

# 大東町の食文化の変遷と

## 住民の生活の質の変化に関する研究（第一報）

—伝統食の伝承と住民の意識に焦点をあてて—

小笠原広実 守屋治代 尾岸恵三子

**要旨：**本研究の目的は、大東町の食文化の変遷と住民の生活の質の変化が健康に与える諸要因を探ることによって、町民の食生活および生活の質の向上に寄与することである。第一段階として、大東町における伝統食の伝承の実態と住民の伝統食への意識について、食に関わる自主活動グループメンバーを対象に自記式調査および面接調査を行った。その結果は以下のとおりである。

- 1) 伝統食を知っているのは、低年齢者に比較し高齢者の割合が多く、自分で調理するのは50～59歳が最も多かった。
- 2) 大東町内において、地域特性により伝統食の種類、食材、作り方に違いが見られた。
- 3) 伝統食を作る時期は、年間行事や『地の神様』への信仰と関連があった。
- 4) 伝統食を知っている人ほど、健康的な食生活への関心が高いという関連が認められた。

さらに年代による変化、地域特性との関連、健康状態との関連など、調査の方向性について示唆が得られた。

### I. はじめに

近年、生活様式や食生活の変化に伴い生活習慣病の増加が指摘される<sup>1)</sup>。そして日本古来の伝統食の価値が見直され、全国でも伝統食を語り継ごうという動きがみられる<sup>2)</sup>。

本研究の対象である静岡県小笠郡大東町は、近年の生活様式の変化の影響を受けながらも、伝統的な食生活習慣をとどめている地域である。そこで、大東町の食文化の変遷と住民の生活の質の変化が、健康に与える諸因子について検討したい。一般にこのような調査研究では、地域における健康問題を明らかにするものが多く、また問題の発見にとどまり変革は住民に任されることが多い。本研究では、町民参加型により、町民自らが調査に参加し

伝統ある食文化の意義や新しい食文化に触れながら、町民自身が発見し変化していく過程を大切にしたい。この過程を通して、大東町民の食生活および生活の質の向上に寄与することをねらいとする。第一報については、伝統食の伝承に焦点を当て、その現状と大東町民の意識について調査したので報告する。

### II. 研究目的

大東町の食文化の変遷と住民の質の変化が、健康に与える諸因子について明らかにすることを目的とする。本調査では、大東町における伝統食の伝承の実態と、住民の伝統食に関する意識を把握することにより、基礎データをを得ることを目的とする。

### Ⅲ. 研究方法

#### 1. 対象

大東町内にある食に関する自主活動グループの中で研究目的に同意が得られた8グループの会員157名を対象とした。

#### 2. 調査期間

平成13年8月18日から12月27日の期間で、各自主グループの活動日にあわせて実施した。

#### 3. 調査方法

①大東町内で、食文化に関連のある活動をしている自主グループについて、大東町役場保健課から情報を得た。その中から研究目的に同意が得られた8グループを選択した。

②同意を得られた2グループには、活動日に合わせて研究者が参加し、自記式調査および面接調査を行った。

③6グループについてはグループの代表者に調査の意図を説明し、活動日に自記式留め置き法にて行った。倫理的配慮については、調査結果を数量的に処理する旨を口頭および文書で伝え了解を得た。

#### 4. 調査枠組み

①伝統食の認知（伝統食名、食材、作る人、作る時期）

②伝統食に関する意識（伝承の意思、伝統食の意義）伝統食の意義については、自由記載とした。

③食事についての意識と行動

④健康状態

#### 5. 分析方法

統計処理はSPSSver.10を用いた。

自由記述については、調査用紙に記述されている表現をカテゴリー化した。

（年齢  $54.1 \pm 11.58$  歳）の女性157名である。対象者の同居家族は、7人以上が16.5%、5人が19.1%、1人は3.2%であり5人を頂点とする放物線状である。健康状態について、「治療中の病気はない」と回答したのは50.3%、「一つ」が29.3%であった。また、気になる症状は「ない」43.3%、「1~2個」が40.1%である。健康認識では、「健康である」が47.8%、「まあ健康な方」34.4%であった。健康認識については、「健康である」「まあ健康である」を合わせると82.2%である（表1）。

健康状態については、8割の人が治療中の病気や気になる症状が少なく、健康認識を持っている。

表1. 調査対象者の特性

年齢区分 n=157	40才未満	22人	14.0%
	40~49歳	22	14.0
	50~59歳	52	33.1
	60~69歳	48	30.6
	70歳以上	13	8.3
同居家族人数 n=155	1	5人	3.2%
	2	19	12.1
	3	21	13.4
	4	28	17.8
	5	30	19.1
	6	26	16.6
	7	16	10.2
	8	8	5.1
	9	1	6.0
	10	1	6.0
治療中の病気 n=157	2つ	11人	7.0%
	1つ	46	29.3
	病気がない	79	50.3
	不明	21	13.4
気になる症状がある n=157	3~4	7人	4.5%
	1~2	63	40.1
	症状はない	68	43.3
	不明	19	12.1
健康である n=157	健康である	75人	47.8%
	まあ健康な方	54	34.4
	あまり健康ではない	10	6.4
	不明	18	11.5

### V. 結果

#### 1. 対象の背景

大東町に在住する24歳から85歳（平均年

## 2. 伝統食を知っている人と伝統食を自分で作る人の割合

伝統食について、「知っている」は47.8%、「知らない」51.6%であった。この結果を年齢別にし、図1に示した。伝統食について、「知っている」は、70歳以上で92.3%、60~69歳62.5%、50~59歳44.2%、40~49歳22.7%、40歳未満では22.7%であり、低年齢者に比較し高齢者に伝統食を知っている人の割合が有意 ( $p < 0.001$ ) に多い。

伝統食を知っているとした回答者の中で、その伝統食を自分で調理する人の割合は84.0%である。50~59歳が95.7%と最も多く、

40歳未満では最も少なく40.0%であり、有意 ( $p < 0.02$ ) な差が認められる。(図2)

## 3. 地区別に見られる主な伝統食

伝統食は、自由記述により7地区に整理し、伝統食名と合わせて表2にまとめた。大東町の地区別「佐東(上佐東・下佐東)、土方(上土方・土方・下土方)、中・睦、三井、大坂、睦浜(浜野・三浜)、千浜(千浜西・千浜東・国浜)」に、地区住民により記載された伝統食名の配置図を図3に示した。

伝統食名は、同じ料理で呼び名(通称)が異なると思われるものが含まれていたが、そのままの表現で記載したものである。

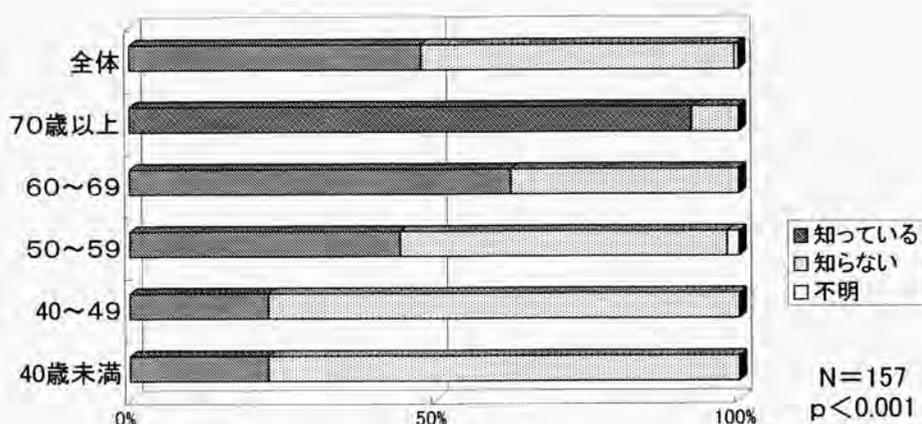


図1. 年齢別・伝統食の認知度



図2. 伝統食を自分で作る人の割合

表2. 地区別に見る主な伝統食

N=157

地区区分	含まれる町名	人数	伝統食名
1 佐東	上佐東 下佐東	17	お平・煮上げ・草餅・牛のした・田舎納豆・とろろ汁・赤飯・煮豆
2 土方	上土方・土方 下土方	18	とろろ汁・具だくさんみそ汁・正月料理・七草粥・小豆粥 おはぎ・菱餅・柏餅・煮あげ・煮魚・赤飯・甘酒・カボチャ料理・ そうめん・五目飯・芋汁
3 中・睦三		23	こわめし(赤飯)・お平・祭り汁・野菜魚の煮付け・甘酒 とろろご飯・芋汁・とろろ汁
4 三井		15	おつぼの白和え・柏餅・月見団子・はちはい汁・落花生の煮豆 なます(鯛入り)・七草粥・小豆粥・草餅・きな粉餅・柏餅・ 月見団子・いのこもち・ぼたもち・おはぎ・菱餅・祭り寿司・赤飯
5 大坂		14	お平・呉汁・七草粥・おせち料理・芋汁
6 睦浜	浜野・三浜	36	お平・戦国汁・白和え・とろろご飯・おせち料理・煮上げ すいとん・たくあんづけ・芋汁・煮飯・みそ・らっきょう 落花生の五目煮・五目ちらし・煮豆・こうせん・カルメ
7 千浜	千浜西 千浜東・国浜	14	みご切り(年取り餅)・七草粥・小豆粥・いりとり(煮物)・とろろ汁
不明		21	

表3. 主な伝統食とその材料・作る時期

	材料	作る時期
お平(おひら)	里芋・こんにゃく・ごぼう・れんこん・人参・ ひりょうず(がんもどき)・大根・こんぶ・ たけのこ * 大切りの煮物を大皿に盛り付ける	秋祭り・おもてなし・ひな祭り 正月
戦国汁・祭り汁	里芋・こんにゃく・ごぼう・れんこん・人参	祭り・正月・えびす講
呉汁	生大豆(すってみそ汁にいれる)	冬の寒い日
芋汁 とろろ汁	自然じよ・みそ・さば	秋祭り・山芋を掘る11月
落花生の煮豆	落花生	秋祭り
おなっとう	野菜・金山寺みそ	秋

表4. 地区別による伝統食の作り方の違い

伝統食名	山間部	海側地区(砂地)
煮物	鶏ボールを作り季節の野菜と煮こむ	季節の野菜と魚を煮こむ
とろろ汁	鯉節でだしをとる	鯖でだしをとる
落花生	(食べる習慣はない)	煮豆にして惣菜にする

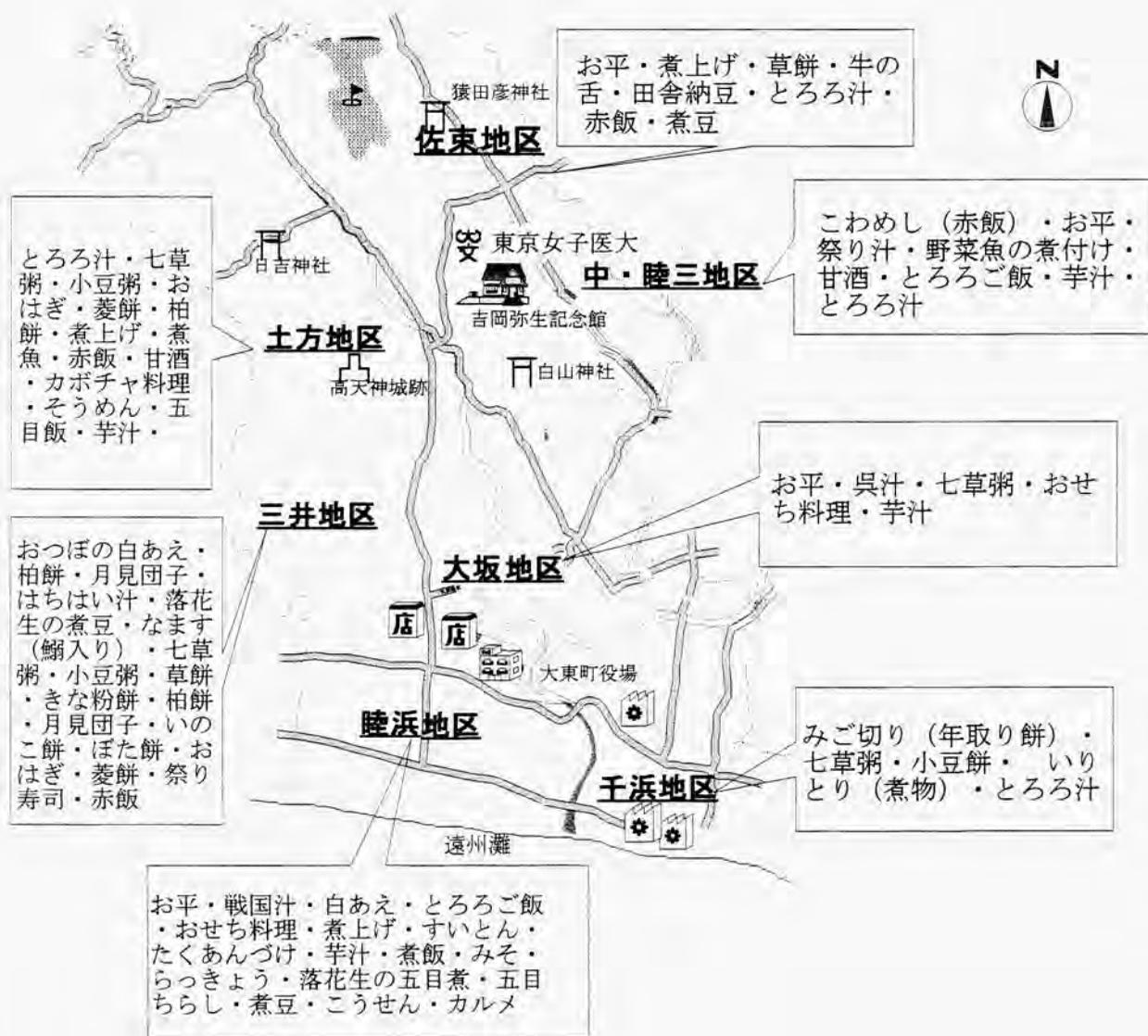


図 3. 地区別に見る主な伝統食

#### 4. 主な伝統食とその材料・作る時期

大東町に特徴的だと思われる主な伝統食については、その料理に使われる材料と、作る時期を表3に、地区別による作り方のちがいを表4に示した。また、年間行事との関連で作られる主な伝統食を示したのが、表5である。

#### 5. 伝統食に関する意識

##### 1) 伝統食に関する意識 (図4)

伝統食に「関心がある」と回答したのは全体の56.7%であった。「子供や地域社会に伝えたい」「できれば伝えたい」を合わせると92.0%であり、「子供や地域社会に伝えたい料理がある」は23.5%であった。

伝統食に関する意識は、「伝統食は季節感がある」75.8%、「伝統食は人と人とのふれあいに役立つ」73.2%、「伝統食は栄養を考えたよい食事である」65.0%、「健康を高めるのに

役立つ」58.6%、「伝統食を大切にしたい」76.4%、「家族の大切なメニューである」は52.9%であった。

「今の時代の新しい郷土食を作りたい」と回答したのは51.6%であった。

##### 2) 伝統食の意義

「伝統食の意義」は、自由記述(1人1~5項目)を、109枚のカードとしカテゴリー化したものを表6に示した。伝統食の意義は、11の記述内容のカテゴリー(中)と各々についての具体的な表現内容として示された。

記述した人数の多かったのは、「家族や友人、地域とのふれあい」「栄養豊富、健康的」「昔からの伝統行事・食文化の継承」であった。次に多いのは「地場産品を使用」「季節感」「味の引継ぎ」であった。「作りおきできる」など調理の利便さをあげたものや、「おばあちゃんがはりきる」「普段と違う行事食を

表5. 年間行事に関連した伝統食

時期	行事名	伝統食名	主な食材料	
1月	元旦	雑煮・おせち料理 七草粥	正月菜・大根・もち・黒豆 正月菜・大根・ニンジン・ごぼう	
	成人式	あずき粥	あずき・もち	
2月	節分	五目御飯		
3月	お彼岸	ぼた餅		
4月	ひな祭り	おすし		
		ねぎめた	タニシの酢味噌和え	
		白あえ	豆腐・こんにやく・ニンジン・おつほ	
5月	子供の日	柏餅		
7月	七夕	赤飯		
	お盆13日	さしみ		
		14日	ぼた餅	
		15日	そうめん	
		16日	すしご飯、うりもみ	
9月	お彼岸	おはぎ餅		
10月	秋祭り	おひら・煮つけ	魚・ニンジン・レンコン・ごぼう・里芋・昆布・こんにやく	
		おなっとう	野菜入り金山寺みそ	
		呉汁	生の大豆をすって味噌汁にする	
		とろろ汁	さばの煮汁でだしをとる	
		落花生の煮豆		
		神送り	赤飯	
12月	地の神様	赤飯		
	えびす講	桜飯・おなます		
	冬至	かぼちゃ煮		
	もちつき	年餅(あんころもち)		
	年の夜	五目御飯		

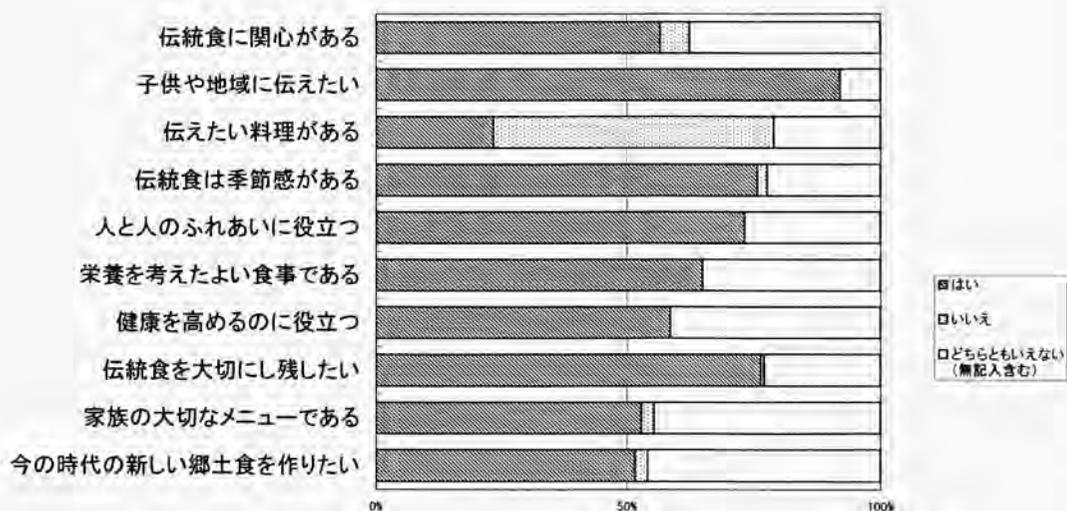


図4. 伝統食に関する意識

表6. 伝統食の意義

カテゴリー(中)	具体的な表現内容	カード数
①家族・友人・地域とのふれあい	みなで楽しめる おもてなしとして出せる	30
②栄養豊富、健康的	旬のもの、食材の味を生かせる 野菜が豊富 たくさんの種類が食べられる 栄養がよい、健康によい	21
③昔からの伝統行事・食文化の継承	昔からの伝統行事に伴うもの 昔の食文化の継承 その意義を理解する 昔からのしきたりを知る	13
④地場産品を使用	地域の食べ物や食べ方を知る 材料が身近にある。 自宅ですれたものを使う	9
⑤季節感	季節感を感じる 冬、身体が温まる	9
⑥味の引き継ぎ	我が家の味を引き継ぐ 懐かしさ	8
⑦日常にメリハリ	おばあちゃんがはりきる 行事食を月々楽しむ 普段のご飯と違う	6
⑧味の良さ	おいしい	5
⑨調理が簡便	わりあい作るのが簡単 作りおきできる 前日に作っておける	4
⑩調理の楽しみ	作る楽しみ	3
⑪食の色彩	彩りがよい	1

月々楽しむ」など、非日常的な楽しみになっていることが推察される。

## 6. 伝統食の認知と食習慣との相関

伝統食を知っていることと食習慣との相関は、表7に示した。食習慣を示す項目は、「食事は、規則正しく食べる」「家族や友人と食事を楽しむ」「インスタント食品を減らす」「地元の農産物を使う」「行事食を楽しむ」「伝統や慣習に従う」「食欲は健康のバロメーターだと思う」の7項目とした。

表7. 伝統食の認知と食習慣との相関

食習慣	伝統食の認知	N=157
①食事は規則正しく食べる	-0.195 *	
②家族や友人と食事を楽しむ	-0.103	
③インスタント食品を減らす	-0.161 *	
④地元の農産物を使う	-0.192 *	
⑤行事食を楽しむ	-0.251 **	
⑥伝統や慣習に従う	-0.249 **	
⑦食欲は健康のバロメーターだと思う	-0.217 **	

\* p<0.05

\*\* p<0.01

すなわち、伝統食を知っている人は「行事食を楽しむ」「伝統や慣習に従う」「食欲は健康のバロメーターだと思う」と考えていた。さらに伝統食を知っている人ほど「食事は規則正しく食べる」「インスタント食品を減らす」「地元の農産物を使う」というように、より健康的な食習慣を送っていることが示された。

## V. 考察

### 1. 伝統食の認知と伝承への取り組み

今回の調査は、食や生活に関する自主活動グループメンバーを対象に行った。一般の住民に比べ伝統食への関心も高く、伝統食を知っている人が多いと予測していたが、それに反して47.8%に止まっている。特に年齢別では、49歳以下で認知度が低くなっている。

伝統食を調理するのは、50～59歳で95.7%と最も多い。高齢になると、伝統食は知っているが、調理をするのは若い世代に移っていることが多く、一家の食事をまかなう世代に

伝統食が伝承されにくくなっている傾向が示された。

静岡市においても生活改善グループ連絡協議会のメンバーが中心になって伝統食の調査を行っている<sup>3)</sup>。調査の動機は「失われていく農村の伝統文化を私たちの手で継承し、伝えたいとの思いが募った」<sup>4)</sup>ことである。本調査でも、「伝統食は大切に残したい」との回答が76.4%であったことから、なるべく早い時期の取り組みが必要である。

また、「伝統食」を「昔の食べ物」と定義して調査に当たったが、何が大東町の伝統食(昔の食べ物)であるかの判断に迷ったとの反応があり、対象者により伝統食(昔の食べ物)のイメージが異なることの予測が不十分であったことが明らかになった。「昔の食べ物」といっても年代により変化しており、伝統食名は残っていても食材や作り方に変化が起きていることも考えられる。次年度は、今回得られた伝統食名に基づきさらに深めることが必要である。

### 2. 伝統食の地区別の特徴

静岡県下の伝統食の特徴は、6つの地区に大きく区分される<sup>5)</sup>。なかでも、伝統食の内容の大きな違いは、大井川をはさんだ東西食文化の二分による影響を受けている。

大東町は大井川の西側に位置し、中遠水田地帯(遠州)に区分される。しかし、大東町の現状からは、北部山間部、水田地、海沿いの砂地とわかれ、農産物にも違いがみられる<sup>6)</sup>。現在では交通網の発達により、農産物の流通も行われるが、昔は大東町内での移動も困難であったと考えられる。このことから、大東町の伝統食は、各居住地域の産物によって、食材に特徴が見られたのではないかと思われる。表5に示したように、同じ煮物でも、山間部では鶏ボールを、海側の地区では魚を使用している。また、海側では鯖のだし、山間部ではかつおだしを使うというちがいがあ

った。砂地で取れる落花生の煮物やらっきょうは、海側の地区で食べられていた。

伝統食の意義として「地場産品を使用」があげられている。自宅あるいは近所の畑で取れた新鮮な野菜を使っていることが推察され地区ごとの農産物の特徴が、伝統食の種類や食材に反映されていると思われる。しかし戦後、急速に交通網が発達し食材の流通が盛んになったことを考えると、40～50歳代を境にして地区別の伝統食の特徴は薄れていったのではないかと思われる。年代別の違いについての調査が必要である。また、「新しい郷土食を作りたい」との回答が51.6%あったことから、現在入手しやすい食材を使った現代風アレンジの可能性も考えられる。

大東町では昭和37年以来中小企業の工場誘致に努めてきているが、千浜地区は近年中小企業の工場が多い地区である。大坂地区は大型スーパーが進出し外の市町村からの住民も増加している<sup>7)</sup>。また下土方地区では、高齢化率(65歳以上の割合)が大東町全体の17.9%に比較し24.7%と高くなっている<sup>8)</sup>。このように、農作物の違いだけではなく年齢構成や産業状況、食品流通状況の特徴が今後、伝統食の伝承に影響を及ぼしていくのではないかと思われる。

### 3. 季節、行事との関連について

伝統食を作る時期については、一般の年間行事のほかに、秋祭り、神送り、地の神様、えびす講があげられていた。大東町では、農作の節目に収穫の感謝を表し、地の神様を大切にするという風習が今日まで残っている。また伝統ある祭りが受け継がれている<sup>9)</sup>。静岡市でも、その土地を守ってくれる神様を「おぶつなさん」と呼んで親しんでいる地区があり伝統食が受け継がれている<sup>10)</sup>。そこで、伝統食を伝承していくためには、日々の食卓だけではなく、年間行事や神を敬う気持ちを大切にすることが地域性が不可欠であると思われる。

伝統食の意義について「昔からの伝統行事・食の継承」が上げられた。伝統食とは単に栄養を摂取する食という面だけで捉えられるものではなく、各行事との深いかかわりの中で受け継がれてきたものであることを再確認することができた。また、伝統食は「人とのふれあいに役立つ」との回答が73.2%であり、伝統食の意義は「家族、友人、地域とのふれあい」との回答が多かった。ここからも伝統食が地域における人間関係を深めるために重要な役割を果たしていると思われる。

### 4. 伝統食の栄養価と健康にとっての意味

平成12年度の大東町健康調査報告書によると<sup>11)</sup>、大東町の中でも海沿いの地区で比較的貧血(ヘモグロビン値低値者)の割合が多く、三井、東大坂、中、千浜地区で高コレステロール値が高い傾向が示されている。これらの地区では、40歳代の主要食物摂取頻度の低さがみられるなど、健康状態の変化は日常の生活習慣、特に食生活のあり方が深く影響を及ぼしていると思われる。今後の課題として、これら健康状態の変化と伝統食の伝承との関連についても調査の必要性がある。

今回の調査の中で、伝統食を知っている人ほど「食事は規則正しく食べる」「インスタント食品を減らす」「地元の農産物を使う」という人が多いとの関連が認められた。この結果から、伝統食を大切にすることが高まることによって、健康的な食生活へも関心が高まることが期待できると思われる。

大東町の伝統食に使われている食材をみると、大豆、黒豆、小豆、自然薯、里芋、根菜類(れんこん、ごぼう、大根、人参)が多くあげられる。これらは、どれも必須栄養素や食物繊維を多く含み、健康維持には欠かせないものばかりである<sup>12)13)</sup>。

伝統食(行事食)は「豆の栄養価の高いことを教え、根菜類のすばらしさを説き、その根菜類を大切にすることによって、その栄

養の流出を防ぎ、調味料の節約とその持ち味を保つ工夫がなされている」<sup>14)</sup>といわれる。『お平』とよばれる野菜の煮しめは、大切ににした根菜類を煮て大皿に盛り付けた料理であり<sup>15)</sup>、見た目の美しさ、大勢が集まったときの食べやすさにすぐれているばかりでなく、栄養的にもすぐれた調理法であるといえる。

大東町では大豆の自給率が27.7%と高く、摂食頻度週3回以上が70%と高いことが示されている<sup>16)</sup>。伝統食に豆類は大切な食材である。大豆を食べる伝統は残っていると思われるが、調理方法など伝統食との関連については調査が必要である。

また「玄米菜食」の重要性に気づき病院食にも取り入れている小澤医師は、「その土地、気候風土のもとでできた食物によって人の身体はでき上がっているがゆえに、その人もその土地、気候風土のもとで調和して生きていける」<sup>17)</sup>という食養の考えを示している。地場産品を旬に食べることができる伝統食は、この食養の考え方からもすぐれていると考えられる。

## VI. おわりに

今回の調査では、食生活に関心が高いと思われる住民を対象に、大東町における伝統食の伝承の実態と、伝統食に対する住民の意識について把握した。この調査結果をもとに、さらに情報が集まり、大東町住民とともに地域における食生活の質の向上に向けて取り組んでいくことができれば幸いである。

### 謝辞

本調査にご協力くださいました大東町の皆様、大東町保健福祉課の皆様、吉岡弥生記念館職員の皆様に深く感謝いたします。以下の自主グループの方々からは、大変貴重な情報を提供していただきました。大変感謝しております。

- ・生活学校
- ・とまとの会
- ・健康づくり食生活改善推進協議会
- ・消費者の会
- ・みやまグループ
- ・寺部グループ
- ・クッキング同好会
- ・母親クラブ

なお、本調査は吉岡弥生記念館大東町健康調査研究助成を受けて実施いたしました。

## 引用・参考文献

- 1) 大野良之他編：生活習慣病予防マニュアル、南山堂、2001
- 2) 大石貞男他編：日本の食生活全集 都道府県別編集全50巻、農文協刊
- 3) 静岡市生活改善グループ連絡協議会編：静岡の伝統食ごぼう・里いも・はす・大根、1997
- 4) 前掲書3) 126
- 5) 大石貞男他編：日本の食生活全集22 聞き書静岡の食事、農文協刊、1986
- 6) 遠藤和子、尾岸恵三子：大東町の食環境と住民の健康に関連した食行動、大東町健康調査報告書 平成12年度、31-43、2001
- 7) 大東町編：だいたい・わらべ夢プラン、1999
- 8) 大東町編：大東町介護保険事業計画、高齢者保健福祉計画、2000
- 9) 大東町編：大東町町勢要覧2001
- 10) 前掲書3) 73
- 11) 前掲書6)
- 12) 丸元淑生：丸元淑生のスーパーヘルス 老化を遅らせる食べ物と食事法、新潮文庫、1985
- 13) 丸元淑生：豊かさの栄養学、新潮文庫、1986
- 14) 前掲書3) 2-3
- 15) 前掲書3) 73-74、78
- 16) 前掲書6) 31
- 17) 小澤博樹：医者ができること、してはいけないこと 食い改める最善医療、三五館、84、2001