

琉球大学学術リポジトリ

大豆とすゐめを食べましよう

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: 翁長, 君代 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19510

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（一台と明）……二〇〇グラム（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）……二〇〇グラム（約二匙二杯）

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、B₁、B₂、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） | 人參 | 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 | 揚油 | 二合 |
| 水 | 少々 | ▲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 | | |

大豆はチヨツバーにかけるとか搾跡です。他の材料全部を合せて耳たば位の固さになるまで水を入れてねる。梅干大の大きさに千切り、まるくして油で揚げる。これを皿にもり甘酢あんを作つてかける。

◎するめの切漬

材料

- するめ 四分の一斤
- 出し昆布 五寸
- 大豆 一合
- 人参 一本
- 醤油 二合

作り方

醤油を煮たて熱い中へ大豆を炒つて入れる。
するめ、昆布、人参は細かくせん切にして醤油の中に入れ、よく混ぜて瓶に漬け込む。毎日一回ませて二百日から食べる。

◎コロツケ

材料

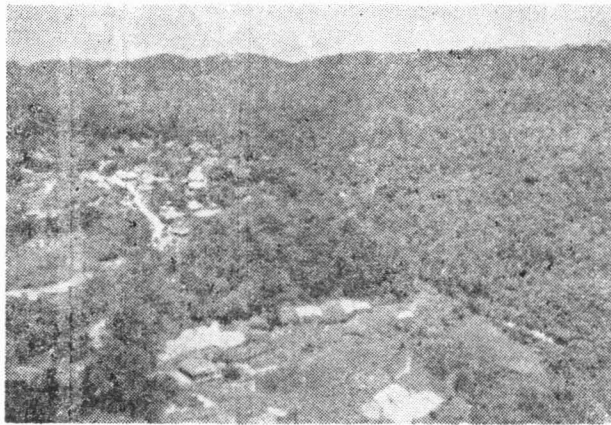
- 大豆 一合(前日から水に浸しておく)
- 玉ねぎ 一個 みじん切り
- 人参 一本 すりおろし
- 卵 一個
- メリケン粉 大匙六
- 塩 小匙一
- 揚油 二合

大豆を搾跡ですり、人参、玉ねぎを加え、メリケン粉をまぜこれに卵を加え耳たば位の固さに水を入れて梅干大に千切り丸めて平らに押しつけて揚げる。ケチャップ又はソースをかけて頂く。

(翁 長 君 代)

琉球森林の現況について

戦後殊に近年に於いて沖縄本島及び宮古、八重山の森林はどのような現況にあるかという事は、林業関係者のみならず、一般農家にあつても興味ある問題であり、又郷土の現況の一部を知る事により、何か得る処があれば幸だと考え、林業上より見た現況についてのべてみた。



(沖縄本島北端の山)

一、森林面積及び所有形態

琉球政府経済局林務課調査(一九五一年)により大別すると次表の通りである。

総面積 一三五、七三〇 ha	
田	五、四二二
畑	三三、三四五
荒地	三三、二三四
山林原野	一八、〇〇二
軍使用地	三、二七七
他	五二、四五二

所有形態別面積

総面積 一二八、〇二二 ha	
官有林	四〇、九二二
市町村有林	五五、四八四
私有林	二二、六〇六
旧国有林、旧県有林	三四、六四七
旧県有林	一八、四〇〇

二、地形上より見た森林状況

沖縄本島北部地区は一般に海拔の高い山々が連なり、地形複雑で農耕地に不適当な土地が多く、大団地の森林状況を呈している。

中部、南部地区に於ては海拔高が低く、地形緩慢で農耕地、村落、軍用地等として利用され、大団地の森林は殆んどない。宮古島も本島中南部地区と酷似し殆んど農耕地として利用され大団地の森林はない。

八重山、一般に海拔高く、地形複雑で石垣島の一部、離島の一部を除いては殆んど森林状態である。

三、林相上より見た森林状況

全島的に見ると、気象条件に大差がなく、森林分布上からも同