琉球大学学術リポジトリ

働く人々の栄養　(2)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 外間, ゆき, Hokama, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19787

働く人々の栄養（2）

先月号では主に農業を営む人々のために、どういう食生活でなければいけないかについて、書いてまいりましたが、今月号では、余りかえりみられない主婦の栄養について書いてみたいと思います。何故、特に取上げねばならないかと申しますと、主婦は家族の世話一切を預けられている大切な一家の大黒柱でありながら、案外主婦自身の栄養とか休息とかいつた事については、次々に出てくる雑事や、或いは経済的な貧しさから、常に忘れられた存在にあるからです。でも決しておろそかにすべきではないのです。そういう所から主婦の健康が崩れていく原因になりやすいのです。又、主婦は子供を生み、育てる可能性を多分に持つているのですから、その準備としても常に栄養が十分であり休息も十分とらなければなりません「子供一人育てると歯が一本なくなる」というたとえ話は昔の物語の中にしまつておきたいものです。主婦が健康で、若々しいという事ほど家庭を明るくし、楽しく過させるものはないと思います。

二、家事を営む主婦のために

一体主婦はどれだけの仕事をやつているのでしようか。大切な事は労働と栄養のバランスをとる事なのです、ふとんの上げおろし、かがんでするところの拭き掃除等は機械工場の仕事と同じ位のエネルギーが消耗されますし、台所のような熱い部屋での立働き、育児、洗濯、雑事等は、肉体的にも精神的にも、かなりの仕事をし疲労しているのです。主婦の一日の生活内容を見ますと、勤労（家庭内の働労）が約四一パーセント、休息（食事、入浴も含む）が四三パーセント、余暇（教養散歩、娯楽）が一六パーセントで一日二四時間が過ぎてしまいます。主婦が外へ仕事に出かける場合は、勤労時間が伸びて余暇、或いは休息時間が少なくなつてまいります。家庭内の勤労の中で、炊事に費やす時間が多く、従つて消費エネルギーも高いという事になります。二、三の例をあげますと、

ふとん片附	一〇分	四〇カロリー
掃除	六〇分	一五〇〃
洗濯	六〇分	一〇〇〃
水汲み	五分	二五〃
炊事	一八〇分	四〇〇〃
アイロンかけ	六〇分	一二〇〃
育児	六〇分	一〇〇〃
買物	三〇分	六〇〃

畑仕事とか、商売とか、他の職業についていない主婦でしたら、一日の家庭内の勤労に約一一〇〇カロリー位の熱量を消耗する事になります。そういう主婦は一日に約二〇〇〇カロリー近くのエネルギーを消費しますので、実際には二二〇〇カロリー位の熱量がとれるような食事をしなければなりません。それだけの熱量を補充するにはできるだけ次の食品組合わせにならつて献立をやつていけばよいでしよう。

表をごらんになつてお分りのように少なくとも子供達や父親と同等位の栄養が必要なのです。朝食や夕食は家族と一緒にとるので問題はないのですが、昼食時は主婦一人だとか、小さい子供達とだけとなりますとついおつくうになつて冷御飯と漬物、あるいは佃煮位になつてしまわないように気をつけたいものです。それには、父親や子供のお弁当を用意するところでは、家に残る家族のお弁当も一緒に作つておくのも一つの良い方法です。

お茶漬けにしたり、欠食したりしては、栄養の不十分な青白い主婦にならざるを得ません。

農家の主婦は町に住んでいる主婦よりも農耕による労働の重荷が加わります。従つてその分だけ更に食事量を増さなければなりません。脂肪を多く使つた料理を作るように心がければよいでしよう。農家の主婦は夕食を支度しなければいけない時には、皆より一時間位早く帰り、家事労働に費やしたらよいと思います。主婦の栄養をよくするには、家庭内の民主化とも間接的につながつてくるものですが、家族の人達が主婦と協力して健康な明るい生活を営んで行くように願つてやみません。

（外間ゆき）

第一表

食品	一人一日の分量	
穀類	400グラム	約 2.8合
魚・肉	100	1/8斤
乳	（なるべくとるようにする）	
卵	20	
豆及び豆製品	100	豆腐マツチ箱大 みそ 2大匙 煮豆 2大匙
有色野菜	150	1/4斤
淡色野菜	200	1/3斤
芋	150	1/4斤
砂糖	30	3大匙
油	20	1 3/8大匙