

農家の生活改善(2)

牛乳1本の価値

酪農農家の食生活改善のために

牛乳を充分飲むということは現在の私達の食生活を向上させる為に非常によいことです。

これをもう少し具体的に、食生活の近代化率と牛乳の関係で話してみましよう。

食生活の近代化率とは、私達の食事の水準をみる一つの基準なのですが、これは主食と副食の比率や、動物性食品の摂取率などを、オーストラリアを100として算出したもので表わします。

私達の食事の近代化率はどの位か。又、牛乳を増やせばどうなるか、を調べたのが下の第1表です。

穀物偏重が食生活の第一の欠点といわれるだけあって、現状では摂取カロリーの70%を穀物が占めており、近代化率は39という低い水準になっています。

私達が当面の目標にしている食品摂取基準量を食べたとしても56にしかならないという有様です。

ところで、これに牛乳1本と卵を半分加え、穀物を50g減らしてみたら近代化率は81にあがりました。

更に牛乳は1本を追加しただけで近代化率は104にあがることになるのですから牛乳の価値は大したものですね。

しかし現在の私達のフトコロ状態で1人1日2本以上の牛乳を飲むことはかなりむずかしいことです。ところが、1本16円もする牛乳を買わされる都市生活者には及びもつかないことでも、酪農家の皆さんなら案外出来るのではありませんか。自家製の新鮮な牛乳をたんまり飲んでもっと食生活の向上を図ろうではありませんか。

さて、食生活の近代化率の話はこの位にして、牛乳の価値についてももう少し話をしてみましょう。

牛乳を魚肉類の代りとして食べる

私達が1人当り1日に何をどれだけ食べればよいかの目安は第2表の通りです。ここで牛乳を多量に飲む場合、魚や肉の代りにならないだろうか？と誰でも考えることです。

牛乳はカルシウム等ミネラル源として又ビタミン源としても貴重な食品ですが、良質な蛋白質源としてみる場合、どのような価値があるのでしょうか。

簡単にいえば、魚100gに相当する牛乳の量は600g(3.5本)です。そこで、牛乳1本増やすことは魚肉類を30g程減らしてもよいということになります。こう考えると牛乳は案外割安な食品ということになります。

酪農農家は野菜の食べ方が少ない

乳が十分に飲め野菜がしっかり食べられれば日本人の食事は素晴らしいものになるのですが、毎日忙しい酪農農家ではとかく野菜の食べ方が少ないといわれます。

経営型態別にみても酪農農家の主婦の炊事時間は短く、このことが、下準備の調理に手のかかる野菜の摂取を阻む一つの要素となっているようです。

しかし、せっかく牛乳を安く飲むことに恵まれているのですから一寸工夫をして野菜の摂取を増やすよう図りましよう。

第1表 私達の食事の近代化率試算表

		穀物	熱量	近代化率
A B C D	現	70	2,100	39
	食	60	2,200	56
	品	54	2,200	81
	撰	48	2,200	104
	取			
	基			
	準			
	量			
	状			
	態			
	を			
	加			
	え			
	た			
	ら			
	み			
	な			
	ら			
	ば			
	い			
	た			
	ら			
	る			
	。			

一日にどれだけのものを食べればよいか

第2表 1日1人分の食品摂取基準量

食品名	穀類	いも類	豆類	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	魚肉類	卵	乳	油	砂糖
45年基準目標量	四〇〇g	六五〃	三〇〃	一〇〃	三五〃	一〇〃	三五〃	一四〇〃	一七〇〃	五〇〃	

(註)分量は食品の正味分量で実際にはこの量に廃棄量を加えた量を準備しなければなりません。

婦人のページ

この頁は農家の居食住について考えていくページです。今月の担当は 金光明子 さんです。