

研究代表者

和歌山大学 産学連携・研究支援センター

教授 湯崎 真梨子

共同研究者

信愛女子短期大学 生活文化学科

教授 吉田 稔

教授 堺 みどり

研究課題名：食事と暮らしから見た山村高齢者の「健康と自立」に関する生活実態調査

要旨

高齢長寿を前提にした地域施策や高齢者支援が地域の喫緊の課題である。そこで、健康と地域維持の両面を表すキーワードである「食」に注目し、古座川町最奥の平井地区を対象に「食事」を主な切り口にした生活実態調査を行い、高齢者が健康で生き甲斐をもった生活を維持するための支援のあり方を考察する。同時に、地域の伝承料理を発掘、再編集し、地域活性化に還元できるよう、結果の公開を行うことを目的とした。

研究 1) 集落全戸の内在宅した 58 世帯 72 名の食生活および生活実態調査と分析

食事内容、食料調達、生活習慣、健康状態、一日の過ごし方、地域社会活動、親族交流、家計など複合的な視点から調査

研究 2) 食生活調査分析と地域食材活用法の検討

① 伝統料理と日常料理の調査 ② 地域食材の活用調査

研究 3) 栄養分析と食生活改善の提案

① 食生活の栄養分析と評価 ② 生き甲斐、食生活改善のための調理講習会実施

日常生活に関しては、健康度の重要な指標である「睡眠の状況」、「普段から身体を動かすか?」、「毎日の仕事・役割」について、良好である人が多く、活動的でありよく働いている。また、近所との交流や地域活動にも盛んに参加されていた。子どもとも密に交流しており、兄弟姉妹や親戚など、緊密な地域住民の交流が継続されていることがわかり、単身など孤独な高齢者に関する種々の問題点が十分に克服できている結果となった。食生活に関しては、9 割弱が満足しており、食生活に対しては規則正しくバランスよい食生活が考えられていた。食品群別摂取頻度では、油脂類を除く穀類、豆・大豆製品、魚・卵・肉類、乳・乳製品、野菜類はいずれも毎食・毎日が最も多く摂取されていた。

伝統料理では、高齢化や地域の行事等の減少により作る・食べる機会が減っている状況が明らかになった。また、「弁当・配食」では、「希望しない」が 5 割を超え、収入的な理由に加え、足腰が不自由でも自分で食事を作るという信念に近いものがあった。しかし、超高齢者の単身生活の場合には、このあたりの課題も検討する必要があるだろう。

研究代表者

和歌山大学 産学連携・研究支援センター

教授 湯崎 真梨子

共同研究者

信愛女子短期大学 生活文化学科

教授 吉田 稔

教授 堺 みどり

研究課題名：食事と暮らしから見た山村高齢者の「健康と自立」に関する生活実態調査

1 目的

本研究は、伝統的な食事や日常食の現況と地域の衰退は関連性があるとの仮説から、高齢山村の生活実態調査を行うことを目的とした。

和歌山県では古座川町の 47.5%をはじめ、特に県南部には高齢化率が 40%を超える地域が複数ある。本県の高齢化率は全国 5 位、近畿で 1 位である。今後は高齢長寿を前提にした地域施策、地域づくりや高齢者支援が地域の喫緊の課題である。そこで、健康と地域維持の両面を表すキーワードである「食」に注目し、古座川町最奥の平井地区を対象に「食事」を主な切り口にした生活実態調査を行い、地域の高齢者が健康で生き甲斐をもった生活を維持するための支援のあり方を考察する。同時に、地域で传承されている高価値の食事、調理方法、生活のあり方を発掘、再編集し、元気な地域をとりもどす地域活性化に還元できるように、行政や産業界への結果の公開を行うことを目的とした。

2 実施方法

研究 1) 集落全戸の内在宅した 58 世帯 72 名の食生活および生活実態調査と分析

食事内容、食料調達、生活習慣、健康状態、一日の過ごし方、地域社会活動、親族交流、家計など複合的な視点から調査

研究 2) 食生活調査分析と地域食材活用法の検討

① 伝統料理と日常料理の調査 ②地域食材の活用調査

研究 3) 栄養分析と食生活改善の提案

② 食生活の栄養分析と評価 ②生き甲斐、食生活改善のための調理講習会実施

<まとめ>

和歌山県のほぼ全域に広がる中山間地集落の代表地点として、被験地区における住民の生活実態と健康、生きがいと食事との関連性を調査から分析した。優秀な地域食材の発掘とそれを活用した活性化への提言として本調査結果をまとめ、住民や行政機関に配布した。食生活への啓発用や地域施策に反映するものとして研究成果の公表に努めた。

3 結果

■はじめに

元気な山村に学ぶ食とくらし

日本は、世界最高の超高齢社会となっています。日本の高齢化率は 24.1%で、「世界のどの国も経験したことのない」（高齢社会白書、平成 25 年度）超高齢社会に直面し、仕事現役世代のほぼ 2 人で 1 人の高齢者を支える社会となっている。和歌山県は全国 5 位、近畿で 1 位の高齢地域。その和歌山県でトップの高齢地域が本調査の対象となっている古座川町の 47.5%。住民の約半数が 65 歳以上である。今後はますます高齢社会が進むことが予測され、そのため、高齢長寿を前提にした地域社会のあり方が求められている。

そこで、地域の高齢者が健康で生き甲斐を持った生活をするための方法を探ろうと、高齢長寿化が進んだ古座川町の本奥地区、平井区の全世帯を対象に、高齢者の暮らしと食との関連性について生活調査を行った。平井区は高齢化率が 86%（2012 年、和歌山大学調査）にもなる、ユズの生産加工で有名な地区。豊かな森林と清涼な川、澄んだ空気に満たされた静かな山里である。全世帯への聞き取りと同時に、地域で伝承されている高価値の食事、調理方法や生活のあり方も調査した。

住民の方々のご協力により、元気な高齢社会に向かうための多くの貴重な証言をいただき、「食」は健康と地域維持の両面を表すキーワードであることが改めて確認できた。



古座川町平井区

1. 食と生活調査

1-1. アンケート調査結果

(1) 調査概要

対 象 : 古座川町平井地区在住の全戸

調査方法 : 訪問によるヒアリング及びアンケート調査による

回 収 : 在宅した 58 世帯 72 名

実施日 : 2014 年 12 月 12 日、12 月 13 日

質 問 票 :

山村高齢者の生活調査						
性別	1. 男性	2. 女性				
家族構成	1. 一人暮らし	2. 夫婦二人暮らし	3. その他()			
年齢	1. 65未満	2. 65～75歳	3. 75～85歳	4. 85歳以上		
居住年数	1. 20年未満	2. 20年～40年	3. 40年～60年	4. 60年以上		
主な生活費はどれですか	1. 年金	2. 仕事	3. その他()			
健康状態	現在の健康状態	1. 良い	2. まあ良い	3. あまり良くない	4. 良くない	
	病気がありますか	1. 血圧が高い	2. 血糖値が高い	3. 骨・関節の痛み	4. 心臓病	5. その他()
日常生活	睡眠	1. よく眠れる	2. 夜中に何度も目が覚める	3. 十分に眠れない		
	普段から体を動かしますか	1. よく動かす	2. わりと動かす	3. あまり動かさない		
	毎日の仕事・役割	1. ある()	2. なし			
	近所の人との交流	1. よく話す	2. ときどき話す	3. あまり話さない		
	地域活動への参加	1. よく参加する	2. 時々参加する	3. あまり参加しない		
	子ども等との交流	1. よく交流している	2. たまに交流している	3. ほとんど交流がない		
食生活	子どもはどんな時に帰るか	1. 日常の買い物	2. 月に数回帰る	3. 益暮れ・夏休み・収穫祭等繁忙期	4. 益暮れのみ	
	満足度	1. 満足している	2. まあ満足している	3. やや不満である	4. 不満である	
	食事の回数	1. 毎日3食食べている	2. 週に1～2食欠食する	3. 週に3～5食欠食する	4. 1日に1食以上欠食する	
	食事への配慮	1. 注意していない	2. 時々注意している	3. いつも注意している		
	食生活に対する工夫	1. バランスを考えた食事	2. 野菜をとる	3. 塩分を控える	4. 油ものを控える	(複数可)
	食生活で気になる点	1. バランスが取れていない	2. 食事制限がある	3. 柔らかいものが食べられない	4. 調理が十分にできない(*)	5. 食料品を売る店がない
食品群別摂取頻度	食材の確保内容	1. ほとんど自給している	2. 近所と分け合う	3. 少し購入する	4. 購入が多い	
	穀類(ごはん・いも類)	1. 毎食食べる	2. 毎日2回食べる	3. 毎日1回食べる	4. ほとんど食べない	
	油脂類(炒め物・揚げ物)	1. 毎日食べる	2. 1週間に2～3回食べる	3. 1ヶ月に2～3回食べる	4. 毎日食べない	
	豆・大豆製品(豆腐・あげ)	1. 毎日食べる	2. 1週間に2～3回食べる	3. 1ヶ月に2～3回食べる	4. 食べない	
	魚・卵・肉類	1. 毎日食べる	2. 1週間に2～3回食べる	3. 1ヶ月に2～3回食べる	4. 食べない	
	乳・乳製品(牛乳・チーズ)	1. 毎日食べる	2. 1週間に2～3回食べる	3. 1ヶ月に2～3回食べる	4. 食べない	
郷土料理・家庭料理・行事食	野菜類	1. 毎食食べる	2. 1日に2～3回食べる	3. 1日に1回食べる	4. 毎日食べない	
	うずみ	1. 週に1回	2. 月に数回	3. 年に数回	4. つくらない	
	奈良あえ	1. 週に1回	2. 月に数回	3. 年に数回	4. つくらない	
	しんこ	1. 週に1回	2. 月に数回	3. 年に数回	4. つくらない	
	その他1()	1. 週に1回	2. 月に数回	3. 年に数回	4. つくらない	
その他2()	1. 週に1回	2. 月に数回	3. 年に数回	4. つくらない		
*食生活で気になる点で4. と答えた人の理由: 1. おっくう 2. 身体が不自由 3. その他						
弁 当 / 配 食						
そうざい・弁当	売ってあれば購入するか	1. 週に1回希望	2. 週に2回程度希望	3. 毎日希望	4. 希望しない	5. その他(配食希望など)
そうざい・弁当	価格(1食)	1. 300円まで	2. 500円まで	3. 500円～1000円	4. その他	
なかみ	どんなものを食べたいか	自由記述:				

(2) 集計結果

●性別

男性	25
女性	47

(単位:人)

●家族構成

一人暮らし	31
夫婦二人暮らし	28
その他	13

(単位:人)

●年齢

65未満	7
65～75歳	19
75～85歳	34
85歳以上	12

(単位:人)

●居住年数

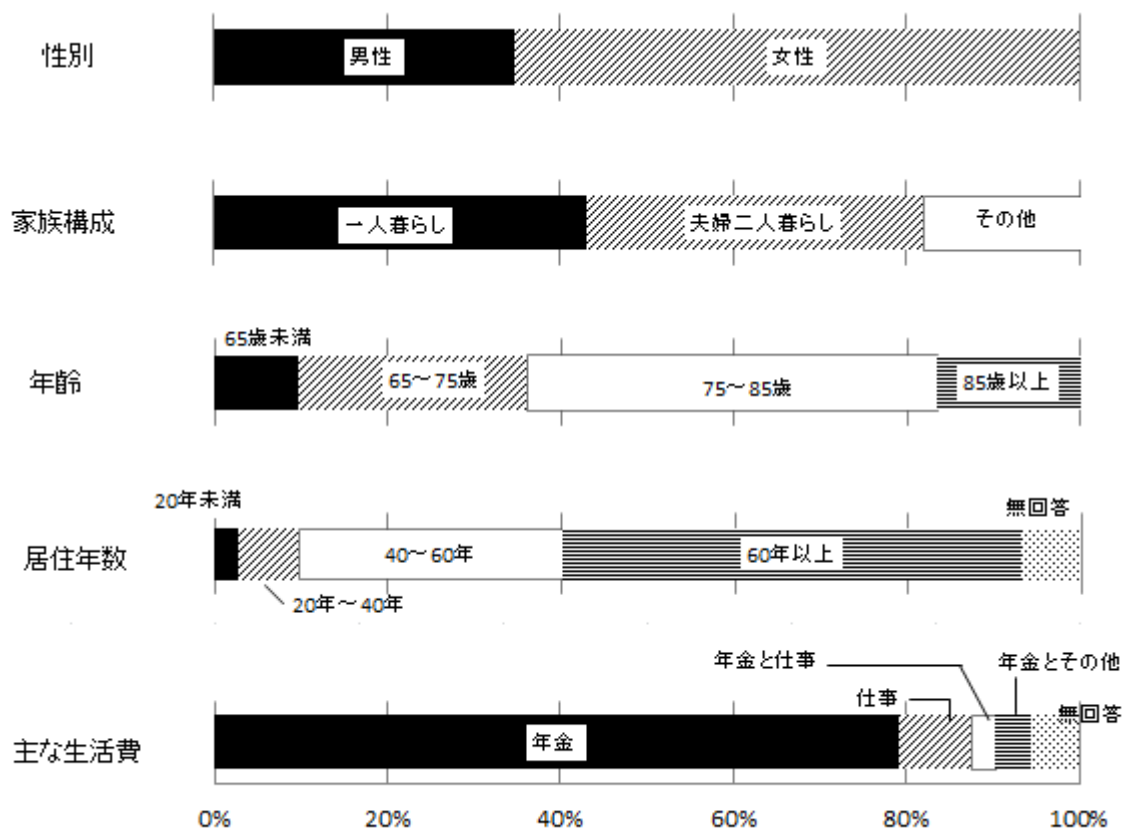
20年未満	2
20年～40年	5
40～60年	22
60年以上	38
無記入	5

(単位:人)

●主な生活費はどれですか

年金	57
仕事	6
年金と仕事	2
年金とその他	3
無記入	4

(単位:人)



【健康状態】

●現在の健康状態

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
良い	18	7	7	4	5	6	7	0
まあ良い	30	16	9	5	1	8	16	5
あまり良くない	15	6	8	1	1	1	8	5
良くない	3	2	0	1	0	1	1	1
無記入	6	0	4	2	0	3	2	1

(単位:人)

●病気がありますか ※22人が複数回答

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
血圧が高い	28	12	10	6	0	10	12	6
血糖値が高い	2	2	0	0	0	1	1	0
骨・関節の痛み	35	19	12	4	3	3	20	9
心臓病	7	5	2	0	0	0	3	4
その他	13	3	7	3	0	5	7	1
無記入	15	5	6	4	4	6	4	1

(単位:人)

【日常生活】

●睡眠

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
よく眠れる	27	12	7	8	4	6	16	1
夜中に何度か目が覚める	30	16	12	2	1	11	13	5
十分に眠れない	11	1	7	3	2	1	4	4
無記入	4	2	2	0	0	1	1	2
※眠剤、睡眠安定剤を服用	全体の内 3	2	1	0	0	0	1	2

(単位:人)

●普段から体を動かしますか

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
よく動かす	48	20	18	10	6	12	25	5
わりと動かす	10	6	4			4	5	1
あまり	10	4	3	3	1	3	1	5
無記入	4	1	3				3	1

(単位:人)

●毎日の仕事・役割

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
ある	54	23	23	8	5	13	30	6
なし	17	8	4	5	2	6	4	5
無記入	1		1					1

(単位:人)

●近所の人との交流

		家族構成			年齢			
		一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
よく話す	56	26	21	9	7	16	26	7
ときどき話す	10	3	4	3	0	2	5	3
あまり話さない	4	1	2	1	0	1	2	1
無記入	2	1	1	0	0	0	1	1

※性別、居住年数で比較

		性別		居住年数				
		男性	女性	20年未満	20~40年	40~60年	60年以上	無回答
よく話す	56	20	36	2	5	18	28	3
ときどき話す	10	3	7	0	0	2	8	0
あまり話さない	4	1	3	0	0	1	2	1
無記入	2	1	1	0	0	1	0	1

(単位:人)

●地域活動への参加

		家族構成			年齢			
		一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
よく参加する	45	20	18	7	7	13	21	4
時々参加する	14	7	5	2	0	5	6	3
あまり参加しない	12	4	4	4	0	1	7	4
無記入	1	0	1	0	0	0	0	1

※性別、居住年数で比較

		性別		居住年数				
		男性	女性	20年未満	20~40年	40~60年	60年以上	無回答
よく参加する	45	17	28	1	5	13	23	3
時々参加する	14	4	10	0	0	4	9	1
あまり参加しない	12	3	9	1	0	5	6	0
無記入	1	1	0	0	0	0	0	1

(単位:人)

●子ども等との交流

		家族構成			年齢			
		一人暮らし	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
よく交流している	30	10	14	6	2	8	18	2

たまに交流している	21	12	7	2	1	2	9	9
ほとんど交流がない	2	0	2	0	0	1	1	0
無記入	19	9	5	5	4	8	6	1

(単位:人)

●子供はどんな時に帰るか

		家族構成			年齢			
		一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
日常の買い物	2	2	0	0	0	0	1	1
月に数回顔を出す	7	5	0	2	1	0	3	3
盆暮れ夏休み収穫等繁忙期	23	8	14	1	1	5	13	4
盆暮れのみ	11	1	8	2	0	4	6	1
無記入	29	15	6	8	5	10	11	3

(単位:人)

【食生活】

●満足度

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
満足している	39	12	27	14	19	6	4	13	19	3
まあ満足している	20	7	13	12	5	3	1	3	10	6
やや不満である	5	2	3	2	2	1	0	2	2	1
不満である	3	0	3	2	0	1	1	0	1	1
無回答	5	3	2	2	1	2	1	1	2	1

(単位:人)

●食事の回数

72人中 回答した69人全員が、毎日3食食べている。(3名は無回答)

●食事への配慮

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
注意していない	23	8	15	12	8	3	3	5	11	4
時々注意している	22	7	15	13	7	2	0	7	10	5
いつも注意している	26	9	17	6	12	8	4	7	13	2
無記入	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1

(単位:人)

●食生活に対しての工夫 (複数回答可)

解答者 68人

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
バランスを考えた食事	37	9	28	10	18	9	6	7	19	5
野菜をとる	42	15	27	21	18	3	3	11	23	5

塩分を控える	28	9	19	15	10	3	1	9	14	4
油ものを控える	20	7	13	13	6	1	0	9	8	3

(単位:人)

●食生活で気になる点 (複数回答可)

解答者 62 人

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦 2 人	その他	65 未満	65~75	75~85	85 以上
バランスが取れていない	3	1	2	1	1	1	0	1	2	0
食事制限がある	3	1	2	2	0	1	0	1	2	0
柔らかいものしか食べられない	12	2	10	7	4	1	0	2	7	3
調理が十分にできない	6 ^(※)	1	5	4	0	2	1	1	1	3
食料品を売る店がない	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
特になし	41	14	27	15	20	6	4	13	20	4

※「調理が十分にできない」と答えた人のうち、理由は、おっくう 2 人、身体が不自由 3 人、その他 忙しい 1 人。

(単位:人)

●食材の確保内容(複数回答可)

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦 2 人	その他	65 未満	65~75	75~85	85 以上
ほとんど自給している	34	8	26	16	15	3	3	5	21	5
近所と分け合う	3	0	3	2	0	1	0	0	1	2
少し購入する	51	15	36	23	20	8	5	11	26	9
購入が多い	16	8	8	6	6	4	2	8	4	2
無回答	4	2	2	2	1	1	0	0	3	1

(単位:人)

【食品群別摂取頻度】

●穀類(ごはん)・いも類

毎食食べる	59
毎日 2 回食べる	9
毎日 1 回食べる	0
ほとんど食べない	0
無回答	4

(単位:人)

●野菜類

毎食食べる	59
1 日に 2~3 回食べる	5
1 日に 1 回食べる	3
食べない	0
無回答	5

(単位:人)

●油脂類(炒め物・揚げ物) ●豆・大豆製品(豆腐・あげ) ●魚・卵・肉類 ●乳・乳製品(牛乳・チーズ)

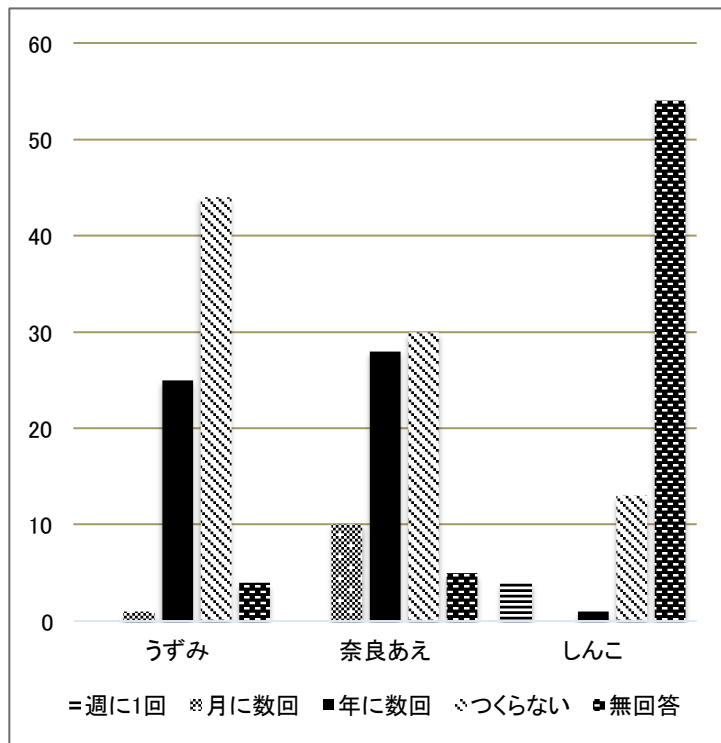
	毎日食べる	1 週間に 2-3 回	1 ヶ月に 2-3 回	食べない	無回答
油脂類(炒め物・揚げ物)	10	38	10	9	5
豆・大豆製品(豆腐・あげ)	34	27	6	1	4
魚・卵・肉類	46	20	0	0	6

乳・乳製品(牛乳・チーズ)	37	10	6	16	3
---------------	----	----	---	----	---

(単位:人)

【郷土料理・家庭料理・行事食の食事頻度】

●うずみ ●奈良あえ ●しんこ



※うずみは寒い時、冬にという人が4名、法事でという人が2名、年に一度が2人、正月にという人が3人いた。また以前は作ったが、最近では作らないという人が4人いた。

※奈良あえ、年に一度が4名、そのうちの3名は正月に作ると答えた。

※しんこはしんこ汁と漬物と答えが混在している。

●その他

その他の郷土料理として、さんま寿司、アジ寿司、ゆずの皮を煮たもの、よもぎもち、お雑煮、すまし、おまぜ、サンマの干物、めはり寿司、炊き込みしいたけ、などがあがった。

単位:人)

【そうざい・弁当への希望】

●売っていれば購入するか

		性別		家族構成			年齢			
		男性	女性	一人	夫婦2人	その他	65未満	65~75	75~85	85以上
週に1回希望	2	0	2	1	1	0	0	1	1	0
週に2回程度希望	23	10	13	16	6	1	1	7	12	3
毎日希望	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
希望しない	36	10	26	10	18	8	5	10	17	4
その他(配色希望など)	2	0	2	1	0	1	0	0	1	1
無回答	8	5	3	2	3	3	1	1	3	3

(単位:人)

●価格(1食)

300円まで	15
500円まで	15
500~1000円	0
その他	1
無回答	41

(単位:人)

●どんなものを食べたいか(回答者のみ)

煮物類	8
魚(おつくり2人、魚フライ1人を含む)	6
コロッケ	3
ハンバーグ	2

(単位:人)

(3) まとめ

古座川町平井地区は、平井川の両岸、特に右岸に沿った斜面に住居が連なり、調査した58世帯(全60世帯、97%)、残りの2世帯は、訪問したが、対象者が介護を受けている状況で、聞き取りへの受け答えが困難で、家族の同意が得られなかったため取り除いたが、ほぼ平井地区全住民を対象に実施した。対象者の性別は男女比が約1:2、家族構成は「一人暮らし」が4割強と最多で、「夫婦二人」、「子どもと同居」の順に多かった。年齢区分は「75～84歳」の後期高齢者がほぼ半分を占め、「前期高齢者」、「85歳以上」の順に多く、高齢化率9割と典型的な高齢者地域であり、居住年数も「60年以上」が半分を超え、「40年以上」を含めるとほぼ9割、主な生活費は「年金」が9割を占めていた。

現在の健康状態は、「まあ良い」が半分、「良い」を含めると7割を占め、病気の種類は「骨・関節の痛み」が5割と多く、居住地が傾斜が険しいことも一要因であり、「血圧が高い」が続き、高齢者に多発する病気が多かったが、「なし」も16%みられ、超高齢者地域に拘わらず元気な生活が垣間見られた。

日常生活に関しては、健康度の重要な指標である睡眠では「夜中に何度か目が覚める」が半分弱で「よく眠れる」も4割を占め、「十分に眠れない」は2割弱と少なかった。普段から身体を動かすかでは、「よく動かす」が7割、「わりと動かす」を含めると9割弱を占め、毎日の仕事・役割が「ある」が7割を超え、畑や野菜づくりをしている人が多く、よく働いている。近所との交流では「よく話す」が8割、地域活動へ「よく参加する」が6割を占め、地域での交流が盛んに行われている。子ども「あり」が9割を超え、子どもと「よく交流」するが5割を超え、「たまに交流している」を含めると9割を大きく上回り、「盆・暮れ」を中心に密に交流しており、兄弟姉妹や親戚が近隣に居住して人も多く、緊密な地域住民の交流が継続されていることが、他の高齢者地域の日常生活の問題点としてあげられる単身世帯、男性高齢者、交流などが十分に克服できている理由であろう。

食生活に関しては、「満足」が6割弱で、「まあ満足している」を含めると9割弱が満足しており、食事回数は全員が「1日3食」、食事への配慮は「注意していない」、「時々注意している」、「いつも注意している」がほぼ同程度で、食生活に対しての工夫では「野菜をとる」と「バランスを考えた食事」が半分を超え、「塩分を控える」が続き、食事で気になる点は「特になし」が2/3を超え、「柔らかいものしか食べられない」が続いたが、地元で食料品販売店がないにも拘わらず「売る店がない」が3%と低く、これは食材を「ほとんど自給している」が5割を占め、「少し購入する」が3/4と深く関連すると思われる。

食品群別摂取頻度では、油脂類を除く穀類、豆・大豆製品、魚・卵・肉類、乳・乳製品、野菜類はいずれも毎食・毎日が最も多く、合計点数は平均17.9、平均点以上は44人(62%)、「バランスがよい」(20～24)が35%、「まあまあである」(17～19)が38%と良好な結果であった。

平井地区の代表的な郷土料理であるうずみを「つくらない」が6割、「年に数回」が3割強であり、奈良あえを「年に数回」と「つくらない」がそれぞれ4割で、主に子どもの帰郷時や正月などにつくられ、特有の食文化を受け継がれていたが、高齢化や地域の行事等の減少により作る・食べる機会が減っている状況が聞き取りの中で明らかに見られた。

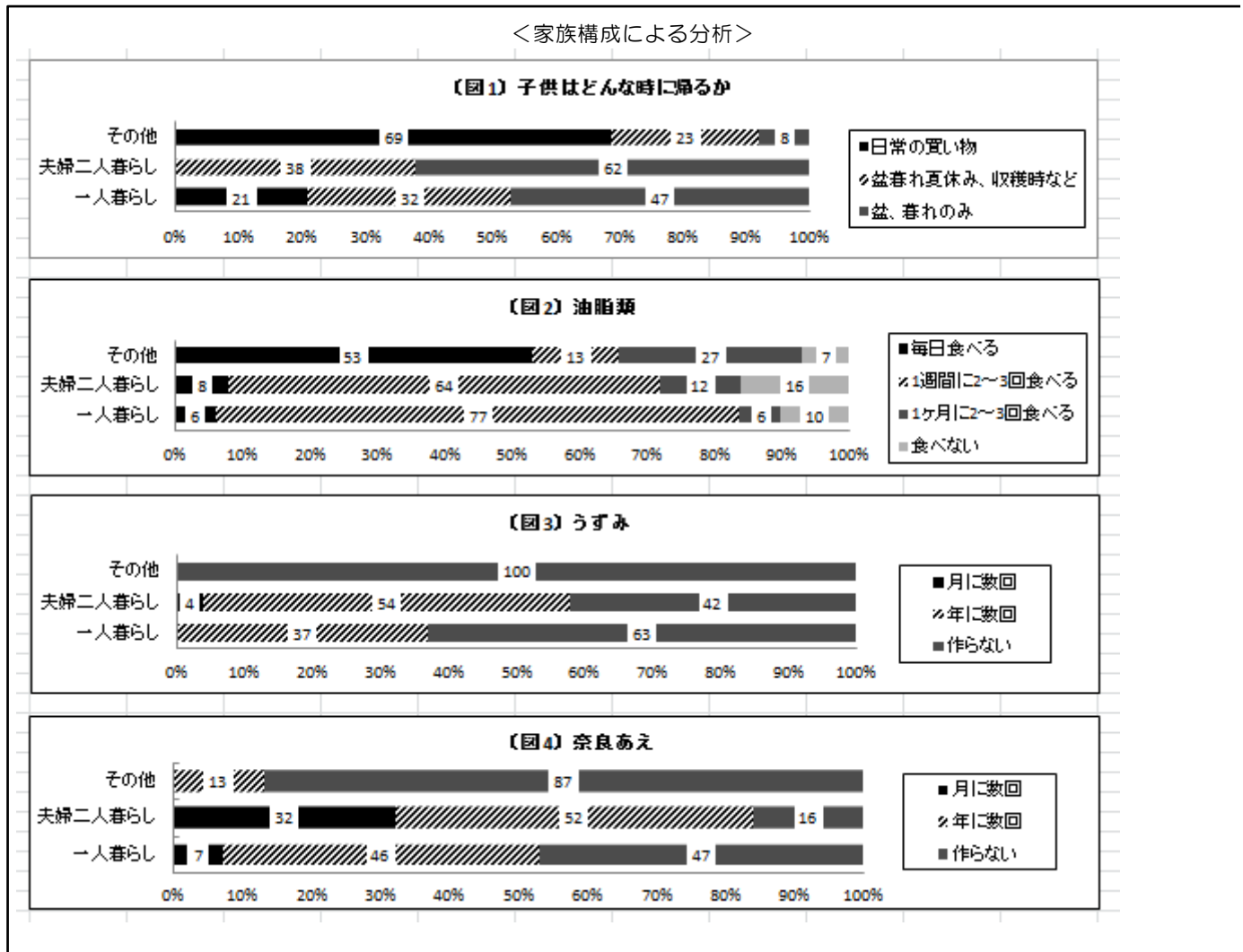
高齢者のQOL低下の要因である食事に関わる「弁当・配食」では、「希望しない」が5割を超え、「週に2回程度」が多く、価格は1食「300円まで」と「500円まで」が同程度であり、その理由として主な収入が年金であることと足腰に不自由がありながら何とか食事をつくりたいという信念にちかいものがあり、それらが購入を希望しない人が多かった理由と思われる。

1-2. クロス集計の結果

(1) 家族構成による分析

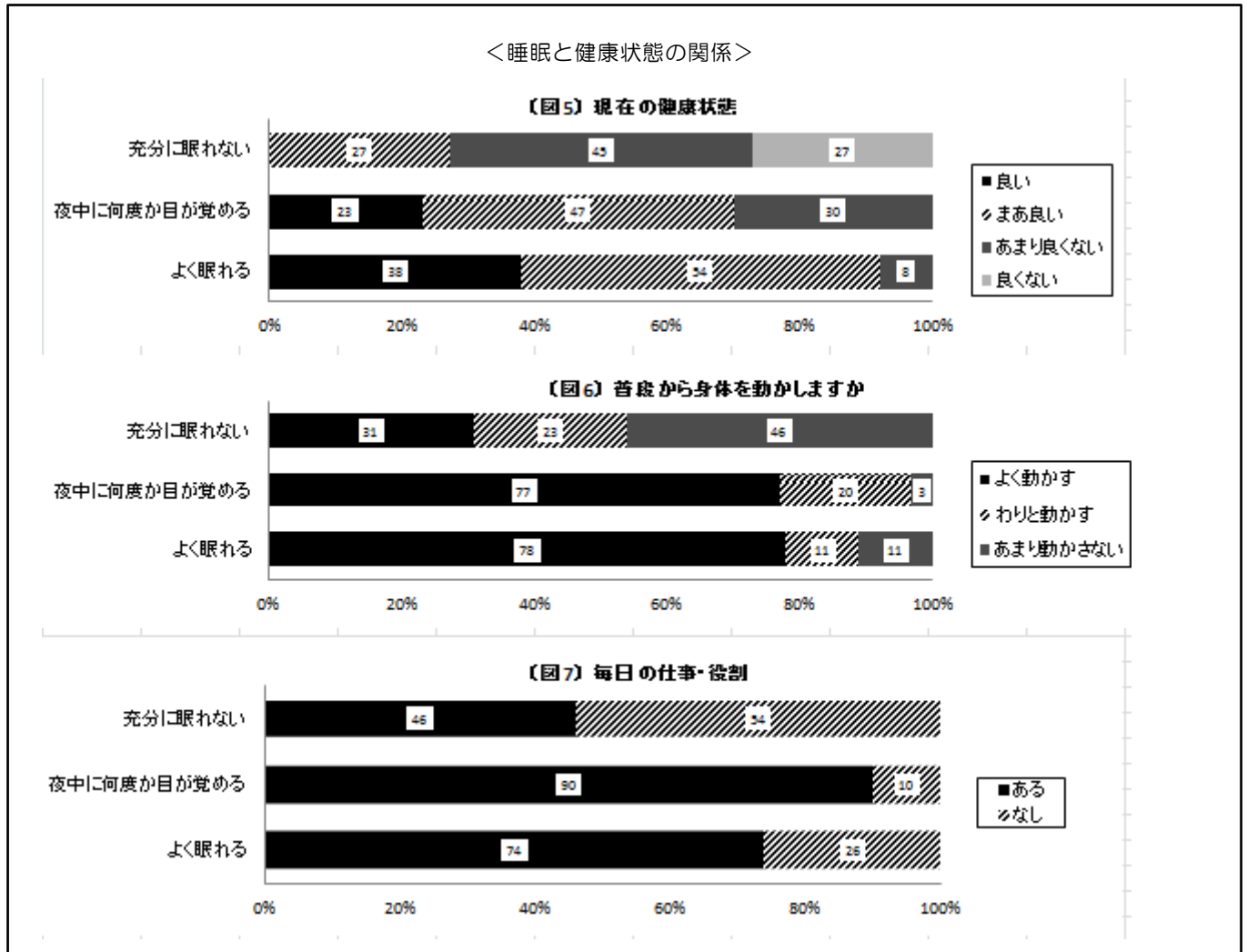
「子どもはどんな時に帰るか」では「夫婦二人」の「盆・暮れのみ」と「その他」の「日常の買い物」に(図1)、「油脂類」の摂取頻度では「一人暮らし」の「1週間に2~3回」と「その他」の「毎日食べる」に(図2)、郷土料理のうずみは「夫婦二人」の「年に数回」と「その他」の「つくらない」に(図3)、奈良あえは「夫婦二人」の「月に数回」と「その他」の「つくらない」に(図4)、いずれも有意差(1%)が認められた。

特に家族構成の「夫婦二人」が郷土料理の摂取頻度が高く、伝統料理の継承の中心を担っていることが示唆された。



(2) 睡眠による分析

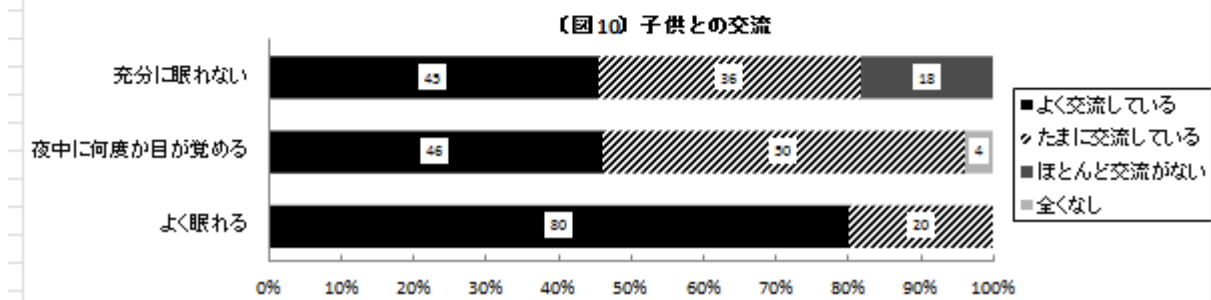
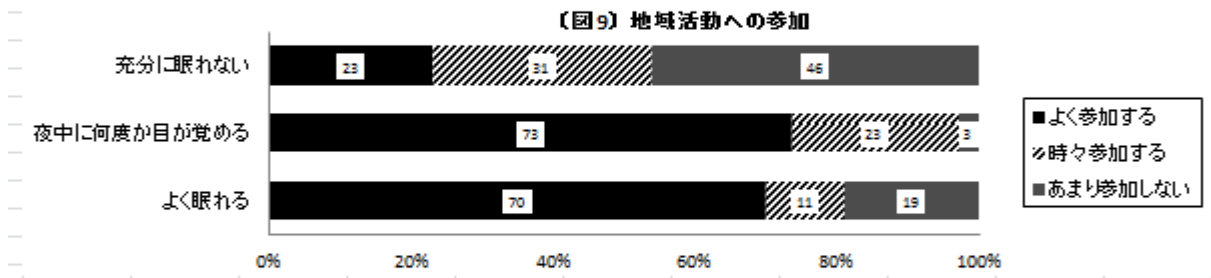
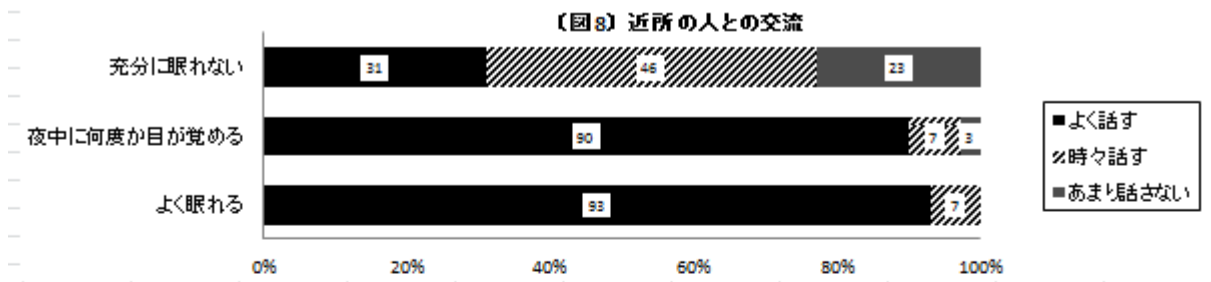
「現在の健康状態」では「十分に眠れない」が「良くない」と(図 5)、「普段から身体を動かすか」では「十分に眠れない」が「あまり動かさない」と(図 6)、「毎日の仕事・役割」が「夜中に何度も目が覚める」の「ある」と「十分に眠れない」の「なし」に(図 7)、いずれも有意差(1%)が認められた。睡眠の善し悪しが健康状態と相関し、身体活動の程度を左右する毎日の仕事・役割が大きく関わっていることが明らかである。



睡眠の「近所の人との交流」では「よく眠れる」の「よく話す」と「十分に眠れない」の「時々話す」・「あまり話さない」に(図 8)、「地域活動への参加」では「十分に眠れない」の「あまり参加しない」に(図 9)、「子ども等との交流」では、「よく眠れる」の「よく交流」、「夜中に何度も目が覚める」の「たまに交流している」、「十分に眠れない」の「ほとんど交流がない」に(図 10)、有意差(1%)が認められた。

高齢者の健康な日常生活には、毎日の仕事・役割として身体を動かし、地域・子どもとの密接な交流が必須と思われる。

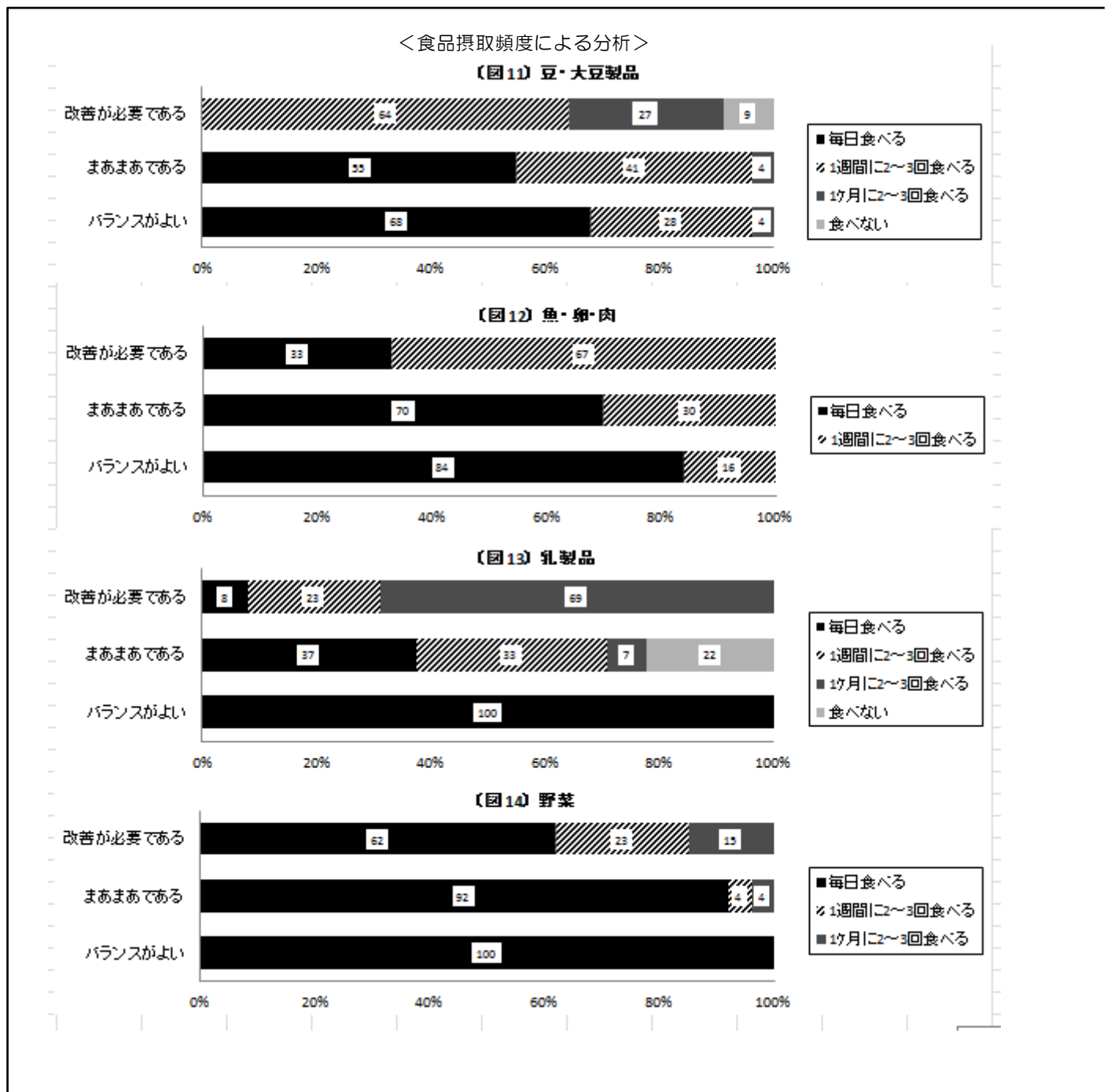
＜睡眠と地域活動の関係＞



(3) 食品摂取頻度による分析

調査した6項目の食品摂取頻度の合計点数から「バランスがよい」(20~24)、「まあまあである」(17~19)、「改善が必要である」(10点以下に分類したクロス集計では、「豆・大豆製品」では、「バランスがよい」の「毎日食べる」と「改善が必要である」の「1ヶ月に2~3回食べる」、「食べない」に(図11)、「魚・卵・肉」では、「バランスがよい」の「毎日食べる」と「改善が必要である」の「1週間に2~3回食べる」に(図12)、「乳・乳製品」では「バランスがよい」の「毎日食べる」、「まあまあである」の「1週間に2~3回食べる」、「改善が必要である」の「1ヶ月に2~3回食べる」、「食べない」に(図13)、野菜類では、「バランスがよい」の「毎食食べる」、「改善が必要である」の「1日に2回食べる」、「1日に1回食べる」に(図14)、有意差(1%)が認められた。

平井地区は野菜などの自給率が高く、購入が必要なタンパク質源の魚・卵・肉が少なくとも週に2~3回摂取しており、高齢者の食事の問題として指摘される栄養不足がおこる可能性は低いと思われる。カルシウム源の乳・乳製品の摂取が「改善が必要」な人の「食べない」は、骨・関節の病気が多い点から考慮する必要がある。



2. 伝統料理調査

2-1. 伝統料理実習

地区に受け継がれてきた伝統料理は、地域の人々の暮らしと文化がつくりだした珠玉の作品である。その調理技術を通して、先人の知恵と工夫を学んだ。

日時:2014年12月14日

場所:古座川町平井 平井区民館

協力:平井地区食生活改善推進協議会



2-2. 栄養から見た伝統料理

平井地区の郷土料理であるうずみ・奈良あえは、高齢者はもちろん現代人にお勧めの郷土料理であり、個々に解説してみる。

<うずみ>

栄養学的特徴として、材料である干しシイタケには、

- ① カルシウムの吸収をよくするビタミンD源である『エルゴステル』を多く含み、生椎茸よりも乾燥により含有量が増えている。
- ② 深みのあるうまみ成分である『グルタミン酸』を多く含んでいる。この成分はアミノ酸の一種であり、干しシイタケのだし汁には、たくさんのアミノ酸が溶け出している。
- ③ コレステロールの吸収の抑制や排泄を助ける食物繊維である『β-グルカゴン』を多く含む。

豆腐は、大豆と同じ良質のタンパク質を多く含み、消化吸収がよい食品である。薬味の『しょうが、ねぎ、ごま、みかんの皮』には、香り成分、辛み成分、色の味わいなど、食欲をわかせる働きのほかに、薬効も発揮する。しょうがには『ジンゲロール、ショウガオール』、ねぎには『アリシン』、ごまには『ゴマリグナン』、みかんの皮には『リモネン、テルピネン』と様々な機能成分を含む。この辛み成分などは、殺菌力があり、風邪予防、血行をよくして冷え性などにも効力を発揮する。

うずみは、干しシイタケという保存性があり、旨味成分を多く含んだ食材に、豆腐のタンパク質を組み合わせ、薬味にも配慮された一品である。

<奈良あえ>

名前の語源は、平井地区に伝わる郷土料理で元来は奈良漬けを加えたことから奈良あえという説もある。徳島では、“ならえ”とあって法事料理として親しまれており、“ならあえ”には7種類の材料を使うので『七和え』、奈良県から伝わったので『奈良和え』と言われている諸説がある。平井地区の奈良あえの材料は、大根、人参、ごぼう、生しいたけ、油揚げである。現在の“なます”と同じ酢の物であるが、調理法が工夫されており、

材料を短冊に切ること、また、材料を炒めてから酢に漬けており、また、材料にも香りや歯ごたえのあるごぼう、タンパク質源である油揚げが使われている。

栄養学的特徴としては、大根、人参、ごぼうなどの根菜類やしいたけには、食物繊維が多く含まれる。人参には、赤い色素『カロテン』が含まれていて、皮膚や口、目、消化管をなめらかにする。大根や人参を若干炒めるが、生に近いのでビタミンCも摂れる。油揚げには、タンパク質や脂質、ビタミンEが含まれおり、野菜と一緒に混ぜると野菜の旨味を引き立てる。味は、古くから使われていた調味料の酢で味付けしており、酢には、疲労回復、食欲増進する働きを持っている。

奈良あえは、赤、白、茶、黄色と彩りもよく、野菜と油揚げを組み合わせることにより、タンパク質、脂質も摂取できる一品である。料理法にも、野菜をゆでたり、炒めたりの手を加えて、味には酢を用いて、抗菌力もあるので日持ちもよい。

<鮎(あまご)すし>

古座川の清涼で育った天然の鮎、あまごを、酢と輪切りのゆずに漬けて、生臭さをなくし、ゆずの香りがする寿司はおいしさに決まっており、この地域でしか頂けない一品である。

<ごまおにぎり>

ごまを煎って、すりつぶし、砂糖と塩を加えた衣に梅干し入りのおにぎりを転がしたおにぎり。砂糖味、塩味と酸味の味わえるアイデアおにぎりだ。

<ゆず寒天>

ゆず栽培地ならではの寄せ物。ゆずマーレードを流し入れるので、できあがりの模様は様々で楽しい。

郷土料理とはその地域に古くから伝わる料理で、地場の特産物を主な材料にしたり、伝統的な料理法で作られている。うずみや奈良あえは、平井地区でとれる野菜に豆腐や油揚げといったタンパク質源をあわせた郷土料理であり、だし汁なども前日からとるといった、時間をかけた料理には豊かな愛情を感じる。食文化は、豊かな食材の中から人間が学習によって習得した食事の仕方である。郷土料理は、行事によって伝承されていたもの、風土・風習の産物を活かして、日常食として伝承されるものがある。現在のファーストフードが主流の若者の食生活に、地域の特産物を活用し、食材の特性を活かすように手間暇かけることを大切にしたいものである。

3. 「高齢者社会」への考察—生きること、暮らすこと

住民のほとんどが高齢者

過疎が進行した地区において、高齢化の問題は高齢者だけで核家族化し、日常生活がままならない状況に至る点にあります。そこで、山村の高齢者の生活実態調査を行った。対象は、和歌山県南部の古座川町平井地区。役場のある町から車で1時間も離れた山あいの70戸ほどの集落である。集落の全戸を尋ね1人1人に聞き取り調査を行った。

日本の高齢化率は25%を超え、和歌山県は全国で5番目くらいの高齢化率。紀南地域には高齢化率40%を超える町村があり、集落単位で見れば80%を超えるところもある。住民のほとんどが65歳以上ということになる。高齢化率40%を超えるこれらの町村では、住民の3人に1人が75歳以上の後期高齢者になっている。

現在では、65歳はまだまだ壮年。会社を停年になっても、たとえば農林業では円熟期といえるほどの頼りになる年代。しかし後期高齢者となると健康状態に不安も出、家族にも先立たれ1人暮らしになってくるなど、生活不安が徐々に出てくる。こうした傾向が、数字の上で一足先に出ている山村でその実態を見聞きし、高齢地域が持つ課題の一端を探ることが今回の調査の目的だった。

奇跡のむら

調査では大きな傾向が聞き取れた。印象的な1点は「3食きちんと食べる」。高齢や1人暮らしになると、欠食傾向があるのではないかと質問事項に入れた。欠食は生活の乱れにつながるからである。しかし、この質問はよい意味で裏切られた。質問に「なんて当たり前のことを聞くんだった」との表情をされたほど。ある高齢者夫婦の一日はこうだった。5時起床、朝ご飯を食べる、40分の散歩、農作業や家事、11時昼食、農作業や家事、5時夕食、夜のひとときに自家産の温かいハチミツドリンクを飲む、就寝……。この日常が規則正しく繰り返されていた。そして家のそばには丹念に手入れされた田畑があり、倉庫には農具や木工具など。

そこで見たのは、自己を律した自立の日常であった。よくある、高齢山村は生活に困窮している、という偏った思い込みは間違いである。高齢山村は多くの危機を内包してはいるけれど、それをしのぐ自立の姿を調査の度に確認した。

日の出と共に起き、日暮れと共に寝ること。農作業で身体を動かしているのに、それでも散歩をして集落を毎日歩きめぐること。斜面に棚田を作り、むらの土を踏みしめ、米を作り菜を植え、そして食事をする。

人間の生存とは「暮らし」そのものなんだ、と改めて実感した調査であった。飽食と昼夜の節目無く流れる一日に慣れきった身には、このむらの現実には驚きでもあった。調査対象の平井区の高台に立つと、川をはさんで斜面に家々が軒を並べ、棚田が構成され、神社と寺があり、今は廃校ですが学校がある、そんなひとかたまりの集落がひと目でわかる。新しい外からの資本にほとんど浸食されていない、このひとかたまりの集落そのものも今では貴重な、奇跡のむらのように見えた。人間の生きることの本質を体現した、この価値を、次の世代に引き継ぐ方法はないものだろうか。

平井の郷土料理 レシピ集

紀伊半島南部に位置する古座川町、町の北部にある小さな集落が平井地区です。清流古座川の源流部では天然の鮎やあまごが泳ぎ、澄み切った空気、緑豊かな森林の中の静かな山間の里。豊かな自然に囲まれた平井地区はゆず栽培には最適の環境であり、住民が力を合わせてゆずの栽培や加工に取り組んでいます。

*** うずみ ***

<材料>

- だし昆布 10cm 角 3 枚
- 生椎茸 300g(または乾燥椎茸 150g)
- 木綿豆腐 2 丁



(薬味)

- 青ねぎ 5 本
- みかん皮 3 個分
- ごま 150g
- しょうが



<作り方>

- ① 前日から干し椎茸で出汁を取る。
- ② 昆布をさっと洗って、①の出汁（水と合わせて 8 カップ）を入れた鍋に置いておき、火にかけて沸騰したら昆布を取り出す。
- ③ 石づきを取って干切りにした椎茸、出汁を取った後の干し椎茸を入れて、弱火で 20~30 分煮る。
- ④ 塩小さじ 1、薄口しょうゆ小さじ 2 で、薄味に味付けし 1cm 角に切った豆腐を入れる。
- ⑤ 薬味の青ねぎは小口切り、みかんの皮は白いワタを除いてみじん切り、ごまは煎ってみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ⑥ 豆腐が浮きあがったら椀に入れ、ご飯を少し入れて薬味を好みで浮かせ熱いうちに食べる。



■ POINT

元々は法事の前日のもてなし料理として出されていました。現在は冬の寒い日などに家庭料理として作ります。椎茸と豆腐のすまし汁に少しのごはんをうずめ、ねぎやしょうが、みかんの皮、ごまなどの薬味を入れる事により、身体をポカポカと暖かくします。

奈良あえ

<材料>

- 大根（中）1本
- 人参（小）1本
- ごぼう（小）1本
- 生椎茸（中）5枚（又は乾燥椎茸）
- 油揚げ（薄揚げ）2枚
- 砂糖 ・塩 ・酢 ・酒 ・油



<作り方>

- ① 材料を全部 3cm くらいの短冊に切る。
- ② ごぼうは水につけてアク出しをする。
- ③ 鍋に油大さじ 2 を熱し、ごぼうを炒める。
- ④ 椎茸、大根、人参、油揚げを入れて炒める。大根の食感が残るように炒めすぎに注意。
- ⑤ 酒大さじ 1、砂糖大さじ 3、酢大さじ 2、塩小さじ 1 を入れ、煮えすぎないように味をなじませる。



■ POINT

作って 2~3 日冷蔵庫に入れておくと、味がなじんでおいしくなります



*** 鮎（あまご）ずし ***

<材料>

- 米 5カップ
- 鮎、（又はあまご） 15匹
（合わせ酢）
- 酢 1/2カップ
- 砂糖 75g
- 塩 20g
- ゆず又はゆず酢
- 旨味調味料 少々



<作り方>

- ① 鮎（あまご）はウロコを取り、塩をふって一夜塩とする。
- ② 鮎は腹開きにして、中骨、小骨を取る。
（背開きでする地域もある）
- ③ ①を洗って酢とゆずに30分ほど漬ける。
- ④ ご飯を炊き、合わせ酢ですし飯を作る。
- ⑤ すし飯を手早く冷まして、
鮎の大きさに合わせてにぎる。
- ⑥ 皿に切った鮎ずしを乗せる。



■ POINT

鮎（あまご）を酢につける時間は好みで、さっと酢にくぐらす程度から、身が真っ白になるまで1～2時間つけるなど家庭によりいろいろです。

*** ごまおにぎり ***

<材料>

- ゴマ
- ごはん
- 梅干（種を取っておく）

<作り方>

- ① ゴマは煎ってからすりつぶし、砂糖と塩を加える。
- ② ご飯に梅干しを包み、おにぎりを作る。
- ③ ゴマを全体にまんべんなくまぶして完成。



*** ゆず寒天 ***

<材料>

- 寒天 1本
- 水 500cc
- ゆず皮 2~3個分のジャム又はマーマレード
- 砂糖 150g

<作り方>

- ① 寒天は洗ってよくしぼり、ちぎって分量の水で煮、とかす。
- ② 砂糖を加え完全にとけたら火を止めてジャムをまぜ、流し箱に入れて冷やす。



■POINT

ゆず皮、ジャム、マーマレードに代わり、ゆず酢又はゆずジュースを使うと、すっきりしたゆず寒天ができます





2014年12月に行われた伝統料理講習会の様子

4 その他

本研究報告は冊子としてまとめ、地域に配布。食農活動および食品製造業などに広く知見を活用してもらう予定である。