

岡山県北部一地区における 農繁期及び農閑期の食に関する実態調査

光 森 女 里
吉 田 繁 子

I 緒 言

昭和44年8月、栄養審議会より公表された日本人の新しい栄養所要量⁽¹⁾は、国民の栄養状態がいちぢるしく改善され、体位もめざましく向上し、食糧事情も十年前とは一変していることなどのため⁽²⁾、明るい見通しのもとに改訂されたといつてよい。

しかし、昭和42年度における国民栄養調査⁽³⁾でみられるように、農家世帯の食生活の実態は、非農家世帯のそれにくらべ、質的に、かなりの差異が認められている。農繁期の労働過重に比して、アンバランスな栄養摂取の状態は、農業従事者の疲労度を増し、種々の疾病の罹患率を高くしているであろうことは、推量にかたくない。

そこで、筆者らは、岡山県を北部と南部に二大別し、そのうち北部の農村地帯を対象としたものについて、農繁期と農閑期の食事内容の「栄養診断」をこころみ、みずからの食生活の中に、問題意識を喚起し、よりよき方向へ実践させてゆくための手がかりとして、本調査を行ない、若干の考察を試みたので報告する。

II 調査及び集計の方法

1) 調査の対象

生鮮魚介類の流通が比較的不便な、岡山県北部のT保健所管内T地区の農家世帯を、無作為に63世帯抽出して記入用紙を配布し、農繁期48世帯(回収率76.2%)農閑期45世帯(回収率71.4%)の回答を得た。

なお、被調査世帯の耕作面積別区分は、第1表のとおりである。

第1表 耕作面積の区分

耕作面積 (ha)	1.4~1.0	0.9~0.5	0.4 以下
区 分 (%)	11.9	42.9	45.2

2) 調査時期

田植え作業が忙がしいさかりの、6月上旬の平日、連続した5日間を農繁期の調査時期とし、農閑期については、田植え作業の終わった6月下旬から7月上旬の平日、連続した5日間を調査時期とした。

3) 調査方法

調査開始前に、被調査世帯に対し調査の主旨と記入方法を説明し、社団法人日本栄養士会制作の「栄養診断」⁽⁴⁾に準じた記入用紙を作成配布した。対象は主婦に限定し、朝食、昼食、間食、夕食について、おのおの献立名と材料名を、また、各食品群に該当する材料名のところに、○印を記入する方法をとった。同時に、調理形態、間食の摂取状況等についてアンケート

をもとめた。

4) 集計方法

社団法人日本栄養士の「栄養診断」⁽⁴⁾方法に基づく点数により、算定した。すなわち、グループ別食品群に、基準点数と、バランス点数各50点を与え、100点満点とし、その合計点数によって、第2表のように分類した。

第2-1表 栄養診断と点数⁽⁴⁾

グループ	食品群	基準点	バランス点
1	穀類	4	5
	いも類	3	
	強化食品類	5	
	砂糖類	2	
2	油脂類	4	5
3	肉、魚介類	5	10
	卵類	5	
	豆類及び豆製品	3	
4	乳類	5	10
	小魚類	3	
	海藻、きのこ類	2	
5	緑黄色野菜類及び柑橘類	5	10
6	その他の野菜類及び果物類	4	10
合	計	50	50

第2-2表

診断の点数	診断結果
90点以上	これ以上いふことなし
75~89点	ご立派
50~74点	もう少し考えよう
30~49点	いけません
29点以下	まったく駄目

Ⅲ 調査結果及び考察

1) 食事別平均点数及び最高点・最低点

食事別にみた平均点数及び最高点・最低点は、第3表に示すとおりである。

第3表 食事別平均点数(最高点~最低点)

	朝食	昼食	夕食	一日の平均
農繁期	57.1(77~35)	52.9(70~36)	60.5(83~39)	56.8(74~42)
農閑期	56.9(70~36)	52.9(72~32)	60.2(76~37)	56.5(73~36)

農繁・農閑期いづれも、朝食、夕食に比べ昼食の診断点が最も低く、52.9点であり、朝食が

これに基づき、夕食が3食中でもっともよい結果となっている。昼食を軽視するということは、一般的傾向ではあるが、農繁・農閑期の労働量の軽重があるにもかかわらず、差異がみとめられない。午前に続く午後の重労働に備えるためにも、農繁期の昼食には、もっと関心を持つことが必要である。

2) 診断点数分布状況

食事別にみた栄養診断点数の分布状況は第4表のとおりである。

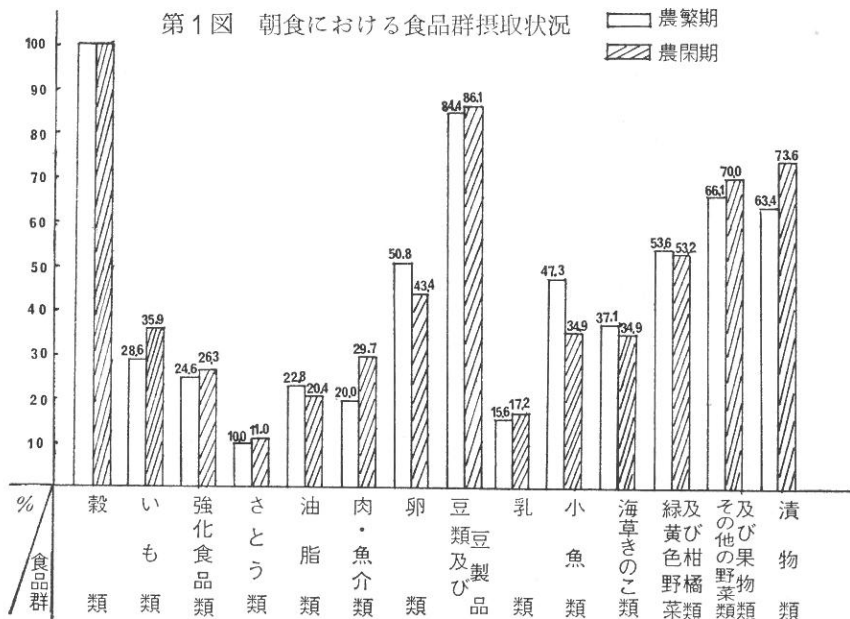
第4表 朝・昼・夕食の点数分布状況 (%)

		食事別	90点以上	75~89点	50~74点	30~49点	29点以下
農繁期	朝食		0	6.3	72.9	20.8	0
	昼食		0	0	64.6	35.4	0
	夕食		0	8.3	79.2	12.5	0
農閑期	朝食		0	6.7	68.9	24.4	0
	昼食		0	0	55.6	44.4	0
	夕食		0	4.4	82.2	13.3	0

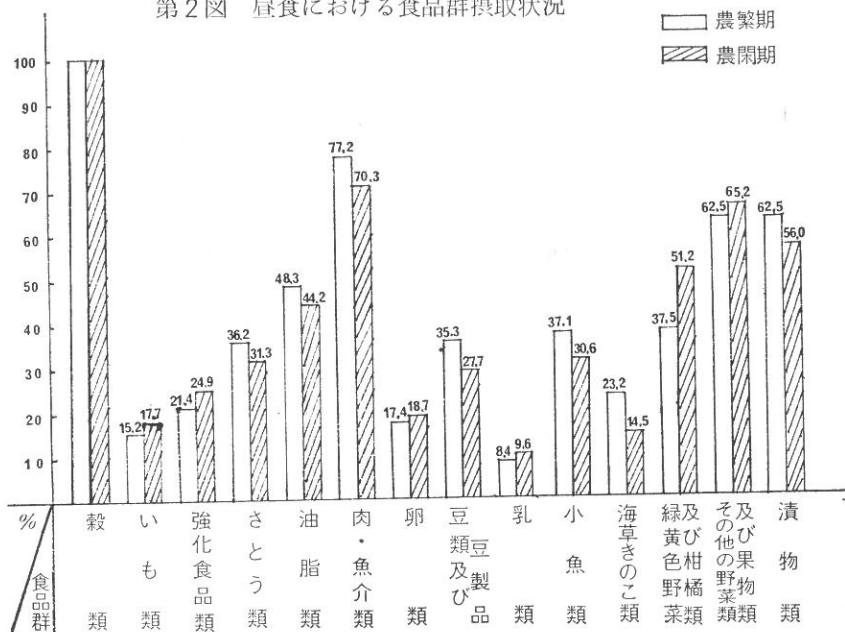
この栄養診断方法は、毎食の食品組合せに重点をおいているので、全体的に低い点数になり勝ちであるが、75点以上の“ご立派”という診断は、農繁期の夕食が8.3%、朝食6.3%、昼食はゼロとなっている。農閑期では、朝食6.7%、夕食4.4%、昼食ゼロであり、前述の昼食軽視が明らかにされている。しかし、50点~74点の“もう少し考えよう”の診断において、農繁期の食事傾向が農閑期より良好であることは、考慮された食品の組合せを行なっている結果であると思われる。

農繁・農閑期とも、30~49点の“いけません”の診断が、1日平均点数でみると25%あることは、今後の指導に残された非常に大きな課題である。

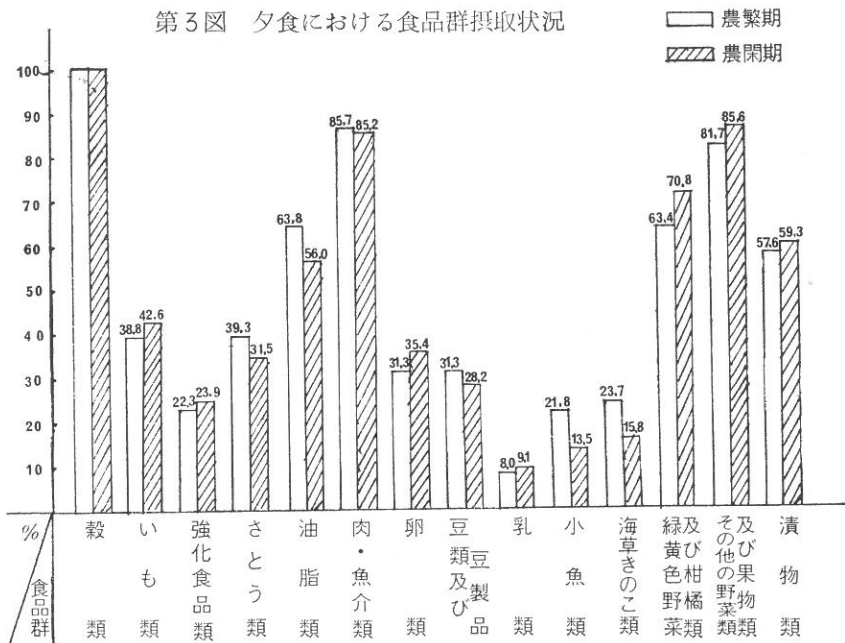
3) 食事別食品群摂取状況



第2図 昼食における食品群摂取状況



第3図 夕食における食品群摂取状況



調査対象の食事別延食数に対する食事別食品群摂取の利用頻度を示すと、第1・2・3図のごとくであり、これにより食品内容の検討を試みた。

朝・昼・夕食とも、農繁、農閑期とを比べると明らかな差異はないが、農繁期において、わずかではあるが、小魚類、海藻きのこ類、油脂類の利用頻度が増加している。

朝食においては、農繁・農閑期ともに85%が豆類で、その使用献立は味噌汁であり、その内

容に芋類、海草、緑黄色及び淡色野菜のいずれかを単一、または組み合わせて使用している。漬物は68%以上で、小づけとしての依存率が高い。小魚類41%、卵類47%、肉・魚介類25%、の動物性食品が、少ないながらも小づけとして摂られていることは望ましい。

昼食においては、朝食より、油脂の使用が肉魚介類とともにのび、夕食においてはさらに多くなり、それとともに緑黄色野菜及び柑橘類、その他の野菜類及び果物類の摂取ものびてきている。

しかし、残念なことは、全体的に、卵類と乳及び乳製品類の摂取状況が、いちぢるしく悪いということである。卵類は調理範囲も広く、比較的貯蔵性にも富み、生鮮魚介類の入手しにくいこの土地柄では、良質の動物性たん白源として、もっと多く摂取するように指導しなければならないことが痛感される。

また、一般に和風の食事形態というものは、カルシウムの不足しやすいものである。特に、この地区では小魚類の摂取率が低く、それを補足する意味においても、そのまま利用できる牛乳を飲むならば、手軽で栄養的にも充足されるのではないであろうか。

毎食とも半数以上の家庭が摂取しているものとしては、穀類、緑黄色野菜及び柑橘類、その他の野菜類及び果物類と、漬物である。すなわち、半数以上の家庭で毎食摂取しているものは、植物性食品のみであり、このことは、昭和42年度国民栄養調査⁽³⁾の「世帯業態別穀類カロリー比及び動物性たん白質比」において、専業農家世帯が、非農家世帯に比して穀類カロリー比が高く、動物性蛋白質比がもっとも低い、という結果と同一の傾向を示すものである。

4) 調理形態

昼食及び夕食における副食の調理形態を、農繁期と農閑期で比較してみると、第5表及び第6表のようになる。

第5表 昼食における調理形態 (%)

期別 \ 調理形態	佃煮 保存食	和風の あえもの	炒物	汁物	サラダ	焼物	そのまま または なま物	揚物	煮物	蒸物
農繁期	14.1	8.0	6.3	5.5	5.1	18.5	17.3	6.4	18.3	0
農閑期	14.5	5.3	10.8	5.0	5.0	15.3	20.9	7.1	16.0	0

第6表 夕食における調理形態 (%)

期別 \ 調理形態	佃煮 保存食	和風の あえもの	炒物	汁物	サラダ	焼物	そのまま または なま物	揚物	煮物	蒸物
農繁期	3.6	7.8	6.6	11.3	6.0	8.5	18.5	8.7	28.8	0.2
農閑期	3.9	7.4	7.4	11.1	6.0	9.9	13.1	8.3	32.0	0

表でわかるように、調理形態の差はほとんどみられず、農繁期における特別の工夫のあとはいみじくない。Mussey (1949) が、「食習慣は、衣食住の中でももっとも保守的傾向の強いものである」と述べている⁽⁵⁾が、特に、農家世帯では、時間的な問題、家族形態等、いろいろな悪条件が影響し、従来どおりの食習慣が営なまれ、指導の困難さが感じとられる。

昼食では、農繁・農閑期とも、調理しないでそのまま食べるものまたはなま物、焼物、佃煮が多く、夕食に比べ、濃厚調味が行なわれるであろう佃煮及び保存食が、約10%多く摂取されている。

夕食においては、煮物が一段と多くなり、調理しないでそのまま食べるもの、または、なま物がこれにつぐ。

サラダ類、炒物、揚物等、油を使用する調理形態が昼食、夕食とも少ないことは、考慮しなければならない点といえよう。

5) 間食について

農繁期における間食で利用されている種類は、58種類であり、そのうち自家製のものは15種類になっている。また、農閑期における間食で利用されている種類は52種で、うち10種類が自家製のものである。

それぞれの利用頻度を上位から5種類とりあげると、第7表のようになる。

第7表 間食の種類 (%)

農 繁 期	菓子パン	清涼飲料	牛 乳	まんじゅう	飴	その 他
	19.0	10.8	10.5	6.3	6.3	47.1
農 閑 期	牛 乳	菓子パン	ト マ ト	飴	夏ミカン	その 他
	12.4	11.1	8.0	6.8	6.5	55.2

すなわち、農繁期では菓子パン、清涼飲料、牛乳、まんじゅうと飴の順序になり、労働で消耗したエネルギーを甘い菓子パン、まんじゅう等で一時的に補い、ノドの渴きを、清涼飲料と牛乳でうるおしている。清涼飲料と牛乳がほぼ同じ割合で利用されているが、三食でその摂取が不足しているカルシウムを補足する意味において、牛乳をもっと多量に飲用し、またチーズ等乳製品を手軽におやつとするような食習慣に改善したいものである。

農閑期の利用頻度の順序は、牛乳、菓子パン、トマト、飴、夏ミカンとなる。農閑期では、飲料の占める割合がさすがに少く、かわりにトマト、夏ミカン等の青果物が上位にきている。

次に、糖質をその栄養成分の主体とするものは、農繁・農閑期ではともに31種類もみられ、その利用頻度は、農繁期52.5%、農閑期で52.7%であり、ほとんど差異はない。農繁期は体力との戦いともいえ、この労働に耐えるには、各栄養素の摂取回数を多くすることである。そのためにも、糖質に片寄らない間食の配慮が欲しいものである。

IV 要 約

農繁・農閑期における「食」について、特に食品摂取とそのバランスという点を重視した調査を行なったが、その結果は次のとおりである。

① 栄養診断状態は、食事別にみると、昼食がもっとも悪く、また農繁・農閑期の差異はみとめられなかった。

② 点数分布状況は、農繁・農閑期とも50～74点の“もう少し考えよう”が、75%以上であった。

③ 6つの食品群摂取成績は、農繁・農閑期とも4グループに属する乳類、海草及びきのこ類、小魚類の摂り方が少なく、また3グループの肉魚介類、卵類、豆類及び豆製品に3食毎の摂取特徴差がみられた。

④ 調理形態では、農繁・農閑期の変化はほとんどなく、煮物、佃煮、そのまままたはなま物が多く、油を使用する炒物・揚物・サラダが少ない。また昼食と夕食を比べると、焼物は昼食に多く、汁物・煮物は夕食に多かった。

⑤ 間食は、農繁期では菓子パン、清涼飲料、牛乳、まんじゅうと飴、農閑期においては、牛乳、菓子パン、トマト、飴、夏ミカンの順序に摂られていた。いずれも購買品が多く、糖質にかたよった食品がみられた。

V 結 語

農繁期の食事を論ずる場合、平素の食生活が健康的であるかどうかが問題となるが、本調査においては、いずれも不完全であることが認められた。

栄養に対する知識については、マスコミや、各指導機関を通じて、まとまった概念として記憶されているにもかかわらず、それを実生活に結びつけるための理解がなされていないことを痛感した。

知識や技術論にとどまらず、「農村の台所において行く」方法として、主婦を対象とした自主的な献立作りと、その献立による調理など、自分で考え、自分で作りあげたという意識をもたせるべきで、それにそったように、個人個人を変容するための指導が望ましい。

今回の調査で知り得たことは、地区住民が農繁期でありながら、進んでこの栄養診断に協力し、結果報告及び調理指導の集会に参加された事実は、どんな数字よりも価値あることであり、食に対する思考を変え、食生活改善を実践させるかけ橋となったとするならば大いに意義がある。

今後の方向として、筆者らは、小集団より発して波及的に効果をあげるよう、関係機関を通じて地区住民に十分理解しうる、実生活に密着した指導を行ない、逐次改善して行くべきであると思う。

稿を終わるにあたり、この調査に協力していただいた津山保健所栄養指導主任有元祥三氏、並びに本学学生栄養指導グループに深く感謝の意を表する。

文 献

- (1) 日本栄養士会：栄養日本 第12巻 第8号 (1969)
- (2) 財団法人厚生統計協会：厚生指標 第15巻 第12号 (1968)
- (3) 野崎貞彦：昭和42年度国民栄養調査成績の概要 臨床栄養 第36巻 第1号
- (4) 桑原丙午生：栄養指導実習 医歯薬出版 (1969)
- (5) 伊藤昭夫：農漁山村妊産婦の栄養管理 臨床栄養 第36巻 第2号

昭和45年3月30日出稿