農家の生活改善（1）

毎日の栄養をもっと高めましょう

その昔、秦の始皇帝は不老不死の薬を求めるために、多くの家来をとつ国につかわしたとか。健康で長生きをして生活を楽しむことは誰もの願いのようです。

ところで健康を支える条件は沢山あるのでしょうが、そのうち最も大きい役割を持っているのは、毎日の食事ではないかと思います。

ですから、日常の食事を反省してみますと、不老不死の薬は案外、身近かなところにあるかも知れません。

岡山県農家の食生活は、栄養の摂取状況からみましても、良質蛋白質、ビタミン、脂肪等、不足するものが沢山あります。

質のよい蛋白質を含んでいる動物性食品のとり方は、図（昭和36年9月岡山県調べ）のとおりで、食べている人は少いわけです。中でも、乳類は、魚肉類や卵に比較して一層少くなっています。なお、魚肉類と申しましても肉類は非常に少いわけです。

私共の食事を外国人の食物と比較してみますと、熱量の著しく低いことや、動物性蛋白質や脂肪の少いことです。私共の食事、でんぷん性食品のとり方が極めて多く、全カロリーの72%にもなっています。

しかも消費構造をみますと、飲食費の占める割合は大きく、家具、什器等、住居費への支出割合は少く、どの点からも後進性をみせています。

各国1人あたりの個人消費額によってみますと、エンゲル係数（全家計費のなかに占める飲食費の割合）は、アメリカ24%、イギリス、西ドイツ、フランスの30～35%、岡山県では表のとおりです。

食生活の近代化率（主食と副食の比と動物性食品の全食品に対する比をオーストリアを100として比較したもの）で食生活の順位を比較しますと、アメリカ200%、西ドイツ96%、インド38%、日本31%で最低です。

そこで、毎日必要な栄養のとれる食事をすることが、日常のくらしの習慣にまでなればと思います。

昭和37年度の農家経済調査からみますと、1人1日あたりの食費は88円70銭と言うことになっているようです。よい食事をするためには、何と申しましても所得を高めて食費を確保することが大切ですが、一方では、現状の枠中でも、頭や体を働かせてもっと上手なやりくりを考えることも一層大切なものです。

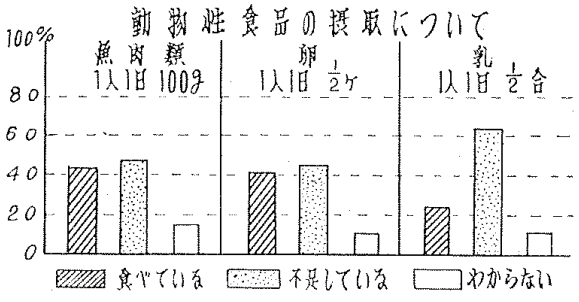
そこで、どんな食事をどれくらい食べればよいのか、必要な栄養を補うために揃えたい食品にはどれくらいお金が必要なのか。

それらの食品を使って、どんな献立を作ることができるのか。その料理はどんなにして作ったら家族のみんなに喜ばれるのか。私共の現状のくらしの実状を考えながら、具体的な改善対策を……。

これらをこの頁で皆さまと共に考えて参りたいと思います。

婦人のページ

この頁は農家の衣食住について考えていくページです　今月の担当は　石　井　多賀恵　さんです

岡山県農家の飲食費

年次	家計費	飲食費	エンゲル系数
32年	301,731円	150,795円	49 %
34	323,886	148,851	46
36	416,840	167,374	40
37	445,609	166,151	37.0