

長野県木曽地方における食事調査

伊藤 徳・三田コト・広田直子

I 緒言

わが国の昭和30年代の急速な経済成長は日常の食生活の上にも大きな影響を及ぼした。変貌する我々の食生活の中にあつて、郷土に培われた昔ながらの食物は今後どのような道をたどるのであるか。著者らは昭和37年及び昨年（昭和53年）に長野県上水内郡鬼無里村で食事の実態調査を実施したが、この地域で古くから喫食されているエゴについて、その面からの検討を行い多少の知見を得た。

今回は上記の観点から、長野県木曽地方に伝わっている特殊食品であるススキの食生活における位置を考察したいと考え、ススキを多く喫食しているといわれている木曽郡開田村および王滝村と、これに隣接している木曽福島町の3地区において食事調査を実施した。

調査対象地域の様子については表1・2・3に示すとおりである。

表1 人口と産業別就業者数

(昭和50年10月1日)

町 村 名	木曽福島町	王 滝 村	開 田 村	
総 人 口	10,514人	2,087人	2,677人	
就 業 人 口	5,389	1,276	1,470	
第一次 産 業	就 業 者 数	696	584	688
	うち 農 業	508	143	565
第二次 産 業	就 業 者 数	1,556	328	391
	うち 製 造 業	958	27	119
第三次 産 業	就 業 者 数	3,131	367	389
	うち 卸 小 売 業	884	58	69
	うち サービス 業	1,267	206	222
分 類 不 能	6	2	2	

長野県勢要覧 昭和53年版による

表2 世帯数と農家数

(昭和50年2月1日)

町 村 名	木曽福島町	王 滝 村	開 田 村	
総世帯数	2,961戸	506戸	649戸	
農 家 数	502戸	171戸	458戸	
農 家 率	17.0%	33.8%	70.6%	
農 家 数	専 業	10戸	5戸	14戸
	兼 業	492戸	166戸	444戸

長野県勢要覧昭和53年版による

表3 商店数と事業所数

(実数)

町 村 名	木曽福島町	王 滝 村	開 田 村
商 店 数	305	44	30
事業所数	632	117	20

信毎年鑑1979年版による

木曽福島町は木曽谷の中心地であり、中央線木曽福島駅を有する。この木曽福島駅からのバスの所要時間は、開田村の中心部へは地蔵峠を越えて約1時間を要し、王滝村へは約40分である。対象の3地区はいずれも長い歴史を持っている土地である。

今回は昭和54年2月および7月に実施した食生活に関する調査の中から、食事の概要についてを報告する。

II 調査方法と調査事項

1) 調査対象および調査時期

調査対象・調査期間は表4に示す。

調査対象は長野県木曽郡木曽福島町・同郡王滝村・同郡開田村の中学生（一部小学生も含む）の家庭であり、調査時期は、ススキが晩秋に漬けられ、そのまま利用される冬期と、乾物となり生のススキのない夏期の2期とした。

2) 調査方法

中学校の対象中学生に調査用紙を配布し、生徒と校で回収した。
 食事担当者によって用紙に記入する方法をとり中学

表4 調査対象と調査期間

調査対象校	調査期間	対象生徒
福島中学校	昭和54年2月14日(水)・15日(木)・16日(金) 〃 7月2日(月)・3日(火)・4日(水)	中学1年生全員 上記生徒(中学2年)
王滝中学校	〃 2月20日(火)・21日(水)・22日(木) 〃 7月2日(月)・3日(火)・4日(水)	王滝小学校6年・中学1・2年生全員 上記生徒(中学1・2・3年)
開田中学校	〃 2月14日(水)・15日(木)・16日(金) 〃 7月2日(月)・3日(火)・4日(水)	中学1・2年生全員 上記生徒(中学2・3年)

3) 調査事項

- 家族構成と炊事担当者について
- 調理器具と燃料について
- 三日間の食事内容について(但し計量は正確にすることの困難が予想されたため省略した。)
- 市販調理済食品等の使用状況について

4) 調査用紙の配布・回収

調査用紙の配布・回収については表5に示す。

表5 調査用紙の配布数・回収数と回収率

調査対象校	調査時期	配布数	回収数	回収率
福島中学校	2月	149部	129部	86.6%
	7月	149	129	86.6
王滝中学校	2月	73	72	98.6
	7月	72	67	93.1
開田中学校	2月	99	93	93.9
	7月	99	79	79.8

が30%以上、福島での電子レンジ81%保有なども目立つところである。その他の調理器具もかなり充実されている。

表6 家族構成

地区	福島	王滝	開田	
調査家庭数	129戸	72戸	93戸	
核家族	62.8%	76.4%	29.0%	
3世代家族	37.2%	23.6%	71.0%	
家族人員	2人	%	1.4%	%
	3	9.3	9.7	7.5
	4	41.9	47.2	21.5
	5	24.0	27.8	25.8
	6	15.5	9.7	19.4
	7	7.0	2.8	21.5
	8	0.8	1.4	3.2
	9	1.6		1.1
	平均人員	4.8人	4.5人	5.4人

Ⅲ 結果および考察

1) 調査家庭の概要

調査家庭の状況は表6のようであり、家族人員の平均は木曾福島4.8人、王滝4.5人、開田5.4人で核家族の割合が高いのは王滝である。

炊事担当者(表7)は母(主婦)が大部分であるが、三世代家族の多い開田では、祖母も炊事を担当している。

炊事用燃料(表8)は、プロパンガスがほとんどの家庭に普及しており、電気・石油がこれに次いでいる。ひとつの家庭で2・3種類を併用している場合がほとんどである。まきは王滝・開田地区での利用が多い。

調理器具の保有についてみると(表9)、冷蔵庫・ガスまたは電気自動炊飯器・フライパン・すり鉢が100%近くに達している。福島・王滝で天火保有

表7 炊事担当者

(戸)

地区	福島	王滝	開田
母	97	46	45
(うち専業主婦)	(40)	(20)	(9)
母と祖母	1	4	5
祖母	1	1	11
姉		1	
父			1
祖父			1
回答計	99	52	63

(記入もれ多く、回答あったもののみ)

長野県木曾地方における食事調査

表8 炊事用燃料の使用状況

燃料	地区		
	福 島	王 滝	開 田
調査家庭数	129 戸	72 戸	93 戸
ま き	6.2 %	30.6 %	25.8 %
木 炭	3.1	2.8	
練 炭	5.4	4.2	
石 油	33.3	40.3	38.7
プロパンガス	99.2	97.2	96.8
電 気	61.2	58.3	60.2

表9 調理器具の保有状況

器具	地区		
	福 島	王 滝	開 田
調査家庭数	129 戸	72 戸	93 戸
電気自動炊飯器	41.9 %	41.7 %	51.6 %
ガス自動炊飯器	63.6	70.8	81.7
冷 蔵 庫	100	98.6	100
冷 凍 庫	49.6	47.2	40.9
電 子 レ ン ジ	31.0	8.3	14.0
中 華 鍋	69.8	73.6	53.8
フ ラ イ パ ン	99.2	100	98.9
蒸 し 器	90.0	87.5	87.1
天 火	38.8	33.3	8.6
泡 立 器	63.3	62.5	53.8
ミ キ サ ー	47.3	33.9	30.1
す り 鉢	99.2	98.6	97.8
圧 力 鍋	46.5	33.3	20.4

表 6.7.8.9とも昭和54年2月

2) 食事の状況

①主食の摂り方

主食の状況を表10・11に示した。

全体的に米飯が主体であるが、福島・王滝では朝食にパン、昼食にパンとめん類の割合が多くなっている。開田では朝食と昼食で他の2地区に比べて米飯の割合が非常に高く、反対に夕食では低くなっており、3食を通じてパンの割合は低く、他の2地区と様子が異なっている。

米飯の中の麦飯についてみると福島・王滝地区での喫食が目立つ。開田では麦飯はごく少なく特に三世代家族では全く食べられていなかった。

餅類は冬に多い。めん類は昼・夕食によく利用されている。

核家族では朝・昼食においてパンの利用が多く、昼食ではめん類もよく利用されていて、その分米飯が少なくなっている。

②副食について

副食については表12～15に示すとおりであった。

朝食では、みそ汁が7～8割の家庭で作られ、特に米飯の喫食率の高かった開田では、みそ汁の頻度が90%以上であった。次いでつけもの・焼きものの順で使われている。つけものは朝・昼・夕を問わず利用され、特に開田では夏の夕食を除いて70%以上の喫食率である。この地方独特のスンキ（塩を使わないつけもの）は、つけものとしては冬でも2～6%の喫食率であるが、表17の食事材料としては10

表10 主食の摂り方(冬)

(%)

地区名 食事の種類	福 島			王 滝			開 田			核 家 族			三 世 代 家 族		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食数	377	284	377	213	142	213	273	224	272	478	301	478	385	349	384
米 飯	84.6	66.8	86.7	79.3	69.9	90.1	95.6	88.9	84.9	86.0	69.1	87.7	87.8	80.2	86.2
(麦 飯)	(10.6)	(8.8)	(8.8)	(7.5)	(7.7)	(7.0)	(1.8)	(0.9)	(1.5)	(6.9)	(4.0)	(5.4)	(7.8)	(7.4)	(6.8)
餅 類	1.1	5.6	2.4	1.9	2.1		1.1	2.7	1.1	1.9	4.3	1.1	0.5	3.4	1.8
パ ン	10.6	11.5	0.3	14.6	4.9		2.2	0.4	0.4	10.9	9.2	0.2	6.5	3.7	0.3
め ん 類		12.9	5.0		18.2	3.3		3.6	5.5		16.1	5.4		6.3	3.9
米飯+パン	3.7	0.7		2.8			0.7	1.3		0.6			4.9	1.4	
米飯+めん類		2.1	5.3	0.5	3.5	5.6		1.8	8.1	0.2	1.0	5.2		3.5	7.5
パン+めん類			0.3		0.7			0.4				0.2		0.6	
そ の 他		0.4		0.9		0.5	0.4	0.9		0.4		0.2	0.3	0.9	
主 食 な し					0.7	0.5					0.3				0.3

表 11 主食の摂り方 (夏)

(%)

地区名 主食の種類	福 島			王 滝			開 田		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食事 の食数	387	271	385	201	129	201	237	185	235
米 飯	81.6	69.7	84.2	86.1	74.4	82.6	98.8	87.4	82.6
(麦 飯)	(5.2)	(6.6)	(5.4)	(6.5)	(8.5)	(10.0)	(3.4)		(2.6)
餅 類		0.7						0.5	
パ ン	14.0	14.8		9.9	7.8	0.5	0.4	4.4	0.4
め ん 類	0.5	11.8	8.6		18.2	10.9		2.8	9.4
米飯+パン	3.3	0.7	0.5	3.5	3.1	0.5	0.4	0.5	
米飯+めん類	0.3	1.1	5.2	0.5		5.0		3.9	7.6
パン+めん類		0.4							
そ の 他	0.3	0.4	1.0			0.5	0.4	0.5	
主 食 な し		0.4	0.5		1.5				

表 12 副食の品数 (冬)

(%)

地区名 副食の品数	福 島			王 滝			開 田			核家族			三世代家族		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食事 の食数	377	284	377	213	142	213	273	224	272	478	301	478	385	349	384
0	1.9	5.3	1.3		4.9		1.1	0.9	1.5	1.5	4.3	1.2	0.8	3.2	0.8
1	4.5	20.4	4.0	2.8	14.8	6.6	2.9	9.4	7.4	4.4	19.3	6.3	2.6	12.0	4.9
2	18.0	29.9	15.9	19.3	29.6	21.1	20.5	35.2	26.1	19.4	29.2	20.1	18.7	33.8	20.8
3	39.8	27.5	31.6	36.6	29.6	32.9	41.8	41.1	34.5	38.5	30.2	31.0	41.0	34.7	35.2
4 以上	35.8	16.9	47.2	41.3	21.1	39.4	33.7	13.4	30.5	36.2	17.0	41.4	36.9	16.3	33.3

みそ汁・つけもの・生野菜も各々1品とした
 変り飯は副食1とした (表13についても同様)

表 13 副食の品数 (夏)

(%)

地区名 副食の品数	福 島			王 滝			開 田		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食事 の食数	387	271	385	201	129	201	237	185	235
0	0.2	3.3	0.5		5.4	0.5		0.5	0.6
1	8.8	17.4	7.2	1.5	9.3	8.0	1.7	10.3	8.1
2	24.8	36.5	28.6	19.9	31.0	19.9	29.1	41.6	25.3
3	38.8	32.5	28.6	45.3	34.9	30.8	44.3	36.2	30.8
4 以上	27.4	10.3	35.1	33.3	19.4	40.8	24.9	11.4	35.2

~30%の使用頻度である。焼きものは朝食では卵焼きが多く、つくだ煮・魚加工品などの加工品の利用も朝食に多い。

昼食についてみると、昼食時に留守の家庭が多く、核家族では37%、三世代家族でも10%近くある。昼間家にいる人の食事は、朝・夕食に比較して副食の品数が少なく、特に福島・王滝では副食なしが5%

前後みられる。朝食と比べて焼きものが減少し、煮ものがふえているが、朝食と同じものを利用することも多い。主食としてめん類・パン食の多かったこととも考え合わせてみると、昼食はあまり手をかけず手軽くできるようなものが食べられているようである。

長野県木曾地方における食事調査

表 14 副食の調理の種類と頻度 (冬)

(例)

副食の種類	地区名			福 島			王 滝			開 田			核家族			三世代家族		
	食事		食数	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
	種類	食数																
みそ汁	79.3	34.5	37.4	76.5	37.3	42.3	90.8	73.7	50.7	78.9	32.2	39.5	86.5	62.8	46.9			
すまし汁	0.5	2.5	3.2	1.9	4.2	2.8	1.1	2.7	2.9	1.5	3.7	4.2	0.5	2.3	1.6			
いためもの	7.2	6.3	8.2	6.6	7.0	11.3	7.0	3.6	7.7	6.1	6.3	8.6	8.1	4.9	8.9			
揚げもの	6.4	13.0	19.6	5.6	4.9	13.3	5.9	2.7	13.2	6.1	11.6	18.4	6.0	4.3	15.9			
煮もの	21.0	44.7	70.3	22.1	43.7	64.8	12.8	32.1	56.6	19.2	39.2	68.4	17.9	41.0	59.9			
焼きもの	33.7	23.9	41.9	29.6	40.1	39.4	41.4	30.4	35.3	34.1	28.9	40.4	36.4	30.4	37.8			
蒸しもの	0.8	0.7	1.9	0.9		5.2		0.9	4.0	0.8	0.7	4.0	0.3	0.6	2.6			
よせもの																		
あえもの	5.6	4.2	16.4	2.8	2.1	14.6	2.9	3.1	6.3	3.3	3.3	13.0	4.9	3.4	12.5			
サラダ	8.0	8.8	18.8	5.6	2.8	11.3	2.2	4.0	7.7	6.3	5.0	14.2	4.7	6.6	12.5			
生野菜	7.7	6.3	20.2	13.1	7.0	9.4	7.7	7.6	17.3	8.4	5.6	14.0	9.9	8.0	19.8			
さしみ	0.3		9.3			8.9	0.4		1.8	0.4		8.4			4.9			
つけもの	スンキ	3.2	3.3	4.0	5.2	2.1	5.6	2.2	4.0	2.2	3.3	3.3	4.3	3.4	3.7	2.6		
	スンキ以外	59.7	57.7	62.6	60.6	59.9	56.3	74.7	75.4	71.3	60.7	57.8	58.6	69.6	69.9	70.3		
加工品	19.1	8.1	10.1	25.3	8.5	5.6	12.1	11.2	3.7	20.7	9.6	8.2	15.8	8.9	5.5			

表 15 副食の調理の種類と頻度 (夏)

(例)

副食の種類	地区名			福 島			王 滝			開 田		
	食事		食数	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
	種類	食数										
みそ汁	75.5	33.2	34.0	80.6	44.2	41.8	93.7	58.4	53.3			
すまし汁		1.5	5.2	0.5	2.3	5.0	0.4	1.6	2.1			
いためもの	5.9	9.2	10.4	6.0	7.0	10.4	3.8	4.3	13.2			
揚げもの	5.4	7.4	23.6	3.5	7.8	28.4	6.8	5.4	13.2			
煮もの	14.2	30.6	36.9	22.4	48.1	53.2	13.1	28.6	33.7			
焼きもの	31.3	28.4	37.7	39.8	38.0	39.8	41.8	25.4	37.0			
蒸しもの		0.7	2.1	1.0	0.8	2.0		0.5	1.7			
よせもの			0.3		0.8							
あえもの	8.0	5.2	13.5	12.4	6.2	11.9	2.5	2.2	8.5			
サラダ	5.2	11.8	22.6	6.5	5.4	16.9	5.5	8.1	11.1			
生野菜	11.6	7.7	15.3	12.4	9.3	20.9	9.7	10.3	21.3			
さしみ	0.5		9.4	0.5		6.5			3.0			
つけもの	スンキ											
	スンキ以外	53.7	51.3	55.1	57.2	56.6	52.7	74.7	73.0	61.3		
加工品	18.6	12.2	5.5	18.9	9.3	5.0	10.5	13.0	7.7			

夕食はいためもの・揚げもの・煮もの・焼きものなどが多く、朝食同様に品数も多くなる。さしみ・あえ物・サラダ・生野菜などもよく食べられている。一方、使われる食品数も多くなり(表 17～19)。

従来の晴れの食事が日常化しているように思われる。調理法についてみると、従来の日本料理の手法がほとんどを占め、サラダ・カレー・コロッケ・ハンバーグ・目玉焼き以外の洋風料理はごくまれである。

③おやつについて

おやつの摂取状況については表16に示した。

表16 おやつについて

(%)

区分	調査項目	調査時期		冬			夏						
		地区名	福	島	王	滝	開	田	福	島	王	滝	開
おやつのとり方	調査数		128		71		91		129		67		79
	3日間摂取した		81.3		88.7		82.4		77.5		80.6		82.3
	2日間摂取した		11.7		2.8		9.9		15.5		5.9		7.6
	1日のみ摂取した		4.7		7.1		3.3		5.4		4.6		7.6
	摂取しなかった		2.3		1.4		4.4		1.6		8.9		2.5
おやつの品数	おやつの総数		776		463		522		707		365		381
	1品		12.9		8.6		13.0		31.1		16.2		23.9
	2品		31.9		30.8		35.8		39.2		48.6		52.6
	3品		35.9		43.9		32.5		23.1		26.0		20.2
	4品以上		19.3		16.7		18.7		6.6		9.2		3.3
おやつの種類	おやつの総数		776		463		522		707		365		381
	飯 (おにぎり)		1.3		2.4		1.0		0.6		0.8		0.5
	パン		9.1		7.6		6.1		10.6		9.3		7.3
	むしパン・うすやき		1.8		0.6		0.8		1.3		1.1		0.3
	五平餅		0.3		1.7		0.2		0.1				
	つけもの		0.1		0.6		0.8		0.3		0.5		1.6
	甘い菓子		21.9		20.3		25.7		16.4		18.4		18.6
	せんべい・スナック		12.1		9.9		8.6		12.4		8.2		7.9
	くだもの		28.2		33.5		34.7		17.5		23.6		23.9
	生野菜		0.6				0.4		1.6		3.3		2.4
	飲料 (甘)		11.5		11.4		10.2		11.7		12.6		17.8
	乳類		7.5		6.9		6.5		13.7		11.0		6.6
	アイスクリーム		1.2		1.1		0.2		6.1		7.1		9.2
	ラーメン類		1.7		1.1		2.5		2.0		0.3		2.4
その他		2.7		2.8		2.5		5.7		3.8		1.6	

おやつを毎日食べている家庭が夏・冬ともほぼ8割であった。夏よりも冬の方が毎日食べている割合が高く、品数も平均冬が約2.6品、夏が約2.1品と冬の方が品数が多い。おやつの種類では、くだもの・甘い菓子・甘い飲料・せんべい・スナック菓子などが多い。冬にはくだもの (特にみかん) が多く、夏は冬に比べて飲料・乳類・アイスクリームなどが多い。夏は新鮮な野菜が入手しやすいので、生野菜も多い。また夏の甘い菓子では、この地方独特のほうば巻も多数みられた。

家族形態による違いはあまりみられなかった。

④食事材料の使用状況

食事材料の使用状況については、表17～19に示すとおりである。

主食となる穀類のうち米は、淡色野菜とともに最もよく食べられている。いずれの地区でも夕食での使用頻度は90%を越えている。また三世代家族では、朝・昼食においても90%以上となっている。押麦は、福島・王滝で米飯の約1割に利用されている。

めん類は昼食と夕食に10～20%使用されている。パン (パン粉を含む) は王滝の朝食で目立ち、福島でも朝食と昼食にほぼ同じ頻度で用いられている。夕食におけるパンは、ほとんどが料理に用いられているパン及びパン粉である。

大豆製品の使用頻度の中ではとうふの占める率が高い。特に冬のみそ汁に多く用いられている。王滝の冬の使用頻度の高さが目立った。みその用途はほとんどみそ汁である。3食ともに開田での使用頻度

長野県木曾地方における食事調査

が高く、また三世代家族の方が核家族よりよく食べる傾向にある。

魚介類の生および加工品の使用頻度については三世代家族・核家族間の差はあまりなく、地域差がみられ、開田が少なめである。朝・昼・夕では夕食の使用頻度が高い。また夏の使用は少なめになる。

肉類は魚介類とともに夕食に多く使用されている。

これらは副食の中心となるものであり、他の食品もそれぞれ夕食では使用頻度が高めで夕食に重点をおく態度がうかがえる。三世代家族と核家族をみると魚介類の使用については差はないが、昼食と夕食における肉類では核家族の方が使用頻度は高い。

卵は夏・冬とも朝食時に多く食べられ40%前後の家庭で副食の中心となっている。夕食に用いられる

表17 食事材料の使用頻度(1)

(例)

食 品 群 別		福 島			王 滝			開 田		
		地 区			地 区			地 区		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
		377	284	377	213	142	213	273	224	272
穀 類	米	89.7	75.7	93.4	89.2	77.5	93.4	98.5	95.5	94.1
	押 麦	10.6	8.8	8.8	7.5	7.7	7.0	1.8	0.9	1.5
	小 麦 粉	0.8	3.2	8.8	2.3	3.5	8.5	2.2	1.3	9.2
	め ん 類	1.6	16.2	14.6	0.9	20.4	11.7	1.8	6.7	18.0
	パ ン	13.8	13.4	3.4	23.0	6.3	5.6	3.6	3.1	2.6
	そ の 他	0.8	2.8	2.9	0.5	0.7	1.4	0.7	0.4	1.1
種実類	ごまなど	1.6	2.5	4.5	1.9	0.7	2.3	0.7	1.3	1.8
いも類	じゃがいも	15.9	12.7	22.5	9.4	7.7	25.4	8.4	8.0	27.2
	その他のいも	3.7	11.6	23.6	5.2	9.2	20.7	2.6	5.8	18.4
砂	糖	15.4	24.3	23.3	19.7	19.7	29.1	13.2	12.9	19.9
油	脂	26.5	25.7	34.5	30.0	18.3	32.4	23.8	16.1	30.1
豆 類	大豆・その製品	33.2	20.8	31.3	54.0	35.9	44.6	46.2	25.9	36.0
	み そ	79.3	34.5	41.1	76.5	37.4	46.5	90.8	73.7	50.7
	そ の 他 の 豆	4.2	4.9	5.0	3.8	6.3	0.9	1.5	2.7	1.5
魚介類	魚 介 生	5.3	11.6	39.0	9.9	24.6	40.0	5.9	15.2	22.8
	加 工 品	21.5	30.6	34.0	11.7	32.4	31.5	13.9	24.6	34.6
	煮干・かつお節	46.4	22.2	30.0	57.7	34.5	45.1	51.3	37.1	37.5
肉 類	肉	10.9	21.8	54.6	12.2	24.6	54.0	6.2	12.1	42.3
	肉 加 工 品	15.9	10.6	10.9	11.3	6.3	8.9	8.1	3.1	7.4
ス 緑 淡 海	卵	41.4	21.5	24.4	39.4	20.4	22.5	50.2	17.0	15.1
	乳	14.9	8.5	5.0	16.9	5.6	4.2	6.2	0.9	2.6
	ン キ	14.3	11.3	16.7	23.0	11.3	11.7	31.1	27.7	22.1
	黄 色 野 菜	43.5	51.8	63.7	36.6	53.5	65.7	50.2	52.7	63.6
	淡 色 野 菜	79.3	77.8	92.8	80.7	75.6	100	79.1	77.7	88.2
	く だ も の 海 草 類	6.9	7.7	11.4	7.5	10.6	9.4	0.7	2.2	2.9
		36.3	18.0	20.4	40.4	14.8	16.9	32.6	14.7	16.5

(昭和54年2月)

卵は料理の一部に使われる例が多く、核家族では昼食の卵焼きも目立った。

乳・乳製品では牛乳が大部分を占め、飲料としてパンとともにそのまま飲まれていることが多く、料理への利用はほとんどなかった。

木曾地方独特の食品であるスunkiは、冬ではおひたし代り、スunki汁、スunkiそばなどとして保存条

件の良好な開田での使用が多い。王滝もよく食べる地域であるが、食事調査日が他地区より 1 週間おくれ、暖冬と重なって使用頻度が少なくなったと推察される。夏は乾燥スunkiを水にもどし、いため煮にして食べられているのが見うけられた。スunkiについての詳細は次回に報告する予定である。

緑黄野菜は冬の方が摂取しやすく、夏はどうして

表 18 食事材料の使用頻度 (2)

(%)

家族形態 食事数		核 家 族			三 世 代 家 族		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕
食品群別		478	301	478	385	349	384
穀 類	米	90.2	74.8	92.3	95.1	90.0	95.1
	押 麦	6.9	4.0	5.4	7.8	7.4	6.8
	小 麦 粉	1.9	4.3	9.8	1.3	1.1	7.6
	め ん 類	0.4	17.3	14.0	2.8	10.9	16.1
	パ ン	13.6	12.0	3.8	11.9	5.2	3.6
	そ の 他	1.0	0.3	2.3	0.3	2.6	1.6
種実類	ごまなど	1.7	1.7	3.1	1.0	1.7	3.1
いも類	じゃがいも	11.3	9.3	23.4	12.7	10.6	26.3
	その他のいも	3.8	9.3	21.1	3.6	3.9	21.4
砂糖		18.2	23.9	27.0	12.7	15.5	19.5
油	脂	28.5	23.6	30.9	24.2	18.3	30.7
豆 類	大豆・その製品	47.7	26.2	36.6	40.8	25.5	35.4
	み そ	78.9	32.9	43.3	86.5	62.8	47.9
	そ の 他 の 豆	3.8	6.0	3.1	2.6	3.2	2.6
魚介類	魚 介 生	9.2	17.6	37.0	3.4	14.0	30.5
	加 工 品	14.2	28.2	32.0	19.7	29.5	35.4
	煮干・かつお節	47.9	23.3	35.4	54.3	35.8	37.0
肉 類	肉	9.2	24.6	53.3	10.4	14.3	47.1
	肉 加 工 品	13.4	9.6	11.3	10.4	4.9	7.3
ス 緑 淡 ぐ 海	卵	44.8	25.6	22.2	42.3	14.6	19.5
	乳	14.2	9.0	3.3	10.6	4.2	4.9
	ン キ	18.2	11.0	12.8	26.2	22.1	22.7
	黄 色 野 菜	41.4	50.2	63.4	47.0	56.4	65.1
	淡 色 野 菜	73.7	74.4	92.7	80.8	79.7	94.8
	く だ も の	5.4	10.3	8.4	4.7	3.2	6.0
	海 草 類	39.7	15.6	18.4	31.7	16.6	18.2

(昭和 54 年 2 月)

長野県木曾地方における食事調査

も少なくなるので、開田の朝食で38.8%と食べられていることは目立つことである。淡色野菜は豊富に出回っていて摂りやすいため、使用頻度は高い。なお核家族より三世代家族の方が各食とも野菜を多く摂取している。これは昼食・夕食において核家族は肉類が多めであるのと対照的である。

のり・わかめといった海草類については顕著な点

はないが、開田では朝食に冬・夏の頻度の差がみられた。

食事材料を全般的にみると、米・野菜・みその使用頻度が高く、伝統的な食事を基にして魚・肉・卵（他地方の昭和37年時の調査に比較して著しく多くなっている）を豊富に配した栄養的な食生活であることが推察される。

表19 食事材料の使用頻度(%)

(%)

食品群別		福 島			王 滝			開 田		
		地 区			地 区			地 区		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
		387	271	385	201	129	201	237	185	285
穀 類	米	85.0	71.2	87.0	90.5	79.1	88.1	98.3	90.8	88.1
	押 麦	5.2	6.6	5.4	6.5	8.5	10.0	3.4		2.6
	小 麦 粉	2.0	3.3	11.9	1.5	4.7	9.0	2.5	3.2	6.4
	め ん 類	1.3	14.8	17.4	0.5	17.0	17.9	1.7	9.2	19.6
	パ ン	18.1	14.4	6.2	14.4	10.1	8.0	0.8	6.5	4.7
	そ の 他	2.6		3.9	2.0		2.5	1.3		0.9
種実類	ご ま な ど	1.6	3.0	2.1	1.0	1.6	2.0	0.8		1.7
いも類	じゃがいも	14.2	14.0	31.4	23.4	14.7	31.3	15.2	16.2	25.1
	その他のいも	2.3	4.8	14.5	3.5	5.4	8.4	3.4	5.4	9.4
砂	糖	19.4	22.1	27.5	23.9	26.4	26.4	19.4	24.9	23.0
油	脂	34.1	34.7	43.9	31.8	31.0	41.3	27.8	21.1	32.3
豆 類	大豆・その製品	30.7	17.7	32.2	30.3	19.4	31.3	37.6	24.3	28.0
	み そ	75.5	33.6	39.0	80.6	43.1	47.8	93.7	60.5	58.3
	そ の 他 の 豆	0.3	2.6	1.6		1.6	1.0	0.4	1.6	1.3
魚介類	魚 介 生	6.7	17.0	30.9	5.5	24.0	31.3	11.4	18.4	21.3
	加 工 品	12.9	17.3	22.9	13.9	20.9	21.4	8.9	17.3	13.6
	煮干・かつお節	38.2	18.5	24.7	60.7	33.8	46.8	51.0	35.7	40.0
肉 類	肉	10.1	12.9	53.2	8.5	14.0	50.2	3.4	2.7	43.0
	肉 加 工 品	13.2	10.0	13.8	9.0	5.4	11.9	4.6	4.3	14.0
ス 緑 淡 緑 黄 色 野 菜	卵	37.2	17.7	24.2	41.3	17.1	18.9	43.0	14.6	17.0
	乳	14.2	11.1	4.4	13.9	3.5	2.0	1.7	2.7	3.0
	ソ ン キ	0.3	0.4			1.6	0.5	1.3	0.5	1.7
	黄 色 野 菜	21.4	31.7	51.4	20.9	31.8	47.3	38.8	31.9	51.1
	淡 色 野 菜	81.4	79.7	94.5	92.5	86.8	92.5	86.1	77.8	91.9
	く だ も の	8.3	5.5	7.0	3.0	1.6	3.5		0.5	0.4
海 草 類		35.7	21.4	17.9	39.8	21.7	21.9	45.1	25.4	19.1

(昭和54年7月)

⑥市販調理済食品等の使用について

市販の調理済食品・インスタント食品・冷凍食品・かんづめ・つけもの使用度数については表20のようである。

かんづめは週1度か月1~2度の使用が多い。冷凍庫の保有率が40%台であり、冷凍食品もかなり使用されている。調理済食品・インスタント食品も全般的によく使用されているといえる。市販のつけものは「使用しない」が福島37.0%, 王滝38.5%, 開田42.2%あり、その他は月1回くらいとかごくたまにというのが多かった。

食品の例をあげて喫食経験の回答を得てまとめたものが表21である。揚げもの、つくだ煮、インスタントラーメン、冷凍エビフライ、冷凍しゅうまいなど高率を示している。スパゲティやピザパイなどの比較的新しい食品は、木曾福島駅に近い地区の家庭の方が喫食経験率が高い。しかしコロッケ、トンカツ、煮魚、冷凍エビフライ、冷凍コロッケ、冷凍いかに

については、開田での喫食経験率が高かった。

これらの食品をどんな時に使うのかをまとめたものが表22である。ふだんの食事と弁当用が目立って多かったが、開田で行事食・来客時に用いているのも目立った。

核家族・三世代家族についてみると、市販のつけものは「使用しない」が、核家族34.6%, 三世代家族44.5%で、これらの食品の使用は「来客のとき」が核家族24.5%, 三世代家族45.3%, 「行事食用」が核家族24.5%, 三世代家族36.7%となったのが印象的であった。

地区別にみると調理済食品・インスタント食品・冷凍食品を使う度数、喫食経験、使用のしかたなど全体的に開田でよく使用されていることがわかる。この地区は表2のように農家率が高く、ほとんど兼業農家であり、専業主婦は少なく大部分の主婦が多忙であるためと考察される。

表 20 市販調理済食品等の使用度数

(%)

食品 家庭数 (戸) 度数	調理済食品			インスタント食品			冷凍食品			かんづめ			市販つけもの		
	福島	王滝	開田	福島	王滝	開田	福島	王滝	開田	福島	王滝	開田	福島	王滝	開田
	127	70	90	127	70	90	127	70	90	127	70	90	127	70	90
毎日使う	3.2	8.6	7.8	2.4	5.7	2.2	1.6	1.4		0.8			1.6		3.3
2日に1度	7.1	11.4	15.5	7.1	2.9	6.7	9.5	5.7	13.4	2.4		3.3	1.6	2.9	
週2度くらい	23.6	15.7	28.9	26.8	17.1	24.4	22.0	21.5	31.1	7.9	5.7	16.7	3.1	2.9	3.3
週1度くらい	17.3	20.0	22.2	22.8	31.4	30.0	30.7	27.1	27.8	24.4	15.7	24.4	6.3	2.9	10.0
月1~2度	31.5	28.6	15.6	26.0	31.4	27.8	22.0	34.3	21.1	47.2	65.8	48.9	26.0	27.1	27.8
使用しない	3.9	11.4	2.2	3.9	2.9	2.2	1.6	1.4	3.3	2.4	7.1	1.1	37.0	38.5	42.2
その他	13.4	4.3	7.8	11.0	8.6	6.7	12.6	8.6	3.3	14.9	5.9	5.6	24.4	25.7	13.4

(昭和54年2月)

IV 要約

スunkiという独特の食品を持つ木曾地方の食生活について、木曾福島町・王滝村・開田村を対象に食事調査をした結果をまとめた。

1) 主食については米飯が8割以上となったが、パン食・めん類・米飯の麦飯などもかなり利用されている。パン食は朝食・昼食に、めん類は昼食・夕食によく利用されている。

2) 副食についてはみそ汁が朝食に76~90%用いられている。ついでつけもの使用頻度が高い。この地方のスunkiは「つけもの」としては使用頻度が低いが、料理への使用がいろいろみられた。

朝食は卵焼き・焼き魚・つけもの頻度が高く、昼食は品数その他からみて、朝・夕食に比べ軽い傾

向である。夕食は調理法も多様に変化に富んでいる。

3) おやつは中学生の家庭を対象としているため8割以上の家庭で毎日食べられており、冬の方が夏に比べておやつの品数が多い。

4) 食事材料の面からみると、米・野菜・みその使用頻度が高く、魚・肉・卵も相当の使用頻度を示している。なお核家族の方は肉類の使用頻度が高く三世代家族の方に野菜の使用頻度の高い傾向がみられた。

5) 市販調理済食品・インスタント食品・冷凍食品の利用状況では、農家の多い地区で使用頻度・喫食経験率ともに高率を示した。これらの食品は多目的に使用され、食生活に重要な役割を果している。

終わりにのぞみ、本調査の実施に御尽力下さいま

長野県木曾地方における食事調査

表21 市販調理済食品の喫食経験率 (%)

食品	地区	福 島	王 滝	開 田
	家庭数(戸)	127	70	90
調 理 済 食 品	コ ロ ッ ケ	78.7	55.7	86.7
	メ ン チ カ ッ	16.5	14.3	26.7
	ト ン カ ッ	13.4	7.1	36.7
	天 ぷ ら	32.3	22.9	36.7
	煮 豆	42.5	51.4	51.1
	煮 魚	12.6	14.3	32.2
	つ く だ 煮	71.7	78.6	80.0
	サ ラ ダ	37.8	21.4	35.6
	す し	55.1	44.3	67.8
	ゆ で め ん	57.5	54.3	55.6
イ ン ト ス 食 品	ご へ い も ち	19.7	18.6	13.3
	プリン・ゼリー	65.4	57.1	61.1
	インスタントラーメン類	93.7	88.6	86.7
冷 凍 食 品	インスタントうどん類	46.5	51.1	53.3
	即席スパゲティ	38.6	25.7	20.0
	エビフライ	76.4	81.4	87.8
	しゅうまい	76.4	68.6	73.3
	ぎょうざ	62.2	67.1	75.6
	肉 団 子	31.5	12.9	35.6
	コ ロ ッ ケ	51.2	42.9	65.6
	ハンバーグ	70.1	71.4	63.3
	ピ サ バ イ	28.3	14.3	11.1
	中華まんじゅう	52.8	50.0	37.8
品	い か	31.1	41.4	68.9
	枝 豆	33.9	37.1	17.8
	か ぼ ち ゃ	42.5	55.1	24.4
	ミックスベジタブル	15.7	12.9	6.7

(昭和54年2月)

表22 市販調理済食品・インスタント食品・冷凍食品の用途 (%)

用途	調査家庭数(戸)	福 島	王 滝	開 田	核 家 族	三 家 世 代 族
	127	70	90	159	128	
ふだんの食事	62.2	64.3	66.7	63.5	64.8	
来客のとき	22.0	28.6	54.4	24.5	45.3	
お や つ	33.1	42.9	44.4	39.0	39.1	
夜 食	16.5	18.6	14.4	16.4	16.4	
弁 当	66.1	50.0	60.0	59.1	61.7	
行 事 食	24.4	21.4	44.4	24.5	36.7	

複数回答それぞれの% (昭和54年2月)

した木曾郡福島中学校・王滝小中学校・開田中学校の諸先生、ならびに調査回答に御協力下さいました同校生徒・父母の皆様へ心から感謝いたします。

参考文献

- 1) 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 長野県短期大学地域文化研究会(1965)
- 2) 伊藤徳・三田コト・広田直子：長野県短期大学紀要33, P 24 (1978)
- 3) 長野県勢要覧 昭和53年版
- 4) 信毎年鑑 1979年版