

# 栄養やまぐち

(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号  
山口県総合保健会館4F  
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156  
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

特別寄稿

## 幕末長州の食事と栄養

山口県立大学教授、地域学 **安溪** **遊地**



自然との共存の伝承の智恵を求めて、黒潮洗う島々や熱帯アフリカの森を歩いてきた私は、曾祖父が仏教僧として長州藩の倒幕運動に加わっていたことから幕末維新期の長州・山口県にも首をつっこんでいる。

1831(天保2)年、防長大一揆が藩全土で起こった。その後1838年から村田清風が改革に乗り出すが、この天保の改革が後世に残したものは、1)殖産のため村々の産物等の詳しい記録を集めた『防長風土注進案』(1841)、2)「入るを量って出ざるを為す」という儉約の気風の徹底だった。この二つが、後に倒幕を成し遂げる経済力の基礎となったと考えられる。

1)『防長風土注進案』に見る数量まで含めた細かい記録は当時のものとしては類例がなく、栄養学的な推定もできる。例えば米について、生産された米から種もみを除き、越の国から北前船で買い入れた米を加えるなどさまざまな操作を重ねていくと、天保期(1840年代)の食用産物の総量が計算できる。西川(1982)の研究を踏まえ、五島淑子(1990)は、当時の長州藩本藩の人口52.3万人で割って、1人1日あたりの食料供給量を、1,861kcalと算出した。そのうち、1,608kcal(86.4%)は穀類から、ついで豆類(4.5%)、イモ・でんぷん類(4.4%)から供給されていた。全エネルギーに占める米の割合は、56.2%で、階層差や地域差があるとはいえ、広く食べられていたと考えられる。また、タンパク質の供給源は、穀類が71.2%で最も多く、ついで豆類が12.9%であった。魚介類は、平均すればわずか4.1%のタンパク質を供給しているにすぎなかった。

2)一部の者が特権的に多くの食品や奢侈品を浪費する贅沢というものは、幕末の長州には見られなかったようである。山口の街はずれに住んで手取り20石(約3kg)の扶持米を受け取っていた井上馨は、次のように回想している。「長藩の侍の常として朝は雑炊、昼は一汁に漬物、夕は野菜と一汁とで、膳の上に魚類を見るのは月に朔日・15日・28日の3日のみであった」(井上馨侯伝記編纂会、1934:10頁)。

1866(慶応2)年6月から8月、幕府軍15万に包

囲された四境戦争は、長州藩にとって絶体絶命の危機であった。その総大将をつとめた大村益次郎は、酒の肴を質素な湯豆腐に決めていたと司馬遼太郎(1972)は描いている。こうした儉約の気風は、日常に飲むお茶にも浸透していた。長州ではカワラケツメイという野草を豆茶とかザラ茶といって飲み、茶粥もこれで炊いた。古老から聞き書きした『長州之天下』(平野、1912)によると、これは幕末の京大坂では、被差別民やホームレスの飲むものだったが、萩城下では堂々と商われていた。カワラケツメイ茶はやせ薬であって、それかあらぬか長州藩士は概して肉付きが薄い。山県(有朋)公などは、枯木に着物を着せてふっと息をふきこんだような痩せ男だと評している。

『防長風土注進案』からは地域固有の食習慣も読み取れる。周防大島や上関では、日本酒の酒粕がかなりの量生産されていた。上関町祝島でも、戦前は、日本酒づくりの出稼ぎに遠くは樺太(サハリン)までも出かけ、島には酒粕が溢れるほどに出回った。現在も日常的に味噌汁に酒粕を加える。祝島島民は、こうした出稼ぎの伝統の延長で戦後も炭坑や石油コンビナートでの労働にも携わった。福島第一原発内部での除染作業をした磯辺一男(いちお)さんは、その経験から上関原発反対運動の先頭に立ってきた。

食品標準成分表には載っていない、放射性物質などの汚染物質の量を把握することも、例えばチェルノブイリ事故の歴史や現状に学び、原発震災と内部被ばくという未曾有の危機にある日本の食文化を守るための栄養学の課題のひとつだと思う。

### 引用文献

井上馨侯伝記編纂会、1934『世外井上公伝』第1巻、内外書籍(原書房1968復刻)

五島淑子、1990「天保期長州藩における食料と栄養—『防長風土注進案』の分析を通じて」『日本家政学会誌』41(12):1169-1178

司馬遼太郎、1972『花神』1-4巻、新潮社

西川俊作、1982「移行期の長州における穀物消費と人民の常食」『三田商学研究』25(4):556-580

平野岑一、1912『長州之天下』日東堂書店(マツノ書店2001復刻)

## セミナー「牛乳を科学する」 ～知っちょる？牛乳の良いところに参加して



講師及び関係者

「牛乳を科学する」のセミナーに参加し様々な感銘を受けました。

朝から山口市内は雪が降り少し心配でしたが多くの受講者が集まり、展示ブースに飾られた可愛い牛の等身大ポスターに参加者全員が驚き足を止めました。

セミナーの内容は、第一部基調講演、第二部パネリスト講話、第三部パネルディスカッションなど盛りだくさんで、私が特に心に残り、今後取り組みたいと考えたテーマは、小山浩子先生による、「だしは牛乳 ミルクでおいしい減塩“乳和食”」です。

当苑では、利用者100名の約半分の方が毎朝牛乳を飲んでおられます。牛乳を好まれない方には、豆乳や乳酸菌飲料を代わりに提供しています。今回、参加した研修では牛乳が和食に合い調味ベースになることがわかりました。

しかし、毎日の献立で出来ることは限られています。当苑では月1回のユニット調理（利用者や介護スタッフとオリジナルメニューを考え調理すること）を実施しています。

今までに実施したメニューは、収穫した野菜を使って炊き込みごはん、ポテトコロッケ、お好み焼きなどです。

ユニット調理当日は、普段居室から出られない方も調理に参加されたり、フロア全体が笑顔に包まれ家庭的な雰囲気となります。また、その雰囲気も手伝ってか、いつも刻み食やムース食の方でもメニューによっては常食と同じものを問題なく召し上がっておられます。私達スタッフも驚きや喜びを感じています。

今回の研修により、新しい牛乳を使った減塩食の考え方も学ぶことができました。

有料老人ホーム宇部西あかり苑 橋本 文江

温めた牛乳に酢を加えると科学変化が起き分離し、カッテージチーズと乳清（ホエー）ができます。乳清（ホエー）は、水溶性のたんぱくとミネラルが豊富な、貴重な食材です。上手に利用すると減塩の強い味方になります。アレンジもいろいろとあり、春には豆ごはん、秋にはさつま芋やきのこごはん、誕生日会には赤飯など活用し減塩レシピのバリエーションを豊かに広げてくれそうです。

牛乳には、私の知らない秘められた機能や化学的に解き明かされたメッセージがあることを知り、牛乳の魅力を再発見することができました。牛乳という調味料を毎日の食事作りに取り入れ、おいしく無理のない減塩食に取り組んでいきたいと思えます。

最後となりますが、食生活を適切なものへと改善するために、管理栄養士、栄養士が牛乳や乳製品の価値を正確に伝え多くの皆さんの健康づくりの役に立てるように地道な活動が必要になってくると思えます。

余談になりますが昨年の夏、収穫したミニトマトをドライトマトにしました。クッキーに入れ提供したところ、酸味がとれ甘味も増し好評でした。今回の研修からも学ぶことができたように食材は工夫次第で苦手なものでもおいしくたべやすくなることを実感しました。

皆さんもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

さばのミルクみそ煮



ミルク豚汁



出典：「目からウロコのおいしい減塩乳和食」  
著者：小山 浩子 先生  
発行：社会保険出版社

## 計画を立てる前に、アセスメントをしっかりと！

柳井地域専門部会  
柳井ひまわり園 **熊谷 たまき**

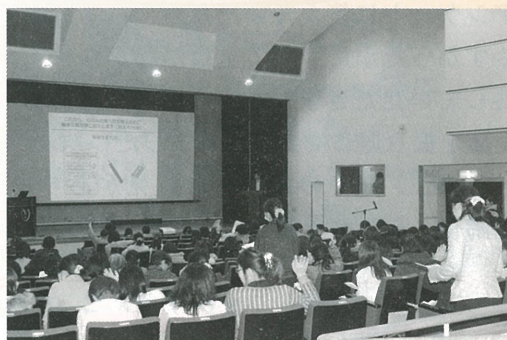
平成27年2月15日に山口大学会館にて、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」研修会が行われ、食事摂取基準（2015年版）～数値の科学から使うための科学へ～と題し、東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻教授 佐々木敏先生にご講義いただきました。

『なぜ食事摂取基準は栄養素で書かれているのか。人のからだは栄養素でできており、からだが必要とするのは食品ではなく栄養素である。そしてこの栄養素について知っているのは我々管理栄養士・栄養士である。まずはこの食事摂取基準を我々が理解していなければならない。食事摂取基準を正しく理解し、正しく使えることは、管理栄養士・栄養士としての最低限の責務であると考えべきである。そして、食事摂取基準を活用するためには、とにかくアセスメントが重要であり、まずは現実をしっかりとみて、現実をベースに考えること。』ということ強く言われました。

5年ごとに改定される食事摂取基準ですが、その数値の科学的根拠は年々蓄積され、信頼度も年々高

まります。我々がこの数値の根拠を知る、理解するためには、改訂されるときだけ見直したのでは意味がなく、改訂されるまでの5年間をかけて、どれだけ理解を深めていくかが重要だということも、講義を通して痛感いたしました。

(公社)日本栄養士会福祉事業部では、専門研修会が定期的開催されており、佐々木先生には毎回貴重なご講義、ご指導をいただいております。受講のたびに今の業務を振り返るよい機会となっています。このような研修会を通して、今後も施設利用者及び地域の方々の健康の維持・増進に貢献できるよう努力していきたいです。



## 研究発表会ポスターセッション報告

ポスター発表の様子です。とても興味をひく発表ばかりで、活発な意見交換が行われました。今後事業をされるときの参考にされて下さい。

### 宇部

**Q** アンケート結果が「事業前」と「事業後」とあって、比較しやすくとても良いが、どのように事業前は調べたのか。

**A** 受付後、来られた方から開会前の時間を利用して記入していただきました。

### 下関市

**Q** クイズはどのような形式でしたか？

**A** 栄養士会で紹介のあった「ためしてガッテン よりすぐりの〇×クイズ」の冊子より少し改良して、クイズを5問出し、協力いただいた業者の方々のサンプルをプレゼントしてお渡しいたしました。

### 北浦地域

**Q** 事業をされてのご苦労を教えてください。

**A** 募集をかけるときに広報資料が文字だけのものだったので、次は写真を載せて内容を見ていただけたらもっと興味をひくと思う。来年度は園

に写真つきのポスターを掲示して頂こうと計画しています。

**Q** パパとママと副題にあるが、パパの参加はありましたか。

**A** 1組ありました。そこは家族全員の参加でママも参加してくださいました。また託児スペースも作り、ぬりえや折り紙を用意し、役員で保育を行いました。

**Q** 最近アレルギーのお子さんが多いと思うが、何か対応を取られましたか。

**A** 申込み時にアレルギーの有無を確認し、キャベツと桜エビのお好みロールでは、桜エビを除けて調理実習をして頂きました。



(ポスター発表の具体例は4頁の北浦地域専門部会の内容を参照してください。)

(文責・松野友美・中野律子)

## 部会研修会報告

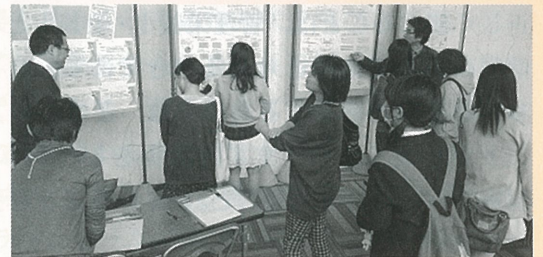
## 高校・大学生の食生活

研究教育専門部会長 **木村 秀喜**  
(下関短期大学)

高校生・大学生の食生活が危機的な状況にあることをお気づきですか？研究教育専門部会では高校生の食生活について、取り組みをはじめ4年目になります。現状把握のために食生活調査を平成23年度に行いました。今年度は11月2日の県立大学祭で、高校生と大学生の食生活実態と栄養士のパネルを展示し、解説を行いました。高校生のパネルは昨年度取りまとめたものを利用し、大学生は中国四国農政局山口地域センター様のご厚意により「中国四国の大学等アンケート調査結果」の取りまとめデータと各種資料を提供していただきました。当日は6名の会員により来場者に説明と意見交換を行いました。34名の方がアンケートに答えていただき、パネル展示がわかりやすかったかについて全員がわかりやすかったと回答していただきました。自由記載欄にも「自分の食生活を振り返る機会になりました」「もっと見てみたい」など、多くの前向きな意見がありました。少子高齢化、人口減少社会において、10年後の山口

県は今より約1割人口が減り127万人、高齢化率は36.2%、25年後は約25%減り107万人、高齢化率38.8%になると予測されています。今の高校生が社会に出て活躍し始め中堅になっていく時期は、全員が元気に働く必要があるでしょう。そのためには成長期の大切な時期にバランスよく食べ、自分の健康を考える習慣をつけなければなりません。

今年は7月4日に日本栄養改善学会中国支部と共催で「次世代のからだづくりのために」の市民公開講座を行います。場所は総合保健会館第1研修室を予定しています。市民公開講座は無料です。是非、ご参加ください。



## 地域活動専門部会報告

## 北浦地域専門部会 平成26年度の活動内容紹介

北浦専門部会では大きな3つの事業があります。ご紹介します。

北浦地域専門部会 **田中 光恵**

## いきいき食生活講座

今年度は萩地域4カ所、長門地域2カ所、計6カ所で講座を開催しました。テーマは「野菜の力で免疫力アップ」ガンの予防には野菜の力（ファイトケミカル）が必要であることを、調理実習を行い、食生活の見直しを呼び掛けました。



## 食育セミナー

「地域健康づくり事業」の食育セミナーを長門地域の園児と保護者、9家族を対象に3回の講座を設け実施しました。



食事に関して不安を抱える保護者の方の強い味方のセミナーになっています。食生活を整え心も身体も丈夫な子供さんになって欲しいと願います。

## 市民健康講座

市民健康講座として、2回開催します。1回目は長門市の「わくわく土曜塾」の児童さんを対象にサットシステムを使い朝食の見直しを子供の目線で一緒に考えました。

2回目は3月8日に嚙下食の地域連携を目的に栄養セミナーを開催しました。嚙下食のニーズはますます需要を増えています。栄養士が地域で嚙下食に対しどうかかわるか、会員で検討する機会になります。単年度に終わらず継続的な事業展開を考えております。

こんな栄養士みつけた

# 食の大切さを 学んで……

イラストレーター  
NOBU.  
(うただのぶ)  
中部フロンティア大学  
短期大学部  
食物栄養学科 卒業



栄養士の  
勉強は

皆様、ごぶさたしいです。  
イラストレーターNOBU.です。  
(うただのぶ)

この春、無事短大を卒業し  
栄養士の資格を持つ事  
になりました！県栄養士会の  
皆様には何度も励まして頂き  
本当に感謝しております！



「おごーく難しいけど  
おごーく面白くて  
充実した2年間でした！」

この2年間、栄養の基本について学び  
正しく食べる事が、どれだけ人の体に  
大切であるかを知りました。

これからは、それを正しくわかりやすく  
伝えていく事が私の仕事だと思  
っています。

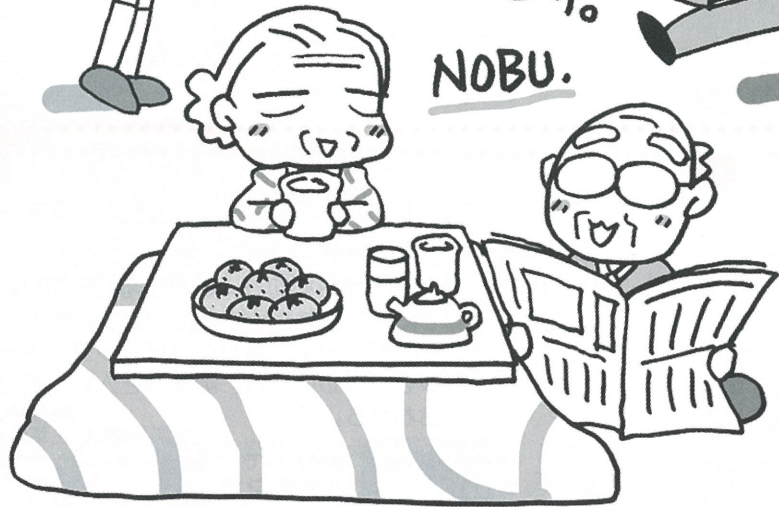
そのためにも、この先ずっと  
栄養の勉強をしていきます。

どうぞよろしくお願い致します！



いろんな人達の  
健康に役立つ  
作品作りを  
していきたいです。

NOBU.



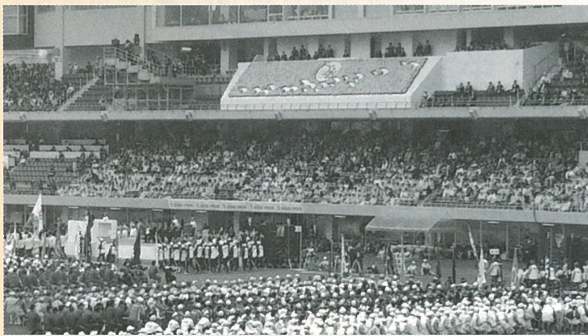
スポーツ栄養士紹介

第14回全国障害者スポーツ大会  
「長崎がんばらんば大会2014」に参加して

特別養護老人ホーム サンライフ山陽  
管理栄養士 **中村 由佳里**  
(特定分野認定制度 公認スポーツ栄養士)

平成26年11月1日～3日までの3日間、全国障害者スポーツ大会が長崎県で開催され、山口県選手団の陸上競技に帯同しました。栄養士として障害者スポーツに関わるようになり5年経ちました。栄養士の主な役割は選手の栄養管理ですが、コーチ陣やトレーナー、看護師らと協力し、選手のコンディショニング全般に対するサポートが求められます。大会前の強化練習から関わり、会話を通して選手の体調を確認し、ミーティング時に選手、スタッフ、保護者に対してスポーツ選手に必要な食事のそろえ方、補食、リカバリー、水分補給、試合時の食事について情報提供を行いました。大会期間中は選手の喫食状況や体調確認、競技会場における栄養補給の摂取タイミングのアドバイスが中心でした。また、栄養士としてではなく、スタッフの一員として車椅子を押して選手のウォーミングアップや競技に付き添うという経験はとても貴重なものでした。大変ハードなスケジュールで、スタッフの平均睡眠

時間は3時間という短さでしたが、最後まで諦めずにチャレンジする選手の姿を見ることで疲れも吹き飛びました。大会自体は3日間ですが移動日を入れると6日間、寝食を含めた全てが団体行動であるため、選手の全てを受け入れることが必要となり、強化練習時からコミュニケーションをとり人間関係や信頼関係を築いておくことの重要性を再認識しました。2020年の東京パラリンピックの開催も決まりこれを目標とする選手も出てくる中で、山口県の障害者スポーツに関わる栄養士の仲間が増えることを願っています。



開会式入場行進

かんたんパパッと朝食レシピ紹介

しっかり朝食を食べることは、1日を元気よくスタートさせるために大切なことです。

忙しくて時間のない朝でも短時間で、簡単につくれる朝食のレシピを紹介します。

いつもの朝食にもうひと工夫して、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い朝食を心がけ、より良い新生活をスタートさせましょう。

学校健康教育専門部会  
(防府地域) 松野 友美

〈カルシウムたっぷりおにぎり〉

材料 (2人分)

- ・ごはん 茶わん2杯
- a { ・しらす干し 8g
- ・プロセスチーズ 25g
- ・白ごま 少々
- ・のり 2枚

(作り方)

- ① チーズを5mmのさいの目に切る。
- ② ごはんにあの食材を入れて混ぜ合わせ、おにぎりをつくる。
- ③ 最後にのりを巻く



〈ひじきのマヨネーズサラダ〉

材料 (4人分)

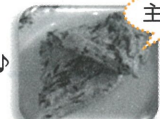
- ・乾燥ひじき 8g
- ・小松菜 40g
- ・にんじん 12g
- ・ツナ 40g
- ・ミックスピーーンズ (または大豆水煮など) 40g
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2強
- ・塩こしょう 少々

(作り方)

- ① 乾燥ひじきは洗って、水で戻す。
- ② 小松菜はざく切り、にんじんは千切りにして、ひじきと一緒にゆでる。
- ③ ①と②、ツナ、ミックスピーーンズ、コーンをボウルに入れ、調味料を入れて混ぜ合わせる。



卵でとして  
簡単アレンジ♪



## アンケート結果報告

1月に会員の皆様をお願いいたしました栄養士会に対するアンケートを締め切りました。全合計で50名あまりの方が回答を寄せて下さいました。ご多忙の中、想いを伝えて下さった方々にお礼申し上げます。

内容についてまとめましたのでご報告いたします。

配布枚数	全会員872名	回収枚数	51枚	回収率	0.6%
未入会者数情報回答分	直営	13名	委託	21名	
入会のタイミング	すぐに	38名	後日	13名	
入会の感想	良かった	47名	不満	6名	

- ・未入会者が直営の方や行政の方にもおられると言う現実は重いものでした。栄養士会が公益法人となって運営の事等に不満を感じられる方もおられるようです。
- ・入会のタイミングは大半の方は栄養士として就職する時で、先輩に勧められてとか入るのが当然と言う職場の雰囲気などを挙げておられました。しかし、金銭面で少し余裕が出来てからと言う方もおられました。
- ・入会後の感想は、研修会、会員同士の交流が有意義で良かったと言う事が大半でした。ここに、回答をくださった方から未入会の方へのメッセージを少し紹介いたします。

- ・一人で悩むより多くの栄養士の経験意見が解決の近道ですよ！
- ・自分の為になる事。職場の利用者様の為になることが何かしら学べると思います。
- ・さまざまな研修、公益的な活動、仲間づくりが出来ますので、入会して一緒に勉強しましょう。
- ・栄養士会があるから管理栄養士・栄養士として安心して働く事が出来ると思う。
- ・一緒に会を盛り立てていきましょう。

最後に改めて皆様へのお願いです。

現状ではまず新人は全て入会するものとして職員に入会を勧めて下さい。

また、研修会に出掛ける時はこんな研修会があるから行きませんかと誘ってあげて下さい。

私たち会員が仲間を増やさなければと言う危機感を持って行動していかなければ、今後の管理栄養士・栄養士の業務独占や社会的地位にも悪影響を及ぼすように思います。

今回のアンケートをこれからの組織力アップに活かしていきたいと思っておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

### .....【事務局からのお知らせ】.....

☀ 氏名・住所・職場の変更、新規管理栄養士免許取得等がありましたら、「会員台帳登録事項変更届」の提出をお願いいたします。様式はホームページの「会の概要を見る」にも掲載しています。送付はFAXか郵送でお願いいたします。

#### ☀ 平成27年度通常総会開催のお知らせ

平成27年6月6日(土)山口県総合保健会館第一研修室  
詳細は後日送付いたします。

#### ★ 平成27年度会費納入は4月25日(金)までに お願いします。

会費納入の依頼文書がお手元に届いていない  
などございましたら、お知らせ下さい。

#### (公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号  
山口県総合保健会館4F  
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156  
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

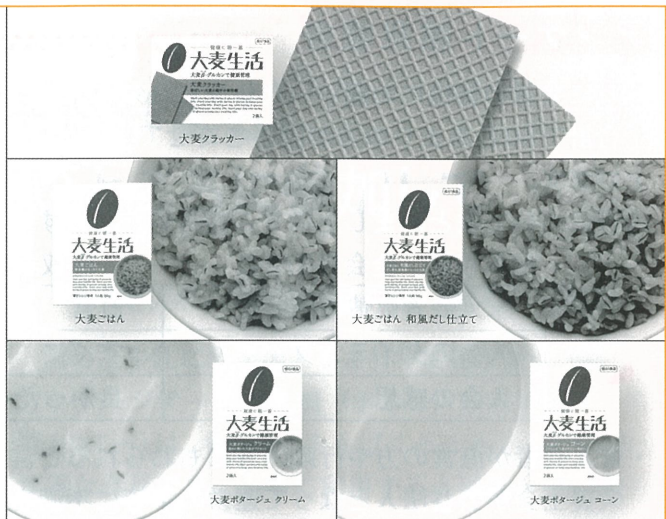
Otsuka 大塚製薬

朝の大麦<sup>ベータ</sup>β-グルカンが、  
うれしい理由。

大麦に  
豊富に含まれる  
水溶性食物繊維

朝食と昼食の  
糖質を  
コントロール

空腹感を  
抑えて、  
食事の量を  
マネジメント



朝食から始める、ヘルスマネジメント新習慣 **大麦生活**

# ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房  
「涼厨®」シリーズ

**快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。

**経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。

**安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。

**簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



**山口合同ガス株式会社**

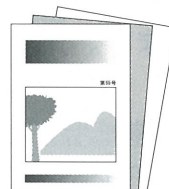
〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115  
<http://www.yamago-gas.co.jp/>

お宅に埋もれている原稿はございませんか?

チラシ・パンフレット等お気軽にご相談下さい。



様々な印刷物作成の  
お手伝いを致します。



名刺・伝票・ハガキ・封筒から要覧・パンフ・報告書・研究室誌・写真集・  
自分史にいたるまで、データ入力 (EXCEL・WORD) 他、あなたのご要望  
に合わせて考えて参ります。お気軽にご相談下さい。



社会福祉法人 山口県コロニー協会経営  
**コロニー印刷**

本部・工場 防府市大字台道長沢522  
TEL (0835) 33-0100  
FAX (0835) 32-2514