

食文化と乳・乳製品

女子栄養大学学長 香川 芳子
教授 長谷川 恭子
教授 古我 可一

食生活状況を調査検討する上で、その背景にある食文化・食習慣を考慮することは非常に大切である。そこで本研究では沖縄県の人々の食生活と健康との関連をより明らかにするために沖縄県の各地で食生活調査、行事会の調査などを行い、食生活においては豚肉、海藻、油脂、豆、緑黄色野菜、魚介類の摂取量が全国平均を上廻り、乳製品、芋、果実の摂取量が期待していた程多くないことを報告した。

また、沖縄の食事は歴史的に人や物品の交流の多かった台湾、中国の影響を受けているといわれるが、中国からの帰化人が住んでいる久米村調査において中国料理習得のために包丁人が中国に渡ったことや、中国の祭品を久米村内での食事や行事に取り入れたことを明らかにした。

本年度はそれらをふまえて進貢船、冊封船の寄港地であった座間味島に着目し、食事調査および食生活アンケート調査を中心に、沖縄の一離島として特徴的な歴史をもつ、島尻郡座間味村の食生活について報告する。

I. 調査地区及び対象者の概要

1) 座間味村について

座間味村は、那覇市西方30～40kmに位置し、主な島9つからなる。平成5年現在、人口895人、総面積16.74平方kmである。

昭和初期まで座間味村の産業の中心は、漁業、かつお節製造業であったが、現在は年間30億の収入のある観光業になり、観光シーズンになると島の大部分の方がこれに従事している。またこの島々の多くの家庭では、農業や漁業を自家栽培的な形態で行い、職業をもっている人とそうでない人の区別が正確にできない。

2) 対象者について

今回の対象者地区は、座間味村の中で慶留間地区を除く、座間味、阿佐、阿間、阿嘉の4地区であった。その中で地区別にみると座間味島の村の中心である座間味は役場勤めや観光業の人が多く、阿真は農業中心、阿佐は漁業中心の生活が営まれている。阿嘉島の阿嘉では、座間味に比べ農業・漁業が営まれている。

対象者は、座間味島（座間味14世帯28人、阿真5世帯10人、阿佐4世帯8人）、阿嘉島（阿嘉12世帯24人）で、男性35人女性35人の計70人の居住者である。

II. 食事調査

調査期間は1994年4月18日～22日のうち連続した2日間である。栄養素摂取量等の把握は、実測値として男性対象者が摂取した食事と同じものを同じ分量一日分買い取り、個々の料理に含まれる食品の重量測定を行った。（なお、その他実測で測定できない調味料や嗜好飲料については回収せず、聞き取り調査をした。）実測の食事は、一人一日分をまとめてフードカッターで均一化し、1日分を合わせて冷凍し、本学に冷凍郵送し、サンプルとした。女性の食事については男性の摂取量をもとに食事採取時に聞き取り調査した。

一般成分分析は日本食品分析センターに依頼し、脂肪酸組成、ミネラル成分測定については研究室で行った。

実測調査で算出しなかった栄養素量については、栄養調査解析プログラム「Diet Plan」によって算出した。

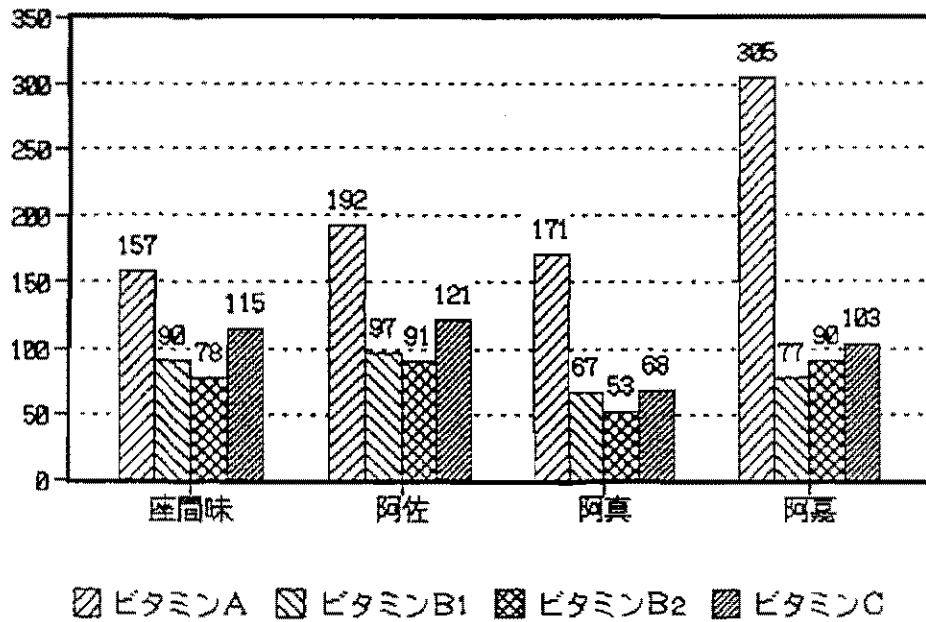


図2-2 充足率(計算値)
地区別

Ⅲ. 食生活アンケート調査

本調査で使用したアンケートは以下のとおりである。アンケート調査は2日間の調査期間中のなかで訪問により聞き取った。

※・日常生活生活行動タイムテーブル

生活活動強度の算出及び日常の生活パターンを把握する

※・献立パターン

食習慣を把握するため

※・食生活アンケート1

日常食べられている料理、食材、調理法の伝承・情報源について

※・食生活アンケート2

昔食べていて、現在食べていないものについて

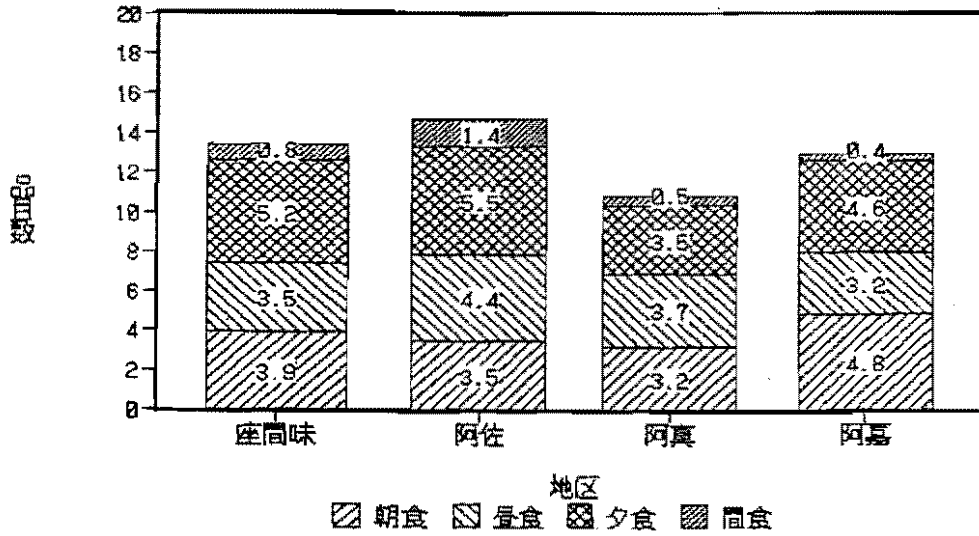


図3 地区別一日料理品目数

表6 乳製品の摂取状況

牛乳

	男性	女性	合計
牛乳 200ml以上	10	16	26
100ml以上	1	3	4
少量・不明	3	4	7
時々	2	1	3
	16	24	40

	男性	女性	合計
チーズ	8	7	15
ヨーグルト	6	6	12
脱脂粉乳	1	1	2

* 複数回答あり

回収率92.9% (65/70)

IV. 考 察

今回、沖縄県島尻郡座間味村を沖縄の一離島としての観点、又唐との中継地としての観点からその食生活を見てきたのだが、同じ村であっても島が異なったり、また島内において対象者の職業が地区により異なっていることもあり、4地区4様の食生活が見られた。

座間味地区・阿佐地区は観光業を主とし、座間味はこれと公務員が多く、阿佐はこれと自給の漁業・農業が営まれている。この2地区は一日食品数（座間味20.1・阿佐18.5）、一日料理数（座間味13.4・阿佐14.8）も4地区の中では多い方であり、食品摂取状況・栄養素摂取状況をもみても比較的バランスが良いと思われる。

特に座間味地区は船便が着く港があり、食品が入手しやすい環境にあり、そのため多種の食品を食べていると考えられる。

阿佐は商店の数は座間味よりも少ないが、対象者が色々な食品を取る習慣があるようだ。

阿真は農業中心の生活が行われており、そのため生活活動強度から求められた平均所要量も高値であった。また阿真は一日の摂取食品数（14.7品）、料理数（10.9品）が、他の地区と比べて少ない。この理由として、阿真は農業で自給自足の生活が行われており、また自給出来ない物は買い物に行くが、商店の数も少なく、座間味にも買い物にはあまり行かないことから推察される。食品をあまり買いに行かないため、なま肉の代わりに肉加工品の摂取量は多い。全体的に食品数が少ないので栄養素摂取状況は4地区中一番少なく、PFC比率もF比が高値にでている。

阿嘉は座間味村であるが島が異なっており、座間味に比べ阿嘉は農業・漁業が自給自足の形態で行われていること、対象者の年齢が座間味島よりも高齢であったこと等が、食生活を座間味とは異なるものにしておりと考えられる。阿嘉の食生活の特徴は魚介類の摂取量が多いことである。沖縄の食用魚は脂質の含量が少ないものが多いので、そのため蛋白質・動物性蛋白質が多く、脂質・動物性脂質が少ない結果が出たと思われる。

座間味村全体の食事の特徴は魚介類・豆類・海藻類の摂取量が多く、パンや麺等のその他の穀類・果実類・芋類等が少ないことであり、これが高蛋白質、高脂質、低糖

質の食事に繋がっていく。そして各ミネラル類、ビタミン類の食品群別摂取構成も全国とは異なる傾向を示した。食塩の摂取量も全国値よりも低値であった。

献立パターンをみると、数種の食品を組み合わせたチャンプルー・具たくさん汁・魚の揚げ物・刺身・ジュース・豆ご飯等沖縄の代表的な料理が良く食べられていた。座間味村の食事のこの現状は、独自の食文化を反映しているといえる。

座間味村に食品を運ぶのは1日1便の船で座間味港と、阿嘉港にそれぞれ到着する。座間味村では先にも述べた通り、農業・漁業を自給自足の形態で行っている家庭が多く、魚介類、海藻類、野菜類、豆類は島内での供給もされていると思われる。しかし、これら以外の食品（特に乳・乳製品、菓子類、パンや麺、果物類）は沖縄本島からの船に頼っているのでその摂取量は少ない。また船に積まれる食品にも限りがあるので座間味村で摂取される食品数も限りがある。沖縄の人が一日に摂取している食品数は16～20品で、厚生省が目標としている一日30品目には遠いという報告があるが、これは沖縄での食品の取り方は、種類が限られており選択の幅が狭いためである。そして座間味村（一日の摂取食品数19.4品）もその例外では無いことが解る。つまりその立地条件ゆえにこの食生活が営まれている。

沖縄では、本土以上にその食文化を変容させる要因（例えばアメリカ統治下時代）も多くあった。しかし今現在は新たな料理は入ってきているが、あまり根づいていなかったように思われ、それは沖縄の風土にあった沖縄料理が彼らの食嗜好にあっているからという理由もある。食べられなくなった食品はあるが、新たな食品を取り入れて独自の料理を作るのは独自の食嗜好とチャンプルー精神（食文化）をもつためと考えられ沖縄料理はこうして出来るのだと解った。

しかし、座間味村においては観光地化していく過程で若い人たちが島に入ってきている。今回の調査では食事作成者は沖縄県出身者ばかりだったが、今後さらにこの食生活が変化していくことが考えられる。

V. 要 約

沖縄県座間味村の食生活の特徴として以下の結果を得た。

- ① 座間味村の食事は、その他の穀類・果実類・菓子類・肉類・乳・乳製品が少なく、

豆類・緑黄色野菜・海藻類・魚介類が多い。

そのためPFC比率は、P比が高く、C比が低かった。またミネラル類・ビタミン類は不足がちであった。

- ② 食塩摂取量（実測値10.5g 計算値9.3g）は平成3年沖縄県民栄養調査・平成4年全国国民栄養調査結果と比べ、低値であった。

座間味村の食塩の食品群別摂取構成は醤油、味噌、粉末だし、食塩の順であった。粉末だしがよく使用されているが、これは食塩の代わりとして使用しているためである。

- ③ 座間味村内においては性・年齢による差よりも地区による差が見られた。
④ チャンプルーに代表される沖縄料理が今でも根強く残っており、これらは主に伝承されていることが解った。

しかし、流通経路の確立、物資の普及、情報・若い人達や観光客が入ってくることで沖縄の食生活は変わってきている。

おことわり

（紙数の関係上、一部図表を省略させていただきました）