

# 琉球大学学術リポジトリ

## 働く人々の栄養 (1)

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19739">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19739</a>

# 働く人々の栄養

(1)

義務教育を終えた人々はあらゆる職業につき、そこで労働をすることによつて報酬を頂くことが出来ます。云いかえすと、その職業の労働に費やしたエネルギーに対して金銭を支払つてもらえます。もちろん、金銭的報酬のない労働だつてあります。例えば家庭での掃除や、炊事や、買物や、動物の飼育等とすいぶん沢山あります。このように人間が生命を保持していく以外の肉体的働き又は精神的働きも行われています。従つて特別に職業についていなくても何らかの肉体的精神的働きの為のそれに適した栄養という事が考えられます。その人がどういふ労働をやつていいのか、即ち職業の種類が何かという事はこの課題での重要な事で、それによつて栄養必要量が異なつてくるからなのです。それ故働く人々が自分の毎日の労働がどの種類のものか認識することからこの問題は始まつてまいります。

下第一表は便宜上職業の種類を労作の強度別に示したものであります。

又、各労作によつて栄養素の必要量は異なりますのでそれを第二表で示してあります。

此度は全ての職業について説明することが出来ませんので先ず農業を営む人々の為に説明してまいります。

## 一、農業を営む人々のために

農村における労働は地味で、長時間でしかも労働強度が高いのであります。そして農繁期ともなれば日の出前から日没後まで家族総出で労働しな

第一表

業	職	別	作	労
教授、著述者、画家、デザイナー、弁護士 会社役員、事務員、裁縫師、交換手等	軽	作	作	作
教師、医師、保健婦、記者、給仕、車掌 外交員、販売店員、運転手、草子職、電気工等	中	作	作	作
芸人、郵便集配人、畜産業者、植木職、漁業者 大工、自動車修理工、掃除人、左官、赤帽等	強	作	作	作
農耕者、植林夫、道路工夫、仲仕、土砂採取夫	重	作	作	作
製薪夫、伐木夫、林運夫	激	作	作	作

ければなりません。田植、稲刈、除草、重い鋏で土を掘り起したり、碎いたり、その為に肉体の消耗は著しく、農繁期の無理な労働は肉体の消耗とそこから健康を損いやすくなります。農村に消化器系疾患や貧血や神経痛等をうつたえる人々が少なくないのは過労や栄養不良や食生活の貧しさに基因することがしばしばであります。

第二表

性別・労働作	栄養素単位		カルシウム グラム	鉄 ミリグラム	ビタミンA 国際単位	ビタミンB1 ミリグラム	ビタミンB2 ミリグラム	ナイアシ ン ミリグラム	ビタミンC ミリグラム	ビタミンD 国際単位	食塩 グラム
	熱量 カロリー	蛋白質 グラム									
男 (56kg)											
軽 労働作	2,200	70	0.8	10	4,000	1.1	1.1	11	65	400	15
中 労働作	2,500	80	0.8	10	4,000	1.3	1.3	13	65	400	15
強 労働作	3,000	95	0.8	10	4,000	1.5	1.5	15	65	400	20
重 労働作	3,500	110	0.8	10	4,000	1.8	1.8	18	65	400	20
激 労働作	4,000	120	0.8	10	4,000	2.0	2.0	20	65	400	25
女 (49kg)											
軽 労働作	1,800	60	0.8	10	4,000	0.9	0.9	9	60	400	15
中 労働作	2,100	70	0.8	10	4,000	1.1	1.1	11	60	400	15
強 労働作	2,400	75	0.8	10	4,000	1.2	1.2	12	60	400	20
重 労働作	2,800	85	0.8	10	4,000	1.4	1.4	14	60	400	20

第三表

食品	一人一日の分量	
穀類	700グラム	約5合
魚・肉	100	1/2斤
乳	(なるべくとれるようにする)	
卵	20	1/2コ
豆及び豆製品	130	(煮豆で)湯呑1杯
緑野菜	200	1/2斤
淡色野菜	200	1/2斤
芋	150	1/2斤
砂糖	35	3 1/2大サジ
油	25	2小サジ

農繁期の農民の一日のエネルギー消費量は三五〇〇カロリー位で時には四〇〇〇カロリーになる事もあります。普通の農耕の場合には三〇〇〇カロリー位は必要でこれを米だけから補充するとすると六合から八合程もとらなければなりません。米を炊けば少なくとも容積は二倍になりますし、その上お茶等を飲むとなると大へんな嵩になるわけです。最大六合位の容積しかない胃に対して負担過重になり胃腸を悪くするのが当り前でしょう。この嵩を少なくするために少量で熱量を多く出す食品を取らねばなりません。その上、激しい労働のために筋肉蛋白やビタミンやミネラルの消費も高いのですからそれ等に富んだいろいろの食品を混食する必要があります。

労働に準じて栄養を補充するにはどういう食事をすればよいか、について説明致します。先ず献立を作成することです。それに当つて食品の量が問題になりますので第三表にあげてみましょう。

第四表

時	献立	食品
朝	飯汁煮物 味噌漬	米・麦・豆・味噌・油 山東魚からし菜
昼	飯とし物 干物煮漬	米・麦・青菜・うすあげ・油 小あじの味噌漬
三時	芋だんご	さつま芋・きな粉・砂糖・油
夕	うどん 煮漬	干うどん・人参・ねぎ からし菜

右の分量で献立例を一つあげましょう(第四表) 農繁期の労働の増す時期にはこの献立のままでも米の量と油の量を増すだけで充分であります。勿論主食は米のかわりにさつまいもでもよいわけです。

この様な献立を続けて行くことによつて農村で起りやすい病気から体を守ることとなり、よい労働効果をあげて頂きたいと思ひます。

終りに特に心がけて頂きたいことをまとめてみます。

- (1) 麦飯を……麦にはビタミンB1が多く、疲れ頂きま にくい体質をつくり労働能率を高め するために役立ちます。
- (2) 油脂を……油脂を使うことは少量で多量のカロリーを出しますので食物の嵩をへらしてくれます。味噌汁に入れたり、マヨネーズを作つておき野

菜を和えるのに使います。一カ月で五人家族では一升五合位使用するようにならなう。

- (3) 自家用……家族の健康を守つてこそ生産を高めることが出来るのですから年中野菜が頂ける程に栽培しましょう。

野菜を つくる 野菜が頂ける程に栽培しましょう。

昌をき う。

めてお 瓜、豆等季節のものを豊富に。

きまし よう。

- (4) 保存食……動物性蛋白質をまかなうための保存食を用意しましょう。その他のましよ 保存食もつくつておけば農繁期にも充分栄養がとれます。

(例) 小魚の佃煮、いわし味噌、するめの切漬 ぶりかけ、きな粉、マヨネーズ等。

(外間ゆき)



発行所 琉球大学農家政学部

発行人 島袋 俊一

印刷 沖繩タイムス社

指令第一九八〇号

一九五八年九月二十五日印刷

一九五八年二月一日発行