

# 長野県小川村の中学生とその家族の食生活

広田直子      三田コト

はじめに

技術革新，流通革命，女性の社会進出など，めまぐるしく変容していく社会環境の影響をうけて，食生活状況は急激な変化をみせている。大量の情報と変貌しつつある食状況のなかで<sup>1)</sup>，毎日の食事に対する姿勢について改めて考えてみる必要を感じる。厚生省では，昭和60年に国民の健康を保持増進する観点から，「健康づくりのための食生活指針」を策定し，わかりやすく具体的な食生活改善のめやすを示した<sup>2)</sup>。適正な食生活を実践し，健康的な生活の向上を目指していくには，まず身近な食生活の実態を把握することが不可欠である。

著者らはこれまでに，1963年の「農山村の児童生徒をめぐる生活環境調査」の1部門であった食生活調査<sup>3)</sup>のあとをうけて，長野県鬼無里村・長野市小田切地区・長野市街地などで中学生とその家族の食生活に関する調査を行ってきた<sup>4), 5), 6)</sup>。今回は，地域の食生活の向上に役立てることを目的に，長野県小川村で食生活に関する調査を実施した。

小川村は，犀川と裾花川にはさまれた山間地で，上水内郡の西南に位置しており，主要県道の長野大町線が村を通っている。戦前は農業専業の村であったが，1960年代の経済変化に対応し，産業構造が大きく変わった。当初の兼業化と急激な過疎化の中で，村内にも中小企業の数工場ができ，これらの事業所への主婦の通勤が目立つようになった<sup>7)</sup>。食生活においても，農業の兼業化または他

産業への移行による都市部や村内への通勤，共働き，冷凍冷蔵庫等家電製品の普及，食料品店の拡充などで，都市化と画一化の条件はそろってきている。またこの村は戦前の長寿村で，長野県味の文化財「麦焼き餅（おやき）」のふるさとといわれているところである<sup>8)</sup>。今回の調査では，この郷土食おやきに着目しつつ，地域の食生活の特色を探り，地域独特の食生活指導の在り方などについて検討を加えた。

## 方 法

### 1. 調査対象と調査時期

調査対象は小川中学校生徒全員の家庭で，調査期間は昭和63年7月19日から21日までの3日間である。

### 2. 調査内容と調査方法

調査項目は，平日の連続3日間の食事内容と食生活に関する事項（炊事担当者・共食・中学生の食事手伝い・郷土食など）についてである。食事内容については，食品の使用量を正確に記入してもらうことは難しいと考えられたので，献立の料理名とその使用食品名のみの記入とした。調査用紙は中学生を通じて各家庭に配布し，生徒とその家庭の食事担当者によって用紙に記入する方法をとり，中学校で回収した。配布数170で，有効回答数は158であった。

なお，検定方法としては $\chi^2$ 検定とも検定を使用した。

表1 夕食の調理に要する時間

	15分未満	15～30分	30～45分	45～60分	60分以上	その他
拡大家族	0	11.5	27.9	39.4	18.3	2.9
核家族	1.9	14.8	33.3	31.5	14.8	3.7
小川村全体	0.6	12.7	29.7	36.7	17.1	3.2
全国平均	2.6	11.8	28.4	35.5	21.7	0

注：全国平均は昭和61年国民栄養調査の成績<sup>9)</sup>

## 調査結果

## 1. 調査対象の家庭の概況

有効回答のあった158世帯の内訳は、拡大家族104世帯、核家族54世帯で、拡大家族が核家族の2倍近くであった。父親のない家庭が9世帯、母親のない家庭が5世帯、家族人数は拡大家族5.8±1.1人、核家族4.4±0.8人であった。

## 2. 食生活状況

## 1) 炊事担当者

拡大家族では「母」が76.3%、「祖母と母」が13.2%、「祖母」が3.8%であった。核家族では「母」が85.4%、「母とこども」、「両親とこども」、「こども」が2世帯ずつあった。

## 2) 夕食の調理時間

夕食の調理に要する時間は表1のようであった。

	いつもいっしょに食べる	だいたいいっしょに食べる	ときどきいっしょに食べる	いっしょに食べない	その他
[朝食]					
拡大家族	15.4%	35.6%	32.7%	16.3%	
核家族	16.7%	33.3%	33.3%	16.7%	
小川村全体	15.8%	34.8%	32.9%	16.5%	
長野市街地	25.3%	28.2%	22.4%	23.5%	0.6%
[夕食]					
拡大家族	49.0%	42.3%	7.7%	1.0%	
核家族	42.6%	38.9%	16.7%	1.8%	
小川村全体	46.8%	41.1%	10.8%	1.3%	
長野市街地	54.1%	28.2%	11.8%	4.7%	1.2%

図1 家族の共食状況

注：数字は、世帯数（拡大家族104、核家族54、全体158）に対する割合

[男子]		
拡大家族(56人)	する 64.3%	しない 35.7%
核家族(32人)	81.25%	18.75%
全体(88人)	70.5%	29.5%
[女子]		
拡大家族(45人)	88.9%	11.1%
核家族(20人)	90.0%	10.0%
全体(65人)	89.2%	10.8%

図2 中学生の食事に関する手伝いの状況

注：( ) の人数はそれぞれの総数

国民栄養調査の結果とはほぼ同様の傾向で<sup>9)</sup>、45～60分が多かった。拡大家族と核家族では、有意差はなかった。

## 3) 家族の共食状況(図1)

夕食では、核家族で81.5%、拡大家族で91.3%以上が、いつもあるいはだいたいいっしょに食べていた。朝食では、その割合は5割程度と少なかった。長野市街地の調査結果と比較すると、朝食を「いつもいっしょに食べる」は低率であった( $P<0.05$ )<sup>6)</sup>。

朝食が共食できない理由の約50%は、「こどもの登校時間が早い」と、「父が朝早い」がそれに次いでいた。夕食が共食できない理由では、約70%が「父が仕事やつき合いでいないため」であった。

## 4) 中学生の食事に関する手伝いの状況

中学生が食事に関する手伝いをするかについて尋ねた結果は、図2のとおりで、女子は89.2%、男子は70.5%で、女子の方が「する」割合が高かった( $P<0.01$ )。家族形態別では、男女共に有意差は認められなかった。

中学生の手伝う仕事内容は、調理(料理作り)、食器運び、後片付け、食器洗いなどであった。

## 3. 食事状況

## 1) 主食の状況

7月19日～21日の3日間の主食状況を表2に示す。

表2 主食の状況

食事別	主食の種類	(%)			
		小	川	村	長野市街地
	食数	拡大家族	核家族	全体	
		312	162	474	510
朝食	米飯(変わり飯を含む)	87.2	78.4	☆☆84.2	65.5
	パン	2.6	4.3	3.2	※※22.0
	めん	0	0	0	0.8
	おやき	0.3	0	0.2	0
	米飯+めん	1.0	2.5	1.5	0.4
	米飯+パン	1.0	1.9	1.3	※※7.5
	米飯+その他の米飯類	1.0	1.2	1.1	1.2
	パン+めん	0	0	0	0
	おやき+他の主食	0	0	0	0.2
	その他	1.9	5.6	※3.2	1.0
夕食	主食なし	1.9	1.9	※1.9	0.4
	米飯(変わり飯を含む)	49.4	57.4	52.1	※※73.3
	パン	0.3	1.9	0.8	0.2
	めん	15.4	11.1	☆☆13.9	13.3
	おやき	8.7	8.0	☆☆※8.4	0
	米飯+めん	12.5	8.6	☆☆※11.2	4.9
	米飯+パン	0.3	1.2	0.6	0.6
	米飯+その他の米飯類	0	0.6	0.2	0.6
	パン+めん	0.3	0	0.2	0
	おやき+他の主食	*5.1	0.6	☆☆※3.6	0
	その他	1.6	*4.3	※2.5	0.8
	主食なし	2.9	3.1	☆☆3.0	5.5

注：① 数字は、出現率＝出現数/食数×100（食数には欠食等を含む）

② 1食の中で家族が別献立である場合は、「その他」に含む

③ 拡大家族と核家族を比較して、\*は $P<0.05$ で有意に高いことを示す

④ 小川村全体と長野市街地を比較して、※※は $P<0.01$ 、※は $P<0.05$ で有意に高いことを示す

⑤ 小川村全体の朝食と夕食で比較して、☆☆は、 $P<0.01$ で有意に高いことを示す

朝食では、米飯が84.2%と、夕食の52.1%と比べ、非常に高い比率であった。朝食と比較して夕食で高かったのは、めん、おやき、米飯+めん、おやき+他の主食、主食なしで、めんやおやきの粉食が多くなっていた( $P<0.01$ )。長野市街地での主食の状況と比較すると<sup>6)</sup>、朝食では、パン食は少なく、米飯を主食とした伝統的日本食パターンを守っていた。夕食では、逆に、米飯は少なく、おやき、米飯+めん、おやき+他の主食が有意に高く( $P<0.01$ )、この地域の特色を示していた。

家族形態別では、おやき+他の主食が拡大家族で多かった( $P<0.05$ )以外は、有意差は認められなかった。

## 2) 副食の状況(表3)

副食の品数別の比率は、家族形態別では朝食に有意差が認められ、拡大家族の方が朝食の副食を多く食べていた( $P<0.01$ )。長野市街地との比較では、朝食・夕食とも違いがみられた( $P<0.01$ )。夕食では、長野市街地の方が品数を多くする家庭が多いのに対し、朝食では、この地域の方が多い傾向であった。また副食の平均数をみると、朝食では $3.7\pm1.3$ 品で、夕食の $3.1\pm1.4$ 品より有意に多かった( $P<0.01$ )。家族形態別では、朝食は拡大家族 $3.8\pm1.3$ 品、核家族 $3.4\pm1.3$ 品と、拡大家族で多かった( $P<0.01$ )。夕食ではそれぞれ $3.0\pm1.4$ 品、 $3.3\pm1.3$ 品となり、有意差はなかった。

副食の品数は、主食形態により異なるものと考えられる。

そこで、朝食では、主食が米飯でそこに汁物がついた食事とパン食について、夕食では、米飯、めん、おやきの主食形態別に分けて検討した。結果を表4に示す。

朝食では、米飯+汁物のそろった食事は、パン食型に比べて品数が多く、夕食では、主食がめん、おやきのときは、米飯型に比べて品数が少なかった( $P<0.01$ )。

## 3) 食品の摂取状況

1食の食事の中でいくつの食品を摂取していた

表3 副食の品数

食事別	副食の品数	(%)			
		小 川 村	長 野 市 街 地		
		拡大家族	核家族	全体	
	食数	302	155	457	504
朝食	0	0	1.3	0.4	1.8
	1	5.6	7.7	6.3	6.9
	2	8.3	13.5	10.1	17.1
	3	23.5	27.7	24.9	28.6
	4以上	62.6	49.7	58.2	45.6
$\chi^2$ 検定 (2×5)		**		**	
	食数	301	157	458	506
夕食	0	0.7	2.5	1.3	0.6
	1	14.6	12.1	13.8	6.3
	2	20.9	14.6	18.8	16.4
	3	28.9	28.7	28.8	26.7
	4以上	34.9	42.0	37.3	50.0
$\chi^2$ 検定 (2×5)				**	

注：① 数字は出現率＝出現数/食数×100（食数には欠食等を含めない）

② カレーライス・煮こみうどん等の穀類以外の食品を多く使用する主食は、副食1とする

③ \*\*は、 $P<0.01$ で有意差のあることを示す

表4 主食形態別にみた副食の品数

食事別	主食形態別	食数	副食の品数
朝食	米飯+汁物	366	4.0±1.2 $\overline{1}$ **
	パン	18	2.7±2.0 $\overline{1}$
夕食	米 飯	188	3.5±1.2 $\overline{1}$ **
	め ん	66	2.4±1.4 $\overline{1}$ **
	お や き	40	2.7±1.4 $\overline{1}$

注：\*\*は $P<0.01$ で有意差のあることを示す

かについて、表5に示す。食品数を数えるにあたっては、「健康づくりのための食生活指針」に示されている食品の数え方<sup>2)</sup>を基本とした。

摂取食品数は、朝食と夕食で有意差がなかった。国民栄養調査成績の摂取食品数は、朝食7.86±3.94、夕食12.35±4.08である<sup>9)</sup>。この全国平均値と比較すると、朝食では有意に多く、夕食では少なくなっている ( $P<0.01$ )。家族形態別では、副食の品数と同様、朝食は拡大家族の方が多かつ

表5 摂取食品数

食事別	家族形態別 主食形態別	食数	食 品 数
朝食	拡大家族	302	9.7±3.3 $\overline{1}$ *
	核家族	155	9.1±3.7 $\overline{1}$ *
	全 体	457	9.5±3.5
	米飯+汁物	366	10.1±3.1 $\overline{1}$ **
夕食	パン	18	5.2±3.2 $\overline{1}$
	拡大家族	301	9.4±3.8
	核家族	157	9.1±3.7
	全 体	458	9.3±3.8
	米 飯	188	10.4±3.7 $\overline{1}$ *
	め ん	66	7.9±3.7 $\overline{1}$ **
	お や き	40	7.4±3.4 $\overline{1}$

注：\*\*は $P<0.01$ で、\*は $P<0.05$ で有意差のあることを示す

た ( $P<0.05$ )。主食形態別にみた結果も副食の品数と同じ傾向で、朝食では米飯+汁物型が多く、夕食では米飯型が他の2種に比べて多かった ( $P<0.01$ )。

使用材料を食品群に分けて検討した結果が、表6である。肉類・肉加工品、魚介類・魚加工品は、夕食での出現率が高く、卵、大豆・大豆製品、小魚類・海草類は、朝食で高かった ( $P<0.01$ )。朝・夕食の両方で出現率50%以下だったのは、魚介類・魚加工品、卵、牛乳・乳製品であった。緑黄色野菜は70%以下であるものの、野菜類は、比較的出現頻度が高かったが、主菜の材料となる1群は低率であった。夕食では、肉類・肉加工品と魚介類・魚加工品を合わせると、94.6%であったが、献立内容を個々にみると、主菜のない食事もみられた。家族形態別で比較すると、朝食で、魚介類・魚加工品、卵が、核家族で高くなっていた ( $P<0.01$ ) が、夕食では有意差は認められなかった。主食形態別にみると、米飯+汁物型の朝食は大豆・大豆製品、小魚類・海草類が多く、パン食型では牛乳・乳製品が有意に多かった。夕食では、米飯型と比較して、おやきを主食とした場合では、大豆・大豆製品を除いた1群と小魚類・海草類が有意に低く、めん型では、魚介類・魚加工

表 6 食品群別の出現頻度

(%)

食事別		食品群別	家族形態別		全体	主食形態別			
			拡大家族	核家族		米飯＋汁物	パ ン		
			食数	302	155	457	366	18	
朝 食	1 群	肉類・肉加工品	31.8	32.3	31.9	30.2	6.7		
		魚介類・魚加工品	13.2	**43.2	23.4	21.0	6.7		
		卵	28.1	**52.3	※※36.3	33.2	33.3		
		大豆・大豆製品	87.4	83.2	※※86.0	98.9	☆☆20.0		
	2 群	牛乳・乳製品	16.9	18.1	17.3	14.7	**66.7		
		小魚類・海草類	55.7	54.8	※※55.4	62.7	☆13.3		
	3 群	緑黄色野菜	61.3	65.8	62.8	64.6	33.3		
	4 群	その他の野菜・果物	89.4	90.3	89.7	91.0	53.3		
	5 群	米・パン・めん・いも	98.0	100.0	98.7	100.0	100.0		
	6 群	油 脂	82.5	85.2	83.4	80.4	100.0		
夕 食			家族形態別		全体	主食形態別			
			拡大家族	核家族		米飯	おやき	めん	
			食数	301	157	458	188	40	66
	1 群	肉類・肉加工品	60.8	48.4	※※56.6	63.3	☆☆18.9	56.8	
		魚介類・魚加工品	35.9	42.0	※※38.0	45.3	☆☆13.5	☆23.0	
		卵	21.9	19.1	21.0	19.6	☆☆2.7	*35.1	
		大豆・大豆製品	55.8	54.8	55.5	58.4	81.1	40.5	
	2 群	牛乳・乳製品	15.0	13.4	14.4	11.8	8.1	17.6	
		小魚類・海草類	24.3	28.7	25.8	31.8	☆☆5.4	21.6	
	3 群	緑黄色野菜	67.8	67.5	67.7	73.5	62.2	58.1	
4 群	その他の野菜・果物	92.7	91.1	92.1	93.9	91.9	90.5		
5 群	米・パン・めん・いも	98.0	96.8	97.6	100.0	100.0	100.0		
6 群	油 脂	89.0	88.5	88.9	93.5	86.5	74.3		

注：① 数字は出現頻度＝出現数／食数×100

② 朝食と夕食の全体を比較して、※※は $P<0.01$ で有意に高いことを示す③ 家族形態別で比較して\*は $P<0.01$ で有意に高いことを示す④ 主食形態別にみて、朝食では米飯+汁物と比較して、また、夕食では米飯と比較して\*は $P<0.01$ で、\*は $P<0.05$ で有意に高いことを示し、☆☆は $P<0.01$ 、☆は $P<0.05$ で有意に低いことを示す

品が低く、卵が高くなっていた（ $P<0.01$ または $P<0.05$ ）。

#### 4) 中学生のおやつ摂取状況（表 7）

おやつを毎日摂取していた中学生は、68.3%であった。おやつで出現率（出現数／おやつの総数×100）が高かったのは、菓子類（スナック菓子、アイスクリームを含む）22.9%、パン16.8%、牛乳・乳製品15.3%、甘い飲料12.2%、果物10.5%であった。おやきのおやつとしての出現率は、1.5%と少なかった。

#### 4. 郷土食おやきと家庭の得意な料理等について

##### 1) おやきの摂取状況・伝承と嗜好について

郷土食おやきの摂取状況と伝承についての考え方などについて、表 8 に示す。

おやきは、「ふだんの食事で」（81.6%）、「主食として食べる」（84.2%）が高率であった。「おやつに食べる」も43.0%と多く、「おかずにする」は少なかった。94.9%が月に2～3回以上食べており、そのうち週に1回以上食べる家庭は、32.9%であった。また家で作ることが多く（85.4%）、

表7 おやつ摂取状況

(%)			
おやつを摂取した日	拡大家族	核家族	全 体
3 日	72.1	61.1	68.3
2 日	14.4	14.8	14.6
1 日	5.8	5.6	5.7
1 日も食べない	7.7	18.5	11.4

注：数字は世帯数（拡大家族104，核家族54，全体158）に対する割合

表8 おやきの摂取状況・伝承

(%)			
	拡大家族	核家族	全体
ふだんの食事で食べる	83.7	77.8	81.6
お祭りやお盆に食べる	38.5	42.6	39.9
もらったときしか食べない	0	3.7	1.3
主食として食べる	80.8	90.7	84.2
おかずにする	1.0	1.9	1.3
おやつに食べる	40.4	48.1	43.0
週に1回以上食べる	31.7	35.2	32.9
月に2～3回食べる	66.3	53.7	62.0
年に数回食べる	2.9	11.1	5.7
ほとんど食べない	0	0	0
だいたい家庭で作る	89.4	77.8	85.4
作ったり買ったりする	15.4	20.4	17.1
だいたい買う	0	18.5	0.6
おやきは子孫に残したい食べものである	66.3	64.8	65.8
他の食べものがあればおやきにこだわらない	50.0	35.2	46.2
こどもに作り方を教えている	22.1	38.9	26.6

注：数字は世帯数（拡大家族104，核家族54，全体158）に対する割合

表9 家庭の得意な料理と中学生の好きな料理

(%)					
順位	得意な料理	出現率	順位	好きな料理	出現率
1	お や き	26.6	1	カレーライス	37.3
2	うどん・そば	19.0	2	お や き	22.9
3	カレーライス	15.8	3	スパゲティー	16.5
4	煮 物	12.0	4	ハンバーグス ターキ	15.8
5	ハンバーグス ターキ	9.5	5	う ど ん	15.2

注：出現率＝出現数／有効回答数×100

「だいたい買う」は1世帯のみであった。

おやきの伝承については、「子孫に残したい」が65.8%であったが、実際にこどもに作り方を教えている家庭は、1/4程度であった。また、おやきの嗜好については、好きが79.7%と高率であった。おやきの摂取状況、伝承、嗜好とも、家族形態別での有意差は認められなかった。

## 2) 家庭の得意な料理・中学生の好きな料理と作ることのできる料理

家庭の得意な料理と中学生の好きな料理としてあげられたものの上位5品は、表9のとおりである。両者で共通している料理が4品と多かった。おやきを得意な料理とする家庭は、26.6%であり、好きな料理としても第2位にあげられている。長野市街地では、得意な料理の上位5品は、カレーライス、煮物、ハンバーグステーキ、揚げ物、おやき(11.8%)の順で<sup>9)</sup>、この地域の方が、おやきの出現率が高かった( $P<0.01$ )。また、おやきとともに、粉食であるうどんも上位にあげられていた。

中学生の95.4%は、作ることのできる料理があり、出現率をみると、卵焼き(目玉焼き、オムレツを含む)70.9%、カレーライス49.4%、ラーメン(カップラーメンを含む)28.5%、みそ汁25.9%、チャーハン23.4%が上位5品であった。おやきは7.6%と少なかった。

## 考 察

昭和61年の国民栄養調査成績によれば、栄養素の充足率は、カルシウムがやや所要量を下回っているものの他の栄養素については、所要量を上回って摂取している。しかし、これは平均してみた場合で、個々にみると所要量に満たない世帯もある。また地域により、栄養素等摂取量や食品群別摂取量に違いがみられる<sup>9)</sup>。

今回の調査結果からみれば、この地域では、平均的な食生活とは異なった独特の食生活様式を営んでいるといえる。

その特徴の1つは、朝食に重点をおいた食生活ということである。食事担当者である主婦の就業率が高く、朝食の調理に時間を費やすことは容易ではないと考えられるのに、他の地域と比べて、副食の品数や摂取食品数が多いことから、この地域では、朝食を重視していることがわかる。家族形態別に検討した結果から、拡大家族は核家族よりこの傾向が強いといえる。朝食の内容をみると、主食に関しては主食米飯型が特色である。結果の分析では、長野市街地と比較して、そのことを明らかにしたが、国民栄養調査成績の全国平均と比較しても、米飯が多く、パン食が少ない<sup>10)</sup>。細谷は、和歌山県および大阪府下の中学生を対象にした調査で、「朝食のパン食は、市街部において多く普及し、農山村部では米飯が根強く残っていることが推察される」と報告している<sup>11)</sup>。本調査でも、農山村特有の朝食形態が、依然として受け継がれていたといえる。朝食の主食米飯型は、副食の品数、食品数摂取状況でみたように、パン食型よりそれぞれの摂取数が多くなっている。1日の食事の中で朝食をしっかり食べることは、健康的な食習慣なので、この地域の主食米飯型を基本とした朝食重視の食生活様式は、今後も継続していくように指導していく事が望まれる。しかし、朝食での食品群別出現頻度でみると、大豆・大豆製品を除いた1群の出現率が少ないので、朝食で利用しやすいと考えられる卵料理などをもっと取り入れていくようにすべきであり、このことは特に拡大家族の場合に強調したい。

第2の特徴は、夕食に米飯が少なく、粉食が多いということである。全国平均と比較すると、長野市街地でも夕食のめんは多いが、この地域では、めんに加えて、おやきの主食が多くなっているのが特色である。おやきの摂取状況調査で、月に2～3回以上食べている家庭が9割以上あったが、これは主に夕食として食べることが多いと推察される。しかし、粉食型の食事においては、副食の品数および使用食品数が少なかった。他方、前述

したように、夕食の食品群別出現頻度の結果をみると、朝食に比べ肉類・肉加工品、魚介類・魚加工品が高率であった。しかし、これらの食品を主菜として摂取するのではなく、めんなどの具として使用していたものも多く含まれることから、摂取量としては充分とはいえない家庭も多いのではないかと推察される。このことに加えて、おやきあるいはめん主食型では、米飯型より1群の良質たんぱく質源の食品が、有意に少なかった。そこで、おやきを主食として取り入れた場合の副食の組み合わせに配慮が必要である。特にたんぱく質給源の主菜を添えることが重要である。また別の手段としては、めん主食型では、いっしょに使用する具の種類と量を考慮すること、おやき主食型では、その料理上の特色を考え、中に入れる具を工夫すると、副食に時間と手間をかけなくても、バランスのよい食事を整えることが可能である。おやきの摂取状況の結果で、おやきを家で作る家庭が8割以上あることから、その家庭の状況に合わせた具の工夫ができるものと考えられる。

一般的に、朝・夕食とも栄養的にみて、十分な食事とはいえないので、各食品群から食品を取り入れ、バランスのよい食事作りを心がけてほしい。

なお、朝・夕食を通して出現頻度の最も低いものに、牛乳・乳製品がある。牛乳は、高齢化の進みつつあるこの地域で、カルシウムの給源として多く摂取したい。高齢者は、生理的にもカルシウムを多くとることが必要とされているが<sup>12)</sup>、一般に伝統的食生活を保っていると考えられるので、食事の料理の中で牛乳・乳製品を取り入れていく配慮が特に大切である。従って、牛乳摂取の重要性を理解し、積極的に摂取するよう指導していくことが望まれる。

以上、この地域の朝食と夕食の大きな特徴を述べた。次に、おやつについてみると、おやつの内容は、菓子類や甘い飲料に偏らず、牛乳などを取り入れた良好な結果であった。成長期の各栄養所要量の多い中学生には、栄養的に質の良いおやつ

の摂取が必要である。おやつでのおやきの出現率は低かったが、具に工夫をこらせたおやきを取り入れていくことは、栄養量を補う1方法である。

この地域の食事の中で、特色の1つとなっているおやきについては、子孫に残していきたいと考えている家庭が多く、家庭の得意な料理としても第1位の出現率であった。また中学生の好きな料理としても上位にあげられており、嗜好調査の結果でも好きが高率を示した。これらを考え合わせると、この地域では、おやきを取り入れた食事が今後も受け継がれていくと推察される。著者らも、この郷土食が受け継がれ、日々の食事の中で生かされていくことを望みたい。しかし、実際にこどもたちに作りかたを教えている家庭は少なく、中学生の作ることができる料理でも低い出現率であった。料理の伝承には、家族がいっしょに食事をすることや、こどもが食事作りに参加することが、重要な要素であろう。夕食では、家族共食の度合いが高かったことは心強い。食事作りへの参加については、男子では女子より低かったが、男子も将来の食事の担い手として、食事作りにかかわってほしいと考える。

調査のまとめとして、小川村での食生活の向上のために留意してほしい内容を列記しておく。

- ① 朝食重視の食生活は、健康的であり、今後もこの食生活様式を大切にする。
- ② 全般的にみて野菜類重視の食生活なので、1群の動物性食品や2群の牛乳・乳製品などの摂取を積極的に心がける。
- ③ おやきを食事の主食として利用する場合には、副食の主菜の取り合わせに留意する。または、おやきの具の内容について、栄養バランスを良くするよう工夫する。

## 要 約

長野県小川村で、地域の食生活の向上に役立てることを目的に、中学生とその家族の食生活に関する調査を実施し、この地域の食生活の特色につ

いて検討した。

- 1) 主食については、朝食は米飯型、夕食は粉食型であった。夕食では、郷土食のおやきが主食として食べられているのが特色であった。
- 2) 副食の品数は朝食で有意に多く、このことから、朝食重視の食生活が推察された。朝食の品数は、拡大家族が核家族より有意に多かった。主食形態別に副食の品数をみると、朝食では、米飯+汁物型がパン食型より多く、夕食では、米飯型がおやき、めんの粉食型より多くなっていた。
- 3) 食品の摂取状況についてみると、朝食と夕食で有意差はなかった。しかし、全国の平均値と比較すると、朝食では有意に多く、夕食は少なかった。家族形態別では、夕食では有意差がなく、朝食で拡大家族の方が多くなっていた。
- 4) 食品群別の出現頻度は、朝・夕食を通して、魚介類・魚加工品、卵、牛乳・乳製品が低率であった。1群の各食品群の出現頻度では、食事別、家族形態別、主食形態別に有意差が認められた。
- 5) 郷土食おやきについては、子孫に残したいと考えている家庭が多かったが、実際にこどもたちに作り方を教えている家庭は少なかった。家庭の得意な料理、中学生の好きな料理として、おやきは上位にあげられていた。

終わりに、本調査の実施にあたり御尽力下さいました小川中学校の校長先生はじめ諸先生方、ならびに調査回答に御協力下さいました中学生の皆様と御家族の皆様に深謝致します。

本研究の一部は、第11回長野県栄養改善学会(1988年)で発表した。

## 文 献

- 1) 日本経済新聞社：「食」最前線(1988)学習研究社
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：健康づくり



- のための食生活指針（1985）第一出版
- 3) 長野県地域社会文化研究会編：農・山村の児童生徒をめぐる生活環境調査（1965）長野県短期大学地域社会文化研究会
  - 4) 伊藤徳，三田コト，広田直子：長野県短期大学紀要，33，24～35（1978）
  - 5) 広田，三田，伊藤：長野県短期大学紀要，33，17～25（1983）
  - 6) 三田，広田，伊藤：長野県短期大学紀要，39，33～39（1984）
  - 7) 小川村村勢要覧（1986）
  - 8) 長野県教育委員会（執筆調査 市川健夫）：長野県選択無形民族文化財調査報告，21（1984）
  - 9) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状 昭和61年国民栄養調査成績（1988）第一出版
  - 10) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編：国民栄養の現状 昭和59年国民栄養調査成績，p.135（1986）第一出版
  - 11) 細谷圭助：栄養学雑誌46，p.143（1988）
  - 12) 藤田美明，大谷八峯，大中政治：新エスカ21 栄養学各論，pp.184～185（1987）同文書院