

1. 食生活の変化は決して突如として発生するものでなく、又偶然に起るものでもない。現在の我が国の食生活も長い歴史の迂余曲折を経てようやく本来のあるべき姿に進み始めたといえよう。今回は食糧の消費傾向を決定させる一因子として、食糧消費の歴史的変遷を調べ、今尚部分的に繰返されている食事の習慣的内容について検討し、今後の改善の方向を考察してみた。

2. 愛知県の三河地方を流れる矢作川の上流地方である岐阜県串原村釜井、大野、相走地区の農家を選び食生活に関する民俗資料調査と釜井地区において栄養調査を行った。

3. 明治又はそれ以前の年代における当地方の農家での消費経済は自給自足的色彩が強かったが、農業の中心である米は絶体的に不足し米を如何に食いのばしてゆくかが当時の主婦の家庭経済の手腕のすべてであったといえる。主食は麦・稗などが大半混入された米麦飯、いも・粟などを入れたかゆ、すいとんなどが毎日の主なものであった。当時の食品の摂取量を推定し栄養価を算定した結果、脂肪、ビタミンB₂を除き他の栄養素の摂取は現在の栄養基準量程度を摂取しており、尚昭和41年釜井地区に於て行った栄養摂取量もほぼ同傾向を示していた。現在使用食品の種類は増加しているが、調理法、その他においてはあまり変化、進歩をとげておらず、内容における質的な向上は認められなかった。