

離島社会における保健医療の総合的研究 (2)

— 西阿室村落における食生活の視点を中心として —

A Comprehensive Study of Health Care in the Isolated Islands (2)

— A Focus on the Eating Habits of the Nishiamuro
Aged Villagers in the Amami Islands —

百々瀬 いづみ

Izumi MOMOSE

This comprehensive study aims at extracting a model of cooperated health care among local government, local people and voluntary associations in the isolated islands. The village named Nishiamuro (79 households and 119 population in 2001) as a case was chosen among the Amami Island. From 26th of August to 1st of September 2001, the questionnaires survey was operated to 51 households, with which included 69 aged men and women. 42 households with 57 villagers answered.

This is a report focused on the eating habits of the aged in the isolated islands. The results of the survey shows as following:

1. The aged villagers are taking an important role of helping each other through intimate local network.
2. The aged villagers are going out of doors frequently, and are active all the year round.
3. The aged villagers are cultivating all the year round, and eating indigenous foods with traditional cooking.

Key words : the aged
isolated islands
going out of doors
indigenous food
traditional cooking

I. はじめに

我が国の人口は都市に集中し、全国各地に過疎化した地域が数多くあり、この傾向は全国的に共通の深刻な問題である。その一方、日本では医療の進歩や栄養状態の改善等により平均寿命が年々伸び、世界に誇る長寿国となっている。平均寿命の延伸は高齢者の増大につながるが、高齢化率¹⁾は就労年齢者が流出した過疎地において特に高い傾向にある。

高齢者が日々生き活きと暮らせるためには、生活に様々な工夫と支援が必要であるが、過疎化した地域においては支援を行うための人材を始めとした資源は限定されてくる。この度、過疎化した高齢者の生活実態を把握するための一事例として、「離島（奄美諸島）の中の離島」という環境下にある加計呂麻島の1地区に着目し、離島社会においてどのように高齢者が保健医療を受け、健康を維持・増進させているのか、その中でも特に食生活を中心に調査を行ったので報告する。

II. 調査方法

1. 調査地区

鹿児島県大島郡瀬戸内町西阿室地区（地区の概要及び地区選定の理由等は、田島忠篤：離島社会における保健医療の総合的研究(1)^{注1}を参照のこと）

2. 調査期間

平成13年8月27日(月)～9月1日(土)の6日間

3. 調査対象者

集落住民140名の内、65歳以上の全住民69名中57名を対象とした。その性別内訳は男性24名（65～86歳：平均年齢75.0±6.2歳）、女性33名（66～91歳：平均年齢76.2±6.2歳）であり、世帯の種別内訳は表1のとおりである。対象者は自立度の高い人が54名（95.0%）と多く、介護が必要な人は男性1名、女性3名のみであった（介護状況等は鳥谷めぐみ：離島社会における保健医療の総合的研究(3)^{注2}を参照のこと）。

4. 調査内容

以下の項目について面接を行った。①生活状況調査：平均的な1日の過ごし方（起床・就寝・食事・間食・運動など日常生活動作やその内容を24時間の時間記録方式で記述）、②食事摂取状況調査、③野菜等栽培・採取状況、④食品保存方法、⑤健康・食事面で心掛けていること、⑥健康の秘訣食、⑦食の躰け・教育、⑧汁物の塩分測定などである。なお、調査票は「離島社会における保健医療の総合的研究(1)～(3)」で共通の様式を使用した。

5. 施設調査

集落住民の生活と関わりがある5施設に対し、訪問及び電話等で情報収集を行った。

対象施設は、①特別養護老人ホーム（加計呂麻園：以下、特養）、②医療機関（加計呂麻徳洲会診療所：以下、診療所）、③老人保健施設（介護老人保健施設せとうち：以下、老健）、④瀬戸内町役場（保健福祉課：以下、保福課）、⑤小学校（西阿室小学校：以下、小学校）である。

調査は、「特養」、「診療所」「老健」に対しては、

表1 住民調査の対象者

世帯の種別	対象世帯(者)数	協力世帯数	拒否世帯数*	対象外世帯**	調査対象者数
男性単独	4 (4)	4	0	0	4
女性 〃	20 (20)	15	3	2	15
夫婦世帯	18 (32)	15	2	1	26
夫婦+子	3 (6)	3	0	0	6
母+子	3 (3)	3	0	0	3
父+子	1 (1)	0	0	1	0
父+夫婦+子	1 (1)	1	0	0	1
妹+義兄	1 (2)	1	0	0	2
合計	51 (69)	42世帯	5世帯	4世帯	57名

* 拒否世帯数：調査がお盆時期と重なっていたため、拒否理由は「多忙」が多かった。

** 対象外世帯：調査期間中、対象者が病気治療で入院していた世帯

主に「利用者状況（特に集落からの利用）」や「給食内容」等について、「保福課」には加計呂麻島（特に集落）における「食に関する調査の有無」や「保健活動の状況」等について、「小学校」には「学校給食」、「児童と高齢者との交流」等について行った。

Ⅲ. 結果

1. 生活状況

1) 起床・就寝等、生活リズム

集落の中心部に位置する教会の鐘は毎朝6時に時を告げ、鐘と共に集落全体が動き始め、また1日4往復のフェリーと、その往来に合わせて運行されるバスの発着時間に合わせて、住民は個々人の生活行動パターンをつくっている。起床時刻は鐘の鳴る前（6時前）から起床している人が17名（29.8%）であった。平均就寝時刻は概ね22時30分であり、平均睡眠時間は7時間30分程であった。

2) 運動・活動

毎日屋外に出る人は、男女合わせて44名（77.2%）であり、ほとんど外出しない（月1回以下）人は2名（3.5%）だった。

各自の外出の内容は表2のとおりであった。家庭菜園程度の畑作りや庭の手入れが最も多く、作業の時間帯は朝食前や日中等、個人差があり、時間が空いた時はいつでも畑へでる人も多かった。釣りや散歩等は夕涼みを兼ねて楽しんでいる人が多かった。また昭和51年にゲートボール場が開設されて以来愛好者が増え、現在はゲートボール場は3か所である。暑い日中を避け、17時からの2時間行っており、現在（夏場）は行わない人の中にも冷涼となる秋～冬は参加する人もいようである。帰宅後すぐに食事ができるようにゲートボールに行く前に夕食支度をしておく人が殆どであり、ゲートボールに行くことで、生活にリズムがつくようであった。ゲートボール後は空腹感を覚え、食事がおいしいという人も認められた。また、ゲートボール場は、健康づくりの場と共に情報交換の場として社交の役割も担っているようであった。ゲートボールをしない人でも道路での立ち話やおしゃべりをするために友人や兄弟宅に出向くなどの積極的な外出を楽しんでいた。

集落内・外への移動に自家用車を利用することは少なく、徒歩や自転車または公共交通機関であ

表2 外出内容

表2 外出内容		[N=57]
内	容	人 (%)
畑作り・庭の手入れ		29 (50.9)
ゲートボール		23 (52.3)
仕事（役割）		11 (19.3)
散歩・ウォーキング・ジョギング		10 (17.5)
釣り		8 (14.0)

るバス等を利用していることも、歩く頻度を増やしていた。また、どの住宅にも玄関をはじめ、家中の各所に湿気や湿度の調整や洪水等に備えた段差が多く、自宅への出入りや室内の移動だけでも運動量が増える結果になっていた。

現在仕事や社会活動を行っている人は11名（19.3%）おり、通勤や必要な買物等の日課が毎日または1週間のリズムになっていた。仕事内容は、製造・建築等が4名、商店2名、民宿業2名、議員1名、区長1名、子守1名であった。

2. 食生活状況

1) 食品流通と入手方法

集落には食料品を取り扱う商店が2店舗と、豆腐製造業が1店舗ある。住民は集落内の2商店では主に米、パン、調味料等を購入することが多かった。

豆腐以外の生鮮食品の購入手段は主に3方法であり、第一に週1回、第1便のフェリーで来島する移動販売車からの購入である。移動販売車がくる日は集落内の店舗は休業日としたり、注文分のみ製造するなど、競合しないようにしている。第二に、各自が週1回～月1回、フェリーにて島外（主に古仁屋地区の農協（Aコープ））へ買い出しに出かける方法で、第三は古仁屋地区の商店に電話で商品を注文し、店員がフェリーに依頼品を積み込み、フェリー乗務員が公共バスに荷物を移動し、注文主がバス停まで取りに行く配送方法である。第三の方法は、荷物に届け先を書き、「運ぶ順序で」を利用した助け合い精神に支えられている方法であり、体に不自由がある高齢者や大量購入する商店主等が利用していた。

また、購入以外に、野菜等の栽培や魚を釣るという方法も多く行われていた。何らかの食用植物を栽培しているのは27世帯（64.3%）あり、魚釣り（写真①）は8世帯（19.0%）が、養鶏は1世帯（15羽を養鶏）が行っている。また、栽培をする人は収穫量の多い際には作物を作っていない人

に、魚を釣る人は大漁の際には釣りをしない人に、共にお裾分けや廉価で販売するなどの物々交換的なしくみが成立しており、助け合いによる食品流通が生活に根付いていた。集落での主な栽培作物は表3のとおりであった(季節やその年により栽培作物が異なっているため、作物の種類は大凡のものである)。集落は1年中作物が栽培できる気候であるが、調査期間の真夏時は、1年の中では最も作物の収量が少ない端境期²⁾である。集落には表2以外に、自生作物のソテツやグアバなどがあった(写真②、③、④、⑤)。

2) 食 事

食事は1人(10時に朝・昼食を兼ねて喫食)を除き、1日3回食事をしていた。

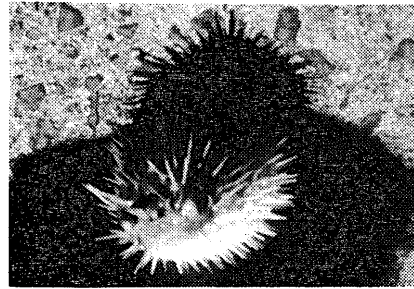
単独男性高齢者1名、障害を有する女性高齢者1名は宅配給食(詳細は「4. 施設調査2) 宅配給食」参照)を昼・夕食の2食利用し、朝食は両者共に独自で用意していた。

1日の食事パターン例は表4のとおりであり、朝食は「主食+具だくさんみそ汁+おかず1~2品」が多く、牛乳を取り入れているのは6世帯(14.3%)であった。昼食は比較的簡素なものが多く、また買い物等で集落外に外出した際など、外食する機会があるのも唯一昼食であった。調理に手間がかからずさっぱりと食べられるものが多く、インスタントラーメンを食べる人も1名(単独世帯の女性)いた。夕食は「白飯(または白粥やシンガイ)+魚料理(煮魚または刺身)+野菜

表3 栽培作物と栽培世帯数 [N=57]

	栽培作物	栽培世帯数(%)	
野	かぼちゃ	14(51.9)	
	きゅうり・冬瓜	12(44.4)	
	大根	11(40.7)	
	苦瓜・なす・長葱・キャベツ	10(37.0)	
	小松菜・ほうれん草等 葉野菜	9(33.3)	
	にんにく・ピーマン	8(29.6)	
	へちま	7(25.9)	
	白菜・おくら・さつまいも	6(22.2)	
	にんじん・らっきょ	5(18.5)	
	青梗菜・トマト・サラダ菜	5(18.5)	
菜	にら	4(14.8)	
	不断草・うずら豆・里芋・よもぎ	1 (3.7)	
	果	柑橘類(タンカン・伊予柑含む)	7(25.9)
		バナナ	1 (3.7)
パパイア		1 (3.7)	
物			

①



岩壁から釣れる魚の一種「はりせんぼん」針のついた皮を剥がして食用とする。

②



「タンカン」(柑橘類)

③



「バナナ」

④



「パパイア」

⑤



「蘇鉄」

料理（煮物または炒め物、サラダ、マリネなど）が多く、晩酌する人は更に数品肴が多かった。

3) 食品の保存・常備菜等

食品の保存方法は、冷凍が14世帯（33.3%）と最も多く、次いで漬け物が12世帯（28.6%：らっきょ、にんにく、大根、かぶ、きゅうり、パパイヤなど）、切り干し大根作り、すもも酒は各2世帯（各4.8%）、ジャム（季節の果物を使用）は1世帯であった。この他に、おかず味噌を常備している世帯は19世帯（45.2%）であった。1年中作物があり、世帯人員が少ないことなどもあり、敢

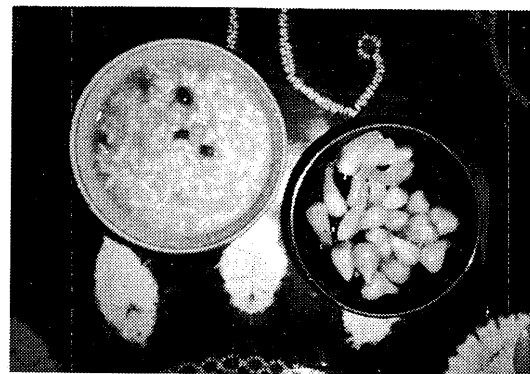
えて保存食を用意しないという世帯も10世帯（23.8%）ある一方、台風や洪水災害等で数日間外出できない事態に備え、冷凍保存や常備菜の用意は必要だという声もあった。

4) 間食

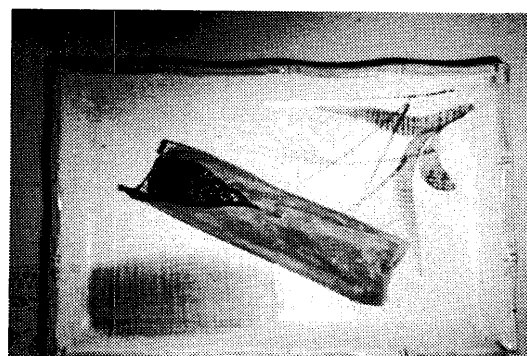
ほぼ全員が間食内容としてお茶類（麦茶、健康茶等）を挙げていた。お茶類以外に摂取するものとしては、飲料類では「ミキ」^{注5)}や果汁飲料が2世帯あり、食品では黒砂糖^{注6)}（そのままの形で食する）が3世帯、その他にはふかし芋や果物、漬け物（にんにく漬やらっきょう漬など）、夏場

表4 1日の献立パターン

朝	主食	・白飯またはシンガイ*が主 26世帯 (61.9%) ・パンが主 12世帯 (28.6%) ・麺類（ソーメンやうどん等）が主 4世帯 (9.5%) *シンガイ＝蘇鉄 ^{注3)} の幹のでんぶんの粥 (小豆や野菜と一緒に炊き込むこともある)
	汁物	野菜数種、魚+野菜、豆腐+野菜、卵+野菜、ソーメン+玉ねぎ など
食	野菜料理	煮物、炒物、天ぷら、漬物、おかずみそ* など *おかずみそ ^{注4)} ＝イユン（魚）味噌、豚味噌、ゴーヤ味噌など
	(おかず)	(焼魚が最も多い、卵料理（卵焼き等）、豆腐なども)
昼食	主食	ソーメン、シンガイ など
	おかず	野菜の煮物、漬物、おかず味噌 など
夕食	主食	白飯（または白粥やシンガイ）
	魚料理	煮魚、刺身
	野菜料理	煮物、炒物、サラダ、マリネ など



↑⑥（上から時計回りに）
「ふかし芋(里芋・さつ芋)」
「空き容器に入った手づくりのミキ」
「イユン汁」
「シンガイ」



↑⑦
左：「小豆入りシンガイ」
右：「らっきょの甘酢漬け」と
「にんにくの
はちみつ醤油漬」

⑧ サネンの葉で包んだよもぎもち

の水菓等が挙げた(写真⑥、⑦)が、客来のある時や友人宅では間食をするが、自宅(一人の時)ではお茶以外の間食はしないという人もいた。お盆期間中の調査であったため、お供え物として盆菓子(「型菓子」^{注7)}や「りゅうぷ」^{注8)}などを購入または手作りしている場合が多いが、食べずに遠隔地の家族や親族に送る例や日持ちがするため1年程かけて食べる人が多く、間食として多食している様子はなかった。

伝統的な菓子の1つに「よもぎもち」^{注9)}がある。盆菓子は作るよりも購入する方が多いが、よもぎもちに関しては3月3日に19世帯(33.3%)が作っており、中にはよもぎもち作りのために、畑でよもぎを栽培している人もいた(写真⑧)。

3. 健康づくり

1) 健康のために心掛けていること(表5)

健康のために心掛けていることは「塩分を少な目にするように心掛けている」人が最も多かった。訪問の際に、簡易塩分測定計を用いて、味噌汁またはうどん汁の塩分測定を行った4世帯の内、3世帯の塩分は一般的に好まれる汁物の塩分1%前後を下回る0.4~0.7%という結果であった。残り1世帯は濃い味付けが好みの夫に合わせて作っており、「我が家は集落内で最も塩分が濃いと思う」と自覚していたとおり、イユン汁(魚のあら+野菜)の塩分は測定器の計測限界濃度である9.5%であった。試食したところ、味付けは確かに濃い。椀の中に8割程の具がふんだんに入った汁であったために測定値から想像していたよりは濃く感じなかった。控えることの第2位に「肉または肉脂身」が挙げられているとおり、先述の1日の食事パターンをみても、肉類は汁物や煮物、肉味噌の中に加えられている程度であり、隣県の沖縄³⁾とは全く様相が異なり、肉類の摂取量、頻度ともに少ない結果であった。

摂取するように心掛けている食品の中で最も多いのは「野菜類」であり、生活習慣では「なるべく体を動かす」こと、中でも「歩く」という回答が多かった。次いで多かったのが「自分で出来ることは自分でする」という、単独世帯が多い集落らしい回答だった。その他「くよくよしない」、お洒落心⁴⁾を大切にするの回答は著書「百歳の食卓」⁴⁾の中で紹介されている「長命訓」と共通する事項であった。

2) 健康の秘訣食(表6)

自分の健康を維持する秘訣となる食品は、食物栽培している人が多いためか、「野菜」(「新鮮な」または「自分が栽培している」等を合わせる)という回答が最も多かった。次いで、野菜に限らず「自分が食べている食品そのもの全てが健康につながっている」の回答が多かった。その他に挙げられている苦瓜、健康茶、牛乳、栄養ドリンクは、健康になるため仕方なく摂取しているのではなく、

表5 健康のために心掛けていること

[単位:人]

1) 控えるように心掛けているもの

塩分	13
肉や肉の脂身	10
摂取エネルギー(腹八分等)	4
甘味(清涼飲料等)	3
暴飲暴食(酒・煙草含)	2

2) 摂取するように心掛けているもの

野菜類	6
3食しっかり(残さず)食べる	3
酢・酢の物	3
時には、肉や油も大切(天ぷら、炒め物など)	3
昔ながらの食(既製品を食べない等)	2
牛乳	2
便秘対策(こんにゃく等)	2
海藻	1
豆腐	1
魚	1
果物	1
宅配弁当を利用して健康維持	1

3) 1) 2) 以外に心掛けていること

なるべく体を動かす(歩く、リハビリ、ゲートボール含)	9
自分で出来ることは自分でする	6
お腹をすかせて食べる	3
何事にもくよくよしない	3
お洒落など若さの保持	2
おいしく料理して食べる	1
夫の為に作ろうという気持ち	1
針治療	1
日光浴	1
ほげないよう何事もよく考える	1
持病の療養、改善の為(高コレステロール、高血圧、発作薬)	2

4) 心掛けていることが特にない者

2

おいしく、楽しく摂取している様子であり、面接調査時に自慢の健康秘訣食を味見するよう勧められることが多かった。健康の秘訣食としての意識はあまり高くはなかったが、先述のとおり「黒砂糖」は間食として多く摂取されており、「イェン味噌」は19世帯（45.2%）が、「シンガイ」は20世帯（47.6%）が摂取していた。

3) 食に関する躰け・教育（表7）

自分が子どもや孫に躰けている（躰けた）ことは、食事中に守るべきマナーや、食に関する教育では残さず食べること、偏食の防止など個人によって様々であった。また、自分が教育されて今でも身につけていることは、主に親から幼少時に躰けられたことが主であり、内容は「食べ物を粗末にしない（残さず食べる）」が最も多く、また、親以外からの教育機会として、成人期以降にTVや診療所から健康情報を収集し、活用している人もいた。

4. 施設調査

1) 施設利用状況

①特養（回答者：指導員）

長期・短期入所の他、デイサービス（70～80歳代前半が主）、生き甲斐デイサービス（自立度が高い、60歳代後半者が主）を行っている。入所者には年間行事として運動会（年1回：秋）、誕生会（毎月）、クリスマス会（12月）、年の祝い（家族の参加可）などが計画されている。毎日のリハビリ、レクリエーションメニューも充実し、介護度によって選択メニューを変えている。このよう

表6 健康の秘訣食 [単位：人]

新鮮な（手作りの）野菜	14
再掲：苦瓜（ゴーヤ味噌含む）	4
食べているもの全て	4
豆腐・大豆製品	3
健康食品（サンクロレラ、栄養ドリンク等）	3
酢・酢の物	3
お茶	3
新鮮な魚	2
牛乳	2
アロエ酒（焼酎）	1
ざくろ酒（焼酎）	1
なり味噌・イェン味噌	1
シンガイ	1
黒砂糖	1
にんにく漬	1
らっきよ漬	1

な工夫はあるが、入所期間が長期化するにつれ、ADL（日常生活活動）の低下は避けられないとのことである。また、入所者の家族からの連絡や訪問が極端に少ない場合は、お盆や正月には訪問して欲しい旨、連絡をしていた。

②診療所（回答者：医事課主任）

平成11年に古仁屋地区（本島側）に徳洲会病院が新設されて以来、加計呂麻島内の病院は診療所になり、人員や高度な技術を有する医療機器は病院に移された。これにより、集落住民は重症な疾患に罹患した場合、島外受診が必要となった。

表7 食に対する躰け・教育

1) 躰けたこと（自由回答）

① 食に関するマナー	[単位：人]
箸の持ち方	1
肘をついて食べない	1
足を立てて食べない	1
食事中のおしゃべり禁止	1
食事中のTV禁止	1
「いただきます」の感謝の気持ち	1
汚したらふく	1
食事の仕方全般	1

② 食教育	[単位：人]
残さず食べる（茶碗に米粒残さない含む）	3
野菜をしっかり食べる（病気予防）	2
好き嫌いしない	1
肉だけでなく、魚も食べる	1
ジュースは飲まない	1
薬ではなく食事で作る	1

2) 躰けられたこと・学んだこと（自由回答）

① 親から学んだこと	[単位：人]
食べ物を粗末にしない（残さない）	6
好き嫌いをしない	2
野菜を食べる	2
おいしいものも食べ過ぎてはだめ	1
酒・煙草は禁止	1
食べることの大切さ	1
食事の食べ方	1
箸の持ち方	1
手をつくえにつくな	1
「いただきます」「ごちそうさま」を言う	1
神月、13夜、23夜に団子を供える	1
シンガイ（ソテツでんぷん粥）の作り方	1

② 親以外からの栄養教育	[単位：人]
TVの健康番組	1
診療所の医師等から	1

その一方、診療所は、空き病室等を有効活用したデイケアを充実させ、特に鍼療法が好評で、針療法のついでに血圧測定や健康相談を行うなど診療所を保健活動の場としても活用しているようであった。また、看護婦による家庭訪問にも力を入れ、栄養士は訪問に携わってはいないが、医師の指示に基づき、院内で必要な栄養指導を行っていた。

③老健（回答者：事務長、看護婦長）

老健は加計呂麻島には無く、瀬戸内町の本島側に位置している。そのため、集落からの利用は少なく、また宅配給食の配達対象圏からも集落は除外されていた。

2) 宅配給食（回答者：特養の指導員）

特養が行う宅配給食は、加計呂麻島全域に居住する65歳以上の独居男性もしくは障害認定女性を対象に、月～土曜日の昼・夕食を1食350円徴収して宅配していた。町からの助成は1食当たり500円である。1日当たり1,600～1,800kcalを目安に1食当たりのエネルギー量を算出している。献立は保温性のある容器に盛りつけられ、「ご飯+汁物+主菜（魚料理+野菜料理等）+小鉢（煮物等）」が主なパターンである。内容は洋食よりも島の伝統的な料理の方が好まれているようであった。宅配を開始するに当たり、既往歴や主食（白飯や粥）の固さ等、基本的事項を調査し、対応できる範囲で工夫をしていた。

また、宅配した際に高齢者の体調や安否の確認を行ったり、ヘルパーには訪問した際に冷蔵庫の中に弁当の残食が保管されていないかの確認を依頼するなど、細かな配慮を行っていた。しかし、高齢者の中には「施設の世話になるのは恥ずかしいこと」という思いがまだ根強いようだと言った施設職員は感想を述べていた。

3) 食に関する調査（回答者：保福課の保健婦）

集落をはじめ、加計呂麻島全域を含めても、過去5年程の間には、食に関する町独自の調査は行っておらず、また国民・県民栄養調査の対象にもなっていない。

4) 保健活動状況（回答者：保福課の保健婦）

①基本健診等

基本健診受診の機会は年1回あるが、受診率は、徳洲会病院（現在、診療所）が出来て以来、基本健診受診率は低くなっているようであった。また、診療所から集落に月1回、巡回診療を行っているため、一次・二次予防につながりやすく、離島で

はあるが、保健医療環境が比較的整っていた。

②個別・集団指導

基本健診受診者には結果報告会として、栄養士・保健婦から個別に栄養・保健相談を受けることができるが、未受診者にはその機会はない。教室活動は、町内会の婦人部からの依頼に基づいて年1回程、実施しているのみであった。

5) 小学校における給食と交流等（回答者：小学校長）

①給食

以前は自校式であったが、平成8年以来、古仁屋地区の給食センター（本島側に位置する）から昼食に間に合うようにフェリーで毎日配送されていた。

②高齢者との交流等

小学生と高齢者の交流会を年2回設けており、ゲートボールや昔の遊びを高齢者が講師となって指導している。また、入学式や卒業式、運動会は、我が子、他人の子の区別無く、集落住民の殆どが小学校に集い、お祝い行事や運動会へ参加している。また、学習発表会には、集落内の青年団の催しが行われるなど、1校区1集落の地域であるが故の親密な交流関係が認められた。

IV. 考 察

1. 西阿室地区の気候と生活との関係

集落は亜熱帯海洋性気候であるため、冬季において身体活動量が減少する傾向にある⁵⁾北海道とは異なり、ゲートボールの参加者が秋から冬に増えるなど、むしろ冬季に身体活動が増えている。その上、一般に身体活動量の低下につながるといわれる自動車に頼ることなく、1年中歩くことが中心の生活であることや、転倒など家庭内事故につながる恐れがあるとして指摘されるものの1つである「出入り口の段差」⁶⁾⁷⁾がどの住宅にも数多くあることも、自然に身体活動量を増やし、健康維持の大きな要因になっていると考えられる。

また、1年中作物が栽培できる環境下にあるため、食物栽培を行っている人も多く、行っていない人でも物々交換による形で栽培作物が入手できていることが判明した。田島は「戦後、生産型から消費型に転換した」⁸⁾と述べているが、生産物を出荷して賃金を得ることは無いものの、自分や地区住民が食する作物の大部分を生産する型はま

が残っており、このことは、定年後の生活という経済面の理由もあると思うが、新鮮な旬の作物を食することは栄養素補給に役立ち、加えて、栽培に要する作業が適度な身体活動となり、好ましい生活状況と考えられた。

2. 離島生活と地域社会ネットワーク

離島社会では食材入手に困難が生じ不自由な生活を強いられている⁹⁾と予想していたが、必要な品物を適した店や人から入手しており、また定期的にフェリーで島外へ買い出しに出かけることすら楽しんでいる様子も見られた。

一見、不自由に思われる生活を楽しむ大きな助けとなっているものの1つが、地域社会のネットワークではないかと考えられた。一般に、国内においてはプライバシーの保護が重要視され、地域社会のネットワークは失われつつある。しかし、この集落においては、次の点から田中¹⁰⁾が述べているように、確かに存在していると考えられた。

- ①食物（栽培作物、捕獲した魚等）の物々交換
- ②電話注文による商品を店からフェリー、そしてバス停まで配送するシステム
- ③移動販売車の活用と集落商店の共存
- ④チームプレーを要するゲートボール人気
- ⑤宅配給食とヘルパーの連携
- ⑤小学校行事に集う集落住民の交流

この密接なネットワークが、65歳以上の高齢者がいる世帯の47.1%（全国比は18.2%¹¹⁾）の者が単独世帯で暮らすことを可能にしていると考えられた。

3. 食生活の工夫

夏場は暑さから食欲が低下しがちである。特に高齢者にとっては、食が細くなることから生じる低栄養状態¹²⁾や水分不足¹³⁾は重要な健康問題となる。しかし、集落では土地柄に見合った次のような食生活の工夫があると考えられた。

- ① 主食に奄美諸島以外では食する機会が少ない蘇鉄でんぷんを多く取り入れ、エネルギー源にすると共に、カルシウムや鉄分等ミネラルや食物繊維等の補給に一役買っている。
- ② 粥料理（シンガイ他）は、水分が多く、また小豆や粟、野菜なども加えて調理することで、水分と糖質エネルギーの補給と、植物性たんぱく質とミネラルの補給にも適し、食欲の無い時や消化不良との体調時にも役立つ。
- ③ 動物性たんぱく質として新鮮な魚を多く取り

入れ、肉類（脂）は控えめにしている。

- ④ 新鮮な野菜や果物が1年中豊富であり、旬に摂取することにより栄養価は高い。

また、苦瓜、にんにく、緑黄色野菜など比較的栄養価が高いと知られる食材を多種栽培し食している。

- ⑤ 間食は全体的に少ない。内容もお茶、またはミネラル等が豊富な黒砂糖や穀類、果物等を少量摂取する程度である。
- ⑥ 健康問題の解決に一役買う¹⁴⁾といわれる醗酵食品（おかず味噌やミキ、漬物等）を上手に食卓に取り入れている。
- ⑦ 1食当たりの料理数（皿数）は少ないが、みそ汁、おかず味噌など1つの料理に数種の具材を入れることで、栄養バランスを整えている。

4. 積極的休養の充実

高齢者が閉じこもりになることは寝たきりに移行するハイリスクの状態¹⁵⁾と言われるように閉じこもりは心身の健康を損ないがちであるが、集落では健康日本21¹⁶⁾で示されている目標値以上に積極的に外出する者が多い結果や、調査期間中に屋内・外で会話や笑い声が絶えなかった様子からも、積極的な休養や外出を楽しんでいると考えられた。

積極的に外出する理由として次の3点があると考えた。

- ①集落内に兄弟、親戚が多い。
- ②地域のネットワークによる交流が密であり、外出機会が多い。
- ③住居の段差、自動車に頼らない生活、ゲートボールの愛好等による身体活動量の多さから体力が保持され、外出に対する億劫感がない。

5. 医療保健環境と健康意識

集落では、保健医療環境が十分に整っているとはいえないものの、巡回診療や診療所における針治療や保健活動を活用し、自ら疾病予防に努め、現在ある保健医療環境の中で健康の保持・増進に努めていると思われた。また、自分で出来ることは自分で行いたいという信念を持っていることも、医療保健の施設や機会をあまり必要とせず、自らを健康にするための原動力にしていると考えられた。

V. まとめ

離島社会では、自分で出来ることは人や行政サービスに頼り過ぎずに自分で行いたい、という自立心が強く、それにより、食生活や身体活動の充実につながっていると思われた。その一方、島には、地域のネットワークが備わっており、個人としては一方的に人に頼ることは望まないが、共に助け合うことは絶えず行われている。その助け合い精神は、「自分が他人を助けている」という役割を担うことの快感があるために続けられるのではないかと考える。一見、生活が不自由であろうと思われる離島社会であるが、そこで生活する者は、今ある環境の中で、食生活を工夫し、身体活動を充実させることで、生き生きとした生活を送っていることを確認した。

VI. おわりに

本研究は平成13年度特別研究費として天使大学より助成を受け、田島忠篤、後藤聡、鳥谷めぐみ、百々瀬いづみのメンバー4名で行ったものである。

本研究に当たり、多忙なお盆期間中にも関わらず、調査に快くご協力くださいました西阿室地区の皆様へ深く感謝申し上げます。またご多忙の中、調査にご協力くださいました瀬戸内町役場、加計呂麻園、加計呂麻徳洲会診療所、介護老人保健施設せとうち、西阿室小学校の各関係者の皆様へ、そして、ご多忙の中、調査員として力を貸してくださった滝沢健次さん（東洋大学社会学研究科文化人類学専攻）に心より感謝申し上げます。

注記

- 1) 田島忠篤（天使大学紀要 Vol. 2 2002）を参照のこと
- 2) 鳥谷めぐみ（天使大学紀要 Vol. 2 2002）を参照のこと
- 3) 裸子植物で、実（ナリ）や幹のでんぷんを食用とする。実は古来から化膿止めとしても使われる程薬効が高いものであり、幹のでんぷんはじゃがいもや葛など等と比較すると、注3表のとおりミネラル等が多く含まれている（参考文献1）150-154 参照のこと。
- 4) 自家製味噌（または市販粒味噌、ナリ味噌）によく焼いてほぐした魚を加えたり（＝イユン味噌）、豚三枚肉を蒸すか焼いた後、小さく刻んで炒めたものを混ぜたり（＝豚味噌）、ゴーヤ他、有り合わせの野菜を炒めて加える（＝ゴーヤ味噌等）などによって作るもので、常温での長期保存が可能。粥やふかし芋の上にのせたり、そのままお茶請けとして食される常備菜の1つである（参考文献1）58, 84参照のこと。
- 5) 蒸した玄米とすりおろしたさつま芋と砂糖を合わせ、自然発酵させた飲料。安価で手軽にできる上に栄養価が高いため、夏ばてぎみの夏期には特に好まれている（参考文献1）34-36参照のこと。
- 6) 上白糖との栄養価の比較は注6表のとおり。たんぱく質やミネラルが上白糖に比べて多い。
- 7) もち米は炒って粉末にし、黒砂糖と水飴を加えて練り、菓子型（花形の木杵型）に押しつけて整形したもの（参考文献1）32参照のこと。
- 8) 白餅を搗き、同量の黒砂糖を加えて大鍋で2, 3

注3表 蘇鉄及び馬鈴薯のでんぷんの栄養価比較

	(100g 当たり)									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Na (mg)
蘇鉄でんぷん	346	3.7	3.0	76.0	6.7	12	648	10.7	8	8
馬鈴薯	330	0.1	0.1	81.6	0	6	10	0.6	34	2

*Mg=マグネシウム、Ca=カルシウム、Fe=鉄、K=カリウム、Na=ナトリウム

(出典：蘇鉄でんぷん/食品総合研究所調べ、馬鈴薯でんぷん/五訂日本食品標準成分表)

注6表 黒砂糖及び上白糖の栄養価比較

	(100g 当たり)											
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	Mg (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	K (mg)	Na (mg)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)
黒砂糖	354	1.7	0	89.7	0	31	240	4.7	1100	27	0.05	0.07
上白糖	384	0	0	99.2	0	0	1	0	2	1	0	0

*VB₁=ビタミンB₁、VB₂=ビタミンB₂

(出典：五訂日本食品標準成分表)

時間煮た後、伸して固める（参考文献2）302参照のこと）。

- 9) 女の節句（3月3日）に作る。よもぎを茹で、もち米粉を加えて臼で搗き、伸して蒸す。バナナやサネン（げっとう）の葉で包んで蒸すこともある（参考文献2）301参照のこと）。

引用文献

- 1) 総務省統計局統計センター：平成7年度国勢調査，
<http://www.stat.go.jp/date/kokusei/2000/zuhyou/21eh0501.xls>。
- 2) 沖縄の食を考える会：長寿県沖縄の家庭料理～一汁三菜のすすめ，那覇出版社，付録①，2001。
- 3) 沖縄の食を考える会：長寿県沖縄の家庭料理～一汁三菜のすすめ，那覇出版社，主菜①～⑯，2001。
- 4) 荒川典子他：百歳の食卓，廣済堂出版，188-191，2001。
- 5) 森谷 梨他：寒冷地の生活と健康：北国の健康科学，北国の健康科学研究会，学術図書出版，1～34，1998。
- 6) 瀬戸正子他：在宅看護ガイド，日総研，116-117，2000。
- 7) ヘルスアセスメント検討委員会：ヘルスアセスメントマニュアル，厚生科学研究所，18，2000。
- 8) 田島忠篤：出郷者と祖先祭祀－母村の墓の管理をめぐる－甘味・西阿室村落の事例研究，明の星女子短期大学紀要第7号，93-107，1989。
- 9) 細川充史他：高齢者の食生活充実のための食品流通システムと行政対応のあり方に関する研究，高齢者問題研究 No.17，1-18，2001。
- 10) 田中藤司：定年帰郷－地方村落社会の家族史のために，国立歴史民俗博物館研究報告 第91集，433-449，2001。
- 11) 厚生労働省大臣官房統計情報部：平成11年国民生活基礎調査，23，2001。
- 12) ヘルスアセスメント検討委員会：ヘルスアセスメントマニュアル，厚生科学研究所，164-166，2000。
- 13) 大友英一他：お年寄りの食事，主婦と生活社，13，1999。
- 14) 小泉武夫：輝，第17号，(財)北海道食品科学技術振興財団，2-5，2002。
- 15) ヘルスアセスメント検討委員会：ヘルスアセスメントマニュアル，厚生科学研究所，122-123，2000。

- 16) (財)健康・体力づくり事業財団：地域における健康日本21実践の手引き，厚生省，100，2000。

参考文献

- 1) 藤井つゆ：新版シマヌジュウリ～奄美の食べものと料理法，南方新社，1999。
- 2) 岡 正：日本の食生活全集46 聞き書 鹿兒島の食事]，(社)農山漁村文化協会，1989。
- 3) 科学技術庁資源調査会：五訂日本食品標準成分表，大蔵省印刷局，2000。

参考資料

調査期間中の6日間，宿泊先の民宿で出された献立を参考表に示した。来客用のため，一般家庭の食卓に比べ，料理数，エネルギー量，肉料理共に多いが，魚料理の品数やその調理方法の傾向は伝わるものと思う。本文のみでは，付け合わせ野菜の新鮮さや，おかず味噌のおいしさまでを伝えられないことが残念である。

参考表 調査期間中の宿泊先での献立（8月27日夕食～9月1日朝食）

月/日		献立内容
8/27	夕	シンガイ、ソーメン汁、天ぷら（苦瓜他）、刺身、豚骨煮*、モズク酢 *豚骨煮（おからをまぶして蒸し、冷めてからおからを外し15時間程煮込む）
8/28	朝	白飯、みそ汁、焼魚、煮魚、生卵、ナリ味噌、焼のり、漬け物、果物
	夕	ソーメン汁 白飯、刺身、魚唐揚・すだち添、冷や奴、炒物（苦瓜他）、里芋煮物
8/29	朝	白飯、おかず味噌（麴、苦瓜入り）、焼魚、生卵、焼なす、漬物、昆布佃煮
	昼	炒飯、卵スープ、ばんしろ（グアバ）
	夕	白飯、魚フライ・かぼす添、豚骨煮、春雨の酢の物
8/30	朝	白飯、みそ汁、焼魚、生卵、なすとへちまの豚味噌煮、焼のり、漬け物
	昼	おにぎり（おおか・なすとへちまと豚味噌）、澄まし汁（おおさ・卵）、冷や奴
	夕	白飯、刺身、魚フライ、鰹煮付、破竹煮、もずく酢
8/31	朝	白飯、みそ汁（豆腐・わかめ・葉葱）、卵焼き、焼のり、漬け物
	昼	天ぷら（エビ、青じそ）うどん
	夕	白飯・煮物（かぼちゃ揚げ団子他）・昆布巻・刺身（鰹）・野菜酢の物・ 炒物（苦瓜他）・汁物（丸餅・鶏肉・ソーメン他）
9/1	朝	弁当（おにぎり・漬け物・茶）