

# 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: 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	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/19787">http://hdl.handle.net/20.500.12000/19787</a>

# 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ひ  
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  
つていますから、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  
「子供一人育てると爾が一本なくなる」というた  
と多話ば昔の物語の中にしてしまつておきたいも  
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ひます。

## 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  
部屋での立働きの、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、勤勞  
(家庭内の働勞)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、娛樂)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、勤勞時間が伸びて余暇、或いは休息時間  
が少なくなつてまいります。家庭内の勤勞の中で  
、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	一一〇〃
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、一日の家庭内の勤勞に約一一〇  
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  
いけばよいでしょう。

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ないので

第一表

食品	一人一日の分量	約
穀類	400グラム	2.8合
魚・肉	100	1斤
乳卵	(なるべくとる)	
豆及び豆製品	100	豆腐 2大匙 みそ 2大匙 煮豆 2大匙
有色野菜	150	1斤
淡色野菜	200	1斤
芋	150	1斤
砂糖	30	3大匙
油	20	1大匙

すが、昼食時は主婦一人だとか、小さい子供達と  
だけとなりますといふおつくりになつて冷御飯と  
漬物、あるいは佃煮位になつてしまわぬように  
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のでし  
ょう。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  
やしたらよいと思ひます。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)