

善が低水準地区解消をなお続けねばならないのは、やむをえないことである。

□ 盛りあがってきた農村の栄養改善活動

栄養改善の過程の中で忘れてならないものがある。国民栄養調査である。戦後のわが国の飢餓と栄養失調は思うに痛ましかったのであるが、食糧危機を救うため外国からの緊急食糧援助を受けるための基礎資料として、昭和二十二年に東京市民を対象に実施されたのがこの調査のはじまりである。その後全国くまなくこの調査により丹念な資料が生まれ、都市農山漁村離島の生活の実態が、栄養摂取状況から健康に至るまで浮き彫りにされ、そのうつり変わりは明細に記録されてきている。そしてこの資料に基づいて今日まで改善事業はいろんな形で進められている。保健所や農業改良普及所ごとに栄養教室、栄養指導車巡回指導、生活教室、母親学級、婦人学級などが開催され、あわせて検診が実施されて今日に至っている。農村婦人の貧血の割合も、献血運動で比重不足のために数多くの献血不合格者をだして憂慮されている実情で、栄養改善は一段とその必要性が強調されている。

農村婦人が貯蓄を強いられる時、何をうかすかをきけば、定まって「食費削減」という答えが返ってくる。必要栄養さえとることが罪悪視される家庭も多く、長い封建時代の「生かさず、殺さず」が被支配階級の美徳にまでなっており、さらには体位の過信を助長する弊も残っている。栄養学専攻の学生の「パンと牛乳一本」の昼食がまだ当り前なのである。

本県でも都市には肥満児の問題が散見されるこの頃ではあるが、農村の実態はなお暗い。栄養教室も、母親学級もより強固に続けなければならぬ。農村の婦人達が乾土の水を吸うように真剣に勉強される今日、幹部だけでなく、末端の一人一人に栄養バランスの必要性が理解されてこそ本県も文明圏の仲間入りができるということである。先進地のデーターや目前の消費物資の豊富さに幻惑されて、勉強不足になり勝ちな都市型婦人への栄養教室も急務となろう。

農山村の栄養改善を

どう進めるか

栄養という言葉からは、カロリー、たんぱく質、ビタミンといった栄養素を連想しやすい。しかし栄養は栄養素だけではない。栄養改善は、栄養素の摂取をよくすることだけではない。いかにしてよい取り合わせの食物をとり、体の中で有効に使われるように体の内外の環境をととのえるかが大切である。

いかに栄養のある食品をたべても、不愉快な気持ちで噛まずに食べ、食後すぐに動きだすといった生活をしては体に悪い。噛むことにより、唾液を十分出すこと自体も健康のためになるし、唾液は消化を促進する役割を持っている。また楽しく食事をすることは消化、吸収を促進する。食後休むことによって腸からの吸収を助けるのである。

寄生虫が体の中にいれば、せっかくとった栄養も無駄になる。このようからだの側の条件を整えることは大切である。

また、食物をとりまく問題は、食生活という言葉があるように生活をぬきにし

□ 栄養と食生活

では考えられない。長い間の試行錯誤の中から得られてきた飲食物のとりかたは、嗜好を育て、食物、栄養に対する知識をつくり、さらに経済、社会的要因がこれらを規制して現在の食生活をうみだしている。食物と人体との関係がわかって、その人たを取りまく社会的環境、自然的環境を十分に理解しなければ、ほんとうの栄養改善はできないのである。

□ バランスのとれてない栄養摂取

◇ 世帯間格差の大きい熱量摂取量分布
個々の人がどの位の食事をとっているか調査していくので、栄養調査では成人換算という方法をとって、各世帯が、その家族構成、労働状態に対応して必要量のだけの栄養をとっているかどうかを調べている。家族全員が軽労働の成人男子ばかりの構成として、それによって他の世帯、あるいは標準の必要熱量約二、五〇〇カロリーと比較してみる。これによると、二、一〇〇カロリー以下の熱量し

かとのことのできない世帯が約二〇%ある一方、二、九〇〇カロリー以上の過剰の熱量摂取をしている世帯も二〇%以上あるというアンバランスの状況にあり、前者は熱量不足であり、後者は肥満などの原因にもなっている。

◇ 所得に影響される栄養摂取量
食費は収入面での規制が一番大きく、収入が多い層ほど、食費も多くなるが、栄養摂取状況も上層ほどよくなっている。ここ数年、摂取量が、とくに増加している動物性食品、油脂、果実類の摂取は上層になるほど多くなっている。一方、カロリー当たりの値の安い食品である米は、下層ほど多くなっている。

◇ 非農家世帯より約六年の遅れを示す農家世帯の食生活改善

農家世帯の食生活は年々改善されてきているものの、非農家世帯に比較して一般的に栄養状態は下回った水準にある。たとえば栄養改善の大きな目標のひとつに穀類偏重、とくに主食偏重の是正があり、カロリーにして穀類カロリーのしめる割合が六〇%にすることを、現時点の一応の目標にはしているが、この穀類カロリー比は、非農家世帯では昭和四十年六二・二%と、ほぼ目標に近づいているのに対し、農家世帯では六九・三%と非農家世帯の昭和三十四年の状況に近い。動物性たんぱく比になると、もっと大きな遅れを示している。

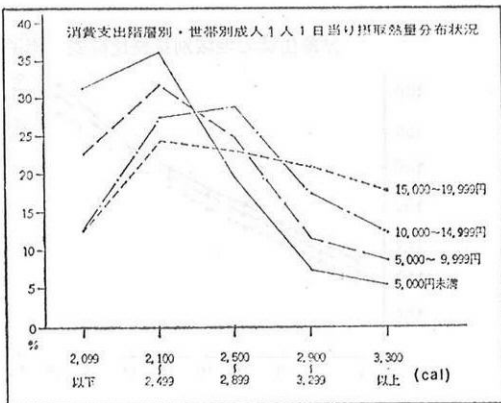
とも悪く、動物性たんぱく比は日雇世帯よりも悪い。農家世帯の食事は、穀類、豆、いも類等の植物性食品を多く摂取しているが、常用労働者のいる農家世帯は、動物性食品、油脂、果実類等が多く、非農家の食事形態に近い。非農家世帯のなかでも常用労働者世帯が、もっともバランスのとれた食事をしている。

栄養調査の結果を地域別に分けて集計してみると、次の表のとおりである。

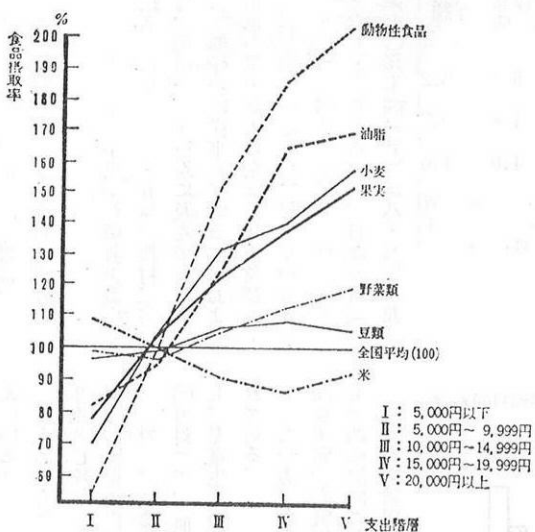
厚生省栄養審議会が昭和四十五年までには、日本人の栄養摂取量はこのようになりたいと示したのが、一人一日当り栄養基準量である。これと比較してみると、熊本県は劣り、特に辺地の栄養摂取量は低い。

成人換算1人1日当り熱量及びたんぱく質摂取量世帯別分布

熱量		たんぱく質		総数	
カロリー	%	g	%		%
2,099 以下	21.0	49 以下	3.7		
2,100~2,499	31.1	50 ~ 69	31.7		
2,500~2,899	25.3	70 ~ 89	39.4		
2,900~3,299	13.4	90 ~ 109	17.2		
3,300 以上	9.2	110 ~ 129	5.6		
		130 以上	2.4		



家族1人当り1カ月の家計上の現金支出階層別・食品群別摂取量



農家・非農家別穀類カロリー比及び動物性たんぱく比

