

岡山県における正月前後の食事様式について

吉 田 繁 子

はじめに

経済の高度成長後、見かけの繁栄と豊かさの中で日本人の食生活は著しく多様化し、また家族形態の変化、主婦の社会参加の増加とともに、食の上での「家」の個性が失しなわれていく。一方、身近にみられる若者達の食生活は年々欧米化、画一化がみられ、米離れ、魚離れも憂慮されている。

元来、ハレの日の食事、とりわけ正月とその前後に営まれる食事には、家ごとに古い時代の食生活の伝統が残っているものが多かった。忙しい日常のケの食事に比べて、生活の節目である非日常の食物であるからこそ、その土地に伝わる古い食習慣が受け継がれていったのであろう。昨今の食の画一化の流れの中にあって「食生活の指導」を専門の職業にしようとしている学生たちの家庭で、伝統がどのように受け継がれ、変換をとげているのであろうか。また現在の学生たちはその中で正月前後にどのように慣習を受け継ぎ、どのように実行しているのであろうか。正月前後の地域の伝統食文化と食生活の実態を明らかにし、今後の食教育の指針とするため調査を行なったので報告する。

調査対象と調査方法

調査の対象としたのは、食生活を規制する種々の要因や、ヒトの食の営みの複雑さがようやく理解できるようになった短期大学食物科2年次生のうち、岡山県内に居住する者229名(内9割が県南在住)で、その内10年以上現住所に居住する者は86%であった。対象の属する家族形態は、核家族151戸、拡大家族78戸であり、また稲作農家42戸、非農家187戸であった。

調査期日は、昭和60年から昭和62年の各12月28日より、翌年1月4日までの計8日間とし、調査票を配布し、留置調査の方法で実施した。

調査結果と考察

1. 正月餅について

餅は最大の儀礼食であり、米食民族の日本人が、ハレの日正月にむけてまず準備するのが正月餅である。昭和46年登場の家庭用餅つき機の急速な普及と、加工・保存技術の進歩で、年中店頭に餅の並ぶようになった近年、正月前後に、ハレの食物として食べる餅の量も減り、正月前の家族総出の大仕事であった餅つきの行事も、大変簡単に楽になっている。調査対象での正月餅の入手方法は表1のとおりであった。

表1. 正月餅の入手方法

入手方法	(%)	
	農家(n=42)	非農家(n=187)
臼でつく	26.2	11.2
餅つき機使用	66.7	47.1
市販品購入	7.1	36.4
親せきよりもらう	0	5.3

昔どおりに、ハレ食用の調理器であるセイロを出してきて米を蒸し、臼と杵で餅をついているのは農家で26.2%、非農家では11.2%と少なかった。家庭用餅つき機の使用は農家で約7割の66.7%、非農家では約半分の47.1%で共に最も多かったが、非農家では市販品購入が3割以上と多く、親戚よりもらう家も5%近くみられた。臼・餅つき機のいずれにしろ「我が家」で作った餅でハレの日を祝う状況が、農家では9割以上でまだ根強く残っているが、非農家では3割以上が、「家」という枠の外、企業で作られた餅を、ハレ食の材料として用いていた。

餅をつく日としてあげられたのは、臼・餅つき機利用にかかわらず12月25日から30日までであったが、最も多かった日は30日の62.6%で、次いで29日は16.8%、28日10.1%であった。昔から岡山県内では、28日

に餅をつくと「猿が餅をかよう(持ち去る)」とか、「日がよすぎる」、また29日の餅つきに対しては「苦餅はつかぬ」⁽¹⁾と言い伝えられ、12月28日、29日に餅つきすることを避けてきたが、現在ではいい慣わしに拘泥することなく、自分達の日常の生活プランに重点を置き、つく日を決定している。

次に、正月用についての餅はどのような食べ方をされているのであろうか。雑煮以外の食べ方についてみると、豆餅を焼いただけで食べる53.3%、あん餅を焼く31.9%、豆餅を焼き砂糖じょうゆ・きな粉をつける19.2%、白餅を焼き砂糖じょうゆ・きな粉をつける11.4%などの昔ながらの食べ方が多く、バターやメルティーチーズと共に焼いて食べるなど新しい食べ方は約3%しかなかった。伝統の食品、餅は伝統の食べ方で食べるのが現代人の嗜好にもあっているようである。

2. 雑煮について

梅棹忠夫氏は、「ハレとは神事性の強い場合のことをいい、ハレの日には多数の人が集まり神事をし、神事の後には皆で神へのささげものを食べる習慣があり、これを直会^{なげらい}という、そして神と人間との接点に食物がある」⁽²⁾とする。

雑煮はもともと正月の祭りの後の餅直会^{もちのちらい}であって、年越しに神に供えた餅や大根、人参などの神饌を、祭に参加したものが神と共に分配して食べる共食儀礼であった。⁽³⁾

若水迎えや、屠蘇散を飲むなどの伝統が、正月行事から消えていく習俗の変化の中にあって、雑煮は家ごとの個性が引き継がれ、食の保守性が象徴されるものの最たるものであろう。雑煮祝いは古くは正月元旦だけであったが、江戸時代になってから3が日になった⁽⁴⁾。対象での雑煮の習慣は96.9%が3日間とも朝・昼・夕食のどこかで雑煮を作っており2日間雑煮を作っている家庭は2.6%、1日だけ作っている家庭は0.4%で、現在では神人共食の「儀礼」としての意味づけを考えてではないが、雑煮そのものの慣習は大層色濃く残っているといえよう。

松下幸子氏は各地の雑煮について、東日本では角餅(のし餅、切餅)を焼いて用い清し仕立てであり、西日本では丸餅を煮て用い、近畿を中心にその周囲が味噌仕立てで、中国、九州は清し仕立てであるとまとめているが、当対象での3が日における雑煮の食べ方は、表2のとおりである。すなわち、“3日間とも清し雑煮”が72.5%で最も多く、次いで“3日間味噌雑煮”が7.4%で、“3日間小豆雑煮”は皆無に等しかっ

た。3が日の内、2日間は清し雑煮で、1日だけ小豆雑煮か味噌雑煮を作っている家庭は11.8%あった。他に“清し・清し・小豆”“清し・小豆・清し”などその組合せは実に多様であったが、県南、県北、県中部などの地域差はみられなかった。昭和36年岡山県の発行になる「岡山県の食習俗」(昭和25年に調査を開始し、36年に発行)によると⁽⁵⁾、岡山旧市内は“清し・味噌・ぜんざい”、西大寺および九幡は“3日間ぜんざい”、高島、平島は“小豆・清し・清し”、笠岡は“味噌・清し・ぜんざい”等、それ以外にも3が日のうちに、小豆を使って甘く仕上げた雑煮(甘味雑煮)が県内各地でみられたが、今回の調査では、甘味雑煮が1割強でその減少がはなはだしい。現在の食生活においては、調味料として使用される砂糖のみでなく、菓子、嗜好飲料、ジュース等からの砂糖の摂取量も多く、当時のように砂糖はハレの日の食材料ではなくなったこと、生活の中での甘味渴望が薄れたことが一因と思われる。

表2. 雑煮の種類

種 類	%
3日間「清し雑煮」	72.5
3日間「味噌雑煮」	7.4
3日間「小豆雑煮」	0.4
「清し・清し・小豆」	4.8
「清し・小豆・清し」	3.5
「清し・清し・味噌」	2.2
「小豆・清し・清し」	1.3
そ の 他	7.9

次に雑煮餅の形態は丸餅が主流をしめ95.2%、角餅が4.8%であった。

雑煮餅の下拵えを、3日間とも雑煮を食べる習慣をもつ家庭についてみると、3日間共ゆで方法をとる家庭が78.6%で最も多く、3日間共焼く方法をとる家庭が11.1%で、残りの10.3%の家庭は日毎にゆでたり、焼いたり、電子レンジを使用したりと流動的であった。本田総一郎氏によると丸餅は満月の望から生まれたことばで、丸い鏡あるいは魂を意味している、日本の正月が餅を神饌とするのも、餅を食べないと正月を迎えた気分になれないのも、日本人の心の奥深くに、そのような深層信仰があるからであり、その意味で、西日本の丸餅は古代からの古い伝統を今日に伝えている、これに対して東京を中心にした東日本の切り餅は、ついた後のし餅にして切った略式の餅であるという。また、吉積智司氏は食の古事再見記中で、餅は望に通じ、望月は満月のことで、丸い月、円満を表す

には丸でなければならないため関西では丸餅を焼かず
に用いる。関東では、角餅を焼けば餅はふくれて丸く
なり円満となる、そこで関東では餅を焼いて雑煮に入
れると記してある。当対象では、これらの故事来歴に
こだわることなく、雑煮とともに食べる雑煮以外の食
物との関係、正月料理作成過程での調理用エネルギー
使用手順との関係、家族の嗜好との関係などで、自由
に即応的に下拵えの方法が決められている。

雑煮のだしの材料は、天然だし使用が85%、複合調
味料（合成調味料）の使用が15%であったが、天然だ
し使用では、かつおと昆布の混合だしが最も多く約30
%で、他にかつおだし、煮干しだし、昆布だし、干し
魚（ハゼなど）を使用しただしなど多彩であった。

3. 正月料理の伝承について

学生たちの母親が、どのような経路で正月料理の伝
承を受けたかをみたものが表3である。

表3. 正月料理の伝承方法

伝承方法	人数	%
実家の祖母より	10	4.4
実家の母より	131	57.5
婚家の祖母より	3	1.3
婚家の母より	55	24.1
伝承なし・その他	29	12.7

実家の母親から伝承されたものが57.5%で最も多
く、次いで婚家先の母親、実家の祖母、婚家の祖母の
順である。実家側の料理を伝承しているものが61.9
%、婚家側の料理を伝承しているものが25.4%で、新
しく作られる家庭では、婚家先の様式・作り方よりも、
主婦がそだってきた実家の様式・作り方のほうが根
強く伝承されていくようである。なお、婚家先の義
姉からの伝承を受けているものもあったが、身近な人
からの伝承がなく、本や放送メディアにより、正月料
理の様式・作り方を知ったものが約1割みられた。

4. お節料理について

お節は「お節供」の略であり、季節の変わり目を意
味する旧暦の五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）
に元旦を加えたもので、それらの節日にふるまう料理
が「お節料理」である⁽⁶⁾。原初の姿は、室町時代から
江戸時代にかけて、三方または四方に盛って供えた
「蓬菜」あるいは「食積」にある⁽⁷⁾。そして、正月お
節料理の型は、本田によると表4のように要約されよ
う。

当対象でお節料理作りの慣習を実施している家庭は
93.0%、お節料理を全く作らない家庭は4.8%、市販

表4. 正月おせち料理の型

型	種類	内容（代表献立）
祝い肴類	三種肴	田作り、数の子、黒豆（関東地方） 田作り、数の子、開きゴボウ（関西地方）
	縁起肴	伊勢エビ（船盛、鬼殻焼） 据えダイ（尾頭姿焼）
口取り類	甘口物	栗の含め煮、クリきんとん、白豆、キンカン 甘煮、卵焼、寒天よせ、銀杏
	練り物	紅白かまぼこ、伊達巻、松葉かまぼこ
煮物類	煮染	ヤツガシラ、サトイモ、ダイコン、ニンジン、 レンコン、コンニャク、タケノコ、シイタケ、 ゴボウ、高野豆腐、昆布巻、クワイ、ユリネ、 湯葉、インゲン、莢エンドウ
	煮付け	五目煮、さいまきエビ、がんもどき
焼き物類	つけ焼	イワシの照焼、車エビの艶焼、イカのウニ 焼、鶏肉のつけ焼、小ダイの塩焼、甘ダイ の照焼、とこぶしの松笠焼
	漬け物	まながつおの味噌漬け、サワラのたまり漬 け
酢の物類	なます	紅白なます、五色なます、七色なます、小 肌なます、田作りなます
	酢漬け	菊花無、レンコン、ダイコン、ゴボウ、サ ケ、スダコ、ナマコ、小ダイ、しめサバ、 しめサワラ
	すし	蕨すし、ハタハタすし、サケすし、祝寿司

のものを購入する家庭は2.2%であった。お節料理を
全く作らない家庭は、首都30km圏の59才以下の主婦を
対象とした調査「数字で見たこの頃のお正月料理（紀
文）」の4.9%（1988年）と、よく一致していた。

本田にしたがって（表4）、お節の構成料理を祝い
肴類、口取り類、煮物類、焼き物類、酢の物類の5種
とすると、それぞれの家庭での出現頻度は、表5にま
とめられる。5種類の構成料理のうち、農家・非農
家、核家族・拡大家族にかかわらず最もよく準備され
たのは煮物であり、次いで3種肴であった。

祝い肴のうち、3種肴を代表する材料は、表4のよ
うに関東では田作り、数の子、黒豆、関西では田作
り、数の子、開きゴボウといわれているが、当対象で
は開きゴボウのある例は非常に少なかった。本調査で
は3種肴が3種類全部揃っている場合はほとんどみら
れなかったが、どれか1つでもある場合を3種肴あり
とみなした。すると3種肴は、非農家より農家に多く
準備され、縁起肴の風習は、農家と拡大家族に多く
残っていたが、有意の差はみられなかった。また、い
ずれも3種肴の準備率が約8割強であるのに比し、縁
起肴の準備率は1割強と少なく、現在の岡山地方で
は、縁起肴の風習がもはや薄れかけていることがわか
る。

口取りについては、農家より非農家に多くみられ、

表 5. お節構成料理の準備率

構成料理	農 家 (n=42)	非農家 (n=187)	核家族 (n=151)	拡大家族 (n=78)
祝い肴 { 三種肴	88.1	83.4	84.8	83.3
縁起肴	16.7	12.3	11.3	16.7
口 取 り	61.9	75.4	73.5	71.8
煮 物	92.9	88.2	88.1	91.0
焼 き 物	83.3	69.0	68.9	74.4
酢 の 物	73.8	61.0	62.9	64.1

有意差10%ということで、差の傾向がみられた。祝い肴が神を祝う儀式的な食物であるのに対し、口取りはハレの料理の初めに出す酒の肴で⁽⁸⁾、人間を中心考えた料理であるため、非農家に多いのであろう。

また、煮物はどの場合も90%前後の家庭が作っているが、焼き物は有意差5%、酢の物は有意差10%で農家に多くみられた。なお、核家族、拡大家族の家族形態による差は、どの場合もみられなかった。

次に、お節の形式のふみ方、すなわちお節構成料理群の5種類の揃い方がどうであるかをみると(表6)、祝い肴から酢の物まで5種類全部揃っているのは、農

表 6. お節の型式のふみ方

構成料理の有無	農 家 (n=42)	非農家 (n=187)	核家族 (n=151)	拡大家族 (n=78)
5種類全部有り	7	7	7	7
縁起肴のみ無し	12	67	53	26
口取りのみ無し	0	1	1	0
焼き物のみ無し	0	2	1	1
酢の物のみ無し	0	6	4	2
縁起肴、焼き物無し	2	16	13	5
焼き物、酢の物無し	0	2	1	1
縁起肴、酢の物無し	4	17	15	6
縁起肴、口取り無し	6	6	6	6
口取り、煮物、焼き物のみ	0	7	4	3
三種肴、煮物、焼き物のみ	1	6	4	3
其 の 他 の 型	9	40	32	17
おせち料理無し	1	10	10	1

表 7. お節料理出現率

全 体	農 家	非 農 家
(1) 黒 豆 93.9	(1) 黒 豆 76.2	(1) 黒 豆 97.9
(2) 煮 し め 76.9	(2) 数 の 子 59.5	(2) 煮 し め 83.4
(3) かまぼこ 74.7	(3) ブリ焼き物 54.8	(3) かまぼこ 80.7
(4) ブリ焼き物 68.6	(4) 煮 し め 47.6	(4) 田 作 り 72.7
(5) 数 の 子 68.1	(4) かまぼこ 47.6	(5) ブリ焼き物 71.7
(6) 田 作 り 64.6	(6) 昆 布 巻 42.9	(6) 数 の 子 70.1
(7) きんとん 61.6	(7) 海老の煮物 38.1	(7) きんとん 67.9
(7) 海老の煮物 61.6	(8) きんとん 33.3	(8) 海老の煮物 66.8
(9) 昆 布 巻 54.1	(9) 田 作 り 28.6	(9) 昆 布 巻 56.7
(10) 酢 パ ス 37.1	(9) 酢 パ ス 28.6	(10) 酢 パ ス 39.0

家および拡大家族に多く、逆に5種類全部無し、すなわちお節料理を作らなかったのは非農家、核家族に多くみられ、お節の形式は非農家より農家、核家族より高齢者の居る拡大家族に強く伝承されていた。お節を作る家庭では3種類だけがない家庭、煮物だけがない家庭というのは皆無であったが、縁起肴と口取りの2種類がないのは非農家より農家に、核家族より拡大家族に有意に多くみられた。

各お節料理の出現率をみたのが表7である。農家、非農家とも上位10位までにあげられた料理は、その順位こそ異なっているが、全く同一の料理であった。お節料理で最もよく準備されているのは黒豆であり、次いで煮しめ、かまぼこ、ブリの焼き物等であった。また農家では、上位10位までの一つ一つの料理の出現率はどの料理も非農家より小さく、各家庭が作る料理の種類が多く、またバラツキのあることが伺える。一方、非農家で作るものはどの家庭でも、いわゆるお節の代表料理といわれるようなものを集中的に用意しているようである。出現率の差が最も大きかったのは田作りで、田作りは古来、干鰯として大切な田畑の肥料とされ、お節の中では豊作を祈願するものであったことを考えると、非農家で72.7%、農家で28.6%と非農家のほうが約2.5倍の準備がみられるのは、おもしろい現象である。

5. 正月3日が日の食事パターンについて

3日が日の朝食では、餅直会の風習どおりに、昔ながらに雑煮のみを摂取する家庭と、雑煮に中世より継承されてきた伝統の3種肴を加えて摂取する家庭があわせて34.4%みられた。また、雑煮に近世になって登場した保存食としてのお節料理を加えて摂取する家庭は31.8%みられ、ケの食事の代表である味噌汁のみられる家庭は3.0%あった。

元日、2日、3日の雑煮摂取の有無から、朝食の食事パターンをみたものが表8上段である。

正月3日が日の朝食に全く雑煮を作らなかった家庭は、農家で1戸、非農家で8戸みられ、ともに5%以下で少なかった。雑煮を3日間とも作る家庭、2日間作る家庭は有意に農家に多くみられ、農家と非農家の雑煮の慣習の強さには有意差がみられた。(有意水準1%)

表8下段は、雑煮以外の主食になる食物のあらわれ方をみたものである。3日が日の朝食のどこかでパンを食べる家庭、白飯を食べる家庭

表8. 正月3が日の朝食パターン

種 類	： %	
	農 家 (n=42)	非農家 (n=187)
雑煮3日間とも有り	83.3	51.9
雑煮2日間だけ有り	11.9	29.9
雑煮1日だけ有り	2.4	13.9
雑 煮 無 し	2.4	4.3
餅(雑煮以外の食べ方)	4.8	11.2
パ ン	2.4	13.9
白 飯	2.4	13.4
そ の 他	7.1	10.1

も、非農家に有意に多くみられた。その他は寿司、麺等で、3が日の朝食に寿司はまだしも麺等も食べられており、「家」という集団の中での個々人の食物選択行動の多様化していることがわかる。

3が日の昼食では、朝食が遅いための欠食が14.6%みられ、また、外食は5.8%みられた。摂取された献立をみると、「白飯+お節」の組合せが14.8%、「雑煮+お節」が3.7%、「雑煮のみ」2.9%、「餅のみ」3.3%、「パンのみ」2.3%、和洋中の各種麺料理が9.4%、ケのご飯ものとしてのおにぎり、茶づけ、丼物とお好焼きがあわせて6%以上等と、まことに3が日の昼食はバラエティーに富み、各家庭で各人が固有の食事を展開している様子が伺われる。

正月3が日の夕食では鍋物が多くみられ、すき焼き9.6%、水だし7.0%、焼肉3.5%と20%以上が、家族打ち揃って鍋や鉄板を囲み、忙しい日常の夕食では、とかく家族の誰かが欠けていた鍋料理も、正月ばかりは欠員もなくおおいに家族のコミュニケーションが行なわれる場となっていることが伺われる。

次に、昼食と夕食については、正月料理の献立の中に外国料理がどれだけ入ってきているか、食文化面より観察した。主食、主菜、副菜の3種類とも日本料理の場合を「日本料理」、主食、主菜が日本料理を「混合日本料理Ⅰ」、主食と副菜が日本料理の場合を「混合日本料理Ⅱ」とし、主食と副菜が外国料理の場合を「混合外国料理Ⅰ」、主食と主菜が外国料理の場合を「混合外国料理Ⅱ」、主食、主菜、副菜の3種とも外国料理の場合を「外国料理」とした。それによって正月3が日の昼食パターンを観察したのが表9である。

農家では餅のみ、パンのみといった変則的な食べ方は全くみられず、欠食の割合も少なかった。そして、日本料理を摂取するときには主食、主菜、副菜の揃った純日本寄りの食べ方がなされている。非農家では約

表9. 文化面よりみた正月3が日の昼食パターン

パ タ ー ン	： 食	
	農 家	非農家
日 本 料 理	100	335
混合日本料理Ⅰ	0	6
混合日本料理Ⅱ	0	4
混合外国料理Ⅰ	1	2
混合外国料理Ⅱ	5	4
外 国 料 理	9	82
餅 の み	0	23
パ ン の み	0	16
欠 食	11	89

4分の1が外国寄りの献立パターンをとっており、正月といえども、外国料理がたくさん取り込まれている。正月3が日の昼食パターンを文化面よりみると、有意水準1%で日本料理は農家に多く、また外国料理は非農家に多くみられた。

文化面より正月3が日の夕食パターンをみると、日本料理が591食と85%以上をしめ、外国料理は混合外国料理をいれても53食、すなわち7.7%と少なく、当対象では予想以上に3が日の夕食では日本料理が食べられており、農家と非農家の差はみられなかった。

表10. 文化面よりみた正月3が日の夕食パターン

パ タ ー ン	： 食		
	全 体	農 家	非農家
日 本 料 理	591	114	477
混合日本料理Ⅰ	21	1	20
混合日本料理Ⅱ	15	2	13
混合外国料理Ⅰ	3	1	2
混合外国料理Ⅱ	23	1	22
外 国 料 理	27	5	22
其 の 他	6	2	4
欠 食	1	0	1

6. 正月前後の食品群摂取状況について

正月料理は、タンパク質源としてブリ、サケ、イカ、エビ、魚卵、鶏肉、牛肉、卵、黒豆など実に種々の材料が使われ、ビタミン、ミネラル源としての人参、大根、ゴボウ、レンコン、カブなどの根菜類、里芋、薩摩芋などの芋類が多様に組み合わせられているため、一般には栄養的に満足のゆくものと考えられる。当対象での食べ方はどうであろうか。

正月3が日を含んだ12月28日より1月4日の8日間

の献立から、食文化や伝承、食品嗜好などの観点をぬきに、健康の維持増進のためには1日ごとに主食と獣鳥肉類、魚介類、大豆・大豆製品類、卵類、乳・乳製品類、海藻類、芋類、緑黄色野菜類、淡色野菜類の9食品群がそれぞれ毎日食べられていることがよい食事であるという観点で食品群摂取をみると、延べ1,832食中、一日の献立中で使用されることのなかった食品群の割合は、表11のとおりである。

表11. 正月とその前後における食品群別
非摂取割合

食 品 群	%
乳・乳製品類	78.5
海 藻 類	59.4
芋 類	48.0
卵 類	35.5
大豆・大豆製品類	29.3
獣 鳥 肉 類	21.8
魚 介 類	20.4
緑 黄 色 野 菜 類	12.6
淡 色 野 菜 類	2.3

摂取されなかった割合が最も大きいのは乳・乳製品類の78.5%で、最も有効なカルシウム源としての役割を考えると、幼児期、学童期の児童、高齢者がいる家庭の場合は、特に考慮が必要と思われる。たとえ1週間から10日間ほどの短期間のこととはいえ、高齢者ではたゆまぬ努力でやっと習慣化されかけていた乳・乳製品の摂取も、これを機会に元どりの乳・乳製品のない食生活に逆戻りすることがあるため、田作り、海藻よりのカルシウム摂取があまり期待できない今日の正月料理では、特に乳・乳製品の簡便で魅力あるとり方の工夫がなされなければならない。例えば、牛乳、ヨーグルト、カッテージチーズなどをさわやかな寄せ物にし、口取り類の甘口物の1つに加えたり、酢の物類のなかへの和え衣としての応用、加工など種々考えられよう。

次に海藻類の摂取も50%以下で少ないが、昆布巻きなど比較的咀嚼に時間がかかり、噛むことで旨味のでてくるような食品が、現在では食べられにくくなったことが原因であろう。卵類、大豆・大豆製品類は約3割程度が摂取されてなく、獣鳥肉類、魚介類、緑黄色野菜類、淡色野菜類はよく食べられていた。

かつての正月3が日の食事は、労働・多産・健康を願う素朴な祈りのこもったものであり、その1年の願

いをこめて種々な食物を集め、そして食べたわけであるが、現在でもその伝統の流れをくんで、比較的各食品群の摂取状況はよいわけであるが、一方で、正月3が日間の主婦の労働を省くねらいもあって、保存に便利のようにやや濃い味付けをすること、外国寄りの料理増加で油脂使用量もふえていること、運動も労働もしないで食べ続ける状態におちいりやすいことなどのため、肥満や高血圧、動脈硬化の悪化が起こりやすい危険が考えられる。医院、病院から正月の一時退院をしている人や、成人病予備軍の人達のためには、病院または地域栄養士は、高齢化する地域に向けて正月前後における正しい食事法の指導を行なうことも今後ますます必要であろう。

お わ り に

一年中で最も伝統的な行事食が残存していると考えられる正月と、その前後の食事のありようについて、岡山県内に在住する食物専攻学生の家庭の食事を調査し次の結果を得た。

① 正月餅は農家・非農家ともに餅つき機を使用して作る場合が最も多いが、非農家では3割強が市販品を購入している。

② 3が日とも雑煮を作って正月を祝う風習（朝、昼、夕のどこかで）は96.9%と色濃く残り、その雑煮は混合だし使用によるしょうゆ味で、丸餅、ゆで餅のパターンであり、小豆雑煮（甘味雑煮）の減少が顕著であった。

③ 3が日の朝食における雑煮の慣習は農家に高く、白飯、パンを食べる家庭は非農家に多い。

④ 正月料理は婚家先より主婦の実家のものが多く伝承されていた。

⑤ お節構成料理の出現頻度には、家族形態による差はみられなかったが、焼き物は農家に、口取りは非農家に有意に多くみられた。

⑥ お節料理を作らない家庭は農家に2.4%、非農家に5.3%みられ、5種類の構成料理群が全て揃っている度合は農家に多くみられた。（有意差5%）

⑦ 正月3が日の食事パターンを、朝食では雑煮の有無より、昼食・夕食では日本風・外国風の文化面よりみると、朝食と昼食の食事パターンには農家と非農家に1%の有意差がみられた。

⑧ 正月前後を含んだ8日間で摂取しにくい食品群は、乳・乳製品類、海藻類であった。

岡山県における正月前後の食事様式について

参 考 文 献

- 1) 鶴藤鹿忠他：日本の食生活全集③，聞き書岡山の食事，農文協，東京，106，21(1985)
- 2) 吉積智司：食の古事再見記，食の科学，131，84(1989)
- 3) 梅棹忠夫他：食事の文化，朝日新聞社，東京，43(1984)
- 4) 奥村彪生：おせち文化史－雑煮と組重，お正月料理セミナー，106(1986)
- 5) 岡山県：岡山県の食習俗，岡山県，179～187(1961)
- 6) 遠藤隆：街の食風景⑤，食の科学，131，82(1989)
- 7) 本田総一郎：おせち料理の伝統と行事，食の科学，95，34(1986)
- 8) 亘理ナミ：調理（日本），日之出印刷，東京，169(1976)

平成2年6月29日受付

平成2年9月27日受理