

家庭生活を基礎とした家庭経営

その 1 食生活の経営

横山 ユキオ

家庭経営については、多くの家政学研究者によつて論議されているが、家庭生活全般に渡って、生活そのものを如何に能率よく運営管理し、現在生活をより豊かにするかという点で研究されねばならない。人間の真価を高め、そのより深い生活の幸福を希求して、家族周期、家族計画、家族形態、教育計画食衣住居の計画、経済計画等の経営についての研究が必要なのである。私も家政学の研究を多少なりと志す者として、以上の多くの家庭に関する諸問題の中から食生活の経営を通して人間の持つ心情にふれる研究を行なつて見たいと思う。

世界人類の中で日本人は優れた才能を持ちながら体位、体力における劣勢、精神生活においてまた幾分考えて見なければならぬ点がないだろうか、と思うのである。その優れた才能を社会のために生かす、このことは日本では学校施設の中で指導されている。然し勿論教育は学校のみでなく、教育を更に助成し、伸長させて行く所に社会生活があり家庭生活がある。より深い人間関係、精神的教育の場としての重要性が家庭生活にあるのでないだろうか。家庭における豊かな人間関係、優れた体位、体力を作り情緒豊かな人間性が伸びるよう考えねばならないのではないだろうか。と云う観点から、私は食物経営の分野からこれを取りあげて見たい。われわれの生活の中において最も強い基本的な欲求は食物である。

食物は日々の労働によって失われたエネルギーを補充し、子どもの心身の成長発育の為に欠くことの出来ないものである。また食物は生命を保持するばかりでなく人と人との関係を好ましいものに導き、平和な生活の基礎をきづくものである。然し食物には根強い国民的習慣や地方によっては特種な嗜好や食習慣を持つ。そのために起こる種々な栄養欠陥は案外省みられていない。すくなくとも日本民族が世界人類の中において、知性、体力、精神力において他人種に劣らない生活力を作り出すためには、食生活の改善を行ない食事内容の充実即ち食事内容の質的向上を図り優れた体力を与えねばならない。また労働力不足が大きく問題にされている現代社会において家政学を担当する者として十分な研究が必要であろうと思うのである。

食生活の内容充実を叫びながら反面、都市と農村との食生活に相当の差異のある事も見のがせない事である。都市における栄養過剰が見られる一方最も近代社会が求めている地方の労働エネルギーを供給している人たちの食事内容の乏しさが指摘されるのである。勿論都市と農村との格差について考えられるいくつかの問題は、第1に栄養に関する知識の欠除、第2に経済的な問題点、第3に生産食品を中心に満腹をもって栄養十分なりとする考え方、第4に食事労作に要する時間の問題、その他いろいろの問題も考えられるが以上の四点がその中心問題であろう。われわれは今後日本国民のおかれる立場を考える時この一つ一つを検討し可能な範囲において解決すべく努力しなければならないと考えるのである。食事内容の充実と体育の強化を図り、体力の向上をめざし、社会の要求する労働力にたえ得る体力と精神力を持つ国民を育て上げて行かねばならない。

表 I

年齢別・性別・労働強度別・食品群別摂取量のめやす（日常生活）

（1964年11月作成のもの国立栄養研究所速水決氏）

年齢 (才)	性別 日常生活	食品群									
		穀類	いも類	砂糖	油脂	豆類と その 加工品	魚・肉・卵	牛乳 小海 魚 そう	緑野 果	黄 色 と 物	淡 野 果 菜 と 物
1	男	170	40	15	5	40	50	540	50	100	
	女	140	40	15	5	40	50	540	50	100	
2	男	200	50	15	5	40	70	360	60	120	
	女	180	40	15	5	40	70	360	60	120	
3	男	240	50	15	5	40	80	360	70	120	
	女	230	40	15	5	40	80	360	70	120	
4	男	270	50	15	8	50	90	180+5	80	150	
	女	240	50	15	8	40	90	180+5	80	150	
5	男	280	50	15	8	50	100	180+5	80	150	
	女	250	50	15	8	50	100	180+5	80	150	
6	男	320	60	20	10	50	120	180+10	80	150	
	女	290	60	20	10	50	100	180+10	80	150	
7	男	330	70	20	10	60	130	180+10	80	150	
	女	290	70	20	10	60	110	180+10	80	150	
9	男	350	80	20	10	80	150	180+10	100	200	
	女	320	80	20	10	80	130	180+10	100	200	
11	男	380	80	20	10	80	200	180+10	100	200	
	女	350	80	20	10	80	190	180+10	100	200	
12	男	410	80	25	10	80	220	180+10	100	250	
	女	400	80	25	10	80	200	180+10	100	250	
13	男	440	80	25	10	80	220	180+10	100	250	
	女	420	80	25	10	80	200	180+10	100	250	
14	男	480	80	25	10	80	220	180+10	100	300	
	女	440	80	25	10	80	190	180+10	100	250	
15	男	非常に軽い	430	90	25	10	80	210	180+10	100	250
		軽 い	500	90	25	15	90	220	180+10	100	300
		中 くらい	600	100	30	20	100	220	180+10	120	350
		重 い	700	120	35	25	110	230	180+10	120	350
	女	非常に重い	800	130	45	35	120	240	180+10	120	400
		非常に軽い	360	80	20	10	80	180	180+10	100	250
		軽 い	430	90	25	10	80	190	180+10	100	250
		中 くらい	490	100	25	15	100	200	180+10	100	250
	重 い	570	110	35	20	110	210	180+10	100	300	

年令 (才)	性別 日常生活	食品群									
		穀類	いも類	砂糖	油脂	豆類との 加工品	魚・肉・卵	牛乳 小魚 海そう	緑黄色 野菜 と物	淡色 野菜 と物	
16	男	非常に軽い	440	90	25	10	90	200	90+10	100	250
		軽い	500	100	25	15	100	210	90+10	100	300
		中くらい	600	120	30	20	110	220	90+10	120	350
		重い	700	130	35	30	120	230	90+10	120	400
20	女	非常に軽い	360	80	20	10	80	180	90+10	100	250
		軽い	430	90	25	10	90	190	90+10	100	250
		中くらい	490	100	25	15	100	200	90+10	100	250
		重い	570	120	30	20	110	210	90+10	100	300
21	男	非常に軽い	400	80	20	15	80	160	90+10	100	250
		軽い	470	90	25	15	80	180	90+10	100	250
		中くらい	570	100	30	20	100	200	90+10	100	300
		重い	670	130	30	25	120	220	90+10	100	350
29	女	非常に軽い	320	80	20	10	80	120	90+10	100	200
		軽い	380	80	25	10	80	140	90+10	100	200
		中くらい	440	100	25	15	90	160	90+10	100	250
		重い	530	100	30	20	100	170	90+10	100	300
30	男	460	80	25	20	80	160	90+10	100	300	
39	女	350	80	25	15	80	140	90+10	100	250	
40	男	460	80	20	20	80	150	90+10	100	250	
49	女	360	80	20	15	80	120	90+10	100	200	
50	男	440	70	20	15	70	140	90+10	100	250	
59	女	350	70	20	10	70	120	90+10	100	200	
60	男	430	60	20	10	60	130	90+10	100	230	
69	女	330	60	20	10	60	90	90+10	80	200	
70	男	350	50	15	10	50	100	180+10	80	200	
79	女	290	50	15	5	50	80	180+10	80	180	

- (注) 1. 本表は純摂取量を示し、廃棄量を含まない。廃棄率はいも類20%、生魚(骨付)20~25%、卵10%、野菜類30%、くだもの15~25%。
2. 魚、肉、卵の内訳は140%の場合は、魚80g、肉30g、卵30g、その他もこれに準ずる。
3. 牛乳、小魚、海そうの180gは牛乳(1合分)、360gは2合分、90gは乳製品も牛乳に換算した値。(+10)小魚、海そうそれぞれ5gずつ。(+15)は小魚10g、海そう5gを意味する。
4. みかん類及びトマトは緑黄野菜欄に、その他の果物類は淡色野菜欄に入れる。

表 I

日本人の栄養所要量

(昭和45年)

	熱 (ca)		蛋白質 (g)		脂 (g)		カルシウム (g)		ビタミンA (I.U)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ビタミンC (mg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1~2才	1,240	1,130	48	42	21	19	0.4	0.4	1,000	1,000	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	30
3~5	1,580	1,450	53	47	26	24	0.4	0.4	1,200	1,200	0.8	0.7	0.8	0.7	0.8	40
6~8	1,910	1,750	57	53	32	29	0.5	0.5	1,500	1,500	1.0	0.9	1.0	0.9	1.0	50
9~11	2,160	2,070	74	79	36	35	0.7	0.7	2,000	2,000	1.1	1.0	1.1	1.0	1.1	65
12~14	2,630	2,500	119	90	44	42	1.0	0.8	2,000	2,000	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	80
15~17	2,870	2,430	102	92	48	41	0.8	0.7	2,500	2,000	1.4	1.2	1.4	1.2	1.4	90
18~19	2,820	2,340	94	72	47	39	0.8	0.6	2,500	2,000	1.4	1.2	1.4	1.2	1.4	90
20~29	2,630	2,150	75	64	44	36	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
30~39	2,600	2,080	75	63	43	35	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
40~49	2,510	2,000	75	63	42	33	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
50~59	2,380	1,930	74	62	40	32	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
60~69	2,200	1,790	69	57	37	30	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
70~	1,890	1,690	64	53	32	28	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
妊婦前半期	—	2,390	—	78	—	40	—	0.7	—	2,000	—	1.5	—	—	—	80
妊婦後半期	—	2,700	—	93	—	45	—	1.4	—	2,500	—	1.8	—	—	—	100
授乳	—	3,020	—	98	—	50	—	1.7	—	3,500	—	2.0	—	—	—	150
非常に軽い	2,280	1,850	75	63	38	31	0.7	0.6	2,000	2,000	1.1	0.9	1.1	0.9	1.1	65
軽い	2,610	2,120	75	63	44	35	0.7	0.6	2,000	2,000	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	65
中くらい	3,150	2,540	75	63	53	42	0.7	0.6	2,000	2,000	1.6	1.3	1.6	1.3	1.6	65
重い	3,690	2,980	106	90	62	50	0.7	0.6	2,000	2,000	1.8	1.5	1.8	1.5	1.8	65

近年学校給食の普及に伴いその嗜好や食事に対する考え方は変革しつつあるものの食生活をどのように改善して行くか、体位の向上が図られつつあるかは未知数である。栄養のバランスを考えその質的内容の充実を考える事の第一は、昭和45年度を目標とした国立栄養研究所速見決氏発表の年齢別、性別、労働強度別食品摂取量のめやすを中心にして日常の食生活を営むならば容易に調和の取れた栄養所要量が供給出来るのである。表1によって示された食品摂取量のめやすは栄養所要量から算出されたものである。然しこの食品摂取量によってすべてがあがなわれるというのではなく時にはミネラルやビタミンの如き微量成分については所要量を下廻る場合強化食品、その他果物、野菜等によって補充を行わねばならない。特にこの食品構成で注目すべきことは、日本人の総摂取Calの中で占める穀類の比率を60%台にし、動物性たん白質の摂取量をたん白質総摂取量の40%とする考え方である。日本人の食事内容の質的向上を計る意図が十分伺われるのである。日本の国土、気象条件、生産品等により外国人のような食事を望む事は至難なことであるとしても、ここに示された栄養所要量は体位を基礎にして考え栄養所要量を充たす食品構成のめやすは体位、体重を考え構成されている。特にたん白質所要量の数値は昭和45年における日本人の体重により換算し算出されているのである。

(参考、国立栄養研究所発表による)

その計算式

$$A = P \times \frac{W_2}{W_1} \quad A \text{は昭和45年たん白質所要量}$$

Pは現行のたん白質所要量

W₁は現行の体重基準値

W₂は昭和45年の体重

脂肪の所要量は現在学問的に脂肪がどの位の割合になるのが適度かは必ずしも明確ではない。脂肪のとりすぎはかえって健康上好ましくないことなど考慮し一応昭和45年の脂肪所要量として総熱量の15%とするとしている。

カルシウム所要量

カルシウム所要量の計算式

$$A = C \times W + \frac{1 \times B}{365 \times U} + S$$

Aはカルシウム所要量

Cは体重1kg当たりの必要量

Wは体重、1は年間体重増加量

Bは体内カルシウム含量

Uはカルシウム利用率 Sは安全率

体重1kg当りの必要量は10mg

カルシウム利用率は現行の数値そのまま安全率は一律に100%とした。 ※審議会答申より。日本人の食生活はその嗜好が欧米の影響を受けて変化しつつある。そうした時代の推移もまた考慮に入

れなければならない。

2 家族の食品構成と食物費

家族の健康を維持増進するために重要な役割を持つ食物は、家計の中において占める経費の割合も大きい。毎日の食物に対する量と質についてじゅうぶんな検討を行ない経費を考慮し食材料を選択し調理の計画をたてるべきである。従って考えられる点は大蔵省または人事院、農林省等において示している食糧費、国立栄養研究所等の栄養所要量、食品群別摂取量のめやすを目標にし食事献立を作成する事である。この考え方にもとづき五人家族の食品構成並びに食物費の計算を行なって見よう。表Ⅰに示す速見氏の食品構成を中心にし家族構成人員の年齢、性別、労作別を考慮して作成した。季節は昭和42年11月現在の食品を中心とし、また11月現在の食品価格により算出した。表Ⅲ～1に示した通りの成人換算値となった。幸にして総摂取Calの60%を穀物から取り、総摂取たん白質の中で占める動物性たん白質は40%強となったのである。栄養素の中で占めるたん白質は1人成人約82.4gを占める結果となった。従って成長期にある子どもたちに十分な体位、体力を与えるために多少食事内容を増減する事によって、われわれが期待する日本人の体位を向上させる事が出来るのではなからうか。この点について宮崎県内のある地域における中農家庭50世帯を抽出して実態調査を行なったものをまとめて見ると表Ⅲ～2の通りである事がわかった。

表Ⅲ～1

5人家族の構成による基準食品構成

(昭和42年11月現在)

食品名	基数 準量 (g)	家族食品構成と 数 量 (g)	たん 白 質 (g)	脂 肪 (g)	カルシ ウム (g)	Vitamin				熱 量	備 考(円)	
						A (I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)			
穀 類	1,760	米	1,485	98	16.4	89	0	3.12	0.74	0	5,360	226
		麦	270	22.4	2.7	54	0	0.54	1.08	0	967	
		パンその他	5	0.6	0	0	0	0	0	0	18	
い も 類	360	里芋	80	1.9	0.2	11	0	0.07	0.03	8	73	28
		ジャガ芋	200	3.8	0.2	10	0	0.20	0.06	30	154	
		サツマ芋	80	1.0	0.2	19	2	0.12	0.03	24	96	
砂 糠	105	105	0.9	—	42	—	—	—	—	396		
油 脂	63	63	0	63	—	—	—	—	—	585	22	
豆 類 と その 食品	350	大豆その他	260	15	11.9	330	—	0.05	0.05	0	230	54
		みそ	60	7.6	2.0	54	0	0.02	0.06	0	74	
		その他	30	2.2	0.6	14	0	0.01	0	0	78	
魚 ・ 肉 ・ 卵	690	魚	355	65.5	16	61	213	0.39	0.54	6	498	257
		鶏	30	6.4	1.6	2	12	0.04	0.10	0	40	
		豚	50	8.3	13.5	2	0	0.34	0.07	0	140	
		牛肉	50	10.5	3.0	2	20	0.03	0.07	0	73	
		鯨	25	4.6	0.6	2	24	0.02	0.02	0	32	
		ハムその他	30	5.6	3.8	2	0	0.30	0.60	0	58	
卵	150	12.6	11.2	65	800	0.10	0.30	0	234			

食品名	基準長 (g)	家族食品構成と 数 量 (g)	たん 白 質 (g)	脂 肪 (g)	カルシ ウム (g)	Vitamin				熱 量	備 考(円)
						A (I,U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
牛乳+小魚海そう	720+45	牛乳 720	20.9	23.8	720	864	0.22	0.08	0	425	128
		昆布 5	0.4	0.1	40	22	0	0.02	1		
		ひじきわかめ 8	1.0	0.1	104	11	0.01	0.01	1		
		のり 7	2.4	0	33	700	0.02	0.07	1		
		小魚 25	9.5	0.4	133	0	0	0.05	0		
緑黄色野菜と果物	4.60	ほうれん草 140	4.2	0.6	137	3,640	0.17	0.42	140	39	38
		にんじん 60	0.8	0.2	22	780	0.04	0.02	4	30	
		春菊 30	0.4	0.1	22	600	0.03	0.08	15	7	
		青葱その他 30	0.6	0.1	11	150	0.02	0.05	9	9	
		みかん 200	1.6	0.6	28	80	0.18	0.04	100	80	
淡色野菜と果物	1,000	白菜 150	2.1	0.2	50	50	0.08	0.08	60	23	93
		キャベツ 300	4.8	0.6	135	99	0.24	0.15	150	72	
		玉葱 70	0.8	0.1	28	4	0.03	0.01	7	28	
		もやし 60	1.7	0.1	6	5	0.10	0.04	18	10	
		だいこん 200	2.2	0.2	76	0	0.06	0.08	60	50	
		その他 70	1.9	0.2	14	11	0.01	0.07	35	28	
		リンゴ 150	0.6	0.8	5	23	0.02	0.02	8	68	
調味料		ケチャップ, マヨネーズ, その他	6.9	0.5	50	0	2.5	2.6	0	50	10
間食		かきもち, ビスケット, その他	7.4	7.3	63	0	0	0		427	
合計			329.5 (7.4)	175.6 (7.3)	2,373 (60)	8,110 (0)	9.06 (0)	7.64 (0)	677 (0)	10,070 (427)	

備考

家族構成主人40才，妻37才，長男11才，長女8才，次男5才。

成人換算主人1，妻0.8，長男0.9，長女0.67，次男0.63の割合。

主人の総cal2500とした，総たん白摂取量の43%を動物性たん白質で摂取出来る。

尚，間食はこの場合総calには入っていない，夏季はアイスクリーム等の摂取により，たん白質の摂取がより可能であり，ビタミンC，カルシウムの不足は，生野菜，果物等許される範囲で摂取するようにしたい。

宮崎県農村食生活の実態調査（その1）

表Ⅲ～2

期間（昭和42年9月1日～9月7日）

食品群	肉類	魚類	卵類	乳類	大豆及び その製品	緑黄野菜	油	その他
基準量	20g	75g	40g	140g	80g	100g	15g	—g
一人平均	12.1g	58.6g	45.4g	57.3g	77.3g	47.4g	8.8g	26.6g
基準に対する%	60.5%	78.1%	113.5%	40.9%	96.6%	47.4%	58.6%	—%

海岸にほど近い中農家庭の食生活の実態 (県調査の結果から)

(注) 50世帯の農家の成人男子を対象として調査したものである。

この農村食生活の内容を更に進め主食その他の食品を加えて調査し栄養分析を行なうと表Ⅲ～3の通りの結果が生じたのである。

表Ⅲ～3

成人男子の食生活の実態 (農村)

食品名	熱量 (cal)	たん白質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	Vitamin				備 考
					A(I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	
穀 類	2,420	42	5.6	42	0	0.09	0.03	0	米, 麦, 麵を中心
肉 類	27	2.6	1.8	1	8	0.01	0.01	0	並 肉 鯨 肉
魚 類	46	9.1	1.8	5	21	0.08	0.10	0	あじ, さばを中心
卵 類	91	7.1	6.5	38	456	0.06	0.17	0	
豆類その製品	84	6	2.5	67	0	0.02	0.02	0	とうふ みそ
緑黄野菜	16	0.9	0.1	27	780	0.03	0.07	21	農村生産 にんじん, 春 ほうれん草 菊
淡色野菜	74	5.0	0.4	98	69	0.15	0.11	95	白菜, だいこ ん, 玉葱, た かな, その他
果 物	48	1.0	0.4	17	48	0.12	0.03	65	みかんを中心
油	79	0	8.8	—	—	—	—	—	
乳 類	33	1.7	1.9	55	66	0.02	0.09	1	
合 計	2,918	(20.5) 75.4	29.8	350	(551) 1,448	0.58	0.73	182	

(注) ()内は動物性たんぱく質とVAそのもの。

調査の結果にもどつき穀類, 淡色野菜, 果物の使用を調査対象に加え上記の栄養内容を発見する事が出来た。これは成人男子であり, その他の間食, 酒類はのぞいた。この結果から判断し, 同村質における栄養診断を行なって見ると総熱量に対する穀類から取る 熱量の割合は約81%強で, たん白総摂取量の中で占める動物性たん白質は約27%強である。この農村で卵の摂取量の多い事は好ましい事である。この事は同村が養鶏が盛んである事に原因があるのであろう。然し海岸近い農村でありながら魚肉, 或は鶏肉の量は比較してすくなく今少し増量される事がのぞましい。然し此の食事は成人男子であるので, 子ども, 主婦の食事内容が推量出来る。幸にこの村は小学校, 中学校ともに完全給食が実施されているので, 子どもにとって乳類の摂取が出来る事が幸である。なおこの村の食事内容では調理による損耗を考慮に入れてもVA, VCの摂取量が良好であるが, Ca, VB₁, VB₂の摂取量が貧弱である事から同村の健康状態を見ると成人男子, 主婦, 子どもの有症者が図 I

～1.2.3 の通りである事を考える時食事内容の改善もその大きい解決法と考え、栄養対策を講ずべきであると思うのである。

図 I～1

農村実態調査地区の健康状態の調査

農家経営者 (50人中)

有症者 (20人延24人)

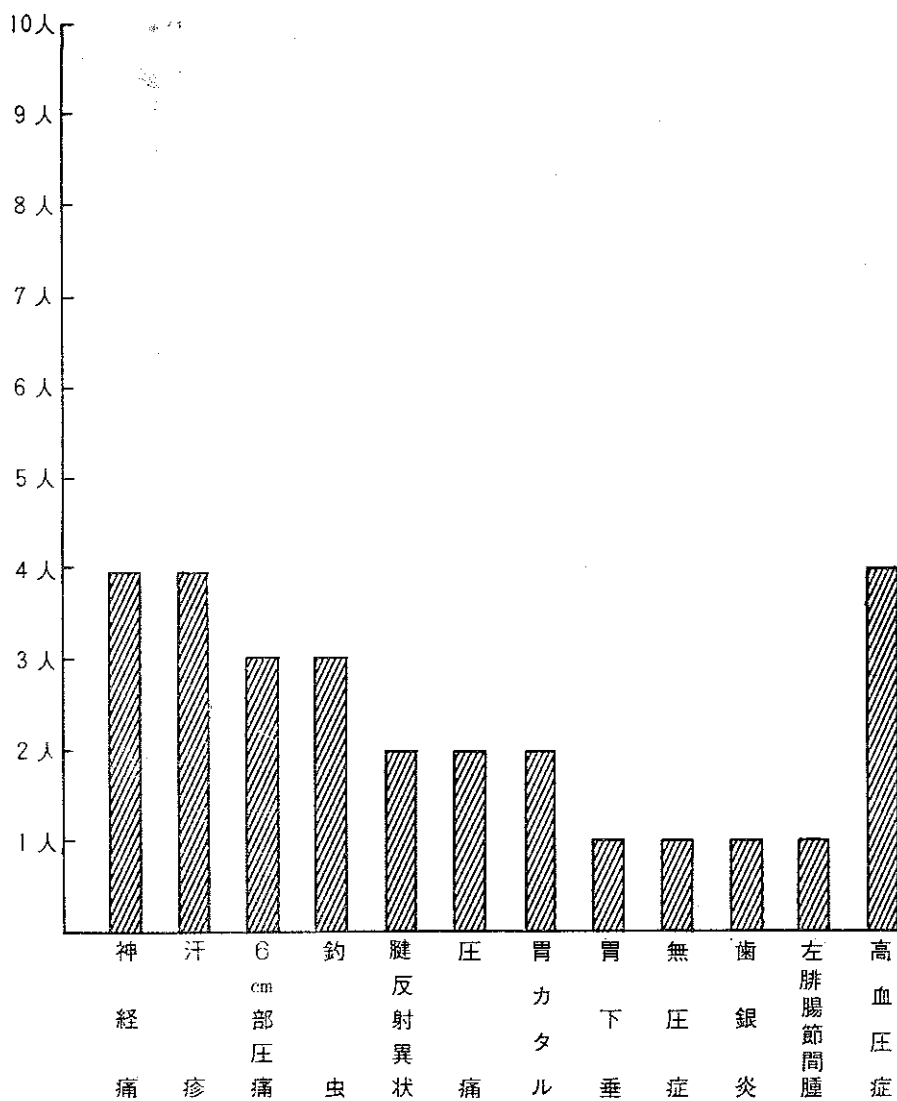


図 I~2

.....主婦 (50人中)
 有症者 (26人延40人)

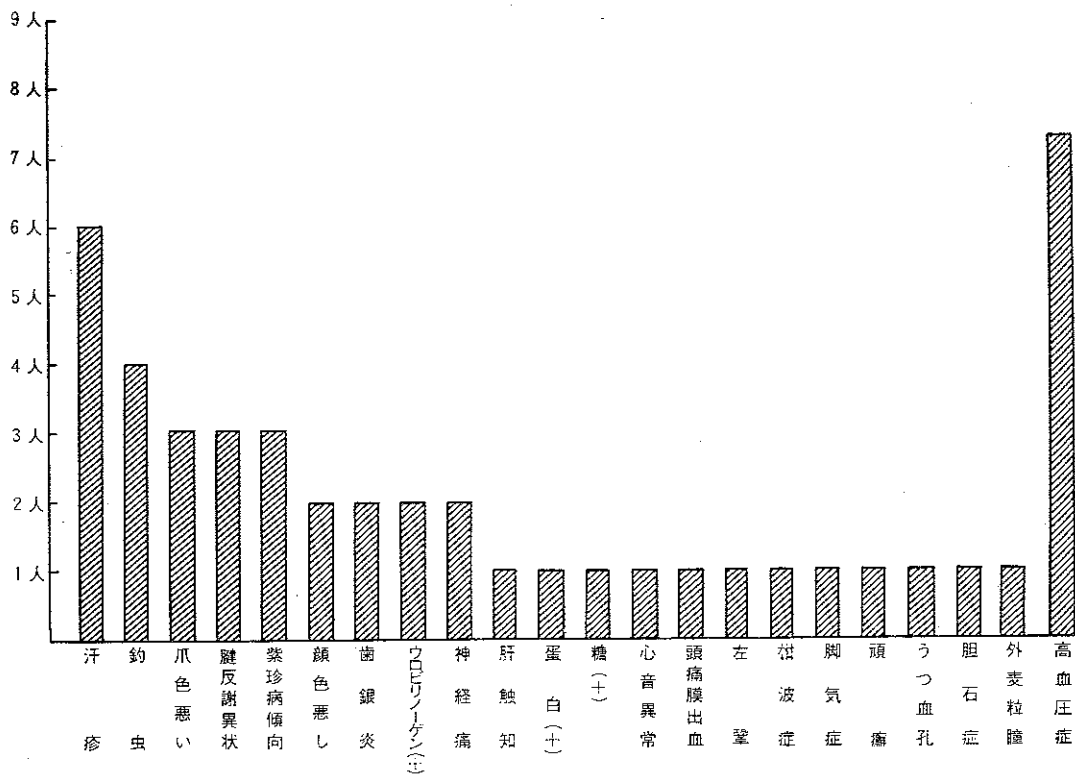


図 I ~ 3

子供50人中
有症者 (22人延28人)

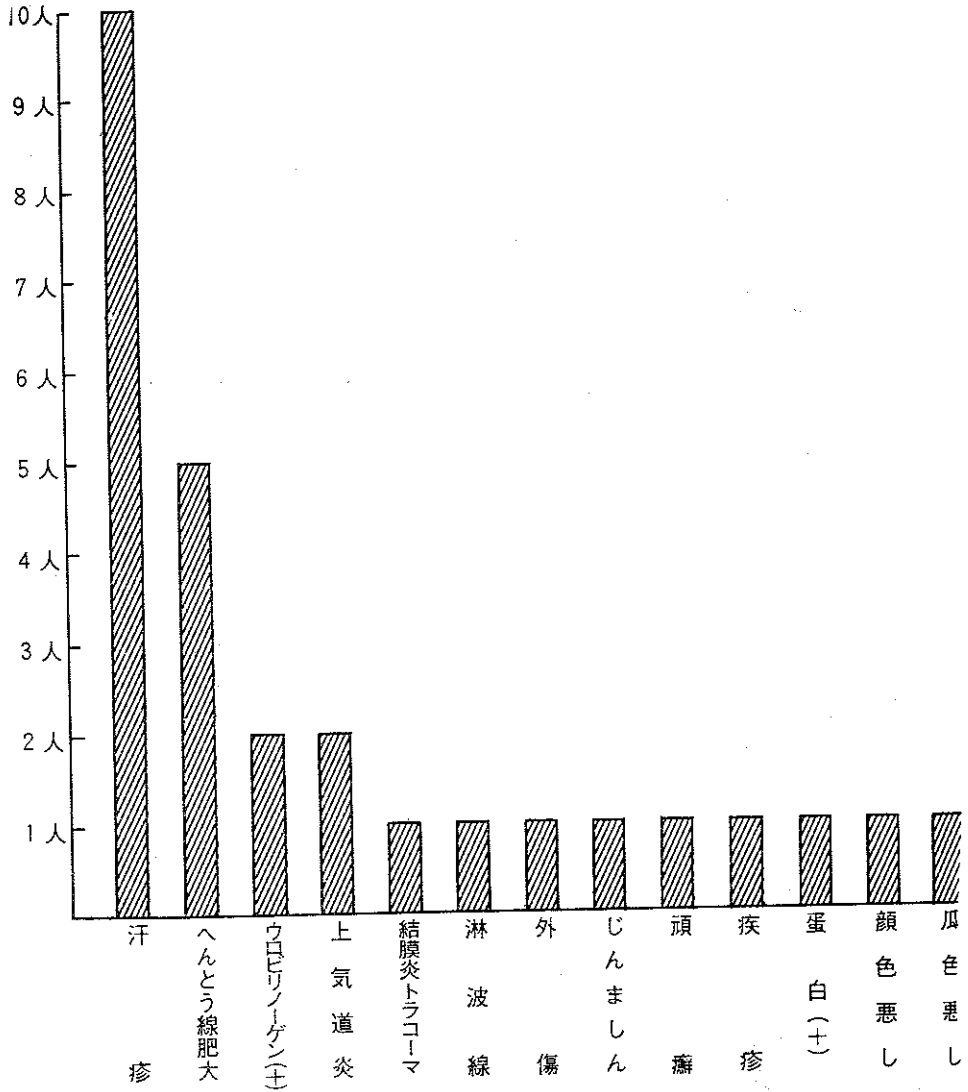


図 I ~ 1 ~ 3 を通して考えられる事は食生活の面から考えてV_B 群の不足, 糖質摂取の過剰であり, この点についての食生活の改善並びにたん白質の不足Caの不足は問題をのこすと思う。可能な範囲で指導により解決出来ると信ずる。

宮崎県農村の食生活の実態 (その2)

(家族構成五人)

食品名	家族の基準数量	家族の食品摂取量と基準に対する増減	熱量 (cal)	たん白質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	Vitamin				備考
							VA (I.U.)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	VC (mg)	
穀類	米 2,130 麦	米 2,100	7,371	130.2	16.8	126	0	1.89	0.63	0	+610g
		麦 640 } その他	217	56.3	5.8	153	0	1.13	0.45	0	
いも類	480	里芋 250	230	7.0	5.0	80	0	0.37	1.12	25	+70g
		ジャガ芋 300	291	5.7	0.3	15	0	0.30	0.09	45	
砂糖	120	70	280								-50g
油脂	70	60	540		60						-10g
豆類及びその製品	420	みそ 120	187	16.8	6.0	138	0	0.04	0.12	0	-220g
		とうふ 80	46	4.8	2.8	96	0	0.02	0.02	0	
魚・肉・卵 その製品	730	魚 80	91	14.4	3.2	6	40	0.13	0.16	3	-530g
		肉 10	26	1.8	2.1	1					
		卵 100	156	12.8	11.4	66	800	0.10	0.30	0	
		その他 14	14	1.5	0.6	10	2	0.03	0.08	0	
牛乳 + 海そう, 小魚	450+50	牛乳 180	110	5.4	6.1	186	223	0.07	0.28	0	270g + 40g
		わかめ 5	0	0.1	0	13					
		小魚 5	17	2.3	0.7	68	10	0	0.02	0	
緑黄野菜 と果物	480	にんじん 10	5	0.1	0	4	130	0.01	0	1	-20g
		ほうれん草 100	28	3.0	0.4	98	2,600	0.12	0.30	100	
		ふだん草 200	42	3.6	0.2	200	1,660	0.30	0.50	50	
		みかん 150	60	1.2	0.5	21	60	0.14	0.03	75	
淡色野菜 と果物	1,250	白菜 500	75	7.0	0.5	165	165	0.25			+400g
		キャベツ 500	120	8.0	1.0	255	165	0.40			
		だいこん 600	100	6.6	0.6	228	0	0.18			
		玉葱 40	16	0.5	0.1	16	2	0.01			
		青ネギ 10	2	0.2	0	7	33	0.01			
調味料	しょうゆ, 塩, 酢, その他		10								
合計			9,924	283.9	124.1	1,766	5,670	5.50	3.59	936	

家族構成cal成人換算値

主婦	45才	2,000	80
祖母	67才	1,524	64
長男	21才	2,500	100
長女	22才	2,000	80
次女	17才	1,900	76

1カ月の現金購入

1,228円			
内訳	とうふ	120円	わかめ 100円
	魚	480円	いりこ 50円
	肉	210円	その他 100円
調味料 168円			

備考

1日の食費

自給683円60銭

合計723円10銭

現金買39円50銭

総Calの中で占める穀類の割合は76.4%強で総摂取たん白質の中で占める動物性たん白質の割合は11.6%である。

この家庭は現金購入と自給とを合わせエンゲル係数は27%となっているが、エンゲル係数は文化生活を営むに足る位地であっても食事内容はたん白質の摂取がすくなく且つ動物性のたん白質摂取が極めて貧弱である県民の体位が全国的に見て低位地にある事からも一考を要する必要がある。

(注) 食料費の金額はS.43年2月の宮崎市の食品価格であり、牛乳はCalにもたん白質にも加算されていない。せめて学校給食で牛乳を摂取出来るならば食事内容がより充実し特に成長期の青少年には必要であると思うからである。

3 食材料の選び方(買方)

限られた経費の中で家族の欲望をできるだけ満足させ、また栄養等の点を考え食品の選択と買方についてじゅうぶん計画をたてる買方の研究も必要である。近代社会においては都市、農村を問わずインスタント食品、半加工食品など数多く出廻り、市街地においては献立を用意し市場またはSuper market, Super Store, Self Service Discount Departmentstore などにに行けば直接調理する事なく、或は僅かに加工する事によって食膳に供する事が出来る時代である。しかしこのことは家族関係をよくし、愛情豊かな家庭の食事の雰囲気を作り、栄養のバランス等の上から一考を要するのではないだろうか。特に農村においては自家生産品を中心に考える事もあり、一様に考えられないものの、食品構成の上から消費者は生鮮食品購入の第一条件として鮮度の高いものを購入し、最近野菜類はほとんど温室、ビニール栽培等により季節感がなくなってしまったのであるが、暖地である宮崎県等にあつては、露地栽培の食品を購入するのが得策ではなからうか。特に最盛期には比較的価格も安くなる。促成栽培においても出荷期の県外出荷の一級品をのぞけば安価に購入する事が出来る。生鮮食料品店につき常に注意していれば非常にその鮮度価格に相違のある事が発見されるであろう。動物性食品にしても常にその食品の種類と鮮度、食味等に注意する事により、購入価格に著しい相違を生じて来るのである。

食品の購入のよしあしと調理加工技術の良否は家庭経営或は経済の面に大きい差を生じる。

また加工食品の購入に当っては、その表示マーク、添加物の内容、着色剤など特に注意する。かん詰め等についてはその実容量と製造月日については、じゅうぶん検討して購入する事を忘れてはならない。近時諸物価の値上りをさわぎながら実際食品の購入の場合、その包装を併せて食品量目としている場合を消費者は注意しているであろうか。包装量目だけ高く購入している事に消費者は注意しなければならない。この点については今後消費者は深く考える必要のある問題である。

昭和40年国税庁通達により生鮮食料品流通要領対策が定められ、流通機構の問題を解決する対策

が講じられるようになった。これは必要な食品を必要なだけ生産し購入出来るようにするための対策である。生産された食品は鮮度の高いものをそのまま冷凍され、そのまま或る期間保存格納される。物価の暴騰、暴落を防ぐためである。この事は生産者や消費者を守る事になるのである。また新しい時代の物価対策としてのCold chainの誕生を見る。生産地から消費地へ直結、魚・肉・牛乳、野菜など痛みの早い生鮮食料品を生産地から消費者の台所まで〔低温の鎖で〕つまりColdchainでつなぎこれによって値段を安定させようとするものである。漁獲された魚はその形のまま長期に保存出来るというもので四季を問わず、好みの新鮮なものが、手元に届くわけである。或はまた半加工されたものもある。魚だけでなく肉、牛乳、野菜、果物等においても冷凍して鮮度の高いものが入手出来るわけである。

価格安定の上からも、鮮度の上からもColdchainの完全な成功は消費者にとって画期的なものというべきである。但しここで考えられる事は家庭や小売店で冷凍倉の準備、栄養の損傷しない解凍冷凍庫を使用することである。真の意味で価格と栄養と経済的な時間の使途から云うならば冷凍食品使用法を消費者が完全に理解する事が出来た時このColdchainの利用は消費者にとって火きい福音であり、利用は更に進み特に農山村のたん白質源の摂取も効率をあげる事ができるのではないかと思うのである。

参考 現在全漁獲量の25%にあたる18万トンに冷凍魚の生産はのびているときく（S.42年），勿論これは世界第一位で世界の魚がどこにいても自由に食べられる謂である。

4 食材料の使い方、用具の使い方

調理作業に大きく影響するものは台所の施設、設備であるが、近年学校の調理室、家庭の台所に設置されているunit kitchenは調理作業を能率化し、快適な家庭の台所、便利な用具が整備される時、家族全員によろこばれる調理作業場になって来るであろう。主婦の労力が減ずるのみならず家族員の仕事の分担も容易である。作業そのものが楽しいものであるばかりでなく、農村における変化のない調理は漸次解消して行くのではなからうか。台所用品の電化、あるいは熱エネルギーの発達は著しい。

農村においてもプロパン瓦斯の使用、電熱器の普及はめざましいものがある。調理法についても、数量的な食材料の正確さ、科学的な調理の方法によって、衛生的な調理の段階を経て栄養を失うことなく、味覚、触覚、色彩感覚をじゅうぶん満足させ得るものであり度い。

第一に調理は食材料などの無駄をはぶくために、また量の上から計画的に正確な調理を行なうために計量器を必ず備えることが必要である。

（注）食品を購入した場合等その場で計量し、包装の量目等も知り実際価格が計算出来るようでありたい。鍋、釜、湯わかし器は燃料の種類によっても異なるが加熱の要領、食品の種類、分量などによって異なる。用途に適合するものを持つ事によって調理作業は効率がよくなる。種類を多く持つ事は便利ではあるが、整理がよく行なわれねば意味がない。

近時の社会情勢から来る住宅での台所の広さ、用途、整理の方法を考え作業が最も能率的に行なわれ、快よく作業出来るような用具の設備、配置を行なう事が大切である。

(1) 調理

調理の手法が衛生的、栄養的、さらに味覚の満足と調理の目的が短時間で達成さよるよう配慮されなければならない。

調理 → 洗浄 → 処理 → 加工 → 調味 → 盛合せ → 配膳

(衛生的) (用途による) (生食) (調味料の) (色彩)
(栄養的) (切り方) (加熱) (種類と使用法) (感覚)

(2) 献立と調理時間

朝食献立 (五人家族調理所要時間)

ご飯、みそ汁、ハムサラダ・漬物

◎ ご飯を炊く

前晩洗米、水加減しておく17分~20分出来上り			
6分~7分	4分~5分	4分~5分	3分
沸とう	中火	弱火	むらす

◎ みそ汁 (とうふ・ネギ)

◎ ハムサラダ { ジャガ芋, きゅうり
 キャベツ・ハム

13分~15分		ゆでたジャガ芋をとり出し粉ふき芋にする。 ジャガ芋を取り出した後に煮干を入れてみそ汁を作る。	
鍋に4, 5Cの水を入れる。	5分	2分	
ジャガ芋の皮を取り2cm角に切り鍋に投入ゆでる。	煮干を投入	サラダ	
きゅうり小口切り	3分後	盛合せ	
キャベツ} 織切り	みそ、豆腐、ネギを入れる。		
ハム			

調理の場合、火を使用しないもの、または二品以上を組み合わせて調理すれば時間が非常に節約になる。ジャガ芋をゆで汁でみそ汁を作る事は、スープを取る事になりおいしく出来る。ジャガ芋のゆでる間にサラダの野菜を切る。ジャガ芋を盛り、キャベツ、きゅうり、ハムを盛合わせ上からマヨネーズをかける。目玉焼のサラダの場合、ジャガ芋の粉ふきを作らない場合20分で完全に食事の準備は出来る。

煮しめを作る場合の所要時間

準備5分	10分	5分
椎茸はもどしておく。	椎茸を入れる。	調味料を入れる。
芋の皮とり	にんじん	砂糖、しょうゆを入れる。
にんじん} 切る	里芋	化学調味料は
	がんもどき	仕上り2分位前に入れる。
点	てんぷらを入れる。	
火		

※ 準備の時すでに点火し椎茸を入れておく。

芋の皮とり，にんじんの準備出来次第入れて煮ると早く出来上る。変化を持った調理が短時間に出来それだけ食事時間がゆっくり出来る事は農村生活の大切な課題と考える。

5 台所の設備と意義

台所は主婦にとっても家族にとっても最も大切な所と云える。家事手伝い者を得る事のむずかしさは都市，地方をとわず同様に困難である。住宅の中における台所は家族のいこいの場であり，家庭生活をより豊かなものにし，また家族の協力し合う場でありたい。その広さと設計，調理台その他用具の配置が炊事作業を敏活かつ快適に出来るように計画されるのがよいのではなからうか。

食事は主婦の調理操作に協力を受ける以上に大切な協力は家族の食事時間に時差を生じない事で揃って家族が食事出来るように工夫したいもので主人の勤務その他でやむを得ない場合もあるかもわからないとしても，家族は出来るだけ揃って食事出来るように考えたいものである。

主婦の家事労働に大きい影響を持つ事は大きい。然しそれだけではない，家族が生活意識に目覚め，（協力，分担，責任，時間を尊重する）事と今一つ日本人の家庭を中心とした精神生活を大切にしたい。両親を中心として学び得る社会性，礼儀，豊かな情緒的心情をその生活の中で育てて行く事が出来ると思うからである。家庭の持つ精神面のいたわりとあたたかさ，それこそこれから成長して行く子供たちにとって何より重大な教育である。

個人主義とは自己をこの上なく大切に同時に自己が大切であればより以上に他の人の尊厳が大切である。ここに将来の日本人が真の民主的な明るい社会作りに成長し，経済成長のみならず精神的な面における素晴らしい成長への期待が感ぜられる。農村では特に台所が人間関係に大きな役割を持つ場になる事を祈り度いと念ずる。

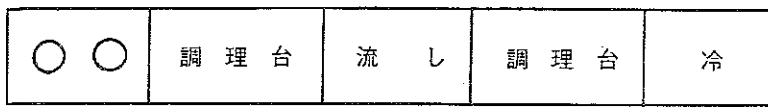
台所作業台の配置は歩く平面動線を見る。台所設備としては冷ぞう庫・調理台流し（流しは深いものと浅いものとの組み合わせが非常に便利である。）

三種の作業台は台所の広さ，等からも考えそれぞれの特長を生かしたものが好ましい。

台所を快適な主婦の部屋として考える時，作業能率を挙げ，調理の時間的な短縮の点を考慮に入れ台所の配置と調理用具の整備を考えて見る。調理台流しの上部はすべて用具の納まる戸棚にし，調理の下部を調理用具，調味品置場にした。洗い桶の必要をなくすため深流しを付けて出来るだけ調理用具の数を制限するようにした。なお作業台の高さ，深さに就いては主婦の身長等を考慮して購入する事がのぞましい。つり戸棚，空間利用，壁面の利用，作業域の関係を考えて作っておく事，場所によって引出し板をつけておくも便利である。採光，照明，換気等台所にとって欠く事の出来ない条件である。都市の台所もさる事ながら作業域は三角形の線で作業出来るような設備用具の配置が動線が最も短い。残さい処理，衛生的な施設は必ず考慮する事が必要である。

(1) 台所作業台の配置図

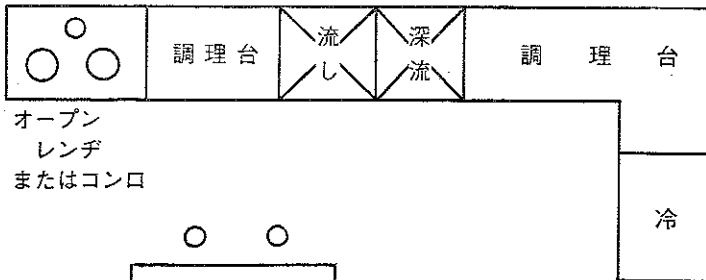
基本型
直線型



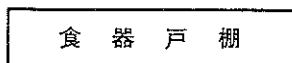
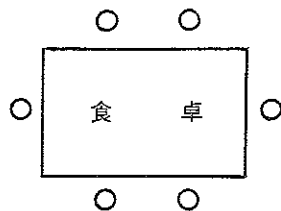
コンロ



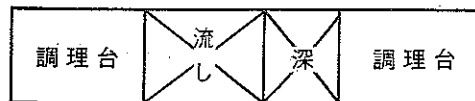
L字型



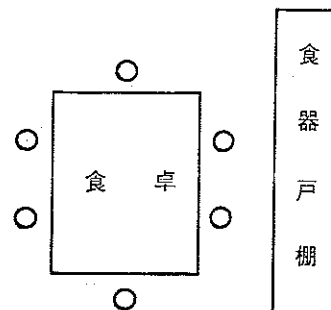
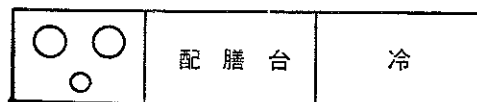
オープン
レンジ
またはコンロ



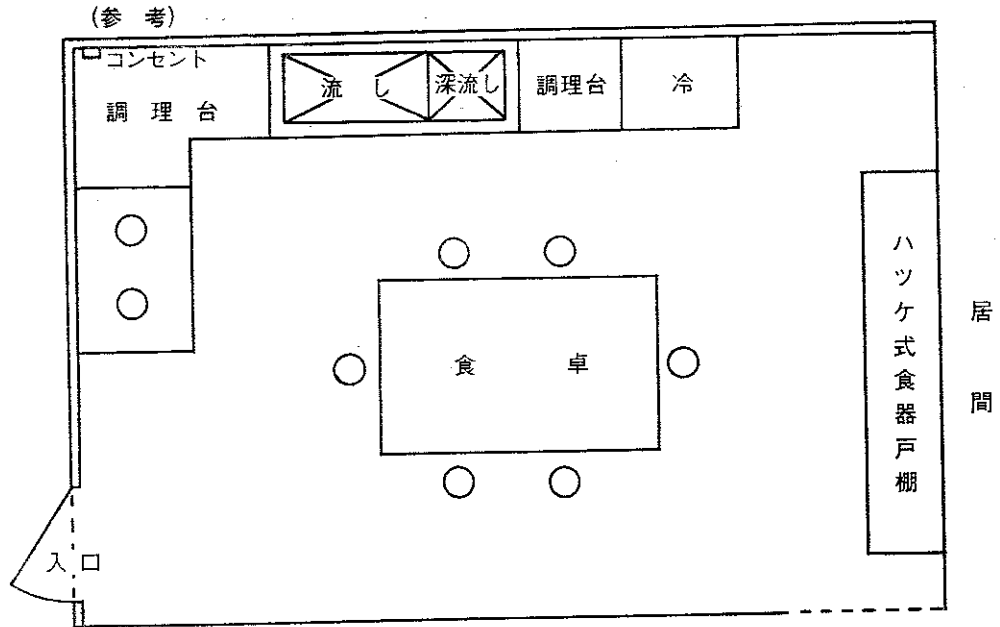
並行型



口



台所の設計、用具の配置案の図



農業経営者の生活時間

(中農家庭50世帯を対象とし調査したもの)

経営者	農作業 10時間	睡眠 7時間48分	育児 1分	家事作業 8分	食事入浴 1時間43分	作休業内 37分	その他 3時間43分
主婦	農作業 8時間48分	睡眠 7時間26分	育児 37分	家事作業 2時間52分	食事入浴 1時間42分	作休業内 36分	その他 2時間18分

上記は農業経営者の生活時間を調査したもので時期は昭和42年8月下旬である。農作業時間経営者10時間、主婦8時間48分となり睡眠時間に大差の無い事は非常に喜ばしい事である。家事作業主人8分、主婦2時間52分は食事の準備として考えられる、然しながら育児時間主人1分、主婦37分は哺乳児の無い家庭が多いこと、核大家族の家庭は約半数あり、それ等家人の手伝いによって育児の時間が僅かであるかと思われる。然し食事時間が1日を通して僅かな時間である事、農家の楽しい家庭だんらんの1時を考え、若い主婦の生活の中でやはり考えさせられるものがあるのではないか。その他の時間は社交的なもの集会、教養等に使用される時間をさしている。

農村生活の実態調査から現れたものであるが、新しい時代の流れの中にある農村生活時間の改善と計画的な生活設計は今後の若い労働エネルギーを農村に求める上から食生活改善と共に研究すべき課題であると思う。

(注) 調査対象50世帯の中で祖母、子どもたちの協力もあり、その中で経営者(主人)と主婦を抽出し50名中の平均値である事を付記する。(本学助教授)