

琉球大学学術リポジトリ

生活改善は先づ食生活の改善

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-11 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/20.500.12000/19554

生活改善は先づ 食生活の改善

私共が毎日食べている食物と、健康については誰でもよくわかつて居ります。「すぐれた健康はよい食物から一本当りです」

です。それなのに私共の毎日の食物はよく考へて撰られて居るでしょうか。朝御飯を作るときお昼の弁当を詰める時、お夕飯の献立を何にしようかと考える時等本当に家族の健康のためには、どうしたらいいだろうかと頭をいためる人が果してどれだけ居られるでしょうか。或る人はそれこそ一年懸命に考へて工夫に工夫を重ねて居られるでしょう。又或る人は御自分の仕事に追われて、食事の事についてはあまり深く考へないで、只々今までの食習慣に従つて作られる方もあるかもしれません。又或る人は、毎日の食事のことよりは行事のためにだけ頭を使つて居られる方もあるかもしれません。行事のための食物も大切ではありません。それには半分の費用や頭を使うことは何と云つても愚なことではないでしょうか。行事食に頭を使うなど云うのではありません。むしろ日常食以上の工夫が必要であります。そしてこの工夫は、如何したら最も安い費用で行事を行事らしく記念することが出来るか、と工夫して頂きたいのであります。

私共は今までもあまりにもお客様のための料理にだけ一生懸命考へて来ましたが。そしてそのために家庭内の食事（家族食と云いましょうか）を犠牲にしてまいりました。あまりにも裏と表のある生活をつゞけてまいりました。（この裏と表の生活は食生活だけではなく衣、住、の生活にも指摘出来る所が沢山あります）お客様がお夕飯時にいらつしやいますと御飯を食べている所を見られまいと口をしめます。裏と表の生活がなくなれば口をしめる必要はなくなります。そのお客様が親しい間柄の方でありましたら家族のテーブルの間に入つて頂いて一緒に

のを食べてもらう方がどんなに、親密感を増すかもしれないと思ひます。

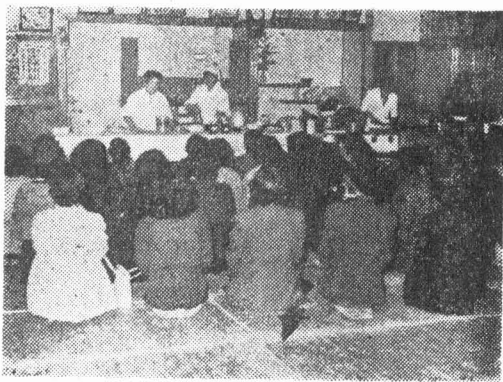
その為にはいつても家族の健康の為に必要な完全家庭食をとるように普段の工夫が大切であります。こうして食生活がとつて来ますとどんな場合にも、少しもおくすることも恥じることもなく家庭食をそのまま供することが出来ますし、表裏一体の誠になややかな生活が出来無理をしてまで料理屋に誘ふ必要もなくなるわけでもあります。宴会を止ましようといつても宴会に代る家庭でのお客様のもてなしが出来ない限り、反家庭的な集會になつてしまいます。

さて家庭食を完全家庭食にするためには一体どうしたらよいか、と云うことになりませんが経済をはなれては考へることが出来ません。そうしますと安く栄養のあるものは何かと云うことになります。私共の日常食で欠けている蛋白質、カルシウム、ビタミンB₂を補うために、ミルク、と大豆をおすゝめいたします。ミルクほどの食物よりも私達を健康にし又病気に對する抵抗力をつけてくれる食物です。新鮮な牛乳は一番よいのですけれど値が高いのでそれに代る脱脂粉乳をおすゝめいたします。これは一合の値段が一円五十錢位で一番安いミルクであります。又ふたのしつかりした罐の中に入れておきますといつまでも貯えることが出来ます。次におすゝめしたい食物があります。大豆はどこでもあるもので、又安い食品でもありますからどここの家庭でも米櫃と一緒に豆入れの罐を並べておいて年中その罐の中には大豆が入つているよきにしたいたいです。

夕御飯の後で明朝の米を洗うとき、必ずカップ一杯か二杯の大豆を水に浸しておくようにいたします。翌朝の水浸大豆を呉汁にして味噌汁の中に入れたり、半分は御飯に入れたり、或る時は佃煮に、又或る時はゆでて酢の物にしつたりして召上るよ

うになされば安く栄養をとることが出来ます。私共が毎日一度か二度白米を食べるように大豆も毎日食べるような習慣をつけておきたいものだと思います。味噌や豆腐から大豆を食べているから大豆はもう沢山だと仰る方は非常にお金持の人が云うことであつて中流以下の生活をしている人々にとつて大豆は絶対に必要であります。大豆の蛋白質と米の蛋白質を一緒にとることによつて卵からとる蛋白質とはほぼ同じような良質の蛋白質の価値を出す事が出来るといわれています。又、生大豆を粉にしてメリケン粉と一緒に利用なさることも大変よいことでもありますし、煎つた大豆で大豆粉を作ることも大切だと思います。もう一つ私共の家庭食で欠けているものがあります。それは生野菜の食べ方が少いことでもあります。もつと沢山の野菜をとらなければ私共の一日の必要量は満たされないので、特に生の野菜を食べる工夫をおすゝめいたします。

そのためには清浄野菜を作ることも考へられなければなりません。今年先づ家庭の食事の改善から生活改善をやつていきたいものだと思います。（翁 長 君 代）



婦人會員に食生活改善の
デモンストレーション（辺土名公民館にて）