

## 普及事業における食生活改善指導とその役割

誌名	農村生活研究 = Journal of the Rural Life Society of Japan
ISSN	05495202
著者	関田, 和子
巻/号	44号
掲載ページ	p. 21-25
発行年月	1978年10月

農林水産省 農林水産技術会議事務局筑波産学連携支援センター  
Tsukuba Business-Academia Cooperation Support Center, Agriculture, Forestry and Fisheries Research Council  
Secretariat



# 普及事業における食生活改善指導とその役割

関 田 和 子

## はじめに

米を中心に、野菜・魚を組み合わせた日本の伝統的な食生活はいまやすっかり変貌してしまった。動物性食品や油脂の消費の増大で、摂取熱量に占める穀類比率は低下し、パン食や加工食品の普及とともに、食生活は「近代化・洋風化」し、その内容も「多様化」した。栄養摂取量も上昇し、一部の栄養素については過剰摂取が問題にされるまでになっている。

いま「高カロリー、高たんぱく」の食生活は、日本人の健康水準を低下させ、成人病を増加させ、食糧の外国依存に拍車をかけるものだと論が高まっている。

農業改良助長法による普及事業が発足して30年を迎える。当初都市に比べて著しく劣っていた農家の食生活も改善され、「都市化」してその格差はほとんどなくなったといわれる。しかしいままでの生活改善普及事業における農家の食生活改善指導のあり方について、近年一部の人間から批判の声が聞かれる(1)。

風土と伝統、食糧資源問題などを抜きにした、欧米の食生活への追従を向上と考えた風潮。それを科学の名で推奨した「近代」栄養学。それらについての反省がされている現在、普及事業における食生活改善指導についても過去30年の足跡をふり返り、問題点を明らかにしておくことは必要であろう。

農政の各時期、農政の一環として展開された食生活改善指導はどのような役割を果し、農村と農家に何をもたらしたか。それらについて、普及事業発足直後からその指導に関係してきたものとして、高知県における経験を通して、一応の素描をおこない、大まかに問題を提示しておきたい。

時期を以下の4つに区分する。①食糧増産期(昭和25年~29年)、②農政転換期(30年~35年)、③基本法農政期(36年~44年)、④総合農政期(45年~)。

## 1 食糧増産期(昭和25年~29年)

この時期は戦後日本経済の再編成の基礎固め=経済「自立化」体制の時期だった。

農政の基調は食糧自給・増産におかれていた。それま

での低米価・強権供出や農村への重税にかわって、各種統制が緩和・撤廃され、減税がおこなわれ、米価引上げを中心に農産物価格が安定したので農家経済は好転した。農地改革の効果もあって、生産は伸び、農村は活気にみなぎっていた。

昭和23年制度発足、24年活動開始、25年から本格化した農業改良、生活改善の普及事業がその初期に当面したのはこのような状況の農村と農家であった。農事研究会・生活改善グループが次々と結成された。

### (1) 一升めし・バツカリ食の解消

この時期、生活改善普及事業のうち食生活分野で普及員がとりくんだ各種の活動は総括していえば日常食の改善・合理化ということになろう。まず「一升めし」と「バツカリ食」の解消であった。参考までに当時の食品摂取状況を示すと表1のとおりである。摂取熱量に占め

表1 食品群別食品摂取量(1人1日当り)

食品名	昭和26年度高知農家		食品名	26年度高知県農家	
	標準量	g		標準量	g
穀類	米	323	魚介類	62	84
	小麦	120	乾物	29	
	雑穀	39	獣鳥肉類	7	
堅果類	雑穀	4	卵類	11	8
	果類	6	乳類	8	19
いも類	甘藷	131	乳製品	8	19
	馬鈴薯	15	緑黄色野菜	75	105
砂糖類	いも類	9	柑橘類	18	40
	糖類	12	その他の果実	20	112
油脂類	油脂類	4	その他の野菜	144	11
	大豆	3	海藻類	3	11
豆類	大豆	19	乾燥野菜類	11	
	味噌	25	野菜漬物	23	
	大豆製品	25	調味醤油	31	
	その他の豆類	16	嗜好品	8	

(昭和27年高知県における国民栄養調査成績)

る穀類比は70%、穀類の1/3が、麦類・雑穀であった。

「一升めし」の解消は農村に多かった胃腸病の対策でもあった。主食偏重を改め、バランスのとれた食事にするため、栄養知識と調理技術の普及が精力的におこなわれた。

「バツカリ食」を解消するためには、当時食品購入条

件の悪かった農村地域では、必要な食品は自給生産する以外になかった。不足がちになる緑黄野菜を重視した家庭菜園での野菜の年間の計画栽培、食用油の原料であるナタネの栽培、良質たんぱく質源である大豆の栽培や山羊・鶏の飼育などを奨励することが、食生活改善指導の重要な仕事であった。

調理技術の指導とともに、食事内容を豊かにするために、多忙時や農繁期への常備食として、自家生産物の加工技術の指導——みそ、保存食、びん詰等——もおこなわれた。

## (2) 伝統と多様さの消滅

みその醸造指導においては、私たちは伝統的な技術にメスを入れ、材料の配合割合（大豆1：米2→大豆1：米1）と塩分濃度（15%→13%）を改善した。それは現在県下の農家に定着している。この結果みその栄養価はあがったが、みその味が画一化されてしまい、地域による特色がなくなってしまった。

一方、社会教育系統の公民館活動では「新生活運動」を展開していた。目標は「ムダのない暮らし」だったが、生活改善普及事業もこれと協調しながら、かまどの改善（さらに廃物利用のモミガラかまどの普及）や水汲み改善（井戸→ポンプ）など非能率的な台所の改善にとりくんだ。「新生活運動」は冠婚葬祭の簡素化の一環として、村内に幾つもあった神祭の統一をはかったが、普及事業もこれに協力した。これは一応生活の合理化・ムダの排除になったとはいえようが、農村の現実には照らしてみると、神祭という名目の農休・慰安の日を削減し、農村における伝統芸能や娯楽に打撃を与え、親戚などの交流の機会を奪ったことも否定できない。後で、あえて、「農休日を設けよう」などと指導しなくても、年中行事のなかにそれはあったのである。また神祭の日の豊富な飲食もムダ・不合理とされた。「ハレの日」だけの御馳走より、日常食の改善を、というもっともな指導がおこなわれた。それによって、画一的な栄養料理が普及する一方、行事食に生きていた伝統的な食品や料理が姿を消していった。

主食増産の高まりのなかで水稲の二期作は高知平野一帯に広まったが、それとともに農繁期の労働過重が深刻な問題となった。それへの対策としての共同炊事は次の時期に大々的にとりくまれる。

食糧増産政策は昭和29年のM S A協定締結をもって転換の時期に入る。

## 2 農政転換期（昭和30年～35年）

この時期に戦後日本経済の再編成が一応完了し、重化学工業を中心にした高度成長がはじまる。

農政の基調は、アメリカ余剰農産物の輸入が進捗するなかで、食糧増産政策から適地適作政策へ、「保護農政」から「三割農政」さらに「構造政策」の提起へと転換してゆく。農村では技術向上、機械化によって生産力は高度化しながら、生産そのものは停滞し、他産業との間の所得格差が拡大していった。

### (1) 農村へのパン食普及

M S A余剰農産物協定は現在のように深刻な食糧の外国依存状況の出発点になるものだった。協定締結の昭和29年、学校給食法が成立、パンと脱脂粉乳中心の給食で、児童を通じて将来の国民の食物嗜好が変えられることになる。

普及事業でも農村へのパン食＝粉食奨励が大々的にとり上げられたが、これは食糧政策の転換と結びついていたといえよう。生活改良普及員は製パンの技術を身につけ、講習にまわった。指導の拠点として、国の補助で県内3ヶ所にパン共同加工施設もつくられた。当時まだパン用小麦粉は農村にまで出廻っていなかったため、自家生産の麦や雑穀を製粉して（地粉・とうもろこし粉）パンやビスケットが焼かれた。

当時、食生活改善協会などが中心になって、「米食からパン食へ。もっと栄養価の高い副食を」という食生活改善運動が全国的に展開されていた。それは米食の欠陥なるものを強調し、もろもろの健康上の問題がすべて米食に起因するかのような宣伝をおこなっていた。

米生産農家にまでパン食を普及することに抵抗を感じていた私たちは、農家へのパン食普及は主食としてではなく、おやつ（＝間食）としてであり、自給の麦や雑穀の新しい加工利用であるとの立場をとって、自らを納得させていた。米食非難の食生活改善運動に対しては、米食の欠陥なるものは米そのものではなく米と副食とのバランスに問題があるのだとの確信で普及にあたった。

いずれにせよ、この時期のパン食普及は、パン、脱脂粉乳の学校給食とともに、農村の食生活慣習に無視できぬ影響を与えたといえよう。

### (2) 共同炊事の盛衰など

適地適産をスローガンにした新農山漁村建設事業（31年起点）では、各地に特産物加工場、集荷場などがつくられたが、高知平野水稲二期作地帯では、共同炊事場、給水施設、集会場などが多くつくられた。県ではそれらを利用した農繁期共同炊事を指導した。これは全国に先がけたものであり、一時は50カ所で実施され、効果をあげたが、次の基本法農政期になると、施設園芸の急増その他による農業経営の多様化によって実施困難になり次第に衰えていった。

### (3) 牛乳と大豆の消費拡大

米麦中心から、適地適産で畜産などが重視され、酪農が奨励されて増加すると、食生活改善指導にも、牛乳消費拡大への協力が要請され、「牛乳を毎日飲む」という宣伝や牛乳料理の講習が各地でおこなわれた。

昭和35年、貿易自由化が決定されると、その先頭をきってアメリカからの大豆輸入が始まった。アメリカ大豆の市場開拓、消費拡大の役割も私たち生活改善事業に加えられた。日米大豆協会から予算が流れてきて、大豆と大豆油利用の展示実演会、料理コンクールが各地で開かれ、「油を毎日摂りましょう」というリーフレットによる油料理普及もおこなわれた。

牛乳や大豆および大豆油利用の普及は、農家に不足していた良質たんぱく質、脂肪、カルシウムなどの摂取を高めるのに効果をあげた。しかし、そのかげで、かつて食生活改善で奨励した山羊の飼育、ナタネや大豆の栽培がいつの間にか姿を消してしまったのは寂しいし、大豆の輸入依存率が97%という現状をみると考えさせられるものがある。

### 3 基本法農政期（昭和36年～45年）

この時期の日本経済は重化学工業中心の高度経済成長政策が強行され、GNP 資本主義国第2位にまでなるが、同時にその矛盾もインフレ、公害、過密、過疎などとして露呈してくる時期である。

農政の基調は、「近代化」を旨とした農業基本法（36年）によって方向づけられている。この時期に構造改善（自立経営の育成。土地と労働力の「流動化」）、選択的拡大＝主産地形成、「開放体制」に即応した大量の食糧輸入などが進められる。

農村では、あらゆる面での「都市化」が進む。ごく少数の自立経営が成立する一方、離農が続出、兼業・出稼ぎが激増して農家主婦の役割と負担が増大する。僻地・山間では深刻な過疎問題が発生する。選択的拡大部門では価格の低迷と過剰による暴落が見舞う。

農家生活の面では、農業の「近代化」に対応して、農村生活環境整備、生活改善、婦人労働の合理化などの施策が講じられている(2)。

#### (1) 「バランスのとれた食事」指導

この時期の食生活改善ではまず、食事診断をもとにして、バランスのとれた食事を指導するということで、油脂、動物性食品、野菜の摂取に力点が置かれた。すでにみた牛乳や大豆・油の消費拡大の延長線上にあるものであり、それ自体当然のことである。しかし、それは指導内容において事実上は購入食品・加工食品への依存度を高めることになった。食生活は急速に「洋風化」・「都市化」された。一方、農家の自給生産は選択的拡大の線

に沿って切り捨てられ、所得追求の専作化傾向を強めるが、農外所得追求＝兼業深化に向わせた。

#### (2) スピード料理から貧血予防へ

その傾向に拍車をかけるように、38年頃からはスピード料理の普及がおこなわれた。急激にふえた施設園芸では主婦も長時間労働をおこなわざるをえない。出稼ぎや兼業の農家では農業労働の負担は主婦にかかってくる。主婦までが兼業に出ればなおさらで、主婦の家事労働時間が切り詰められ、炊事が負担になる。そういう主婦農業対策としてのスピード料理であり、加工食品、代表的には魚肉ソーセージの利用や油料理が奨励された。それにとまって野菜では生食・炒め物がふえ、ハウス野菜の購入が多くなったが、調理に時間のかかる根菜・葉菜類の利用が減り、その必要が強調されながら、緑黄野菜の摂取量も目立って下った。

続いて疲労回復と貧血予防の食生活指導がなされることになった。農業就業者の多忙、特に急増した施設園芸においての高温多湿下での長時間労働による健康阻害が問題になり、健康管理特別指導事業が実施されたが、そのなかで、農夫症や貧血が多かったからである。レバー・卵・緑黄野菜を中心とした料理講習などがさかんにおこなわれた。

#### (3) みかんジュース加工

みかんは選択的拡大の花形作物として、高知県でも昭和35年前後から構造改善事業や開拓パイロット事業の基幹作物として奨励された。しかし、それらが成本期に達した昭和43年以来、生産過剰（それに輸入圧力が加わる）による価格暴落がしばしばみかん農家に打撃を与えた。43年の暴落にあたって、私たちはささやかながら、それへの対応の一つとして、自家用ジュース加工技術の普及にとりくんだ。それは自家生産物の有効利用ということで、県下のみかん農家の間に定着し、現在も続いている。なかには、一部であるが販売用ジュース加工にまで踏み切った農家もある。

### 4 総合農政期（昭和45年～）

この時期、「高度成長」の矛盾を拡大させていた日本経済は、48年のオイルショックで「成長」政策の破綻をはっきりさせ、以後低成長と長期不況に入り、最近では円高問題を深刻化させている。

農政では、基本法以来の本質を継承したまま、43年の大豊作以来の米の「過剰」問題を契機に、45年から総合農政といわれる段階に移行した。それ以来展開されている農業諸政策および農村・農業の動向は最近のことであるから省略する。

#### (1) 冷凍食品の普及

総合農政の初期、農村食生活改善推進事業（46年～48年）が国から下りてきた。これは動物性食品の不足がちな農村に対して冷凍食品によってこの摂取を奨めるものであった。県は補助金を出して農協ストアーに冷凍ショーケースを設けさせたり（高知県では8カ所）、各地で冷凍食品の料理講習をおこなったりしてその普及につとめた。その事業は食品購入の不便だった地域に対してはそれなりの効果をあげたが、その実施以後、冷凍食品の山村地域への進出は目ざましかった。山村地域での自給生産はますます減少し、農家の現金支出はいやおうなしに増加した。この傾向は山村地域のみのことではなく農村全般の傾向でもあった。

このようななかで農家の日常の食材料の大半は地域外のものになり、地域で生産される材料を使った伝統的な料理は、特別の日以外は食卓から姿を消してしまった。表2は農家と非農家との栄養摂取量の推移を示したもの

表2 農家と非農家の栄養摂取量の推移

	昭和39年		44年		49年		
	農家	非農家	農家	非農家	農家	非農家	
熱量 (Cal)	2,336	2,168	2,334	2,206	2,298	2,162	
たん白質 (g)	71.3	75.9	78.0	77.7	80.0	78.8	
動物性	23.3	31.4	29.9	35.2	34.6	38.8	
	48.0	44.5	48.1	42.5	45.4	40.0	
脂 肪 (g)	28.5	37.1	39.4	48.3	46.3	53.0	
炭水化物 (g)	439	378	413	363	376	331	
カルシウム (mg)	459	483	533	539	543	541	
ビタミン	A (IU)	1,187	1,645	1,404	1,523	1,631	1,688
	B <sub>1</sub> (mg)	0.96	1.09	1.00	1.24	1.13	1.08
	B <sub>2</sub> (mg)	0.74	0.86	0.95	1.01	0.97	0.98
	C (mg)	108	117	92	109	126	118

(厚生省国民栄養調査)

である。39年、農家の動物性たんぱく質や脂肪の摂取量は非農家に較べてかなり少ないが、10年経過した49年には、その差を著しくちじめている。

(2) 食品の安全性がきっかけに

食生活の「近代化」は農家においても外国の農水産物、加工品、季節外の野菜などの消費を高めた。これらの食品は、食品添加物や農薬に頼ることが多い。当然の結果として、食品の安全性が大きな社会問題になり、食品添加物や農薬の使用にはきびしいチェックがおこなわれるようになった。しかも、次々に新たな使用禁止が出ている（逆に、TBZのように解除されたものもあるされが）。このような状況のなかでは、食品に対する消費者の不安は拭えない。自然食ブームが起ったのも当然といえよう。有機農法、無農薬栽培の産物、手づくりの食品といえば、消費者はとびつくようになった。

一方、農家の側でも、高度成長20年の間、作るよりは

買うということでおざりにしていた自給食品を見直す、ということが始まっている。普及事業でも、自家用菜園での計画的な野菜栽培、山菜の加工利用、みそ・しょう油の自家醸造などの指導が、久しぶりにおこなわれるようになったし、料理でも地域の伝統の継承のうえにたった発展を考える芽生えも出てきている。農村の食生活改善指導にも、新たな方向でのとりくみの気運が生まれている。

(3) 日本人特有の食生活を

48年石油ショック以後、世界的食糧危機が問題となって、外国依存の食生活に対する反省と日本人の正しい食生活への見直しがおこなわれはじめた。50年11月、国民食生活研究会は「国民の健康の危機克服<sup>(3)</sup>」と題する提言を関係省庁へ提出した。この提言は、欧米模倣の食生活が国民の健康を低下させていることを指摘し、米を中心とした日本人特有の食生活を確立することを前提にして、昭和60年を目途とした食糧構成基準を表3のように

表3 昭和60年を目途とする食料構成基準

(1人1日当たり)

食品の種類	摂取量	食品の種類	摂取量
米	250 <sup>g</sup>	果 実	160 <sup>g</sup>
大・裸 麦	5	緑黄色野菜	150
その他雑穀	3	その他野菜	150
小 麦	70	海 草	3
いも類	45	魚介類	75
砂 糖	40	肉 類	25
油 脂	20	卵	35
大豆および大豆製品	50	乳	110
み そ	18		
その他豆類	5		

(国民食生活研究会)

示している。このなかで緑黄野菜がこれまでより特に多くなっていることに気がつく。緑黄野菜は、いまの必要量に対してはかなり不足しているが、かりにここに示された1日150gの緑黄野菜を食べるとすればどうしても伝統的な調理方法によらざるをえまい。サラダ料理や油料理に慣らされている若い世代の人達に、伝統的な料理の味をどのように滲透させるかが当面の問題であろう。そのためには食生活に責任をもつ主婦が、近代的料理のみならず、地域の伝統的料理の正しい知識と技術を身につけ、米を中心とした、新しい日本の食事をつくりあげることが重要である。食生活指導者もその点を認識すべきであろう。

(3) 米食奨励への転換にあたって

近年、過剰米対策の一環として、米の消費拡大が食生活改善指導にもとりあげられている。その内容には、米の利用・加工技術の指導、米の欠陥を補う胚芽米の奨励

から「米と牛乳のドッキング料理」などまでがある。20余年前にはじまったパン食の奨励も、米の「過剰」という事態に直面して後退し、日本人の主食として米が重視されるにいたったのである。

学校給食も51年2月から米飯給食をとり入れることになったが、米飯給食についての千葉県松尾町の例は教訓的である(4)。この町では昭和37年に学校給食を始めて以来、15年間米飯給食を続けている。文部省の強い反対にもかかわらず、「日本人の主食はコメであり、地域の農業を守るためには子供たちにコメを食べさせるべきだ」ということではじめられた。ちなみに、その時の文部省の米飯給食反対の理由は、①米は栄養価がおちる。②消化がよくない。③高血圧のもとになる等々。

それから15年を経た今日、米飯給食へ文部省を動かし自由民主党文教部会「学校給食問題プロジェクト・チーム」の見解は次のとおりである。「学校給食への米飯導入については、食事内容を豊かにし、米飯の正しい食習慣を身につけさせるなど教育上有意義であり、わが国の食料資源を考慮した日本人の食生活を再認識してこれを積極的に推進すべきである(5)」。

なお「ミルクが余ったから、米が余ったから学校給食に回すのだ。学校給食は余剰農産物対策ではない(6)」という批判があることも心にとめるべきことであろう。

私たちの食生活改善指導の歩みのなかで、私たちが経験したことも、学校給食の場合と類似したものであった。

都市との格差がほとんどないほどまでに向上した農家の食生活の変化のプラスの面について、普及事業の食生活指導の果たした役割は大きい。しかし、食糧生産者である農民にとっては、食生活は都市消費者とはちがう重要性をもっている。果して、長期的展望をもち、日本の風土に即し、かつそれぞれの地域で生産される材料を生かす方向で、食生活改善が考えられたらどうか。地域の伝統的料理法や食習慣を大切にしながら、それを新しい食生活へ活かすことを考えたかどうか。栄養や食品の摂取量を多くすることにあまりにも指導が集中しすぎたのではないか。

最近郷土料理の発掘・集収が生活改良普及員の間で盛んにおこなわれているという。それは結構なことである。しかし、集収して紹介するだけではあまり意味がな

い。それぞれの土地で、その料理をどのように活かしながら食生活改善をすすめるかが重要である。その指導こそ、普及事業における食生活改善指導の要(かなめ)ではないかと思うのである。

## おわりに

普及事業における食生活改善指導は、みてきたようにその時期、時期の農政と密接な関係を保ちながら歩んできた。そして食生活のいわゆる「合理化」や「近代化」が進められた結果、栄養所要量は満されたが、食生活における伝統は断絶し、新しい意味で「貧困化」したといえよう。

食生活における地域性や季節性が失われ、加工食品が溢れ、味が画一化されている状態は豊かさといえるだろうか。むしろ貧困化というべきであろう。

いま最高の食事といえば、地域で旬(しゅん)の野菜や魚を料理した郷土料理ということになるだろう。ここで、現在の食生活を昔の食生活に戻せというのではない。主食の米と地域で生産された食品を基本にして、栄養のバランスを考えながら、地方色や個々の農家の持ち味を活かした食事、それを軸にしなごら、地域外の食品を必要に応じて組み合わせた豊かな食生活への改善指導が望まれる。

そのことの関連においても、生産における選択的拡大、主産地形成による専作化と自給生産の放棄は反省されるべきではなごらうか。経営における複合と無理のない自給・地域における総合産地化がいわれる意味を、食生活の側からも考えてみたい。

- (1) 梁瀬義亮「患者とともに歩んだ無農薬農業の運動」有機農業研究会『食べものと健康』No.34, p.14, 昭和50年5月  
米山俊直「風土と文明と食生活」食生活研究会編『これからの食生活』p.34, 昭和51年12月  
農文協編『日本民族の自立と食生活』p.51, 昭和51年6月
- (2) 農林省振興局生活改善課編『農家生活白書』p.106, 昭和37年6月
- (3) 国民食生活研究会『国民健康の危機克服—昭和60年を目標とする食生活の改革—』昭和50年12月
- (4) 毎日新聞社編『学校給食』p.210, 昭和52年4月
- (5)(6) 農政研究センター編『日本の食料政策』p.280, 285, 昭和52年3月

(せきた かづこ・高知県農業技術研究所)