してくるので、出来るだけ自家食糧で補う傾向が強く、畑作経営による稗・麦の食慣行が成立してきたのである。然し米食率が低いにも拘わらず、健康状態は前述の如く米単作地帯よりも、有利な状況を示している事は問題である。

次の第1図は各村の摂取食品を調達の面から分類した構成割合である。



第1図 食品の調達構成 (1954 調査)

生産食品の構成比は岩泉44%・荒沢56%・赤石村87%となり、夫々経営構造と大体一致している。その内容は、その村で生産された食品で主に穀類豆類・蔬菜類が含まれる。

採取食品の構成比は岩泉0.34%・荒沢11.5%・赤石0%となり、山村地帯の利用率が米単作地帯より高くなっている。殊に荒沢に於いては1戸30貫平均に貯蔵している状態である。

その内容は林野の副産物として得られるもので、山林度の高い地域に於いては天恵物として利用出来るものであり、山菜・茸類・木の実等が含まれる。尙県統計に示された採取食品の量を郡別に示すと次の様である (第12表)。

第12表 林 野 副 産 物 (採集食品)

| | くるみ | く り | まつたけ | なめこ | たけのこ | ぜんまい (干) | わらび (干) | 備 考 |
|---------|-------|-------|------|-----|--------|-------------|------------|--------|
| 下閉伊郡生産量 | 1760 | 3210 | 1535 | | | | 2128 | 岩泉町を含む |
| 二戸郡生産量 | 2033 | 7235 | 12 | 180 | 5,100 | 2 | 617 | 荒沢村を含む |
| 県内生産量 | 10910 | 87841 | 3693 | 486 | 13,633 | 486 | 22579 | |

(1954 県統計による)

これによると山林度の高い二戸郡・下閉伊郡の生産量は高く、耕地を持たぬ者の自由利用出来る天恵物である。

更に之は単に自家消費するばかりでなく、都会地や米単作地帯に持つて行つて商品化し、収入の一助としている。更に貯蔵につて冬期の野菜の不足を補充し、植物性食品の平均化にも貴重な役割をしている。尙山島・川魚・野兎は飲食費を高める事なく、優良蛋白質を補充出来るものである。

購入食品には魚類・調味料・海藻類が含まれるが、荒沢・岩泉に於いては米も購入食品の中に入る。これも経営構造と密接な関係があり、主食以外の購入はその村の現金収入に制約されるが、全摂取食糧中購入食品の占める比率が、岩泉町に於いては54%・荒沢32%・赤石13%となつているのは、岩泉・荒沢は雑穀混食であるため、米其の他の購入食品が多くなつているからである。そのために又各栄養素のバランスも赤石よりはとれている。

Ⅲ. 気候・季節条件

生産食品及び採取食品によつて、食品の大半を調達している農村に於いては、食物摂取構成は気象・季節に制約される所が多い。農業生産・自然生産はその年の気象に著しく左右されるから、そ

の収入の如何は先づ気候の如何を第一条件とする。殊に此の調査村の様に山深く、積雪多く、生産停止期間の長い所に於ては、季節的に食物の摂取構成が著しく異つて来る。次の表は特に食物構成と関係があると思われる各村の気象と積雪の一覧表である(第13表)。

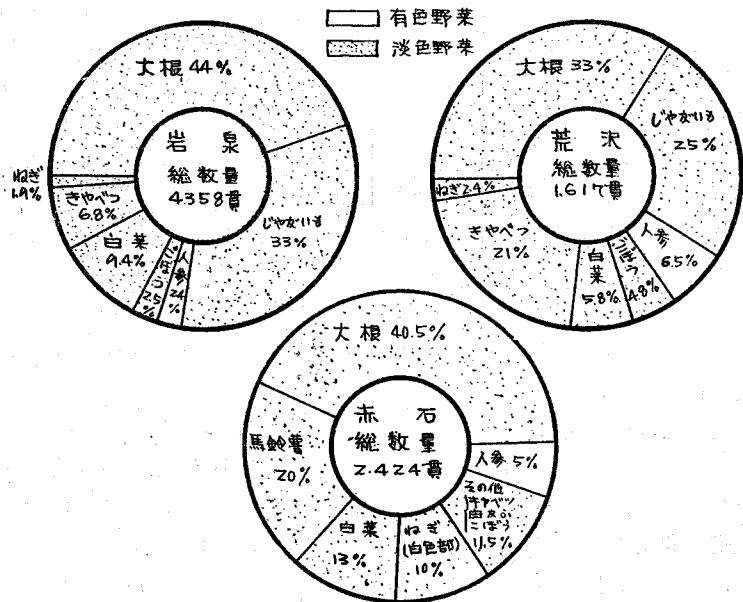
第13表 気温・積雪 一覧表

| | 気 温 | | | | 積 雪 | | 根雪期間率 |
|-----|------|------|------|----------------|-------------------------------|------|-----------|
| | 平均気温 | 最高気温 | 最低気温 | 5°C未満日数率 | 平均積雪深 | 積雪最深 | |
| 岩 泉 | 10.6 | 16.5 | 4.9 | 日 (210) 58% | (cm) 1.1 (5月) 31.4 (2月) | 158 | 88日(24%) |
| 荒 沢 | 8.6 | 14.1 | 3.9 | (195) 54% | 0.3 (4月) 65.2 (2月) | 165 | 124日(34%) |
| 赤 石 | 9 | 16 | 5 | (185) 51% | — | — | 99日(27%) |

岩手農業地図・町村要覧による

一般に5°C以上の日数を植物の生長活動の最低気温としているが、此の日数が多い程、寒冷期間が長期に渡る事を示して居り、営農上の支障が大きくなる。又根雪期間率も同様に関係があり、暖い地方に比較して労働の配分に支障を来し耕地の利用度を低下させている。これと即応して起る問題は、耕地の停止している非生産期の生産食品の調達をどうするかという問題である。これは対象村に限らず積雪寒冷地帯に於ける全般的な問題となつている。現状としては秋の収穫期にその大半を貯蔵し、その期間は殆んど貯蔵野菜に依存している状態である(第2図)。

此の図でも分かる様に貯蔵野菜の種類は、貯蔵設備等に制約されてその量・種類は到底その必要量に達していない。特に有色野菜の貯蔵量は、各村共非常に不足している状態である。此の様に生野菜の貯蔵の不足は、貯蔵技術の簡便な漬物に頼る傾向を強くしている。然し此の問題は栄養学的観点から再検討を要する問題である。食物貯蔵と言へば漬物形態であり、生産停止期に於ける副食物を漬物に依存する食習慣や、寒冷期に多い飲酒量の増加は寒冷に対応する為の習慣化と見られるが、その為に生ずる食物摂取のアンバランスが問題となる。

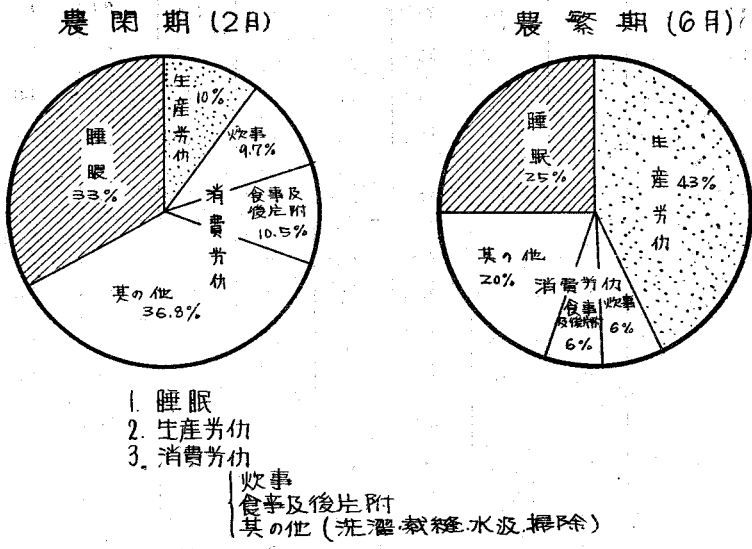


第2図 非生産期に於ける貯蔵の割合 1955. 12調査

IV. 労働条件

次に食物構成を規制するものに労働条件がある。その中の一つは労働構成であり、もう一つは労働による栄養生理の問題である。

前者は主に婦人の消費労働の面であるが、気候季節条件に伴つて労働が平均化されず、生産期と非生産期の労働構成に著しく差を生ずる現状である。即ち農繁期には婦人も生産労働に動員される為、調理の為の消費労働が短縮され、短時間に出来る献立及び調理方法が必然的な条件となつてくる。第3図は山村に於ける婦人の労働構成を農繁期と農閑期に分けて分析したものであるが、これによると炊事の為の時間は、農閑期は総時間の9.7%農繁期は6%となり、非常に少なくなつてゐる。農繁期の朝食の為の炊事時間は35分、昼食18分、夕食45分となつており、老人のいる家庭以外は、短時間に出来るという事が第一条件となつてくる。調理時間の最低を飯炊上時間を基準として、私が実験した所によると、その間に出来る副食の配合、即ち汁と直用食物(調理操作を必要としないですぐ食べれるもので例えば漬物・納豆・佃煮・生卵等)汁と焼魚と直用食物等の配合が一番此の労働構成からきた炊事時間と一致している。農村全般の献立の大宗が飯と汁と漬物の組合せから成立している事は、こうした婦人の労働構成に起因しているものと考えられる。



第3図 婦人労働構成 1955 30世帯抽出調査

次に労働と栄養の問題であるが、これは¹⁾栄養学者によつて研究されている文献は非常に多い。私達が特に問題とするのは、農繁期栄養の摂取法についてであるが、多忙の為却つて簡易となり、激労による空腹は、いたずらに詰込主義の飽満食事という傾向になり、1升飯といつて調理時間の短縮から飯だけに依存する傾向が一層強く見られる。此の様な農繁期のあり方では、身を削る様な体力の消耗で疲れ切つてしまう農民の健康の維持増進を計り、能率をあげる様な合理的な栄養補給を期待するのは、極めて困難な事である。

たとえ理論的には理解出来たとしても、経済的理由と労働条件とはそれを許さない現状にある。本論では労働食として特に山人の食事を分析して見た。

更に労働によつて消費の高まる水分の問題であるが、労働の為発汗の著しい時は25gの食塩の要求が望ましいと言はれている。唯尿や発汗による排泄の多い時は別として、食塩の過剰は甲状腺を賦活して、V.Cの体外排泄を助長する事が判明している。食塩とV.Cの不足は労働力を著しく低下させ疲労を高めるので、労働力とにらみ併せて供給すべきである。尚発汗時には飲水量が上昇して、むやみに要求するものである。従つて労働力の激しい時期に於いては²⁾、塩辛い食物及び³⁾水分の多い食物が要求される事になり、此の点からも汁と漬物の組合せが成立してくる。そこでこれ

1. 大西清治：労働医学概論
石川知福：労働の衛生学
高木和男：労働と栄養
2. 調査対象村の食塩摂取量は30g~40gとなつており、中等労作時標準量15gに対して両町村共高率を示している。
3. 一単位食中の水分の含有量は65%が普通で、体内の水分割合と一致しているが、労働時にはその要求が70%以上となる。

らの献立配合は栄養学的には不合理な面が多々あるとしても、生活環境に順応すべく必然的な要求から生れてきた事を常に考慮に入れて、改善食を見出す時の参考にすべきである。

V. 経済構成

農家食糧の栄養量並びに飲食費の多寡は、農家所得との関連が大であるという事は、既に⁴⁾東北農試発行の農家経済と食生活によつて発表されているので、その資料に基いて述べて見る事にする。

第14表 階層別、地帯別、村別、農家所得と食生活(岩手一戸平均に対する指数)

| | | 経営規模別 | | | | 地帯別 | | | | 村別 | | |
|-----------|----------|-------|-------|-------|------|-----|-----|------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1町未満 | 1町~2町 | 2町~3町 | 3町以上 | A-丙 | A-乙 | C-乙 B-乙 | C-甲 | 岩手 | 岩泉村 | 荒沢村 |
| 一戸当 | 農家所得 | 72 | 104 | 129 | 189 | 83 | 125 | 116 | 109 | 100 | 84 | 82 |
| | 租税公課 | 49 | 100 | 149 | 317 | 67 | 136 | 130 | 156 | 100 | 73 | 20 |
| | 家族家計費 | 77 | 104 | 126 | 157 | 88 | 118 | 115 | 99 | 100 | 87 | 88 |
| | 差引余剰 | 21 | 108 | 147 | 490 | 48 | 208 | 105 | 185 | 100 | 53 | 81 |
| 従業者1人当り所得 | | 87 | 107 | 107 | 127 | 85 | 116 | 121 | 98 | 100 | 92 | 78 |
| 一消費単位当 | 農家所得(税引) | 85 | 106 | 107 | 129 | 88 | 105 | 117 | 113 | 100 | 86 | 92 |
| | 家計費 | 89 | 105 | 106 | 111 | 90 | 104 | 115 | 105 | 100 | 89 | 92 |
| | 租税公課 | 43 | 78 | 98 | 183 | 67 | 114 | 125 | 159 | 100 | 71 | 21 |
| | 差引余剰 | 20 | 93 | 104 | 312 | 50 | 196 | 104 | 196 | 100 | 61 | 87 |
| | 総飲食費 | 96 | 102 | 104 | 111 | 94 | 103 | 111 | 105 | 100 | 70 | 98 |
| | 熱量 | 93 | 95 | 101 | 101 | 95 | 100 | 94 | 93 | 100 | 64 | 101 |
| | 蛋白質 | 98 | 99 | 105 | 105 | 100 | 106 | 97 | 95 | 100 | 64 | 107 |
| | 動物蛋白質 | 86 | 94 | 107 | 105 | 83 | 102 | 111 | 112 | 100 | 47 | 98 |

1953 東北農試資料による。

農家所得と食生活については、第14表²⁾によつて実証されるが、更に総家計費の50%を占めている飲食費の構成を分析すると第15表の通りである。これによると飲食費の中で穀類の占める比は最大で、その他はすべて10%以下である。従つて農家飲食費として特徴的な事は、自給率は高いが、穀類比が極めて大きく、しかも魚類卵類の(70%現金支出)比が少い事で、動物蛋白を購入する余力のない事を示している。エンゲル係数は所得の多い岩泉が荒沢に比較してやゝ低くなつてはいるが、米の占める比率は遙かに低く麦・雑穀の混食率が高く、魚介類は低いが、肉卵消費率が高く、従つて調味料消費率が高くなつてはいる。荒沢村は米の消費率が50.3%も占め、麦・雑穀が少量で魚介の消費率が高くなつてはいる。此の構成差は両町村の生産構造の差を反映している。

1. 岩手県に於ける農家経済と食生活の分析(1953)

4) 東北農試発行

2. 地帯別の分類

A 丙 山間畑作地帯(荒沢・岩泉を含む)

A 乙 山間田畑地帯

C 乙 準平坦田畑地帯

C 甲 平坦田作地帯

B 乙 準山間田畑地帯

第15表 飲 食 費 の 構 成

| | 岩 泉 | 荒 沢 |
|----------|-------|-------|
| 米 | 20.1% | 56.3% |
| 麦 | 21.1 | 1.1 |
| 雑 穀 | 7.3 | 6.4 |
| 諸 類 | 1.3 | 0.9 |
| 豆 類 | 3.4 | 3.7 |
| 蔬 菜・漬 物 | 9.3 | 9.5 |
| 海 草・乾 物 | 0.3 | 0.4 |
| 魚 介 | 5.6 | 7.9 |
| 肉・卵 類 | 2.4 | 1.1 |
| 加工・食 品類 | 3.6 | 0.6 |
| 調 味 料 | 14.1 | 9.6 |
| 酒 類 | 3.3 | 1.0 |
| 煙 草 | 1.9 | 4.0 |
| 菓 子・果 物等 | 6.2 | 3.2 |
| 共 同 炊 事 | 0.1 | 0.3 |
| 合 計 | 100 | 100 |
| エンゲル係数 | 55.8 | 57.6 |

1953 東北農試資料による。

更にこれを階層別に見ると、¹⁾ 穀類の現金支出率は上層階級になるにつれて少く、下層階級及び混食地帯が多くなっている。従つて他の費用特に飲食費中の動物性食品・調味料・社会生活を高める為の嗜好品・其の他の家計費に於いて、殆んどその支出の増加を期待されない状態である。

次に経済力に規制されているものの中、動物性食品について見ると次の様である。動物性食品費が総飲食費の 9.8% を占めている事は、既に第15表で見てきたが、その1戸当り平均1ヶ年金額は、1万円であり、且70%が現金で購入されている。1町未満及び混食地帯は平均以下であるが、階層が上昇するにつれて、又水田化率の高いものが於て家計費の増加すると同様に、動物性食品費も増加し、6,000円～7,600円の中が見られる。然し労働による生理的要求は切実で、最少の価格で最大の栄養量を摂取しようとする傾向が第16表によつて窺取しうる。尙農家の

動物性食品源は、圧倒的に安価な魚類に依存している事も分る。従つて下魚の出廻り期と月別魚類の消費動態は一致しており、にしんの出廻る4月、いかの出廻る11月は比較的多い。其の他行事食の多い月も標準を上廻っている。

第16表 (イ) 魚 肉 卵 類 費 と そ の 消 費 量

| 種目別 経営規模 | 一戸平均 (1ヶ年) | | 1消費単位 当り魚肉費 | 1 消 費 単 位 1 日 当 り 消 費 量 | | | | | 総 計 |
|-------------|------------|------------|----------------|-------------------------|-------|-------|------|-------|------|
| | 魚・肉 ・卵費 | 総現金 支出率 | 1ヶ月 | 生 魚 | 塩 乾 魚 | 加 工 魚 | 具 類 | 肉 卵 類 | |
| | 円 | | 円 | g | g | g | g | g | |
| 1町未満 | 6,704 | 86 | 95 | 55.5 | 4.3 | 2.3 | 0.5 | 2.1 | 65.7 |
| 1町～2町 | 10,569 | 71 | 145 | 68.6 | 5.2 | 2.3 | 0.4 | 4.2 | 80.7 |
| 2町～3町 | 15,913 | 74 | 172 | 71.0 | 5.4 | 3.8 | 1.0 | 11.2 | 92.4 |
| 3町以上 | 16,824 | 92 | 162 | 69.0 | 6.7 | 2.6 | 1.7 | 4.5 | 84.5 |
| 平均 | 10,260 | 78 | 138 | 63.8 | 6.6 | 2.4 | 0.7 | 3.6 | 77.0 |
| A 一 丙 | 7,105 | 76 | 102 | 54.7 | 4.1 | 2.0 | 0.2 | 4.1 | 65.2 |
| A 一 乙 | 14,473 | 79 | 161 | 78.8 | 6.5 | 2.1 | 0.9 | 3.1 | 91.4 |
| B 一 乙 | 12,571 | 71 | 168 | 65.3 | 5.0 | 3.2 | 0.6 | 12.8 | 86.9 |
| C 一 甲 | 15,505 | 93 | 208 | 75.9 | 6.2 | 3.6 | 2.3 | 3.6 | 91.6 |
| 岩 泉 | 7,300 | | 89 | 28.2 | 1.9 | 1.4 | 0.01 | 3.3 | 34.9 |
| 荒 沢 | 8,640 | | 102 | 62.3 | 6.9 | 2.9 | 0.01 | 1.9 | 74.1 |

東北農試資料による。

| | | | |
|------------|-------|-------|------|
| 1. 穀類現金支出率 | | 3 ~ 4 | 0.4 |
| 1町未満 | 21.4% | A 丙 | 17.4 |
| 1 ~ 2 | 4.4 | C 甲 | 0.1 |
| 2 ~ 3 | 1.4 | | |

第16表 (ロ) 総消費総量に対する魚類種類比 経営規模別

| 経営規模別 | 種別 | 下魚(比較的安価に認められる魚) | | | | | | | | 計 | 中魚 | | | | 計 | 上魚 | | | | 計 |
|-------|-----|------------------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|
| | | いか | にしん | さんま | ほつけ | たら | いわし | さめ | なめたか | | さば | かれし | めき | たこ | | かつお | さけ | まぐろ | こい | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 町未満 | 30.6 | 15.5 | 12.3 | 10.1 | 6.4 | 4.4 | 1.0 | 0.3 | 80.7 | 5.8 | 4.3 | 5.2 | 0.7 | 16.0 | 4.3 | 0.3 | 0.2 | — | 4.8 |
| 2 | 町未満 | 31.4 | 13.7 | 4.9 | 5.1 | 4.9 | 4.2 | 0.4 | 1.0 | 69.7 | 5.9 | 5.4 | 4.5 | 1.1 | 16.4 | 7.3 | 0.8 | 0.5 | 0.1 | 8.7 |
| 3 | 町未満 | 32.0 | 12.6 | 6.7 | 4.1 | 6.7 | 1.2 | 0.6 | — | 58.5 | 4.7 | 3.9 | 7.4 | 1.7 | 17.7 | 6.5 | 1.8 | 0.7 | 0.4 | 9.4 |
| 5 | 町以上 | 29.0 | 15.0 | 11.0 | 1.5 | 6.0 | 0.3 | 0.9 | 2.3 | 66.0 | 4.9 | 3.0 | 7.5 | 1.9 | 17.3 | 8.2 | 0.8 | 1.4 | 0.8 | 11.2 |
| A | — 丙 | 28.4 | 16.3 | 12.8 | 9.6 | 5.2 | 5.3 | 0.5 | 0.7 | 78.8 | 4.6 | 5.6 | 3.1 | 0.4 | 13.7 | 3.3 | 0.2 | 0.1 | — | 3.6 |
| B | — 乙 | 36.0 | 15.4 | 8.8 | 0.2 | 5.4 | 1.0 | 1.9 | 0.5 | 69.2 | 6.0 | 3.5 | 7.5 | 1.5 | 18.5 | 5.9 | 1.5 | 0.8 | — | 8.2 |
| A | — 乙 | 31.0 | 8.8 | 11.8 | 2.9 | 7.1 | 1.8 | 0.3 | 1.2 | 65.0 | 6.3 | 3.8 | 6.0 | 1.3 | 17.4 | 8.7 | 1.1 | 0.5 | 0.2 | 10.5 |
| C | — 甲 | 23.7 | 16.5 | 9.4 | 6.0 | 5.2 | 1.0 | 0.3 | 2.5 | 61.8 | 4.5 | 3.3 | 9.7 | 2.5 | 20.0 | 8.9 | 2.0 | 1.7 | — | 12.6 |
| 岩 | 泉 | 29.0 | 8.3 | 21.2 | 9.5 | 3.7 | 5.4 | 0.2 | — | 77.2 | 5.3 | 10.3 | 2.5 | 0.2 | 18.3 | 0.6 | 0.2 | — | 0.5 | 1.3 |
| 荒 | 沢 | 29.1 | 25.0 | 7.0 | 20.2 | 6.7 | 4.1 | 2.3 | — | 94.4 | — | 0.6 | 0.4 | 0.4 | 1.4 | 0.2 | — | — | 0.1 | 0.3 |

東北農試資料による。

そこで動物性蛋白の標準量を得ようとすれば、当然農家の家計費を増加しなければならない。所が上述の如く、荒沢に於いては大豆商品化及び製炭による収入が主であり、岩泉に於いて畜産物の商品化・製炭による収入が多いが、主食の購入に大半が消費される現況である。そこで両町村共飲食費を高める事なく優良蛋白の摂取を高めるとすれば、当然自給食品である大豆の食用操作の研究・採取食品である川魚・山鳥・野兎の食用方法が注目される問題となる。

以上両町村の食物構成を成立せしめ¹⁾、規制する諸条件について検討してきたが、要するに自給食品及び採取食品の消費構造は生産構成と関連があり、購入食品の種類及び量は、農家経済と関連する事が大である。その食用操作及び栄養構成は季節及び労働構成に支配される面が多かつた事を指摘した。そこで此の様な条件に依つて成立した食物構成及び献立の検討を行い、その特質を分析して改善食に言及したい。

3 食物構成及び献立の分析とその考察

次に上述の様に社会経済的・風土的条件によつて、成立又は規制されてきた現行の食慣行の食物構成・食用操作の検討を行つて見たいと思う。

その食慣行も一般農村と同様、平常食と晴食に大別し、地域的な特徴から労働食としては、山人の食事を加えて述べる事にする。

I 平常食の構成

1. 消費構造に現れた各食品の摂取状況

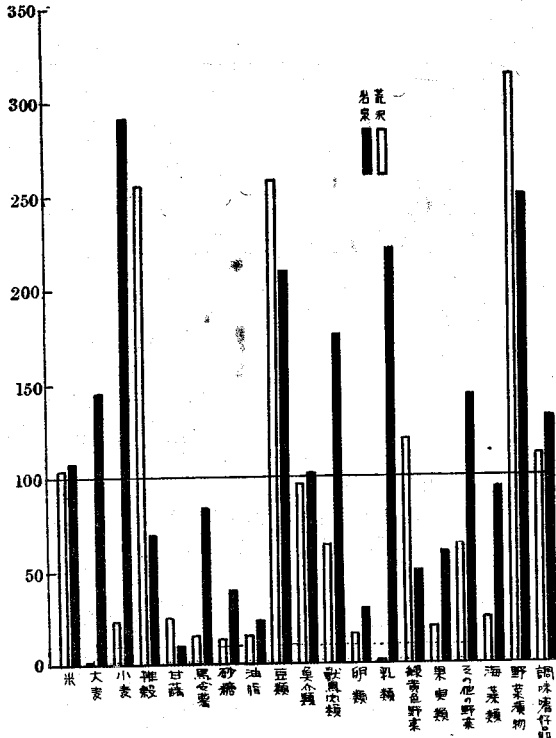
全般的な傾向としては第4図によつて観取し得る。これは²⁾標準量を100として各町村の食品摂取量指数を算出したものである(第4図参照)。

両村共主要食糧構成は、前述した生産構成・調達構成に極めて順応している事が実証される。主なる食品について略述すると次の様である

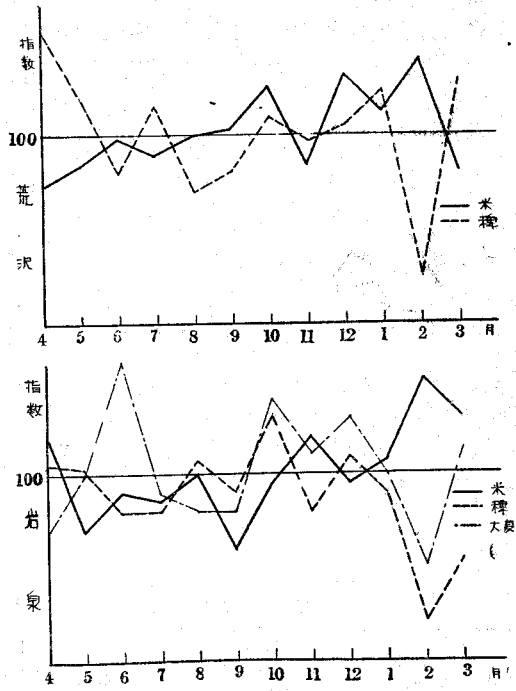
1. その他、食物・禁忌の思想食物摂取及び食物調達の変質も影響しているが、地域的には大差がないの

で、省略、全般的傾向は年報5巻拙稿論文参照
2. 1949、栄養対策審議会決定のもの

(1) 穀類は両村共雑穀の摂取量が遙かに多く、岩泉に於いては、大麦・小麦の摂取量が夫々145・290 になつており、荒沢に於いては雑穀中の稗が指数 250 を示しており、混食地帯である事を明確に裏書きしていると思う。更に混食の¹⁾月別動態と月別・階層別の差違を見ると第5図、第6図の通りである。

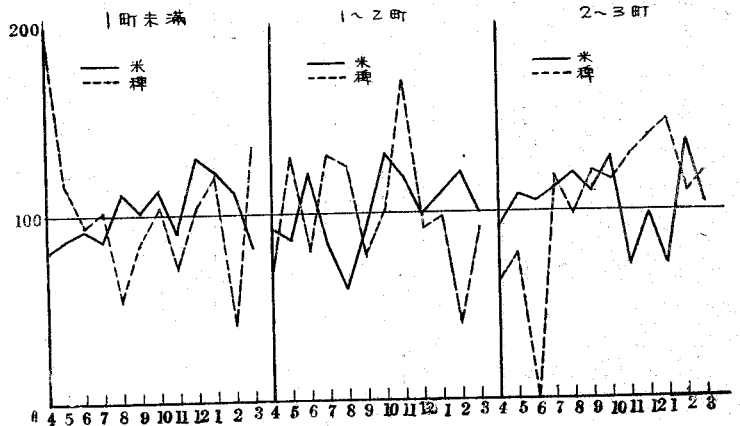


第4図 標準量に対する食品摂取量指類 (年間平均) 1954~1955調査



第5図 混食の月別変異 (1年間の平均を100とする) 1953. 東北農試資料による。

これによると経済構或でも述べた様に主食である為、大きな差違は認められないが、米食の平均線を上廻る月は、3・4・5月の春期と、8・9・10月である。従つて混食する稗と大麦は之と対照的に摂取されている。此の傾向は混食地帯の全般的傾向であるが、岩泉だけは水田化率が極めて低く、米に不足している環境にある為、米の最重要期間は、旧正の2月のみである。此の様に田植の様な激しい労働



第6図 混食の階層別月別の差異 (1年間の平均を100とする) 1953. 東北農試資料による。

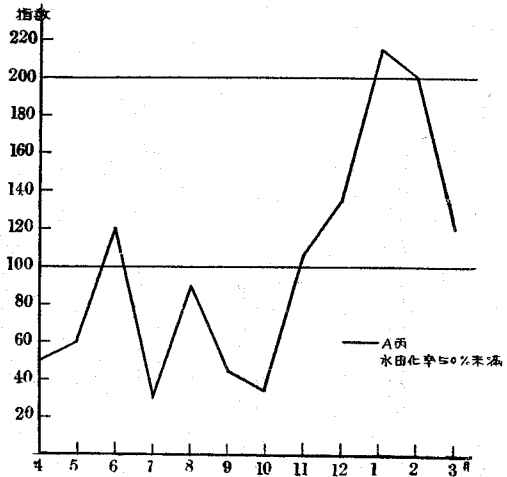
1. 本調査は年四回の中層階級抽出調査である為、階層別・月別摂取量は把握出来なかつたので、東北農

試資料を参照した。

期間や、年一度の旧正に白米を食する風習は、混食地帯に於いて特に目立つ様に思はれる。これは古くから白米に憧れる農民意識と前述した婦人の労働構或からくるものが潜在している様に思う。尙岩泉は年々粉食の傾向が高まり、小麦の摂取量と共に馬鈴薯及び牛乳の摂取量が多い事は、酪農地帯として注目すべき点である。又¹⁾ 高血圧と関係のある食品そばは、畑作地帯では、春期及び秋期の農繁期の間食や行事食の精進料理には必ず摂取されて、総体的には非常に多い。

(2) 豆類の摂取状況を見ると、岩泉・荒沢夫に210・260を示しており、両町村標準量を上廻っている。これを月別摂取状況から見ると、平均線を上廻る月は6月であり、殊に正月は非常に多い。此の様な月別差違は、婦人の消費労働の問題からくるのではないだろうか(第7図)。

即ち大豆はその性質上直ちに食膳に供する食品には適せず、加工を必要とする食品であり、冬期の農閑期及び晴食の休みに集中して、調理加工される結果となつている。6月の田植に多いのは寒中に加工した氷豆腐を利用している為である。



第7図 大豆消費月別差異 (年間1ヶ月平均を100とした指数) 1953. 東北農試資料による。

第17表 大豆食用状況 1955. 12. 於 {二戸 荒沢村 岩泉町

| 品名 | 調達状況 | | | 加工時期 | 食用期間 | 調理利用状況 | 備考 |
|-----|---------|----|--------------|-----------------|----------------------------|---|---|
| | 自給 | 購入 | 物交 | | | | |
| 味噌 | 自家 | | | 2月初午の頃煮 4月仕込 | 年中 | <ul style="list-style-type: none"> ・じゆね味噌 じゆねを摺つて味噌に加え砂糖を加えて油味噌を作る。 ・ごま味噌 ごまを摺つて味噌に加え砂糖を加えて油味噌を作る。 ・みそ汁・生のまゝ御飯にかけて食べる。 ・みそ漬大根 | 平均3年みそを食す。調査地帯最高10年みそ。最高30年みそ漬大根貯蔵家庭あり。 |
| 醤油 | 自家(3割位) | 購入 | | 4月頃 | 年中 | <ul style="list-style-type: none"> ・もろみ 御飯にかける。 ・汁物 | |
| 油 | | 購入 | 物交(1斗から1升) | | 年中 特に行事食 | <ul style="list-style-type: none"> ・揚物・炒めもの。 | |
| 豆腐 | 自家 | | 物交(1升から7丁) | | 年中 (正月,お盆,お祭には自家の家庭も多い) | <ul style="list-style-type: none"> ・汁 和えもの。 ・其の他いろいろ。 | |
| 氷豆腐 | 自家 | | 物交(1升から21切) | 冬期 | 大寒の頃 | <ul style="list-style-type: none"> ・煮物 じゃがいも,ねぎ,竹輪等と又はねぎ等と油,醤油砂糖で煮る。 ・味噌汁。特に田植の時食べる。 | |
| 納豆 | 自家 | | 物交(1升から7~8ヶ) | | 年中 (冬期間は自家) | <ul style="list-style-type: none"> ・なつとうもち。そのまゝ御飯にかけて食べる。 ・納豆汁 | |

1. 森本規矩：長寿と栄養

荒沢千代他：高血圧食餌参照

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 背)

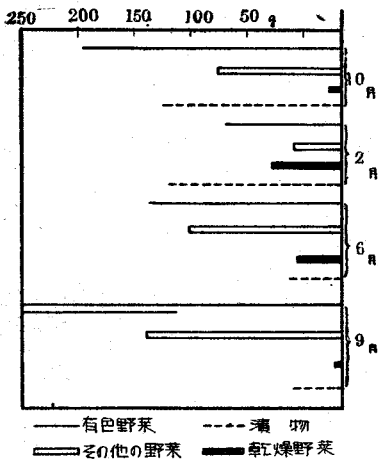
| | | | | | | |
|------------|-----|-----|-------------------------|-------------|---|------------------|
| 干 納 豆 | 自 家 | | 3 月 頃 | 6 月 頃 | <ul style="list-style-type: none"> 納豆をそば粉又はメリケン粉にまぶして乾燥したもの、塩味で御飯にかけて食べる。 子供達のおやつ。 | |
| 豆, スツトギ | 自 家 | | 新豆のとれた頃 (11~12月の行事食) | 同 左 | <ul style="list-style-type: none"> すつとぎ 青豆を一昼夜つけて煮米粉(うる)も一昼夜水につけて粉にし、その粉に煮た大豆を入れて、大豆の煮汁を入れながら餅につき、そのまゝ、又は焼くか蒸して食する。秋から冬にかけて食する一種の郷土料理であり、12月16日(館)の農神様には節句日だと云つて、このすつとぎを作つてどこの家も、そなえ食する。 | |
| 大 豆 | 自 家 | | 年 中 特に冬期 | 年 中 特に冬期 | <ul style="list-style-type: none"> 大豆を白菜と一緒につける(味が良くなると云つて) *大豆はいつてくだく。 ご汁(大豆をくだいて)青菜等と青豆を昆布、煮干し等とあま煮にする。 *お正月料理として正月はどこの家でも作る。 テンブラ(大豆のみ)・酢のもの(白菜等と一緒に) 豆餅(黒豆、青豆) | |
| 打 豆 | 自 家 | | 年 中 | 年 中 | 大豆を年のまゝつぶして使用するもの、加熱時間が速い、煮物、炒め物によい。 | 一部の家庭にしか行われない。 |
| 黄 粉 | 自 家 | | 正 月 頃 | 行 事 食 | <ul style="list-style-type: none"> 御飯にかけて食べる。 あべかわ餅。 漬物にこうじの代りに入れる。 | |
| 卵 の 花 | 自 家 | 物 交 | 冬 期 間 | 冬 期 間 | <ul style="list-style-type: none"> 卵の花汁 冬期氷豆腐を作つた残りの卵の花を凍らして乾燥し、冬期味噌汁に入れて食べる。 卵の花いり 人參、ねぎ、油揚等と甘からく煮る。 油味噌に卵の花を入れる(人參等と) 卵の花のあついとろを漬物(がつくら漬)に合わして食べる。 卵の花餅。 魚の卵の花漬け。 | |
| も や し | 自 家 | 購 入 | 春 ~ 秋 | 春 冬 期 | <ul style="list-style-type: none"> 煮物。 みそ汁。 油炒め。 | もやしはあまり利用されていない。 |
| 枝 豆 | 自 家 | | 秋 | 秋 | <ul style="list-style-type: none"> 茹豆。 漬物。 じんだ和え、枝豆をきうりと一緒につける。 | |

動物蛋白必要量の最低を 20g とすれば、到底その量には達せず、農家経済上年間平均的に摂取されず、動物蛋白に不足を来している山村地帯においては、皇の肉とも言われる大豆の食用は急務を要する問題である。即ち月常即座に食し得る大豆の加工食品によつて、農家の飲食費を高める事なく、優良蛋白の摂取を高める上から考えても重要である。そこで食慣行に現はれた大豆の調達状況及び加工時期、又は大豆の利用割合等から検討を加えてその環境に即応した大豆食の新しい食用研究が肝要である(第17・第18表参照)。

(3) 蔬菜の摂取状況については、季節条件の所で述べた様に、蔬菜の生産は季節に支配されて、生産量及び種類はその差が著しい。従つてこれから摂取される V.C の摂取量に於いても季節的変動が著しい。第 8 図が示す様に 10 月 9 日に比較して、冬期の 2 月は生野菜が半減し、漬物と乾燥野菜に依存している状態である。之は越冬野菜の量が一般に不足しており、その種類も貯蔵設備の関係上制限されている為である。尙根雪期間が長期に渡る為、貯蔵野菜が消失して春野菜がまだ生育しない 4 月 5 月 6 月も、新鮮な野菜の不足を感じる時期である。

第18表 大豆利用表 荒沢村 1955.12 調査

| 農家番号 | 生産量 | 飼料 | 自 家 食 糧 | | | | | | | | | | 商品化 | 備 考 | |
|------|----------|------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-------------------|----|
| | | | 味噌 | 豆腐 | 水豆腐 | 黄粉 | 煮豆 | 納豆 | 醬油 | 漬物用豆 | 混入豆 | 其他 | | | 販売 |
| 1 | 升 210 | 60 | 100 | 30 | 15 | 3 | 2 | — | — | — | — | — | — | — | 油 |
| 2 | 300 | 100 | 100 | 20 | 10 | 7 | 3 | 10 | — | — | 2 | 8 | 40 | 種子 | |
| 3 | 250 | 105 | 80 | — | 30 | 3 | 2 | 10 | — | — | 2 | 18 | — | 豆腐 } 納豆 } 物々交換 | |
| 4 | 400 | 80 | 100 | 20 | 50 | 3 | 2 | 10 | — | — | 2 | 13 | 120 | | |
| 5 | 300 | 40 | 150 | 20 | 60 | 6 | 4 | — | — | — | 2 | 18 | — | | |
| 6 | 240 | 70 | 100 | 30 | 25 | 4 | 1 | 10 | — | — | — | — | — | | |
| 7 | 350 | 100 | 100 | 50 | 50 | 10 | — | 20 | 20 | — | — | — | — | | |
| 8 | 300 | — | 100 | 30 | 20 | 5 | 10 | 20 | 30 | — | 5 | 80 | — | | |
| 合 計 | 2,350 | 555 | 830 | 200 | 260 | 41 | 24 | 80 | 50 | — | 13 | 137 | 160 | | |
| 指 数 | 100 | 23.6 | 35.3 | 8.5 | 11 | 1.7 | 1.1 | 3.2 | 2.2 | — | 0.5 | 5.8 | 6.1 | | |



第8図 季節別蔬菜摂取量の比較 山村 1954.12

第4図が示す様に年間平均に見た場合は、有色野菜摂取量指数は岩泉50・荒沢120を示しており、その他の野菜に於いては夫々140・65となつている。然し冬期の野菜摂取量は第8図の示す通りで、その不足を漬物に依存するわけであるが、栄養学的には大いに検討を加える必要がある。即ち野菜の主成分であるV.Cは長期の漬物に於いては殆んど期待されないからである。そこで生野菜の冬期貯蔵の確保であるが、野菜の生命であるV.A・V.Cの1日必要量から算出した数量は、第19表の示す通りである。尚岩泉の様に生産構成に規制されて、自給食品からだけでは到底間に合はず、購入に依存しなければならない地域に於いては、栄養学的に効率の高い食品の撰択が肝要である。第9図はV.C1日必要量とする場合の、各食品の価格の比較である。これによつて経済的栄養食品を購入すべきである。

第19表 (イ) V.C 60mg とするための各食品の必要量

| | 1 日 分 | | 目 安 分 量 | 1 ケ 月 | | 6 ケ 月 | | 1 年 | |
|------|-------|-----|-----------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | g | 匁 | | g | 匁 | g | 匁 | g | 匁 |
| 白 菜 | 150 | 匁40 | 1ケは6人で2日分 | 4500 | 1,200 | 27,000 | 7,200 | 54,000 | 14,400 |
| きやべつ | 150 | " | " | " | " | " | " | " | " |
| み かん | 150 | " | 中 3 ケ | " | " | " | " | " | " |

1. イ 漬物大根中の環元型 V.c の変化 (1954.12~1955.2 測定)
 生大根 32.8mg (100g中)
 3週目 18.1

4週目 12.0
 12週目 0.
 漬物中の総Cの残存率 (1956.1 測定)
 3ヶ月後のたくあん漬 24mg%

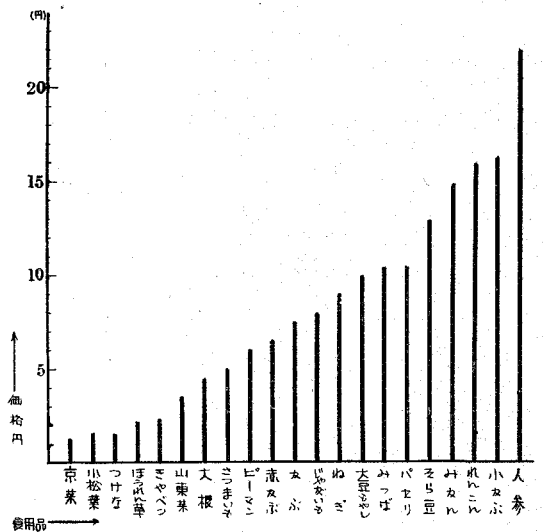
食 價 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 背)

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|-----------|---|---|--------|-------|--------|--------|---------|--------|
| さ つ ま 芋 | 200 | 53 | 大 | 1 | ケ | 6,000 | 1,595 | 36,000 | 9,540 | 72,000 | 19,080 |
| 大 根 | 300 | 80 | 一本は4人で1日分 | | | 9,000 | 2,400 | 54,000 | 14,400 | 108,000 | 28,800 |
| ね ぎ | 300 | " | 1 | | 把 | " | " | " | " | " | " |
| か ぶ | 300 | " | 中 | 3 | ケ | " | " | " | " | " | " |
| じ や が 芋 | 400 | 106 | 中 | 4 | ケ | 12,000 | 3,180 | 72,000 | 19,080 | 144,000 | 38,660 |
| 胡 瓜 | 400 | " | | | | " | " | " | " | " | " |

(ロ) V.A 3700 Iu とるための各食品の必要量

| | 1 日 分 | 1 ケ 月 | 6 ケ 月 | 1 年 | | | | |
|-------|-------|-------|---------|-------|---------|---------|----------|---------|
| 人 参 | 54 g | 14 匁 | 1,620 g | 420 匁 | 9,720 g | 2,520 匁 | 19,440 g | 5,040 匁 |
| 大 根 葉 | 82 | 22 | 2,460 | 660 | 14,760 | 3,960 | 29,520 | 7,920 |
| ほうれん草 | 92 | 25 | 2,760 | 750 | 16,560 | 4,500 | 38,120 | 9,000 |
| 三 つ 草 | " | " | " | " | " | " | " | " |
| うぐいす菜 | 123 | 32 | 3,690 | 960 | 22,140 | 5,760 | 44,280 | 11,520 |
| に ら | " | " | " | " | " | " | " | " |
| か ぶ 葉 | " | " | " | " | " | " | " | " |
| 春 菊 | " | " | " | " | " | " | " | " |
| 小 松 菜 | " | " | " | " | " | " | " | " |

次に春期の蔬菜類不足の補給の問題であるが、此の時期は山間地帯の天恵物である山菜に依存する食形態が摂られている。山菜には特にV,Cが多量に含有されているから大いに摂取に努むべきである。但し酸化酵素の強い山菜(わらび、ぜんまい、ふき等)の調理に於いては、その食用操作に於いて科学的処理が必要である。次に山間地帯に利用されている山菜の食用状況を、季節に別けて採取時期、食用状況を示すと第20表の通りである。これによるとその利用形態は多種多様であるが、乾燥貯蔵によるビタミン類の損失は大いに検討する余地がある。



第9図 VC55mg とるための価格の比較 (1955. 3. 19調査)

1. 有 本 邦太郎:調理科学
原 実:調理科学

町 田 喜市郎:調理の原則
柳 原 敏 雄:料理歳時記

第20表 山 菜 の 食 用 状 況

1955 調査 於岩泉・荒沢

| 季節 | 品 名 | 採取時期 | 食用期間 | 採取数量 (1戸 平均) | 食 用 状 況 | 貯 藏 状 況 | |
|------|-------|-------------|---------|--------------------|---------------------------|---------------------|--|
| 春 | 新芽・若芽 | ふきのとう | 3~4月 | 3~4月 | 少々 | 汁の实・ふき味噌 | 1戸平均20貫匁乾燥又は塩漬貯蔵して冬季の野菜の補給とする 雌ぜんまいのわたをとり茹でて筵の上で幾度もみながら干して10貫匁を1貫匁位にくるくる縮まる位に干し貯蔵する |
| | | さいかち芽 | " | 3~4月 | " | 和えもの | |
| | | たらぼ芽 | " | " | " | " | |
| | | かつこ(かんぞう) | " | " | " | お浸し・和えもの | |
| | | う ど | " | 4~5月 | 5 | 酢のもの・味噌漬 | |
| | | わらび | " | 4~5月・冬季 | 25 | 味噌汁・煮付・お浸し・和えもの(冬季) | |
| | | ぜんまい | " | 年 中 | 15 | 和えもの | |
| | | そんでこ(しよんでこ) | " | 3~4月 | 1 | お浸し | |
| | | しどけ | " | 4~5月 | 3 | お浸し | |
| | | 三つ葉 | " | 3~4月 | 1 | お浸し | |
| | ぬの葉 | " | 5~6月・冬季 | 8 | お浸し・和えもの | 1戸平均5貫匁乾燥貯蔵する | |
| | よもぎ | " | 4月冬季 | 2 | 餅に入れる | 1戸平均3貫匁乾燥貯蔵 | |
| | せり | " | 3~4月 | 1 | お浸し・汁の实 | 1戸平均3貫匁貯蔵する | |
| | あかぎ | " | 4~5月・冬季 | 4 | お浸し・汁の实・冬季は乾燥したもの | | |
| | ほろほろ | " | 4 月 | 少々 | 和えもの・お浸し | | |
| | わさび | 4~6月 | 4~10月 | 少々 | かす漬け・(葉・根)お浸し(葉)さしみのつま(根) | | |
| | 山菜 | ふ き | " | 4~5月・冬季 | 25 | 塩漬汁・煮メ・味噌汁 | 1戸平均20貫匁乾燥又は塩漬貯蔵し冬季野菜の補給する乾燥貯蔵 |
| | | う る い | " | 4~6月・季冬 | 5 | 味噌汁・お浸し | |
| | | み ず | " | 4~5月 | 5 | お浸し・汁の实・和えもの | |
| | | ひるつこ(俗名) | " | 4 月 | 少々 | 酢の物 | |
| 根菜 | | ほ ど 芋 | " | 5 月 | | 蒸して食す | |
| | | と ころ | " | " | | 同 上 | |
| 果実 | ぐ み | 〇 月 | 6 月 | | 間 食 | | |
| | 麦いちご | " | " | | " | | |
| | 山いちご | " | " | | " | | |
| | しやごみ | 7 月 | 6~7月 | | " | | |
| 秋 | 果実 | き の こ | 9~11月 | 9~11月・冬季 | 2 | 汁の实・お浸し・酢のもの | 1戸平均2貫匁位を乾燥・塩漬貯蔵 1戸平均5升貯蔵(乾燥・水浸)乾燥あく出ししてきな粉餅とする |
| | | 栗 | 9~10月 | 9~冬季 | 1 石 | 栗飯・間食 | |
| | | どんぐり | 10 月 | 10 月 | 3貫匁 | 餅 | |
| | | 山ぶどう | " | 10~11月初旬 | 10 | 主にぶどう酒 | |
| | | はしばみ | 9 月 | " | 少々 | 間 食 | |
| | | しいの実 | 10 月 | " | " | " | |
| かやの実 | 11 月 | " | " | " | | | |

| | | | | | | |
|---|-----|----|---|---|---|----------|
| ぞ | み | 10 | 月 | " | " | " |
| こ | ま | 10 | 月 | " | " | " |
| 根 | 山いも | " | " | " | " | とろゝ飯・煮つけ |
| 菜 | 百合 | " | " | " | " | 煮物・百合がゆ |

(4) 動物性食品についてその摂取量指数を見ると農家所得の多少と関連があり、岩泉町に於いては卵類を除いては、大体標準量に達している。荒沢に於いては、一般にその摂取量が低く、魚類の外は殆んど摂取されていない状態である。

両町村共魚類依存の傾向が強く、安価魚の出廻る時期に於いては特にその摂取量が多い。更に塩魚等の摂取が多くなっているが、之は保存力の問題と、労働の激しい場合、短期間に食用操作が出来る事と労働食として要求される塩分の問題等にも起因していると思はれる(第16表)。

次に卵類、肉類であるが、いずれも現金収入の為商品化されるもので(第9表)、生産食品でありながらあまり摂取されていない状態である。又米食形態とは食味上適合しないという農民の声もあり主食の研究と平行して、その摂取方法を考えなければならない問題である。岩泉町に於いては小麦の摂取量と平行して、他地域よりも多くなつてゐる事は注目すべき点である(第4図)。

牛乳の摂取量は畜産経営と関連があり、岩泉に於いては指数 210、荒沢に於いては僅かに2を示している。勿論栄養学的な要求量には満たないが、他町村に比べて遙かに高率を示している。尙牛乳を用いた郷土食も見られ、古くから酪農地帯のセンターとして発達してきた事を裏書きしている。

第21表 牛 乳 食 用 状 況

1955.12 於 岩泉町

| 調 理 名 | 調 理 法 |
|------------------|---|
| 乳はつとう (乳ひつつみ) | 牛乳の中にかぼちや又はさつまいも、じゃがいも等を入れて煮、その中にねつた小麦粉をすいとんの様に入れ塩、砂糖で味をつける。 はつとう——うどんの様に少し太いが細長くしたもの。 ひつつみ——すいとんの様にのばしたもの。 |
| 御飯の牛乳がけ | 牛乳を御飯にかけて朝食べる(特につかれた時)味は醤油。 |
| 牛 乳 が ゆ | 牛乳でかゆをたく。 |
| 牛 乳 御 飯 | 牛乳で御飯をたく。 |
| 牛 乳 汁 | 味噌汁の中に牛乳を入れる。 |
| 稗 の 牛 乳 粥 | 稗飯を普通に炊き、ふけ上つて来た時牛乳を入れる、割合は稗5合に対し牛乳5合でゆつくりと炊く、塩と少々砂糖で調味すると更に味が良い。 |
| バ タ ー 炒 め | 稗を飯に炒いた後肉(子牛の肉、とり肉が良い)を細かく切り野菜と共にバターで炒め、いため飯とする。 |
| 牛 乳 パ ン | 牛乳をパンの中に入れる、牛乳をパンにつけて食す。 |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|-------|------|
| 1. 現在までに調査した町村別牛乳摂取量(1953~1955調査) | 荒 沢 | 0.2g | 谷 内 | 13.5g | |
| | 大 更 | 3.9g | 吉 浜 | 4.0g | |
| 岩 泉 | 17g | 赤 石 | 5.6g | 田 部 | 1.0g |

題を抽出して見たい。

(1) 消費労働から見た手法別献立配合

先に調理の最低時間を、飯炊上時間におくと述べたが、之は主食依存の食慣行であり、飯炊上時間は量によつて大差がないからである(第23表)。農村一般家庭に於いては平均2升~3升の飯を炊いているので35分を最低時間とした。そして熱源を2ヶ所として、飯炊上作業と平行して出来る副食の調理配合を、最低の献立の組合せとした。此の観点から見ると、飯と汁と漬物(其の他直用食物)と焼魚の献立配合が一番合致しており、食慣行に現はれた献立配合も遙かに此の組合せが多い。これを食別に見た場合は朝食及び昼食は割合簡単に摂られ、夕食に於いて魚類の調理粉食形態が幾分加味されているのが、平常食献立の傾向である(第24表)。

第23表 飯炊上時間と量の相関関係

1955. 12 調査

29戸、飯炊上作業58回の平均値

| | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| 0.5升 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 12 |
| 25分 | 35 | 35 | 35 | 40 | 40 | 50 |

此の様に農村に於いては生産労働を高める為、自ら短時間に出来る食用操作の組合せが成立して

第24表 食別・主食に対応する副食調理配合の頻度

(1933~1955調査)

| | | 粒 食 | | | | | | | | | 粉 食 | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------|----|----|-----|----|----|--------|----|----|------|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----------|--|
| | | 白 米 食 | | | 混 食 | | | ライスカレー | | | 炒め御飯 | | | 雑 炊 | | | すい | うどん | わん | パン | そば | |
| | | 岩泉 | 荒沢 | 赤石 | 岩泉 | 荒沢 | 赤石 | 岩泉 | 荒沢 | 赤石 | 岩泉 | 荒沢 | 赤石 | 岩泉 | 荒沢 | 赤石 | とん | ん | たん | | | |
| 1. 漬 物 | 朝 | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | 2 | | | | | | 岩赤 2 2 | |
| 2. 汁 漬物 (A) | 朝 | | | 55 | 18 | 43 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 18 | 7 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. A + 焼魚 | 朝 | | | 20 | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 28 | 25 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. A + 煮物 (野菜と魚) | 朝 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 25 | 8 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | 岩 1 | |
| 5. A + 煮魚 | 朝 | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. A + 直用 食 | 朝 | | | 8 | 19 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 7 | 7 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. A + 野菜 の 茹 物 | 朝 | | | | 5 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. A + 油炒 | 朝 | | | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 夜 | | | 3 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 岩 1 | |

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 野)

第25表 各食品群別調理手法指向の頻度

荒 沢…… 387食
 岩 泉…… 189食
 赤 石…… 540食

中の頻度

1955. 12調査

| | 魚 肉 類 | | | 大 豆 類 | | |
|-------|----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | 荒 沢 | 岩 泉 | 赤 石 | 荒 沢 | 岩 泉 | 赤 石 |
| 茹 物 | | | 5 (1.9%) | 1 (3.0%) | | 6 (4%) |
| 煮 物 | 51 (41%) | 10 (17.5%) | 66 (25.4) | 2 (6.5) | 4 (7.7%) | 18 (11.8) |
| 焼 物 | 51 (41) | 35 (61.4) | 102 (38.5) | | | 1 (0.7) |
| 炒 物 | | | 5 (1.9) | | | 2 (1.3) |
| 揚 物 | | 1 (1.8) | 9 (3.5) | | | |
| 蒸 物 | 1 (0.8) | | | | | |
| 生 物 | 1 (0.8) | 1 (1.8) | 25 (9.6) | | | 5 (3.2) |
| 和 え 物 | | | 2 (0.7) | | | |
| 汁 物 | 12 (9.7) | 10 (17.5) | 28 (10.7) | 26 (83.8) | 27 (52) | 69 (45.5) |
| 漬 物 | | | | | | |
| 加 工 品 | 8 (6.5) | | 18 (7.0) | 2 (6.5) | 21 (40.4) | 51 (33.6) |
| 計 | 124 | 57 | 260 | 31 | 52 | 152 |

| | 野 類 菜 | | | 海 藻 類 | | | 其の他(卵・牛乳等) | | |
|-------|------------|------------|------------|---------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|
| | 荒 沢 | 岩 泉 | 赤 石 | 荒 沢 | 岩 泉 | 赤 石 | 荒 沢 | 岩 泉 | 赤 石 |
| 茹 物 | 3 (0.4%) | 14 (4.6%) | 10 (1.0%) | | | | | | |
| 煮 物 | 11 (1.6) | 13 (4.2) | 63 (6.5) | 4 (80%) | 2 (33.3%) | 4 (12.1%) | | | 3 (37.5%) |
| 焼 物 | 1 (0.1) | 1 (0.3) | 3 (0.3) | | | | | 3 (23%) | |
| 炒 物 | 31 (4.5) | 10 (3.0) | 30 (3.0) | | | | | | |
| 揚 物 | | 5 (1.6) | 14 (1.4) | | | | | 1 (7.7) | |
| 蒸 物 | | | | | | | | 1 (7.7) | |
| 生 物 | 3 (0.4) | 3 (1.0) | 25 (2.6) | | | | | 6 (46.1) | |
| 和 え 物 | 1 (0.1) | 4 (1.3) | 9 (0.9) | | | | | 1 (7.7) | |
| 汁 物 | 258 (37.1) | 68 (22.2) | 275 (28.3) | | 4 (66.6) | 10 (30.3) | 6 (100%) | 1 (7.7) | 4 (50) |
| 漬 物 | 387 (55.7) | 189 (61.6) | 540 (55.5) | | | | | | |
| 加 工 品 | | | 4 (0.4) | 1 (20%) | | 19 (57.5) | | | 1 (12.5) |
| 計 | 695 | 307 | 937 | 5 | 6 | 33 | 6 | 13 | 8 |

然し大豆はそのV,B類及びメチオニン摂取を高めるには、大豆そのものの食用が必要とされるので、短時間に来る原大豆の調理研究が大切である。私は大豆を調理する場合、準備操作によつて加熱時間を短縮しようと試したが、此の方法によつて大量量的に何自分かを半調理しておく事も、その利用率を高める為の一方法である(第27表)。

第26表 魚(めざし)を主材とした調理時間 (1単位調理時間)

| 手 法 別 | 調 理 名 | 調 理 時 間 (分) | 平 均 (分) |
|-------|--------------|-------------|---------|
| 焼 く | 素焼・ピクル付合せ | 5 | 20 |
| | 丸焼, 甘酢煮かけ | 30 | |
| | 目刺の田楽 | 20 | |
| | 目刺の卵やき | 20 | |
| | 生姜味噌付焼 | 15 | |
| | 目刺のタルタルソースかけ | 30 | |
| 煮 る | 目刺の甘酢煮 | 30 | 30 |
| 揚 げ る | フライ | 30 — 45 | 43 |
| | 目刺のバター焼き | 30 | |
| | 目刺の小判焼 | 50 | |
| | いわしのだんごあんかけ | 40 | |
| | 目刺と豆腐の空揚 | 40 | |
| | 目刺のカレー焼き揚げ | 45 | |
| | 目刺の香り揚 | 50 | |
| | 空 揚 | 40 | |
| | 味噌揚げ | 50 | |
| | 目刺の野菜あんかけ | 30 | |
| | 目刺の巻揚げ | 40 | |
| | 目刺のかき揚げ | 30 | |
| | オムレツ変り揚げ | 50 | |
| | 天婦羅 | 40 | |
| ロール揚げ | 55 | | |
| 蒸 す | 目刺の変りシューマイ | 35 | 40 |
| | 蒸だんご | 45 | |
| 和 え る | いわしの卵の花漬け | 40 | 46 |
| | もみじ和え | 40 | |
| | 酢 漬 | 60 | |

於 調 理 研 究 室

第 27 表 準備操作別による大豆の加熱時間

| 準 備 操 作 別 | 分 量 | 水 量 | 加 熱 時 間 | 備 考 |
|-----------|-------------|-----------|---------|-----------------------|
| 原 大 豆 | ½ Cup (70g) | 材 料 の 4 倍 | 60分 | 「食べれる」ことを 限度として測定. |
| 一昼夜水浸大豆 | " | " | 35分 | |
| 三昼夜水浸大豆 | " | " | 27分 | |
| 炒り大豆 | " | " | 20分 | |
| 打豆大豆 | " | " | 17分 | |
| どん 豆 | " | " | 10分 | |

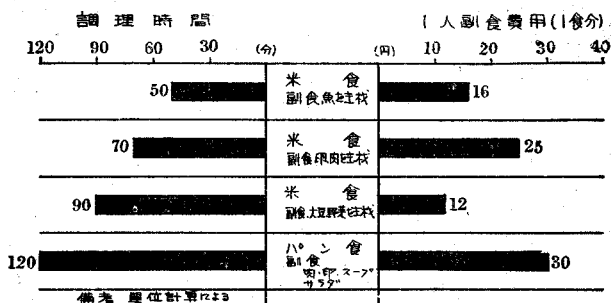
1955. 於 調 理 研 究 室

次に蔬菜類の調理手法指向であるが、これは漬物が最高で、各町村共55%~60%で、次が味噌汁として30%調理されている。これも前述した消費労働の問題に起因してる為と思はれるが、此の様な調理形態では、野菜の生命であるV.Cの損失率が高まるので、その食用操作に於いては、科学的に処理する事が肝要である。一方漬物に直用食物としての価値を求めるならば、従来の様な大根漬・白菜漬等の単独形態ではなく漬物に動物性食品等異質のものを組合せて栄養を高め、炭水化物食の補完的食物としての価値をも見出す様、研究する必要がある。

(4) 経済上から見た献立配合

以上労働構成の面から検討を加えたが、更に主食炭水化物食を補完する副食の蛋白源を魚・卵肉・大豆を主材としてその配合を経済と時間の面から分析して見ると第11図の通りである。

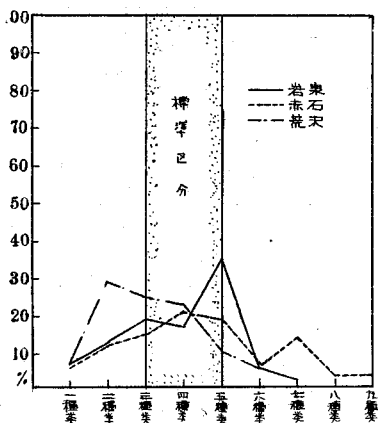
即ち両面を具備しているのは、魚を主材にした配合である。此の点からも飯・汁・漬物・魚の配合が比較的多くとられていたと思う(第24表)。大豆・野菜を主材にしたものは、安価であるが、調理に多く時間を要するのが欠点である。尚卵肉を主材にした場合は、生産家庭以外は、経済的にも時間的にも多く要する難点がある。



第11図 副 食 経 済 表

(5) 調味料使用度による調理の文化度

原始人程味覚の範囲が狭く、文化人程広いと言はれているが、以上の様な調理手法では味噌と塩と醤油があれば一応調理出来る事になる。食品の新しい調理法と食品に栄養価を附加させ、普及させるには、調味料の研究から入る事も、一つの方法である。次の第12図は三村の調味料使用度とその使用調理の頻度の割合である。



第12図 調味料使用度による調理の文化度 1955 調査

これから見ても単調な手法がとられている事が分る。比較的岩泉・赤石は種類が多く、第24表の献立配合とも一致している。調味料は一般に保存力があるから、直用食物の農閑期利用による調製の際にもこうした調味料を配合すると効果的である。そこでマヨネーズの様な栄養価値の高いものを考案し、野菜や漬物の単食でも、それらを和える操作だけで、栄養のバランスをとる様にしたものである。郷土的なクルミ及びゴマ等の利用によつて、調味料配合による栄養食改善も新しい指向ではないだろうか。

以上献立について種々検討を加えたが、更に単位食中の塩分及び水分の含量から、前項で述べた労働による本能的な要求量と対照して分析して見る事が望ましいのであるが、此の問題は後にゆづる事にする。此の様に農村の生活条件から出発している現行の献立配合の上に立つて、献立の改善がなされなければ、普遍性のないものになる恐れがある。

II 晴 食

1. 高木和夫：調理科学の理論
岩田久敬：食品化学

後 対 た へ：調理の実験指導書

次に以上の様に単調な平常食に変化を与え、動物性食品其の他の摂取によつて、農民の栄養構造にバランスを与えていると思はれる晴食について分析して見ると次の様である。

晴食についてはその意義・歴史・社会的意義等¹⁾その道の学者によつて、色々研究されているので、本稿では食物構成と献立の分析に重点をおいて述べる事にする。

晴食は神仏を中心として、神仏祖原との相饗の食事形態がとられている。平常食が日々の肉体保養の手段とすれば、晴食は特定の日於ける精神的連帯の方法である。晴の日即ち1年の折目々々に特殊食物を作つて神仏に供え、家族も之を食べるのは、相饗によつて神仏との連絡を強め、各家庭及び村落の求心的団結力を強化する原動力としたのである。従つてみじんの奢りも、又流行を追つた華やかさもないのである。そして農民の生活にうるほいを与え、意義深いものである。

第28表は各村の晴食に於ける食物構成である。厳密には旧家と分家・老人の有無による家族構成等によつて、その摂取方法については多少差が見られるが、一般に行はれているものが第28表に示したものである。

第28表 (4) 晴食に於ける食物構成 岩泉地方 1955.12 調査

| 月 日 | 行 事 名 | 行 事 食 | | | 備 考 |
|-----|--------------|---|--|-----|----------------------------|
| | | 主 食 | 副 食 | 飲 物 | |
| 1 月 | 1 日 正月元旦 | 雑 煮 餅 (野菜、肉、餅) 竹 輪 | 大豆のなます さし み(たこ) おひたし(ほうれ ん草、白ネ) | 酒 | 朝 |
| | 2 正月(3日正月) | 餅 (くるみ、ごま、 小豆) | 1 日 と 同 様 | | 朝 |
| | 5 正月(5日正月) | 1 日 と 同 様 | 1 日 と 同 様 | | |
| | 7 七 草 | 1 日 と 同 様 | 1 日 と 同 様 (せりを入れる) | | 朝 |
| | 11 後 正 月 | 餅(くるみ、ごま 等) おまんじゆう | | | 夜 |
| | 13 | 餅又はそば又は赤 飯 { そばは手打そば 赤飯は餅米を用 いず 粳米と小豆 とで作る | | | 夜 |
| | 14 女 の 年 取 り | そば(手打そば) | と ろ ゝ | | |
| | 15 男 の 年 取 り | 14 日 と 同 様 | 14 と 日 同 様 | | |
| | 16 終 正 月 | 餅 又 は お こ わ | | | お寺に参拜 |
| | 22 藏 開 き | 餅 { 雑煮又はくるみ ごま、小豆等 | | | 餅は藏に供えたものを用い、藏のある所に於いてのみ行う |
| | 25 お 供 え 開 き | 餅(22日と同様) | | | 餅は神仏に供えたものを用いる |

1. 柳 田 国 男：山村生活の研究 (P268~316)
 森 嘉 兵 衛：岩手を作る人々 (P272~277)
 本 山 荻 舟：飲食系図
 森 末 義 彰他：食物史

後 藤 守 一：食物の歴史
 柳 田 国 男：年中行事覚書
 同 同：食物と心臓

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 野)

| | | | | | | | |
|-----|----|------------|-----------------------|------------|---|---|--|
| 3月 | 3 | お 雛 祭 | お こ わ (小豆、餅米、粳米) | 煮 | × | | |
| 4月 | 8 | お 釈 迦 様 | ゆ む ぎ 餅 | | | | |
| 5月 | 4 | 端午の節句 | と ろ っ 飯 | | | 酒 | 4 日 の 夜 |
| | 5 | " | か し わ 餅 お こ わ | 煮 | × | | 5 日 の 夜 |
| 6月 | 1 | む け の 1 日 | 餅 | | | | |
| 7月 | 7 | な の か 日 | 小豆はつとう (小豆、手打うどん) | | | | この頃は小麦の収穫がある時期である。この日は七回水泳をし、七回食事をする風習がある(今はあまり行われない) |
| | 13 | 朝 市 | 小豆はつとう | | | | |
| 8月 | 14 | お 盆 | そば(手打そば) おふかし(おこわ) | 煮 | × | | この日は、ほうかい(朝食べたものゝ種類)を仏様にあげる |
| | 15 | " | 色 御 飯 | | | | |
| | 16 | " | 色御飯又はおふかし | | | | |
| 8月 | 15 | 八幡様の祭典 | お ふ か し (小豆、餅米、粳米) | 枝 豆、 煮 | × | 酒 | この日の晩、枝豆のからを屋根にあげる習慣がある |
| 9月 | 9 | 先 9 日 | 小豆はつとう | | | | |
| | 19 | 中 9 日 | 餅(小豆又はくるみ) | | | | |
| | 29 | 終 9 日 | おふかし又は色御飯 | | | | |
| 10月 | 20 | 20日ごう(秋仕舞) | 餅(小豆又はくるみ) | | | | |
| 11月 | 24 | 太 子 団 子 | き み 団 子 | | | | 神様にあげる場合は、米の木で長いはしを作りお膳を向い合せにしてあげる、この時の箸は二膳半(5本)あげる、箸の長さは約50cm 謂…神様の子供の人数が多い為自分の子供を廻りに並べて食べさせる場合に短い箸では皆に届かないので長い箸を使つたのである |
| | 5 | 恵 比 須 講 | | ひげの生えた魚を食す | | 酒 | |
| | 9 | 大黒様の年取 | き み 団 子 | | | | この日もお膳を向い合せにして供える、そして豆を炒り大黒様にあげ申すと三度大声で叫び又大根の股のあるものをあげる |
| | 10 | 稲荷様の年取 | 油 揚 の 御 飯 | | | | |

| | | | | | |
|-----|----|----------|--------------------------------------|---------|--|
| 12月 | 12 | 山の神様の年取 | 豆すつとき 大豆に米の粉を 生のまゝ入れる 米すつとき | 肴料理酒 | 二つ重ねのお供えを作り、中央に供え、その周囲に12のちぎつた米すつときを置く(米すつときとは米の粉をぬるま湯で練り、それをちぎつて丸めたもの) 謂…山の神様には12人の子供があると云う |
| | 16 | お農神様の年取 | きみ団子 (うきうき) | | お農神様とは島の神様でこの神様が一年の仕事を終えられて、地から天に昇る時のお祝である |
| | 17 | 火の神様の年取 | 雑煮餅 | | 酒 主に鍛冶屋で行われ盛大にとり行われる |
| | 19 | 牛馬の神様の年取 | 餅 | | 二つ重ねのお供えをとる |
| | 22 | 大工の神様の年取 | そば又は小豆はつとう | | |
| | 29 | 女の年取 | 白飯 | 塩びき、とろゝ | |
| | 30 | 男の年取 | そば(手打そば) | 肴料理酒 | |

第28表 (四) 晴食に於ける食物構成 二戸荒沢地方 1953.12 調査

| 月日 | 行事名 | 行事食 | | | 備考 |
|----|--------------|-------|--|----|--|
| | | 主食 | 副食 | 飲物 | |
| 1 | お正月 | 白米飯 | 肴 | 酒 | 休み日 |
| 3 | 不動様のお参り | そば | 精進料理(人参、油揚げでだしをとる) | | |
| 7 | お供へ開き | 小豆餅 | | | ・鐘餅は吊す(2斗位) ・山人(男)は供へ餅をもつて山に登り行き鳥にくれる、鳥は山の神の使いであると信じている、10日迄休む |
| 11 | 稼ぎ出し | 餅 | | | ・肥出しのまねをする |
| 15 | 小正月の年取(女の年取) | 餅 | 肴 けんちん汁 干わらび、豆腐、 干ふき、さゞげ 豆、人参 馬れいは、大根 …5升鍋に作る 柿なます (こんぶ、大根葉) | 酒 | ・夜おそくまで遊ぶ早くねると白髪が生える ・みそのすまして味をとる ・道具類に餅を供え休ませる、そこでけんちん汁を大量に作り小正月中女は監理を休む ・飾附 ×ミツキに搗き餅をつける(稲穂、粟穂をかたどる) ×ツカダ餅 道具類にあげる餅(白、杵、カギ、鍋、カマド、馬) ・夕方雪の上に豆から、稗から、そばからをそえて豊年を祝う、からの倒れた方向にその年風が吹くと言っている |
| 16 | 炭附の行事 | とろゝ御飯 | 精進料理 | | ・道具類全部休ませる、イロリに火をたかない ・とろゝを柱にぬり、悪よけをする ・炭附の行事は昔若家によつて行われた |

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹背)

| | | | | | | | |
|----|----|-------------|--|---|------------------------|---|-----------------|
| | 19 | 小正月の供餅開き | そなえ餅(おぼこ餅) | 小 豆 汁 | | 。女が供へ餅をもつて宿に集り、宿では小豆汁とじんだを出す | |
| | 23 | 天皇様のお祭り | | 精 理 進 料 | | 。子供達の遊ぶ日 | |
| | 30 | 2月の年取り | 白 米 餅 | 肴 料 理 | 酒 | 。42、33の厄年祝い、 。昔1文銭を年の数だけ持つて見られない様に、合はない様に、後を見ないようにすてて厄払する 。現在では豆を代用する | |
| 2月 | 9 | 山の神様のお祭り | 餅 | 肴 | 酒 | 。山を休んで拝む 。山の神様が木を数える日 | |
| 3月 | 3 | 節 旬 | 赤 お 団 子 | は 飯 ぎ 子 | 煮(人参、ごぼう、焼豆腐、わらび、きのこ)汁 | 桃 酒 { 桃の木をに酒さす | |
| | 16 | 16 団 子 | | | | 。山の神様が農神様になる日 | |
| | 中旬 | 初中塗 彼岸 | だ ん ご | | | | |
| 4月 | 3 | 不動様の縁日 | 赤 飯 | 煮 | × | | |
| | 8 | 薬師様の縁日 | 赤 飯 | 煮 | × | | |
| | 17 | 桜松神社のお祭り | | | | | |
| 5月 | 5 | 節 旬 | 餅(よもぎ餅) | 肴 | 酒 しょうぶ酒 | 。家の廻りをよもぎ、しょうぶで飾る | |
| 6月 | 1 | むけの1日(ハガタメ) | 干 赤 餅 飯 | 煮 | × | 。正月の鐘餅を神様にあげる 。正月〜6月1日迄の間に不幸があればさげてたべる | |
| | 上旬 | 田 植 | 午前小屋 赤飯、餅、うどん 午後小屋 白米のおにぎり 夕 そ ば | 煮(ごぼう、人参、氷豆腐、山菜)吸物(たら、さが、ほつかけ、豆腐) 身 刺 小皿 竹輪、たこお浸し、ひきこんぶ、きんこんぶ | 濁酒 男5人 女5人 シロツブ | 。結労働の場合のごちそう | |
| | 中旬 | 田植上り(しつけ祭り) | 白 赤 菜 飯 | 煮 魚 山 菜 料 の お 浸 し | 酒 | | |
| | 23 | 地藏様のお祭り | 赤 飯 | 煮 | × | | |
| 7月 | 7 | 七 夕 祭 | 赤 七 夕 祭 | 飯 ば ん | 煮 | × | 。七回水に入る |
| | 13 | お 盆 | 赤 飯 | 煮 | × | | |
| | 16 | 送 り 盆 | 餅 | | | | 。背中当と称して角餅を川に流す |

| | | | | | | | | |
|-----|----|---------------------|------|------------------------|---|---|---|--|
| 8月 | 15 | 月 | 見 | 餅(あんごま) 白た ん 米ご | 枝栗 | 豆 | | |
| 9月 | 中旬 | 彼 | 岸 | 赤だ ん 飯ご | 煮 | メ | | |
| 9月 | 29 | 九 | 月 | 餅 | 肴山 | 菜、料理 | 酒 | 。百姓の仕事が終り農神様が山の神様に帰る |
| 11月 | 上旬 | 稲 | こ | き 白そう餅だ ど ん 米ばんご | 魚枝 | 料 理 豆 | | |
| 11月 | 24 | 太 | 子 | 講 小豆かゆ 団子(うきうき) | | | | 。器は大きいものにあける、カヤの木を三本あける 二本は長箸・子供達を養う 一本は杖 。かゆをすわせたので小豆がゆと云う |
| 12月 | 1 | 天照大神 | の年取 | 豆 | すつとぎ | | | |
| 12月 | 3 | 御不動様 | の年取 | そ | ば | 精進料理 | | |
| 12月 | 5 | 恵比須講 | 餅 | | 肴煮 魚、きのこ、いぼ も、人参、ごぼ う、豆腐、こん にやく | 料 理 汁 メ 汁 料理 料理 | | |
| 12月 | 7 | 天皇様 | の年取 | 赤 | 飯 | 煮 | メ | |
| 12月 | 8 | 薬師様 | の年取 | 赤 | 飯 | 煮 | メ | |
| 12月 | 9 | 大黒様 | の年取 | 豆 | すつとぎ | 豆料理、どんな料理にも豆二つづゝのせる | | 。百姓は手豆、足豆で働けば貧乏しない |
| 12月 | 10 | 金比羅様 | の年取 | | | 肴 | 酒 | 。一年中の幸運をさづける神様 |
| 12月 | 12 | 山の神様 | の年取 | 白餅 | 米 | 肴 | 酒 | 。丸餅12ヶあける、山に12ヶ月働くので12個あける 。木材業者は使用人をよんで御ちそうする |
| 12月 | 15 | 八幡様 | のお年取 | 白 | 米 | 肴 | 酒 | |
| 12月 | 18 | 秋葉山の年取り (火の神様) | そ | ば | 精進料理 煮豆 き菊 のの | 料 理 汁 メ 汁 料理 料理 | | |
| 12月 | 19 | おそうぜん様の年取 (馬の神様) | 白 | 米 | 肴吸煮焼 | 料 理 物付魚 | | |
| 12月 | 22 | 大工の神様 | そ | ば | | | | |
| 12月 | 23 | 地藏様 | のお年取 | | | 精進料理 夜長・かぼちや、 かぶ(葉かぶ)に黄粉をつけてたべる 人参を焼いたもの 栗いものほど焼き | | 。かぶの葉は妊娠率が高いと称して子供のほしい人がよく食べる |

| | 地域名 | 副食献立の手法別分類 | | | | | | 食品分類 | | | | | |
|--------|-----|------------|-----|----|-----|-----|-----|------|------|-----|------------|-------------|------------|
| | | 煮る | 焼く | 炒る | 揚る | 蒸す | 生 | 和える | 生食 | 産品 | 季節品 | 貯蔵品 | 購入品 |
| 混食地帯平均 | 荒沢村 | 32 | 16 | | | | 1 | | 103 | 4 | 12 | 38 | 7 |
| | 岩泉村 | 10 | 2 | | | | 4 | | 59 | 3 | | 5 | |
| | 山形村 | 25 | 3 | 3 | 1 | | 2 | 2 | 78 | 2 | 8 | 16 | 20 |
| | 大野村 | 32 | 4 | 1 | 1 | | 3 | 1 | 62 | 2 | 3 | 20 | 4 |
| | 平均 | 25 | 6.3 | 2 | 1 | | 2.5 | 1.5 | 75.5 | 2.8 | 7.7 (6) | 19.8 (7) | 10 (7) |
| 米地食帯平均 | 赤石村 | 37 | 10 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 79 | 6 | | 26 | 3 |
| | 不動村 | 53 | 9 | 1 | 2 | 4 | 13 | 1 | 117 | 7 | 6 | 72 | 12 |
| | 平均 | 45 | 9.5 | 1 | 1.5 | 2.5 | 10 | 1 | 98 | 6.5 | 6 (2) | 49 (8) | 7.5 (8) |

() 内数字は食品の種類を示す

ミタマの握飯の冷凍乾燥や、女の正月、小正月に、女の労働を短縮する為に、工夫されたけんちん汁や半加工調理品等、先人苦心の作とも見られるものが多い。私達はこうした永い食習の中に新しいものを見つけ出すのも又、地域環境や摂取する農民に適合した食生活改善の一方法ではないだろうか。

III 山人の食事

労働食として、米単作地帯では田植食について分析したが、生産構成でも述べた様に両町村共、薪炭業が多く冬期間の激労作である為、山人の食事を取りあげて分析する事にした。

第30表 例I 山人の食事構成及栄養摂取量 於荒沢村 1953.12 調査

| | 献立 | 食品名 | 数量 (g) | 熱量 (Cal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | V.A (1 U) | V.B ₁ (mg) | V.B ₂ (mg) | V.C (mg) |
|---|-----|------|-----------|-------------|---------------------|-----------|---------------|-----------|--------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | 白米飯 | 白米 | 1,200 | 4,156 | 76.8 | 9.6 | 360 | 12 | 0 | 1.2 | 0.48 | 0 |
| | | 味噌汁 | 50 | 35 | 8.5 | 0.1 | | | | | | |
| 昼 | 漬物 | 煮干 | 3 | 9 | 2.0 | 0.2 | 78 | 0.9 | 0 | 0.003 | 0 | |
| | | 大豆 | 150 | 24 | 2.0 | 0.15 | 19 | 6 | 0 | 0.045 | 0.03 | |
| | | きやべつ | 300 | 64 | 4.5 | 0.9 | 27 | 9 | 0 | 0.240 | 0.9 | 120 |
| 夜 | 味噌汁 | 味噌 | 50 | 77 | 6.5 | 1.7 | 50 | | | 0.025 | 0.075 | |
| | | 魚物 | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 4,365 | 100.1 (動物蛋白10.5) | 12.65 | 534 | 27.9 | 0 | 0.605 (1,513) | 0.594 (1,485) | 40 (120) |

第30表 例II

| 献立 | 食品名 | 数量 (g) | 熱量 (Cal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | V.A (I.U) | V.B ₁ (mg) | V.B ₂ (mg) | V.C (mg) | |
|----|----------|--------|----------|---------------------|--------|------------|--------|-----------|-----------------------|-----------------------|--------------|----|
| 朝 | 米、稗半々の御飯 | 米 | 630 | 2,154 | 40.3 | 5.0 | 38 | 2.5 | 0 | 0.63 | 0.25 | 0 |
| | | 稗 | 630 | 2,299 | 83.7 | 21.4 | 76 | 25.2 | 0 | 0.32 | 0.18 | 0 |
| | 干葉汁 | 干葉 | 50 | 80 | 10.4 | 1.4 | 380 | 2.8 | 18,000 | 0.2 | 0.6 | 0 |
| 昼 | 米、稗半々の御飯 | 大根 | 300 | 48 | 3.3 | 0 | 84 | 0.9 | 0 | 0.09 | 0.06 | 60 |
| | | 人参 | 50 | 20 | 0.95 | 0.1 | 24 | 0.3 | 6,750 | 0.05 | 0.03 | 5 |
| | 生味噌 | かぶ | 150 | 27 | 2.3 | 0.15 | 42 | 0.6 | 0 | 0.05 | 0.05 | 30 |
| 夜 | 米、稗半々の御飯 | みそ | 200 | 310 | 25.2 | 6.8 | 220 | 13.2 | 0 | 0.06 | 0.2 | 0 |
| | | 塩いわし | 50 | 73 | 11.3 | 2.9 | 37 | 1.5 | | 0.05 | 0.11 | 0 |
| | 三平汁 | みがきん | 30 | 105 | 16.8 | 3.8 | 30 | 1.5 | 12 | 0.003 | 0.06 | 0 |
| | | 計 | 5,116 | 194.2 (動物蛋白23.1) | 41.6 | 931 | 48.5 | 24,762 | 0.58 (1.46) | 0.62 (1.54) | 31.6 (95) | |

註 ① V.B₁・V.B₂・V.Cは調理による損失を除去したもの()は食品中の含有量

② 干葉の分析がないので生の分量で算出した。乾燥、加工上V.Cは損失されると見て0にした

③ 飯……1回3合、汁……毎回三平皿にて3杯位。

第30表でも分かる様に、主食の量が非常に多くみそ汁と漬物・塩魚に依存している食形態は、前項で述べた労働食の必要条件と適合している。不便な山小屋で、限られた最少の調理器具を使用して、労働と寒さに耐え忍びながら生活する人々の間に自ら成立してきた食物構成であり、調理形態であろう。然しそれには、それ相応の理由が存在する筈でその主なものをあげて見ると、白米や塩干魚は第一に食用操作が簡易である事、第二に貯蔵性が高いこと、第三に質が密で運搬に適している事等があげられる。

然し之によると、無機質ビタミン類に不足を来し、労働力に比例して栄養素の均衡が保たれておらず、又動物性蛋白が非常に少く、総蛋白の $\frac{1}{5}$ から $\frac{1}{10}$ 位しか摂られていない。従つて体内に於ける諸機能の活力も低く、体内の代謝が円滑に行はれない。そこで炭焼夫及び木樵夫の健康状況はあまり優れず、栄養の不均衡と過重労働の為、特に高血圧患者が多い。

4 主要食品の栄養学的実験とその考察

以上山村構造の食物構成を分析してきたが、その栄養構造に於いて、どこに栄養価値があり、どこに欠陥があるかを検討する為にラツテを使用して純栄養学的に此の研究を行つて見た。価値判断の資料として次の項目により測定を行つて見た。

a 肝中のN含量

摂取した食餌中の蛋白質の量と質に関係しており、肝中のNの多少は肝中の全酵素の活力強弱に関係していると思はれる。

| | | | |
|--------------|---------|-------------------|---------|
| 1. 労働科学研究所資料 | | カルシウム | 1,800mg |
| 労働時の必要栄養量 | | V. A | 4,000IU |
| 熱 量 | 3500Cal | V. B ₁ | 1.8mg |
| 蛋白質 | 110g | V. B ₂ | 1.8mg |
| 脂 肪 | 30g | V. C | 65mg |

b 肝中コハクV.Cの含量

肝中の酸化還元が順調に行はれているかを知る事が出来る。

c 肝中コハク酸脱水素の活力

体内に於ける代謝がよりよく行はれるためには酵素活力の強いことが必要である。そこでその一つをあづかるコハク酸脱水素酸素の活力を調べる事により、肝臓の代謝の状態を推定する事が出来る。

尙此の研究は農学部小柳教授の指導により行つたもので、太田稔氏、阿部ヒロ子氏、稲田園子氏の協力によるものである。

1 実験方法

生徒1ヶ月のラツテ36匹を、6区の試験区に分けて、第31表の様な餌により5週間飼育後、断首により殺し、上記の項目により測定を行つた。

第31表 (i) 試料

| | I 区 | II 区 | III 区 | IV 区 | V 区 | VI 区 |
|-------------------|--------|-------|-------|--------|------|----------|
| | 小麦粉(g) | 粉乳(g) | 大豆(g) | そば粉(g) | 稗(g) | 白米・味噌(g) |
| 小麦粉 | 96.2 | 81.2 | 81.2 | 65.2 | 65.2 | 0 |
| 混合物 | — | 15.0 | 15.0 | 20.0 | 30.0 | 82.5 |
| イースト | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | — |
| 砂糖 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| NaCl | 1.0 | 1.0 | 0 | 1.0 | 1.0 | — |
| CaCO ₃ | 0.825 | 0.51 | 0.88 | 0.94 | 0.95 | 0.98 |
| 噌 | — | — | — | — | — | 15.0 |

第31表 (ii) 食餌成分

| | Cal | prot | Fat | Ca | Fe | V. B ₁ | V. P ₂ | NaCl |
|--------|-------|------|-----|-------|-----|-------------------|-------------------|------|
| | g | g | g | mg | g | mg | mg | g |
| I 小麦粉 | 357.1 | 9.2 | 1.3 | 330.0 | 2.6 | 0.24 | 0.09 | 0.12 |
| II 粉乳 | 344.7 | 13.0 | 1.2 | 389.0 | 2.6 | 0.25 | 0.03 | 0.12 |
| III 大豆 | 349.9 | 12.9 | 1.3 | 373.0 | 3.5 | 0.27 | 0.11 | 0.15 |
| IV そば | 359.2 | 10.2 | 1.4 | 356.6 | 2.9 | 0.26 | 0.11 | — |
| V 稗 | 365.2 | 10.5 | 1.9 | 356.8 | 3.5 | 0.18 | 0.17 | — |
| VI 白米 | 310 | 7.2 | 1.2 | 412.0 | 1.4 | 0.09 | 0.05 | 0.2 |

2 実験結果

各区ラツテの試料摂取量・測定結果を表により示すと第32表及び第33表の通りである。

第32表 各区ネズミの試料摂取量及飲水量

| | 投与量 g | 全摂取量 g | 投与量に対する 摂取量 % | 一日平均摂取量 | 飲水量 c.c |
|-------|----------|-----------|---------------------|---------|------------|
| I 小麦粉 | 562 | 455 | 80.9 | 11.6 | 7 |
| II 粉乳 | 562 | 502 | 89.3 | 12.8 | 8 |

食 價 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹野)

| | | | | | |
|---------|-----|-----|------|------|----|
| Ⅲ 大 豆 | 552 | 494 | 87.9 | 12.6 | 12 |
| Ⅳ そ ば | 452 | 343 | 75.8 | 9.8 | — |
| Ⅴ 稗 | 432 | 202 | 46.7 | 5.7 | — |
| Ⅵ 白米・味噌 | 620 | 546 | 84.0 | 14.0 | 18 |

第33表 測 定 結 果

1954. 10~11
1955. 10~11 飼育実験

| 区 分 | 初体重実数 g | 終体重実数 g | 増 加 体 重 | | 肝 重 量 | |
|----------|------------|------------|---------|-----|-------|-----|
| | | | 実 数 g | 指 数 | 実 数 g | 指 数 |
| I 小 麦 粉 | 41.2 | 68.8 | 27.7 | 100 | 3.08 | 100 |
| II 粉 乳 | 40.0 | 95.1 | 55.1 | 208 | 4.2 | 135 |
| III 大 豆 | 40.4 | 106.9 | 67.5 | 249 | 5.5 | 177 |
| IV そ ば | 43.8 | 82.4 | 38.6 | 121 | 4.8 | 139 |
| V 稗 | 35.5 | 58.9 | 23.4 | 74 | 3.43 | 99 |
| VI 白米・味噌 | 34.8 | 76.0 | 40.8 | 173 | 4.06 | 150 |

| 区 分 | コハク酸脱水素酵素 吸収量 20mg肝臓10分毎 | | 肝 中 の V.C 量 | | 肝 中 の N 量 | | 蛋白効果率 |
|----------|-----------------------------|-----|-------------|-----|-----------|-----|-------|
| | 実 数 μ l | 指 数 | 実 数 mg | 指 数 | 実 数 mg | 指 数 | |
| I 小 麦 粉 | 12.1 | 100 | 15.2 | 100 | 1.56 | 100 | 132 |
| II 粉 乳 | 21.6 | 197 | 20.76 | 136 | 3.03 | 197 | 164 |
| III 大 豆 | 20.8 | 172 | 21.39 | 140 | 2.76 | 185 | 151 |
| IV そ ば | 15.7 | 130 | 22.4 | 160 | 2.28 | 127 | 110 |
| V 稗 | 10.7 | 98 | 22.0 | 157 | 2.28 | 127 | 111 |
| VI 白米・味噌 | — | — | 14.72 | 90 | 3.05 | 127 | — |

3 考 察

(1) 増加体重から見た場合

体重の増加の状態はⅢ区67.5g, Ⅱ区55.1g, Ⅵ区40.8g, Ⅴ区38.6g, Ⅳ区23.4g, Ⅰ区27.7gとなつており, 大豆区・粉乳区・白米区とみそ区が優れ, 稗区小麦区が劣っている事が分る。

(2) コハク酸脱水素酵素の活力から見た場合

Ⅱ区21.6 μ lで最もよく, 次いでⅢ区の20.8 μ l, Ⅳ区の15.7 μ lとなつており, 特にⅤ区及びⅠ区が劣る。体重増加に比例して, 粉乳区及び大豆区は酵素活力が強く, 体内の代謝がよりよく行われている事が分る。

(3) 肝中V.C含量から見た場合

Ⅵ区が22.4mg, 次いでⅤ区22mg, Ⅲ区21.39mg, Ⅱ区20.76mgとなつており, これらに比較して小麦粉区及び白米区が非常に少くなっている。

(4) 肝中N含量から見た場合

Ⅳ区3.05gで一番多く, 次いでⅡ区3.03g・Ⅲ区2.76gとなつており, 概して蛋白配合食餌の試験区

が多くなっている。

(5) ¹⁾蛋白効果率から見た場合

Ⅱ区が164%, Ⅲ区が151%となっており, 肝中N含量と比例して優良蛋白質含有食餌の試験が優れている。

(6) 飲水量から見た場合

食餌中の塩分含量とラッテの吸水量とを比較して見るとⅣ区が18ccで一番多く, 次いでⅢ区12cc Ⅳ区8ccとなつて, 食餌中の塩分含量と正比例している事が分かる。

以上まとめると, 炭水化物偏重食餌と思はれる小麦粉区, 稗区が悪く, 炭水化物食の補完的食品を混入した大豆区及び粉乳区の優秀性をみとめる事が出来る。

次に牛乳及び大豆の²⁾栄養価値について述べて見ると, 牛乳は大体平均して各栄養素が含有され, ホルスタイン種及び雑種の乳汁は脂肪に乏しいがガンジー及びジャージー種の如き高級牛乳は約5%の脂肪を含んでいる。牛乳は良質の蛋白質・脂肪・乳糖・Ca・各種ビタミンを含み, 我々の人体が要求するすべての栄養素を含む完全に近い食品である。自然界に於いては単一食品として牛乳に優る食品は見当らない。従つて食餌中の栄養素を補う食品としては非常にすぐれている。

大豆は蛋白質を以つて特徴づけられ, 脂肪に富み, 無機質にすぐれ, アルカリ価高く, V.B₁及びV.B₂を含み, もやしにすればV.Cが生じ, 青葉を見るまでにすれば, プロV.Aが生成される。従つて乳類に次ぐ栄養食品である。

此の様に麦食及び稗食だけでは到底健康を維持する事が不可能である。先に述べた米単作地に比較して健康状況が優れているのは, これらの雑穀にはV.B類の含有量が多く, 炭水化物の酸化熱焼を速進する為, 窒腹感を催し, 本能的に副食配合の要求度を高くし, 生産物である大豆や乳類の摂取を多くしている為ではなからうか。

然しながら健康度が良好であるというのは, 短命村に比較した場合の事であつて, 更に我々が理想とする段階に達する迄には, 色々な問題が残されている。即ち農民の健康を支配する毎日の献立分析(第24表)に現はれた食形態は飯・汁・漬物の配合が多く, 粉食の場合でも, うどんやすいとんの形態でねぎと漬物程度の配合が多く, 肉や牛乳の組合せは岩泉町を除いては非常に少い。従つて上記の実験による炭水化物偏重食の欠陥が心配されるのである。そこでこれらの補完的食品牛乳・バター・魚肉類の安価購入対策か, それに代る地域的生産食品の大豆及び牛乳等の新しい利用研究が大切である。

そこで山間地帯に於いては自給食品である大豆の利用は経済的にも栄養的にも大切であり, 貯蔵性に富んでいる為季節に支配される事なく利用出来る唯一の食品である。更に大豆からの優良蛋白質の摂取によつて, 炭水化物偏重食に均衡を与え, 労働の激しい農民の健康増進の上からも, その摂取に努力すべきである。勿論現在に於いても地域的に色々利用されているがその加工及び調理方法については, 研究する余地がある(第34表参照)。

前述した様に直用食物としての価値ある納豆・干納豆・黄粉・どん豆・豆腐・大豆入漬物等の形態や, 短時間に調理出来る打豆の利用等も普及性のあるものと考えられる。又広範囲に大豆の食用操作を研究し, あらゆる手法によつて大豆食に栄養性を与える事も肝要である。第35表は世界的に行はれている大豆の食用状況であるが, 此の中から環境に即した調理法を摘出する事も又一方法で

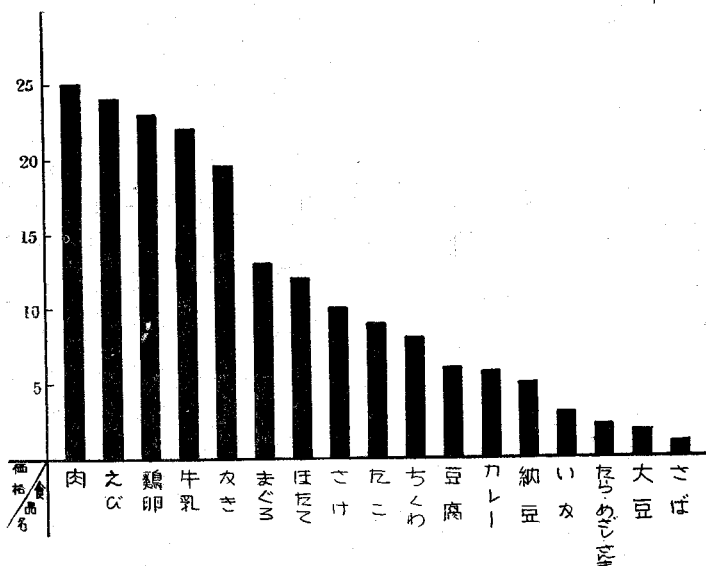
1. Nutrition Reviews, vol. 12, no. 7, p. 223, 1954.

2. 岩田久敬:食品化学
斎藤道雄:乳と乳製品の化学

$\frac{\text{増加体重}}{\text{摂取蛋白質量}} \times 100$

第34表 食慣行に現われた大豆調理の27世帯に対する頻度表 1953.8 調査 於 荒 沢

| 調 理 名 | 頻 度 | 調 理 名 | 頻 度 | 調 理 名 | 頻 度 | | |
|-----------------------|-------|-------|----------|-------|--------|----------|------|
| 大 豆 を 主 材 | 味噌 | 27 | しもつかれ | 1 | 豆 | たる納豆 | 1 |
| | 醤油 | 19 | ひしほ(もろみ) | 1 | を | 粉末納豆 | 1 |
| | 黄粉 | 18 | 豆じゃむ | 1 | | とろろ納豆 | 1 |
| | 呉汁 | 7 | 豆餅 | 1 | 主 | 卵納豆 | 1 |
| | 打豆 | 6 | どん豆 | 1 | 材 | 納豆汁 | 1 |
| | 煮豆 | 6 | 五目豆 | 1 | | 納豆餅 | 1 |
| | 炒豆 | 6 | 豆腐 | 27 | | 納豆サンドイッチ | 1 |
| | 大豆粉 | 5 | 豆乳 | 27 | 枝豆を主材 | 豆飯 | 4 |
| | 豆御飯 | 5 | 油揚げ | 6 | | | 茹豆漬 |
| | じんだ | 3 | 凍豆 | 25 | | おろし和え | 22 |
| | 鉄火みそ | 2 | 乾豆 | 3 | 卵の花卵の花 | もやし | 5 |
| | ごうじ豆 | 1 | 雁もどき | 2 | | | もやし汁 |
| | かわか | 1 | 健民豆 | 1 | もやしを主材 | もやし煮 | 1 |
| | 落雁 | 1 | 脳豆 | 1 | | | ひたし |
| | 大豆パン | 1 | 焼豆 | 1 | | 三杯酢 | 1 |
| | 豆ごり | 1 | 腐乳 | 1 | | 湯葉湯葉 | 4 |
| | うめまめ | 1 | 豆納 | 22 | | | |
| | 豆板 | 1 | コタツ納豆 | 1 | | | |
| | すみづかれ | 1 | 釜納豆 | 1 | | | |



第13図 蛋白質10gをとるための各食品の価格 1955. 11

ある。

更に大豆を購入する人達にとつても第13図の通り安価に利用出来る食品で、農家経済にあまり支配される事なく栄養構造のバランスを保つ事が出来る。

又酪農地帯に於いては、牛乳を商品化するとしても、脱脂乳を安価に買い戻してその飲用率を高める事が肝要であり、労働時に飲水量が高まると前述したが、食味上日常献立には適さないから、単独な飲料水としての利用を奨励したら、効果的な摂取方法ではないだろうか。

第35表 大豆及び大豆製品を主

| 主 材 料 | 主 食 | 汁 | 副 物 | | | |
|---------|------------------------------------|----------------------------------|-------|--|--|-------------------------------------|
| | | | 煮 物 | | 揚 | |
| | | | 茹 物 | 煮 物 | 物 揚 | |
| 大 豆 | 大豆とえびの炒飯 カレーライス 大豆パン 大豆御飯 | 呉汁 大豆のステュウ 大豆のチャウダー | | 五目煮 とこぶの煮込み 煮付 馬鈴薯、人参、大豆の早煮 切りこんぶと大豆の炒煮 ポークビーンズ | 大豆とホワイトソース煮 ひじきと大豆の煮合せ 五目大豆の甘煮 豚肉の煮込み | 五目揚げ 大豆のかき物 大豆と野菜のポール |
| ど ん 豆 | どん豆入り御飯 どん豆入りパン | | | 大豆ミール | | |
| 黄 粉 | おはぎ そうめん黄粉 かけ | 黄粉ミルク | | | | |
| 枝 豆 | 枝豆御飯 | 枝豆汁 枝豆の卵とビ グリンスープ 枝豆の呉汁 | 枝豆の塩茹 | 枝豆豆腐 蒸甘薯の枝豆あ んかけ | | 枝豆と貝柱のフ ライ 枝豆のからあげ 枝豆の揚だんご |
| 納 豆 | 納豆 納豆ライス サンドイッチ | 井ス 納豆汁 | | | | |
| 豆 も や し | | 味そ汁 もやし " + 油物 " + 里芋 | | 豚肉ともやしの 炒煮 支那風煮 | | 豚肉のもやし包 み揚 |
| 湯 菜 | | 清 汁 | | | | |
| 春 雨 | | 清 汁 ス - ブ | | 野菜と春雨の煮 込み 肉、野菜、春雨 の煮込み | | 春雨と豚肉の中 華揚 むら雲揚 |
| 打 豆 | | 呉 汁 | | 支那風煮 | | 打豆 } のかき揚 野菜 } |

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 袴)

材 料 と し た 手 法 別 調 理 表

| | | 食 | | | | お 菓 子 |
|--|-----|-----|--|--|--|---------------------|
| 物 | 焼 物 | 煮 物 | 和 え 物 | 生 物 | | |
| 炒 物 玉葱、人参、ゴマ入り鉄火みそ 午芽入り鉄火みそ 鉄火みそ 炒り大豆 豆みそ | | | 野菜の大豆和え 春雨と大豆の三杯酢 大豆、人参、コンニャクの和えもの | | | 豆せんべい 豆おこし 豆板 |
| ふりかけ | | | | | | |
| | | | 枝豆と干タラの おろしあえ 茄子の枝豆和え 鱈、枝豆おろし 和え 枝豆の南瓜和え 蓮根の枝豆和え 枝豆の寄せサラ ダ 枝豆の白和え | | | |
| 炒 豆 黄 肉 納 豆 | | | 納豆おろし和え 五色納豆 納豆和え | 納豆バター 納豆紅葉おろし | | |
| もやしのソテー もやしの炒菜 豆芽炒 炒豆芽菜 | | | もやしとホーレン草の和え物 もやしの白干の磯辺和え もやしのごま和え きうりともやしの揚油フレパチ | もやしと油揚げの ごま酢和え もやしと豚肉の味噌和え もやしの磯香和え | | |
| | | | 酢 の も の | | | |
| | | | 松茸、春雨の白酢和え 野菜と春雨の酢のもの | | | |
| 打豆と野菜の油炒 | | | | | | |

| 主 材 料 | 主 食 | 汁 | 副 | | | |
|-----------|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | 煮 物 | | 揚 | |
| | | | 茹 物 | 煮 物 | 揚 | 物 |
| 豆 腐 | 豆腐とおろし人 参 そぼろのせ御飯 | 黄卷豆腐清汁 けんちん豆腐清汁 菊花豆腐汁 味噌汁 豆腐+わかめ +油 +人 +葱 +ほうれん草 豆腐と芙蓉汁 | た ら 豆 腐 豆腐と柚子味噌 かけ 吉野仕立豆腐 湯 豆 腐 あんかけ豆腐 豆腐の五目あん 煮豆腐と白菜の 松茸あん | ね ぎ ま 豆 腐かきと豆腐の 潮鍋 蔬 菜 豆 腐 豆腐と蝦仁 挽肉と豆腐の よし煮 肉と豆腐のキヤ ベツ煮 豆腐とかきの煮 物 山 かけ 豆腐 | 真砂揚豆腐 磯辺豆腐 揚出し豆腐 ごま揚げ豆腐 豆腐のつくね 豆腐の磯揚げ 豆腐の揚ポール けんちん揚げ 豆腐もみじ揚げ 豆腐チーズ揚げ | 博 多 豆 腐 豆腐のみなと揚 豆腐の五目あ んかけ 豆腐の錦揚げ 豆腐のまさご揚 揚げ豆腐 揚付豆腐のフ ライ |
| 高 野 豆 腐 | | 高野豆腐の味噌 汁 清汁 | | 高野豆腐のいも あんかけ 葛 煮 " 煮 " 煮 " 煮 " さしみもと | 高野豆腐の青揚 げ | |
| 油 揚 げ | いなりずし | 味 噌 汁 油揚とわかめ " +キヤベツ " +大 根 " + 葱 | | 大根の信田巻煮 油揚の鯖包煮 油揚の袋煮 | | |
| が ん も ど き | が ん も う ど ん | | | 煮 付 | | |
| 卵 の 花 | 卵 の 花 井 鱈の卵の花ずし 鱈 い か | 卵 の 花 汁 | | | 卵の花のフライ | |
| 豆 乳 | | ス ー プ | | | | |
| 干 納 豆 | 飯のふりかけ | | | | | |

参考資料:

食生活 1953~1955 (47巻~49巻)
 栄養と料理 1954~1955
 山田政平他:中国料理

北川敬三:西洋料理
 染谷 栄:日本料理
 天野てるの他:料理全書

結 論

研究対象とした岩泉・荒沢の二町村は共に山村であり、畑作を中心とした地帯である。然も地方山村の中心地として中心部に小規模ではあるが市街部をもち、山村としては交換市場の利便をもっている。共に水田は少く畑作を主としているが、その経営は零細であり反当生産率も低い。又兼業農家が大部分であり、然も非生産期が永い為、農家の労働利用が季節的にかなり差がある。即ち農繁期に於ける労働利用は男女共共同で農業に従事するが、農閑期に於ける仕事の差は必然的に男女の労働利用を異にし、これが又食物摂取構成に差を生ぜしめている。この点ではすべて両町村に共通の性格である。然しながら荒沢村の畑作は依然として雑穀を主とした自給型経営であり、煙草・林檎・みぶもよぎ等の換金作物はあまり進展せず、所謂普通畑作経営村である。又酪農形態も極めて端緒的で、藩政時代から継承されてきた生産経営が、依然として圧倒的に多い村である。

食 慣 行 の 生 態 調 査 (其の2) (鷹 嘴)

| 食 | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-----------|------|
| 物 | 焼 物 | 蒸 物 | 和 え 物 | 生 物 | 寄 物 | |
| 炒り豆腐 そぼろ豆腐 そぼろ豆腐あん かけ豆腐 豆腐ペースト | 擬製豆腐 木の芽豆腐 焼豆腐ねり味噌 かけ豆腐 豆腐とハムのグ ラタン 豆腐のソースパ タルド 豆腐のネギ焼き | ロールキャベツ 蒸豆 空き豆 かめ豆 おぼろ花豆 菜豆腐 茶巾豆腐 錦風豆 | 豆腐の二種蒸 豆腐の吹寄せ蒸 豆腐の味噌蒸し けんちん蒸し そぼろ蒸し 豆腐の鳴門巻 | 千草和え 豆腐の酢のもの 豆腐のキツリ 豆腐のマヨネ ズ和え 人参、コンニヤ ク、白和え 揚豆腐のごま味 噌和え | 豆腐 油豆腐 | 玉川寄せ |
| | 高野豆腐の吉野 焼 " 琥珀蒸 | | | | | |
| | 巻き油揚げの味噌 焼 | | | 油揚げの酢みそ 和え | | |
| 卵の花炒り 揚げ煮卵の花か け 変り卵の花 | 卵の花の小判焼 | | | 卵の花和え 鯖の卵の花和え かき " " 卵の花の五目 和え | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

これに反して岩泉町は藩政時代から、酪農経営を行つてきた所であり、現在に於いては岩手県は勿論全国的に有名な酪農町である。此の様な生産構造の差は、男女の労働力の利用に差を生ずると共に、食物摂取慣行にも差を生じた原因となつている。

以上此の地方の食事の構成は、生産構造・農閑期と農繁期が相半していること、それから生ずる労働力の利用形態に差を生ずる事等から規制され、又経済力の低さからも制約を受けて成立している。然しその内容を見ると、現状の様な生産力、生活力でも、少しの注意と努力があればより合理的な食事が出来ると考えられる。それらの点を次に列記して、それに対する対策に言及すれば次の通りである。

1 生産経営と食物構成

生産経営が主穀経営を中心としている関係上、自家食糧の調達を第一としている両町村に於いては一般に主食偏重食形態が多くとられている。

然し此の様な状態では、主要食品の栄養学的価値判断の実験でも分かる様に、健康は優れず、体重増加の点からも、各機能の活力の点からも、優良蛋白質配合食物に比較して劣つている。更に生

産の停滯した6ヵ月の生野菜の不足から冬期のビタミンCの不足を生じ、病気に対する抵抗力を低下させている場合が多い。特に此の問題は乳児・老人にその障害が多い様に思はれる。

そこで基本的栄養改善計画は、先づ各農家の栄養性の高い食品の自給計画と、所得を高める換金作物栽培によつて、季節的に不足する食品の購入対策とか、動物飼育による優良蛋白質の摂取等、合理性ある多角的生産計画がたてられなければならない。

2 農家経済と食物構成

一般に農家所得に制約されて、動物性食品の摂取の点で平常食に於いては年間平均してとられていない。

此の様に良質蛋白質が不足すると、血液中のエルゴステロールが増加して、血管の硬化を一層助長し恐るべき結果を招来すると言われている。又蛋白質中に肝臓機能を調節する作用があることが明らかになり、蛋白質を豊富に摂取していると、実験でも証明した通り、酸素活力が強く、体内の代謝がよりよく行われている事が分る。又ビタミンCの体内合成・血中保持等の効果もあり、特に寿命と関係ある動物性蛋白源だけは、貧富の差なく確保したいものである。

その為には生産面に於いて農家の所得を高めて家計の安定を計り購入力を増す事は、もとより大切であるが、消費の面でも合理的な経営が必要である。例えば蛋白質の自給策と安価な供給策等が考えられる。即ち自給食品である大豆の完全利用とか、酸農経営による牛乳の飲用、塩蔵物・乾魚介類の共同購入の方法である。これらは農村婦人の責任ある研究によつて、大いに開拓すべき分野であつて、大豆の日常即座に食し得る加工調理や、山鳥・野兎・川魚・家禽の食用化等、農家経済の経営の一環として婦人の役割は大きい。従来稍もすれば良質蛋白摂取を購入食品にのみ依存し勝ちな農家に、新しい角度から検討を加えたいと思う。

3 気候季節条件と食物構成

土地や気候に支配された食生活が営まれている現状に於いては、生産の停滯した冬期には栄養構造に大きな栄養の不均衡を生じ、特に野菜類の不足によるV.A及びV.Cの摂取量は半減している状態である。此の冬期の不足を漬物によつて補い、春期の不足を山菜に依存しているが、漬物依存の食慣行はV.Cの給源の面からは検討する余地がある。

漬物による塩分の過剰摂取は生理学的に益々穀類の要求度を高め、炭水化物偏重食の間接的誘因ともなる。之らの栄養障害については前述したが更に生野菜の不足を漬物に依存する現状では、実験でも証明した通り、V.Cの摂取の点では不経済である。即ち酸化型V.Cとしては残在するが、還元型V.Cは長期の漬物には殆んど認められない状態である。春期特に罹病率の高いのは、こうした冬期のV.Cの不足が原因している為である。

そこで季節に支配されず、年間を通してビタミン類の均衡を保つとすれば、貯蔵食品の再検討について先づ研究する事である。或る意味に於いては、此の地域の栄養改善の第一歩は、新しい貯蔵設備・貯蔵方法の普及から始まるといつても過言ではなく、調理指導に先行して行はれるべきものではないだろうか。

4 婦人労働と食物構成

気候条件に支配される営農労働は、毎日の労働に不均衡を来し、殊に農繁期の労働は、婦人の負担としては、体力的にも時間的にも過大である。従つて農繁期の食生活に於いては、短時間に食用操作出来る主食依存の形態になり、副食は飯炊上時間内に出来る組合せ(汁・直用食物)となる事は当然である。両村の農繁期の炊事時間が飯炊上時間と一致しているのも、こうした事情を如実に表はしている為である。更に労働時には発汗の為塩分と水分の消費が高まり、此の事からも自然と汁や漬物の献立が成立してくる。

所が栄養学的には常に労働の程度、時間、精神緊張の度合によつて、栄養の量及び質等の決定が望ましいのであるが、平常時よりもその均衡が破られているという事は、問題であり、特に此の様な献立では最も必要とする優良蛋白質・V.B類は殆んど摂取されていない状態である。労働時の体重減少・脚気や高血圧等の多いのも、こうした事が原因してゐる為である。又食塩の過剰摂取は前述の他に甲状腺を賦活してV.Cの体外排泄を助長する事が判明されているので、労働力とにらみ併せて供給すべきである。

そこでこうした問題を解決するには、これらの献立配合は栄養学的には多々問題があるにしても生活環境に順応すべく、必然的に成立してきた事を常に考慮に入れて改善食を見出さなければ普及性の無いものに終る心配がある。農家経営の中で婦人の労働力分担状況の改善がなされない限り、此の飯・汁・漬物(その他直用食物)の献立配合の原型から遊離する事は先づ不可能である。然し農家が營農第一とすることは、もとより大切であるが家族の健康が營農の基礎的条件である事も忘れてはならない。そこで以上の様な献立配合を基本として、炊事時間の短縮を計る事は、それ自身重要な意味を持つてゐるが、要は食物内容の取り合せ方にあるので、農閑期を利用して、これらの組合せの炭水化物偏重食事の補完的食品(優良蛋白質・V.B類・無機質等の含有食品)を充分配合した、直用食物の(漬物・保存食・常備食)の研究は重大である。又此の事は季節的な調理時間の不均衡是正にも必要である。漬物等は既に地方的な習慣として夫々環境に即した方法がとられているが、更に栄養的・労力的に計画性を持つたものの研究が必要である。

5 平常食と嗜食の相關關係

平常食は日々の消耗する体力の保持の面から考えられることは当然であるが、嗜食は農家の社会生活の上から慣行として古くから行はれ、特に社交・娯楽の面から大きな意義を持つてゐる。然し単に社会的な意義のみでなく、經驗的に季節的な栄養均衡の意味もあり、又動物蛋白質の摂取に均衡を与え、長年にわたる摂取法の慣行の中には近代科学に叶つた面も包蔵されているので、嗜食についての研究分野は大きい。栄養的な立場から合理化された嗜食の永続性をのぞむものである。

要するに各村の健康増進を計るには、食生活を科学化し、栄養の改善を計る事が第一の急務である。我が国に於ける食生活改善の歴史は甚だ古いが、永続性の成果をあげた事は少ない様である。此の事は食生活は個人ないし、一家庭を単位として此の様な末端にまで、食物や知識を普及させ実践する事が、如何に困難であるかを示すものである。又その改善施策が地域や農民の生活全般を無視して行われた点もあるので、地域の社会構造との関連に於いて栄養知識を基本とし、食品や調理の科学的知識を、おりまぜて一切を合理化し、農家経営の一環として考えなければならない。

附 記

本研究に当り、社会科学の面について御教示・資料をいただいた学芸学部森嘉兵衛教授、栄養科学の面で御助言いただいた農学部小柳教授についでして敬意を表する。尚農家経済と食生活について資料提供して下さつた東北農試山岸正子氏、調査に當つて御協力いただいた県社会教育課、岩泉高等学校教諭林サキ氏に謝意を表する次第である。

S U M M A R Y

Up to now, many have studied eating habits of the farming people, but such investigations have for the most part been confined to dietetic fields of research. Studies taking into account production layout, route of food supplies, climatic and seasonal conditions, female labour layout, Agricultural Finances, etc. are few and far between, though indeed these factors are in a position to dictate to the trend of eating habits of the farming population.

Eating habits are checked by restrictions on all sides and as such habits are formed under various circumstances, they should be probed in the light of the phases above-mentioned and not from any one side only. This is all the more important since whenever a planned change-over is put into practice the drawback of its not fitting in with daily living standards will most invariably arise.

This paper is a report of the conclusions arrived at of studies carried on from a home economic standpoint, considering at the same time sociology and the natural sciences involved.

While comparing findings with conclusions already reached (Ref: Part 1 - Akaishi, a rice producing centre) an analysis of the eating habits of the villagers of Iwaizumi and Arasawa which are part Standard/part semi-Standard staple food consumers has been made.

Under the heading of the numerous factors that have a direct bearing on food, it has been observed that self-cultivated foods and nature supplied foods are interlocked with the producing layout; while purchased foods are very much in line with the financial layout. And it has been pointed out that the general scheme and food supply planning are not a little influenced by the seasons and the available labour layout.

In considering the food source and analysis of menus, the afore-mentioned intake layout represent day eating habits largely helped or held back by social economics and locale, and the merits and demerits of the results of analysis of the nutrition build up, and further by experimenting with rats fed staple foods to ascertain their nutritions values, the data obtained has served as a means of bringing to light the course of the eating habit improvement plan in the mixed staple food districts.

Thus, in relieving the lopsided intake of carbohydrates by the all-round use of soy-beans and milks which are home-produced foods; in suitably adjusting meals during leisure periods of the farming programme; in balancing nutrition to meet the needs of the strains on physical demands during the busy seasons; through installation of storing facilities to heighten the intake of vegetables during non-producing periods, etc.; it is pertinent that fresh paths, leading straight from the surroundings of the farmers themselves, should be sought and followed.