

研究報告

岩手の一農漁村地域の生活変化と食 —食生活の変化—(第1報)

Life changes and foods of rural community for agriculture and fisheries in IWATE
—changes in eating habits— (No.1)

魚住恵^{*1}, 長坂慶子^{*1}, 松本絵美^{*1}, 岩本佳恵^{*1},
Megumi UOZUMI, Keiko NAGASAKA, Emi MATSUMOTO, Yoshie IWAMOTO

Keywords: *eating habits, change, rural community*
食生活, 変化, 農村社会

1. はじめに

1980年（昭和55年）に出された農政審議会の答申「80年代の農政の基本方向」の中で、「日本型食生活」が欧米諸国と比較して優れた栄養バランスを持つとして評価された¹⁾。すなわち、「日本型食生活」は「伝統的な食生活のパターンに、肉類・牛乳・乳製品・鶏卵・油脂・果物が豊富に加わって、多様性があり、かつ、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活」であるとされた。そのような理想的な栄養バランスをもつ「日本型食生活」は、2013年（平成25年）にユネスコの無形文化遺産として登録された「和食」の4つの特徴の一つとしても謳われている²⁾。

しかし、1980年代からの日本社会の変化は著しく、それに伴い、個々人の食生活の多様化が進み、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等、様々な問題が拡大してきている。このような現状に鑑み、2005年（平成17年）6月「食育基本法」が定められた³⁾。

こうした状況の中で、これから日本の食生活のありかたについて考えることは重要である。

本研究は「日本型食生活」の背景には何があったのか、その中で何が食生活を規定していたのかを、岩手県の一農漁村地域で実際に営まれてきた具体的な生活の事例を通して探り、これから食生活のあり方を考える上で役立つ知見を得ることを目的とした。

2. 方法

2-1. 聞き書き調査

岩手県北部沿岸地域に位置する野田村に戦後間もないころから現在まで、家族の食生活を支えながら暮らしてこられた女性生活者グループ「若妻会」の会員13名を対象として、昭和30年ごろの食生活と現在の食生活について聞き書き調査をおこなった。

対象者の年齢は、平成27年3月20日現在68～85歳（60代2名、70代6名、80代5名）。全員が野田村またはその近隣に生まれ育ち、結婚後はずっと野田村で生

活している方々である。聞き書きは平成26年6月～平成27年1月までの間に計3回おこなった。

3. 結果

3-1. 野田村の地勢・人口

野田村は、岩手県北部の北上山地沿岸部に位置し、東西11.3km南北13.8km、総面積80.84km²の村で、東は太平洋に接している。標高600～800mの山地から東北に向って高度が低くなり北東部にわずかに平地が開けている。気候は、夏季に海流の影響によるヤマセ（偏東風）が発生し、冷涼湿潤となるが、冬季は比較的温暖である。降雨量は年間平均1,000mmから1,200mmの小雨域で、積雪量も比較的少なくなっているが、春先に大雪を見ることがある⁴⁾。山間部では農業が営まれてきたが海に面した平地には港がつくられ漁業も営まれている。北部と西部は久慈市、南部は普代村と岩泉町に接している。

野田村の人口は、昭和30年代は6,000人弱、平均世帯人員は6人弱である⁵⁾。平成22年の人口は4,600人強、一般世帯の平均世帯人員は3人未満である。また、全人口のうち70歳以上の人口は1,090人であり⁶⁾、昭和30年ごろと比べて近年の世帯規模は小さく、少子高齢化が進んでいる。

3-2. 昭和30年ごろの食生活

1) 日常生活

この地域は農業と漁業がおこなわれていた地域であるが、聞き書き対象者は、若いころ家人が漁業を営んでいたという会員一名を含み全員が農家であった。

食事支度は朝の水汲みが食事作りの始まりで、子どもがいれば子どもの仕事になっていた。農作業で日中は忙しかったため、朝、3食分まとめて作る家庭が多く、1日同じものを食べたが、嫁は前日の残りの冷たくなったものを食べていた。食事作りを小学生が担当した家もあった。

^{*1} 生活科学科食物栄養学専攻

冬の農閑期の昼間は炭す（木炭を入れるための藁で編んだもの）作りや裁縫、夜は縄縫いなどをしていた。冬の暖は薪ストーブ、囲炉裏、炬燵など電気を使用しないものであった。家畜としてやぎや羊、豚を飼っていた家もあった。やぎや豚は堆肥を作るため糞を取り、肥料にするため糞を踏ませる役割があった。豚は成長したら売り、羊は毛糸をとることが目的であった。

農家は現金収入がほとんどないことから、店で買い物をすることなく、物々交換（作った野菜を魚や鶏卵などと交換）で必要なものを入手するという自給自足の生活を送っていた。農家の人が買い物かごを持って出歩くことは周囲から不思議がられる時代であったが、物々交換で手に入らないものは購入していた。

2) 日常の食事

昼食は、農作業の場所が遠くない限り、自宅に戻って食べたが、いろいろな野菜や豆腐を煮た「粥（けや）」を間食として田畠へ持つて行った。

【主食】

穀類は米以外に小麦、そば、稗、粟、小豆、たかきびなど米が凶作・不作でも米の代わりになるものを作り、食べた。また、「けかづ（凶作・不作）」に備えて、前の年の米をとつておいた。米は貴重であったため、雑穀を混ぜて炊いた。野菜の収穫の時期になると、収穫したものを米と一緒に炊く「粥（けや）」を作った。混ぜるもののがかぶであれば「かぶ粥」といい、「粟粥」、「稗粥」、「大豆の粥」があった。麦だけの「麦粥（麦を硬めに煮たもの）」もあり、麦粥には味噌をつけて食べた。普段多かったのは「粟粥」「稗粥」であった。「かぶ粥」はかぶの収穫できる時期や冬の農閑期に作り、ご馳走であった。干した昆布をかさ増しのために入れた「めのこ飯」は、味もなにもせず美味しくなかった。

【汁物（おつゆ、おつけ、粥）】

汁の具には、自家栽培の野菜（大根の葉、ほうれん草、山東菜、ごぼう、じゃが芋など）、保存食として作った凍み豆腐・凍み大根、わかめなどを入れ、自家製の味噌（地味噌）で調味した。八杯（汁）は8杯もおかわりするくらいおいしいからつけられた名といわれるが、細く切った豆腐を入れた汁である。

呉汁は、豆腐を作った時に得られる生かべ（にがりを加えない、おからをとる前のもの）にねぎ、じゃが芋、ふのり、焼き麩などを入れ、味噌で味付けしたものである。

【おかず】

漁をしている家とやりとりして手にいれた魚や、男家族が北海道へ出稼ぎ（漁）に行って手に入れたにしんや鮭を食べた。鮮魚を販売する店もあり、購入もできた。

春から秋は鮮魚を、秋から冬は塩漬け等にして保存したものを見た。

鰯は浜に行くと、打ち寄せられていてたくさん獲れたので、冬場の保存食のため樽に塩漬けにしておき、焼いて食べた。いかは塩辛（きりこみ）や生干しにして焼いて食べた。鰯の塩漬けやいかの塩辛は、春頃になると水のように溶けてくるので、食べにくくなつた。そのため、おからを丸めて凍らせ乾燥させたものをほぐし入れて焼いた「けえば焼き」にして食べることもした。さばはぬか漬けや味噌煮にした。秋刀魚は焼いて食べた。にしんは粕漬けにして食べた。

日常食べる野菜はすべて作っていた。夏大根やかぶは、種を取り翌年に蒔けるようにしていた。葉物野菜は火を通してから食べていた。サラダのように生で食べる習慣はなかった。野菜はてんぱらにすることもあった。トマトは貴重品で、あまりなかったが食べる時は生食した。漬物は秋から冬に仕込み、春まで食べられるように保存した。漬物の野菜は、きやべつ、白菜、きゅうりなどで、塩漬けにしていた。大根は、ぬか漬け（たくあん）にした。

芋類は、じゃが芋を主に作っていた（次の年のものが収穫できるまで食べられるよう栽培し、芽を欠きながら食べていた）。

大豆は豆腐にするため、どこの家庭でも栽培し、乾燥させて保存していた。豆腐作りは頻繁に行われ、近所の家に配ったりもらったりしていたため、切らすこととはなかった。

ゆかべ（おからを除いて、寄せたもの：寄せ豆腐）はしょうゆをかけて食べたり焼き豆腐にしてから煮しめに使用したりした。田楽や油揚げにすることもあった。

鶏は産んだ卵を販売もしくは野菜と物々交換することを目的に各家庭に5~6羽放し飼いにされていた。お正月になると、絞めて肉も食した。

雉は狩猟解禁の時期（11月）になると、狩猟免許のある人が鉄砲で狩っていた。近所だと分けてもらえた。雉が手に入った時は、野菜の炒め煮である「炒りどり」を、雉肉を入れてつくった。（野）うさぎを狩り、食べる人もいた。

山菜や松茸は自生する場所を知っている人しか採取できなかつたためもらい物だった。秋には栗拾いをして茹でて食べたり、拾ったものをそのまま乾燥させ粉にして団子を作ったりしていた。

カレーライスは、購入した鯨の肉や干したゲソを戻して獣肉の代わりに使用し、鯨の脂で炒めた。カレー粉は購入し、小麦粉と煎ったり、水に溶かしたりしてカレーを作った。野菜炒めもしたがハイカラな料理で味に慣れなかつた。鯨の脂で炒め、塩、しょうゆ、砂糖で味付けした。

3) 行事食

【大晦日（としとり）】

夕食が1年に1度のご馳走であった。内容は、米、赤飯、五平餅、煮しめ（こんにゃくを必ず入れ、その他に豆腐やごぼう、人参などが入っていた）、刺身、新巻鮭やますなどを普段より大きい切り身で焼いたもの、ほや、小さい鮑、なまこ、お酒などであった。この頃は、「年越しそば」を食べる習慣はなかった。

【正月】

米のもち、粟のもち、ひえのもちをたくさんついた。くるみ（「鬼くるみ」などの山で採ってきたくるみ）を搗って、すまし（みそを溶かしてとった上澄み）でのばして調味したくるみダレや、大豆を煮て漬したものにすましで味付けしたものにくるみや砂糖を少しくわえた「ずんだ」にもちをつけて食べた。ごちそうをつくるときのために蓄えておくくるみはとてもおいしい。そのため、この地域では、おいしいことを「くるびあじがする」と言った。

【さなぶり（田植えの後のお祭り）】

小豆（あんこ）の入ったよもぎ餅（草餅）や白い餅を作つて食べたり、ゆいとり（共同作業）の人に配つたりした。

【お盆（8月）】

鏡天（心太の一種）を作つて、仏様にお供えした。浜から天草をとり、煮詰めて漉し、薄く四角く寄せる。皿に載せて仏様にお供えし、お供えしたものをおろして自分達で食べた。

【大師講（旧暦9月24日）】

大師の粥（ささげ豆が入り、その他に焼き豆腐、ごぼう、にんじんなどが入った汁）を作つた。

【恵比寿講（旧暦10月）】

うきうき団子（米粉）、あずきばつとう、赤飯等を作つたが、作るものは各家庭で異なつてた。

【山の神（大師様、旧暦12月12日）】

米を「しとぎ（粢）」にし、生しとぎを神様にお供えし、おろしてから炭火で焼いて自分たちで食べた。米は貴重であった。山の神は山火事が無いようにと祝つた。

【月の節句（節句は旧暦でお祝いした）】

各家庭で作るもの、食べるものは異なつてた。その中の一部、さつまいもご飯は甘くて高級品で節句の時に作る料理であった。炒りどりをよく作つた。祭りにはもちをついた。

4) 冠婚葬祭

嫁とり・嫁やりの時は嫁に出す家は昼前に家でお祝いし、嫁をもらう家は昼から夜にかけてお祝いした。米粉で鶴亀の形を作り、焼きばんで型をつけてお膳につけた。お膳には、天ぷら、煮しめ、卵を茹でたもの、きのこを煮たものなどをつけた。汁を2回程出し、3回目に

そばが出たらお開きになった。家でそばを打つて親戚に配つて食べた。そばは鶏ガラと煮干でだしをとり、炒めたとり肉を乗せ、磯からとってきた海苔や刻んだくるみを散らした。自生している場所を知つている人のみしか採れなかつたが、黒きのこ（こうたけ）のくるみ和え、「けいらん」は祝い事、精進、どちらでもつくつたごちそうであった。

3-3. 現在の食生活

1) 日常生活

息子夫婦や娘と同居している場合は、嫁や娘など若い世代が主として食事作りを担当していることが多い。和食が主体であるが洋食も食卓に上がり、孫がいる家庭では肉料理が多い傾向にあるようである。一人暮らしや主婦で自分が食事担当の場合は、和食が中心であるが、昔は煮干などの魚を入れていた料理に肉を入れるなど、若いころと少し変化している内容の料理もある。

夏季で物が腐りやすい時期には1食分ずつ作るが、基本的には若いころと同様、朝または夜に1日分の食事をまとめて作り、食事ごとに温めなおして食べるが多い。

子の世代が給与生活者になつたり、結婚して生活時間が異なることもあつたりするため、家族全員が農業を中心とした生活を営んでいた頃と比べると家族が必ずしも同じ食事パターンではない面が窺える。しかし、会員は現在多くの野菜を自給自足しており、干し菜や漬物にするなど長期保存の習慣も残つてゐる。若い世代は、浅漬け程度は作るが、長期保存可能な漬物は漬けず、もっぱら年配世代の役割になっている。

食材の購入範囲は徒歩で行ける範囲や自転車で行ける範囲が多い。車で県道沿いのスーパーや久慈市の大手スーパーに買い物にいく人もいる。また、近くで手に入らないものなどは、車で買い物に行く人に一緒に買ってきてもらつたり、スーパーに連れて行ってもらうなどしている。店舗購入の頻度は週2回程度であり、そのほかに週1回の個人宅配サービスを利用している人もいる。

2) 日常の食事

若い世代の存在によって、食事の内容は昔から少なからず変化しているが、基本の食事構成はごはん、おかず、汁物である。魚料理が多いが豆腐や卵、肉を野菜と一緒に炒めたり煮たりした料理のこともある。

食べるものは基本的には和食が多いが、孫など若い世代と生活を共にしている人は、ピザやシチューなどの洋食を食べることもある。ふかしたじやがいもやかぼちやが余つたりすると肉などと混ぜてコロッケを作つたりもする。

現在育てている農作物は、米の他、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、夕顔、キャベツ、レタ

ス、白菜、春菊、ブロッコリー、大根、人参、ごぼう、にんにく、蕪、赤蕪、黄蕪、二十日大根、じやがいも、長いも、さつまいも、里芋、ヤーコン、とうもろこし、長葱、オクラ、根生姜、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、山東菜、ちぢみ菜、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう豆など、自家菜園としては非常に多種多様である。

冬は秋までに収穫した農作物を保存して食べている。人参、ごぼう、大根、じやがいも、長いも、キャベツ、白菜、長葱、かぼちゃなどはそのまま保存する。また、方領大根の葉、しゃくし菜（へら菜）、大根菜（葉専用の大根）、一部の白菜は、干して「干し菜」として保存する。干し菜はその後、細かく切って冷凍することが多い。一部の大根は凍み大根や切り干し大根にしたり、たくあん等の漬物にしたりして春先まで食べている。きゅうりも塩漬けにしている。野菜料理や漬物は必ず食卓にあがる。

汁物は減塩のため実沢山のものを日1～2回食べている。

夏は、天（どころてん）や寒天寄せなど天草を使った料理、三杯酢の酢の物、うどん、そばをよく食べる。秋はほうれん草や白菜のお浸し、肉野菜炒め、また、大根はよく料理に使い、おでん、煮物、サラダ、おろし、汁物、酢の物などにする。冬は凍み大根の煮付けや豚汁、干し物（切り干し大根、干しこいなけ、干し菜など）の煮物、春は切り干し大根の炒め煮をよく食べる。また、古くなったたくあんを水戻しした後干して細かく切り、それを南蛮（赤唐辛子）、みりん、砂糖などと一緒に炒め煮にしたものによく食べる。また、古漬けきゅうりを塩抜きしてから刻み、ザラメなどをまぜて煮る。

海産物としては、夏はイカ、鯖、鰯などの小魚類が出回り、親戚に漁業関係者がいれば購入の必要がないくらい手に入る。ウニも夏に出回るが、昔と異なり漁協を通すため、漁業関係者も家には持ち帰ることができず、購入する必要がある。冬季は今も新巻鮭や塩鮭をよく食べるが、大量の魚を樽で塩漬けにして食べることはなくなった。今は年中冷凍の魚が購入できるため、家庭で冷凍することもない。

わかめ、昆布もよくとれ、昆布は煮物などに使うことが多い。手間のかかるにしんの昆布巻きも現在は買って食べる。

主食や主菜になるものは店で購入または宅配サービスを使用するようになったが、作っている人からもらったり、物々交換したりという習慣は現在でも残っている。

米は自分で作らなくなつた人が多く、現在では作っている人から買ったりもらったりしている。パンや乾麺、小麦粉、雑穀などの穀類、主菜となる肉、魚、卵、大豆

製品は店で購入しており、昔は各家庭で作っていた豆腐も作ることはなくなった。

野菜は自分の畑で作っているものでほとんどまかなつていて、玉葱（箱）や冬期のほうれん草などは購入している。きのこは栽培している人からもらったものを冷凍保存し、山菜は採ってきた人からもらったものを塩漬けしている。果物は購入することが多いが、柿は庭で採れたものや人からもらったものを干し柿にする。また、苺、葡萄、夏みかん、梅などでジャムを作っている。

地味噌も年をとつてから作る人が少くなり、作っていない人は作っている人からもらっているが、それ以外の調味料やシチューのルーなどはすべて購入している。

惣菜やレトルト食品は基本的には購入しないが、同居の若い人たちが食べる所以で購入する人もいる。また、最近は冷凍のピザなどを買うこともある。缶詰は魚やコンなどをたまに購入する。惣菜やレトルト食品を購入する人も月に1、2回と頻度は低い。

菓子類は買うことはほとんどなく、市販品は頂き物や下げたお供え物を食べるくらいである。

会員が自身の生活に新たに取り入れた習慣に、嗜好品としてコーヒーをよく飲む習慣がある。また、20年ほど前から骨粗鬆症予防のために牛乳を毎日必ず飲んでいる。一方、おやつとして、冬季はみかんをよく食べ、洋菓子よりせんべいや和菓子などを好み、好きな人は団子やさつまいものおもちなどを作って冷凍保存し、必要に応じて解凍して食べている。

3) 行事食

【大晦日（としとり）】

もち、煮しめ、年越しそばを食べる。

【正月】

しょうゆで味付けした雑煮と、雑煮の餅をつけて食べるためのくるみだれを用意する習慣は今も残っている。魚介類は焼き鮭などが定番となっており、人によってカニや生あわび、なまこなどを用意する人もいる。また、おせちは作らないが黒豆は作って食べる。

小正月はみづき団子を作るが、特別な食事を用意することはない。

【お盆（8月）】

今も鏡天を用意してお供えする。都会から帰省した人のためにバーベキューをしたりもする。

【祭り】

各家で行っていた神様の祭りはほとんどなくなった。地域の祭りの時には家で作るよりも出店を利用し、おでんなどを食べることがある。

4) 冠婚葬祭

今は冠婚葬祭の時に各家で料理を作ることはなくなり、仕出しなど業者任せとなっている。

5) 嗜好

肉より魚が好きで、小さいころから食べていたものがおいしいと感じる。しかし、雑穀や玄米をませたご飯は白米が貴重であった時代を生きてきた方々にとっておいしいと思えるものではないようである。ただし、昨今の健康志向から若い人が米に玄米や雑穀を混ぜて炊く家庭もあり、おいしくないが作ってもらったものには文句を言わず何でも食べている。

6) 情報源

若い同居家族の健康や食についての情報源はテレビが多いようであるが、会員の方たちは産業メディアを情報源としてはあまり利用していないようである。その代わり、健康についての情報源は、保健所主体の健康教室や食生活改善推進員の話で、食については同居の若い家族や知人を通した話や経験が多い。

7) 食に関することで気をつけていること

特に気をつけていないという人もいるが、健康や安全面で気を付けていることが多い。

卵を焼くときに油を使わないなど、脂肪をとり過ぎないように気をつけており、炒め物にはオリーブオイルを使うなどしている。カロリーについても気にはしており、メロンパンのような高カロリーのものは買わないようにしている。年をとって食べられなくなったということもあるが、ご飯の量を減らしている人が多く、中には秤って食べている人もいる。野田村では様々な年齢層を対象に高血圧予防教室が開催されており、減塩に気をつけている。具体的には汁物を食べる頻度を毎食から1日1~2回に減らしたり、実沢山にして汁の量を減らしたり、汁自体を薄味にしているなどである。また骨粗鬆症予防に毎日牛乳を飲んでいる。会員に食生活改善推進員がいることもあり、減塩と牛乳の飲用はよく浸透している。

食材について、自宅用の農作物は完全無農薬で育てている。そのほか、中国産のものは安全面ではなく、食べてみて口に合わなかった（まずい）という理由から買わないという方もいた。

4. 考察

4-1. 昭和30年ごろの食生活

このころの生活の中心は、家族全員で携わる農業であり、それは家族の食べ物を調達することと直結していた。

「日本型食生活」の食事パターンで主食にあたる「米」はヤマセのあるこの地域では昭和30年ごろはまだ品種改良も進んでおらず、貴重な作物であったが、米を経済的な指標とする日本の歴史はこの地域も例外ではなく⁷⁾、多様なもので增量しても米は主食として大切に

され、米の収穫量を基準にじゃがいもや雑穀がつくられていたことがわかる。

大豆は、豆腐をつくるためにどの家でも栽培しており、生活習慣の中で頻繁につくられていたという証言、また、地味噌をはじめ、自家製豆腐、凍み豆腐、吳汁といった加工品や料理の種類の多さからも重要なたんぱく源としての役割があったと考えられる。

また、四季折々に多種類の野菜を自家栽培し、収穫時期ではない冬場に備えて漬物として貯蔵することで年間の食料が確保されたということがわかる。

末原達郎はその著書の中で、「農耕文化においては、農作物は、単独ではなく『組み合わされた農作物群』として意味をもつ。農作物群が食生活を構成し、同時にさまざまな生活様式の基礎の部分を確立してきた。」と記しているが⁸⁾、文化としての農業が食生活と結びつき、「日本型食生活」を支えてきたことが、若妻会の方々の書きを通しても窺える。

また、種々の農作物により支えられていた野田村の食生活は、食文化としてもさまざまなものを作ってきたことがわかる。たとえば冬の寒さを利用して収穫時期以外にも食べられるように加工していた干し菜や、凍み大根、凍み豆腐である。

魚介を塩蔵したものも貴重なたんぱく源であったと考えられる。魚と大豆製品との比率は不明であるが、どちらも「日本型食生活」の中で重要な位置を占める食品である。

行事は冠婚葬祭のほか、季節ごとの年中行事が、多くは決まった食べ物とともにあったことがわかる。

また、これらの食べ物が農作業の「ゆいとり」の際に共食されたことや、冠婚葬祭時の料理を仕出し屋などによらず、近隣の家の人々が協力して作るといった習慣から、現在より地域の伝統的な料理が伝承されやすい条件が整っていたと考えられる。

山野に自生する山菜やきのこは四季折々の豊かな食材の一部として今でも欠かせないものであるが、そのような食材にも畑の作物と同様に手をかけ、ハレ食や凶作時の保存食物として加工・貯蔵していたと考えられる。これらの季節ごとの食材もまた、食生活の幅を広げることに寄与していたであろう。

4-2. 現在の食生活

「若妻会」の会員自身は、現在も自家栽培した野菜をふんだんに食事に取り入れ、漬物も漬けて食べるという若いころの食習慣を維持している。会員の食生活が今でも農作物の自家栽培の習慣と密接に関係していることがわかる。また、書きをした方々が、若いころつくった経験のある手作りのおやつや、昔から食べ続けてきた野菜の煮物などを好んでつくって食べていることから、

食文化としての料理の伝承には調理経験や味覚経験は重要な要素のひとつと考えられる。

近年の健康情報や行政の指導により、減塩のため汁物は実沢山にし、1日に3回ではなく1~2回としたり、牛乳を飲んだりする習慣が確立されていることが窺えた。さらに、子や孫の世代の食習慣の影響や、情報、流通の発達の影響を受け、野菜、大豆、魚といった地域の伝統的食材に肉などの新しい食材が取り入れられている様子が窺え、栄養に関する数値的な評価はおこなっていないが、食習慣は昭和30年ごろと比較してよりよい方向に進んだと考えられる。

しかし、これは、理想としての「日本型食生活」の実践には、必ずしも身近な伝統的農耕文化ではない農耕文化に属する食べ物^{9) 10)}を取り入れる必要があるということを意味し、それらには地域の伝承にはなかったさまざまな新しい情報や調理技術が伴うことも意味する。

以上から、1980年（昭和55年）ごろから始まったとされる日本人の食生活の多様化と、それに伴う栄養的バランスの偏りなどの課題に対する対応策を考え、また、今後の日本の食生活の方向性を探るために、①身近にある、小規模な自家用栽培を含む農耕文化とそれと連動する食文化の継承、②農耕文化が異なる地域や遠方で生産されて運ばれてくる新しい食材や食文化の取り入れ方、の両方を視野に入れて検討することが必要であろうと考えられた。

5. まとめ

「日本型食生活」の背景と食生活を規定していた事柄を、岩手県の一農漁村地域での食生活の事例を通して探り、これから食生活のあり方を考える上で役立つ知見を得ることを目的として聞き書きをおこない、以下の結果を得た。

1 昭和30年ごろの生活の中心は、家族全員で携わる農業であり、それは家族の食べ物を調達することと直結していた。

2 昭和30年ごろの農耕文化は、その生産物を通して食文化の形成と密接に結びついており、地域の多様な農作物や物々交換で得られた漁獲物とその加工品が、「日本型食生活」を支える基本的な食パターンの主食、主菜、副菜を形成するために用いられ、大切な役割を果たしてきた。

3 近年の健康情報や行政による指導や流通の発達により、伝統的な地域の食習慣に、減塩や乳製品の摂取といった新たな食習慣が加わる様子が窺えた。

4 今後の日本の食生活の方向性を考える上では、①身近にある農耕文化とそれに伴う食文化の継承、②農耕文化が異なる他地域で生産されて運ばれてくる新しい食材

や食文化の取り入れ方、の両方を視野に入れて検討することが必要と考えられた。

参考文献等

- 1) 「80年代の農政の基本方向」の推進について：健康的で豊かな食生活の保障と生産性の高い農業の実現をめざして、農政審議会（編）、東京：農林弘済会、1982
- 2) 農林水産省「和食」紹介リーフレット,
http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/leaflet_ijpg.pdf (2015/11/20 アクセス)
- 3) 食育基本法 前文、内閣府、2005
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/law/law.html> (2015/11/20 アクセス)
- 4) 野田村 HP,<http://www.vill.noda.iwate.jp/annai/body.html> (2015/3/17 アクセス)
- 5) 野田村 HP, <http://www.vill.noda.iwate.jp/soumu/toukei2.html#zinkoudoutai> (2015/3/17 アクセス)
- 6) 政府統計の総合窓口（e-Stat）, <http://www.e-stat.go.jp/SG1/chiiki/ToukeiDataSelectDispatchAction.do> (2015/3/17 アクセス)
- 7) 歴史の中の米と肉 食物と天皇・差別、原田信男、279-280、平凡社選書147、1993
- 8) シリーズ・いま日本の「農」を問う①農業問題の基層とはなにか—いのちと文化としての農業—、末原達郎 佐藤洋一郎 岡本信一 山田優、50-51、ミネルヴァ書房、2014
- 9) 風土一人間学的考察一、和辻哲郎、103-109、岩波文庫、2010改版
- 10) 肉食の思想—ヨーロッパ精神の再発見—、鯖田豊之、24-26、中公新書、1966

謝辞

聞き書きにご協力いただいた野田村「若妻会」の会員の皆様に御礼申し上げます。

付記

本研究は岩手県立大学盛岡短期大学部平成26年度学部プロジェクト（課題名：農山漁村地域の食生活の変遷）の研究成果の一部である。