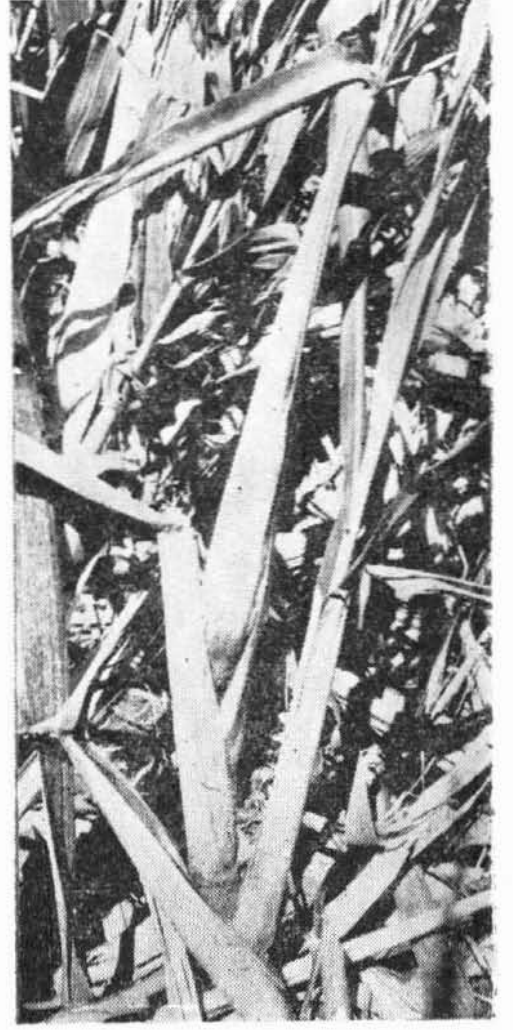


# 琉球大学学術リポジトリ

## 米の偏食をなくするために

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 石川, ゆき, Ishikawa, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19511">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19511</a>

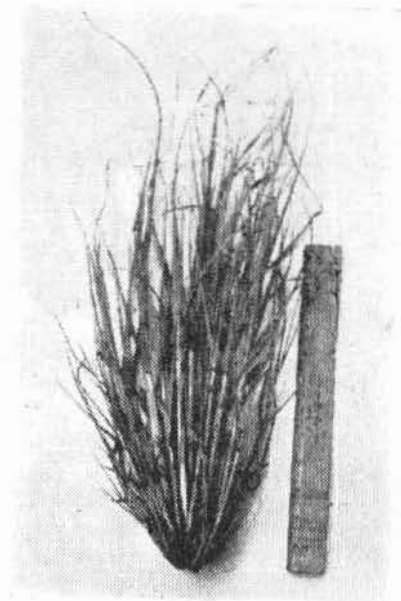
茎に比べて平均一、二度低下する。  
 二、分布範囲は現在次の通りとなつてい  
 る。  
 △宮古一円  
 (支庁経済課の報告は被  
 害面積三十  
 四町歩とな  
 っている)



病徴 其一

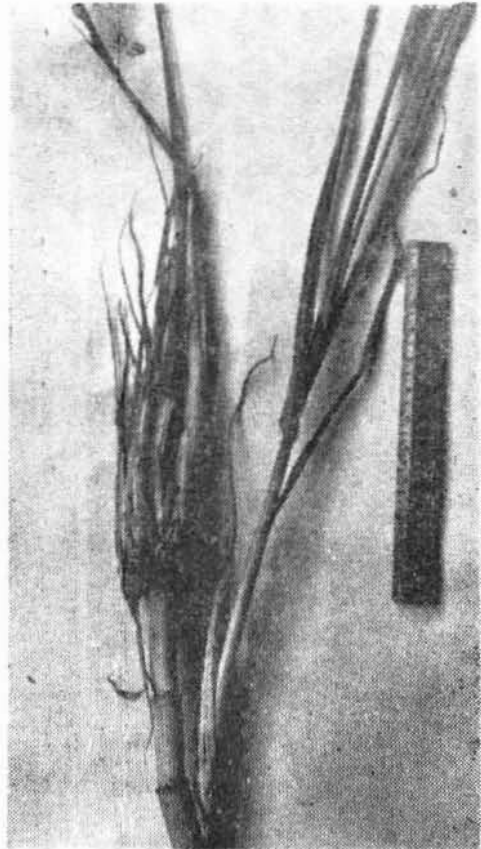
△八重山の一部(竹富島に発生したとの報告がある)  
 △本島南部を調査した結果によると、其一にのべた郡がくわ  
 ずかに見出されるが、問題にする程でない。  
 三、病徴は判つていない。ウイルス(細菌よりさらに小さい  
 微生物)のようにもあるが確かでない。

四、防除法 病徴がわかつてないので適確な防除の方法はない  
 が少くとも次の事を行えば相当の効果があると思われる。  
 △本病の発生した畑から苗をとらないこと。  
 △被害畑の蘆荖や葉を移動することは伝播の危険を伴うから葉  
 は焼却すると良い。搾り粕もな  
 るべく早く処分するとよい。



病徴 其二(B)

△きびのめんが虫、きびのこぼね  
 かめ虫らんか等を駆除すると病  
 毒の伝染を防ぐと思われる。  
 △同様の病徴をダンチクで見た人  
 が居るので甘藷類の野生植物  
 で圃場近くにあるものは除去し  
 た方がよい。



病徴 其二(A)

\*\*\*  
**米の偏食をなくするため**  
 \*\*\*

この頃の沖縄は戦前以上に食生活の内容が豊かになつたとい  
 う言葉を聞く度に、婦人の食生活に対する知識の向上のほどが  
 うかがえて嬉しく感じることがあります。市場に出る野菜の種  
 類も多くなり、又色々の料理の本や、講習会を通して、婦人達  
 がよりよい生活を目指して日日の精進の為だと思ひます。しか  
 し、こゝで気をゆるめてはなりません。なお一層の前進のため  
 に私達の食習慣を度々反省して又栄養改善に積極的に努力する  
 事は、子供や子孫の体位の改善につながり、毎日の仕事の能率  
 や、私達自身の健康に直接関連のある事を忘れてはならないと  
 思ひます。明日の栄養改善のために毎日の食事について想ひ出  
 してみましよう。

私達の食事の中で習慣的に偏食しているものはないで  
 しょうか。

生活が安定して来ると、だんだん毎食毎食に白い御飯を食べ  
 るようになってきました。沖縄では自給自足が出来ませんので  
 外国から米を輸入して仰つている状態です。毎食、米を一台つ  
 つ食べるようになりますと三食では三台になり、重さでは四五〇  
 グラム食べる事になります。私達の一日必要な熱量の三分の  
 二を米で仰い、一日必要な蛋白質量の三分の一を米の蛋白質  
 で仰つていることになり、専ら米に頼つている事になります。  
 しかし、米には充分なビタミンと無機質に欠けていて、是非他  
 の食品を充分に取らねばなりません。先に沖縄に見えました、  
 東北大学の辻藤正二先生は食習慣と長寿との関係について、長  
 年研究していらつしやる方ですが、この研究結果から、東北地  
 方の米の主産地は長寿者が少く、秋田県は日本全国で脳溢血の  
 多い所であり、最も長寿者の少い所である事がわかりました。  
 そして反対に、米の少ししか取れない高根、豊取、高知、徳島  
 県が日本でも最も長寿者の多い所となつております。これをそ

の地方の食習慣と考へ合せてみますと次の様になつて居るようです。

①米の偏食、大食の食習慣のある所では、例外なく短命になつていきます。

②食事に魚か、大豆かが豊富にある所は長寿者が多いのであります。

③同じく野菜類が豊富にある所も長寿者が多くなつていきます。

④海産を常食としている所はより長寿者が多く、臍血により倒れる人が著しく少いのであります。

このように食習慣と長寿は密接な関係があり米の偏食や大食が私達の健康を害することがあるわけですから釣合ひのとれた食事をしなければなりません。

釣合ひのとれた食事にするにはどうすればいいでしょう。うか。

釣合ひのとれた食事というのは、体に必要な栄養素を充分とするの出来る食品が組合わされている食事をさすのですが品の組合わせを上手にする為には七つの「基礎食品群」から割られた量をとれば、一日、一人当りの平均必要栄養素を補うことが出来ます。「七つの基礎食品群の」説明を次にいたします。

- ①緑や黄色の野菜（ほうれん草、人参、南瓜、トマト、ねぎ等）……一五〇グラム（四分の一斤）
- ②淡色野菜と果物、（きゅうり、きやべつ、りんご、バナナ、芋等）……三五〇グラム（約二分の一斤）
- ③牛乳及び乳製品、（チーズ、粉乳、エビミルク）……一八〇グラム（一合と朧）……二〇グラム（約二分の一ケ）
- ④魚及び肉類（いわし、さば、あさり、小魚、豚肉、牛肉）……一〇〇グラム（六分の一斤）
- ⑤豆及び豆製品、（みそ、豆腐、煮豆、納豆等）……一〇〇グラム（六分の一斤）
- ⑥穀類（米、パン、そうめん、小麦粉、等）……四〇〇グラム（三分の二斤）

⑦油脂、（バター、マーガリン、等）……二〇グラム（約大匙二杯）

この七群から食品を選んで献立をつくるならば、その人の一日の食事は釣合ひのとれた食事であり、健康を維持するのに充分な量を含んでいると考えられます。

私達は今まであまり米のみを食物の中心に考えすぎ、これを食べないと働く元氣も出ないとか、食事をした感じもしないという先入感のみが強過ぎて、米の偏食をしてきました。白米は栄養上かなり不完全なものでありこの偏食に原因してビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、の不足や、カルシウムの不足、動物性脂肪

## 大豆とするめを食べましょう

白質の不足を生じてきます。この欠点を補う為に、副食を重視して動物性蛋白質源である魚介類や乳や卵をいくらかでも余計に食べるように努力し、ビタミン源である野菜類を沢山とるようになり、米の偏食は防げ、米の消費量は減少し、かつ栄養改善が行われるものと思ひます。

米の偏食をなくする事によつて、体位の向上が見られ、疲労を感じやすい体質は改善され、抵抗力をつける事が出来ることでしょう。

（石川 ゆき）

みんなが健康で明るく楽しい家庭を築くためには、何と云つても食生活が一番大切な役割を持っていますが、限られた食物で充分な栄養を摂ることは大変むづかしいことで、御座います。手近にある材料で、保存もきいて（沖縄では特に保存のきくものが必要）栄養のあるものとなりますと大豆とするめにあります。

大豆の蛋白質は非常に多く、調理法次第でおいしく頂けます。一度に沢山の大豆を豆腐等にして沢山食べるのもなく、毎日平均して与えるようにしたいものです。そのためには大豆を常に水につけておいて、魚や肉を使わない日はこの大豆を搾鉢ですつてひき肉の代用にしたり、カレーライスの濃度をつけるために入れるメリケン粉の代用にしたり、いろいろ応用することが出来ます。

次に三の料理を御紹介いたします。

### ◎揚げだんご甘酢あん

材料

作り方

- |       |                 |       |    |
|-------|-----------------|-------|----|
| 大豆    | 一合（前日から水につけておく） | 大匙    | 二杯 |
| 人参    | 一本              | すりおろし |    |
| 玉ねぎ   | 半個              | みじん切り |    |
| するめ   | 細かく切る           |       |    |
| 生姜    | すりおろしたもの        | 大匙    | 一  |
| 塩     | 小匙              | 一     |    |
| 小麦粉   | 五勺              |       |    |
| 朧     | 一ケ              |       |    |
| 水     | 少々              |       |    |
| 揚げ油   | 二合              |       |    |
| ▲甘酢あん |                 |       |    |
| 煮出し   | 一合              |       |    |
| 醤油    | 大匙              | 二杯    |    |
| 酢     | 大匙              | 一杯    |    |
| 砂糖    | 大匙              | 二杯    |    |
| 片栗粉   | 大匙              | 一、五   |    |