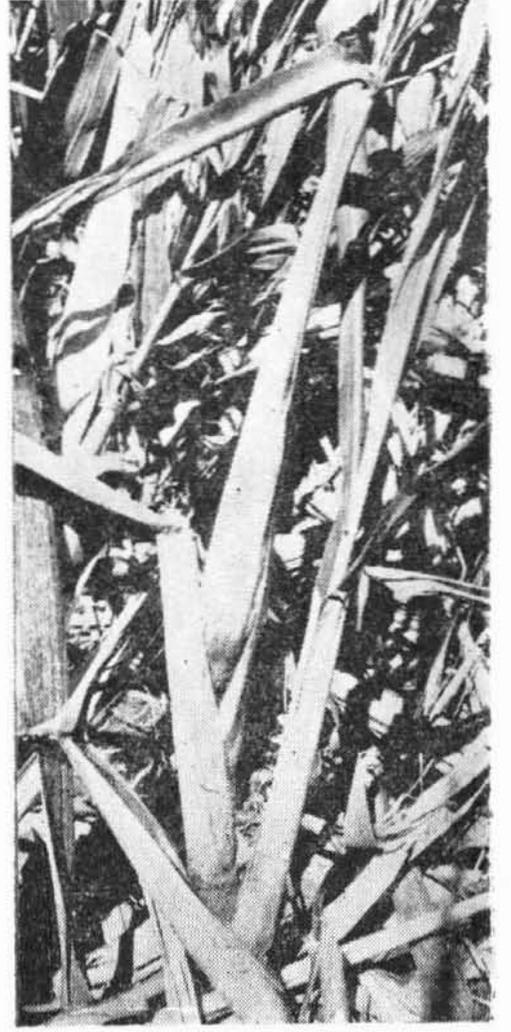


# 琉球大学学術リポジトリ

## 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>

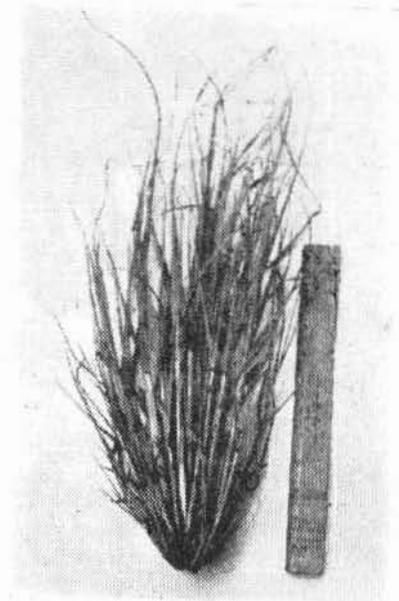
茎に比べて平均一、二度低下する。  
二、分布範囲は現在次の通りとなつてい  
る。  
△宮古一円  
(支庁経済課の報告は被害面積三十  
四町歩となつている)



病徴 其一

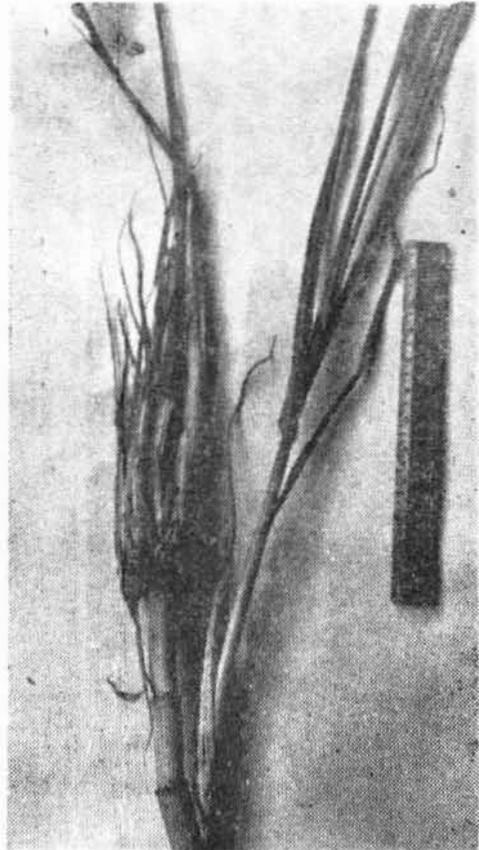
△八雲山の一部(竹富島に発生したとの報告がある)  
△本島南部を調査した結果によると、其一にのべた型がくわ  
ずかに見出されるが、問題にする程でない。  
三、病徴は判つていない。ウイルス(細菌よりさらに小さい  
微生物)のようにもあるが確かでない。

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。  
△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。



病徴 其二(B)

△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  
つ食べるといたし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博士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ゝでしよ  
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  
る事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  
と、

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(一台と明)……二〇グラム(約二分の一斤)

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、動物性蛋

## 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するよ  
うに努めていかなければならないと思ひます。この副食の重視によ  
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な  
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) |
| 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              |
| 明     | 一ケ              |
| 水     | 少々              |
| 揚げ油   | 二合              |
| ▲甘酢あん |                 |
| 煮出汁   | 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           |