

目的 戦後の成人病の増加の原因は、急速な食生活の欧米化と、ドイツ医学の直訳的な栄養学を、そのまま日本人に当てはめたところにあると言われている。人間はその生活環境に対応しながら、凡土に根づいた慣行食を作りあげてきたと思う。われわれはその慣行食が住民の健康に、どのようなかわりあいを持っているかを、疫学的調査によって検討し、日本古来からの慣行食の中に生きている良い面は、今後の食生活に再現すべしと考える。

オ1報においては、慣行食と健康についての全般的な問題を取りあげたが、オ2報においては、生涯栄養の立場から、発育に必要な栄養条件、とくに母乳分泌と関係の深い、産褥期の慣行食に焦点を絞って、研究を試みた。

方法 若手大学の農山村に古くから伝わる産褥期の食物について、聴取法によって、約30例程調査した。母乳栄養の成人を昭和20年代と、現代の食育について比較検討し、その適否を考察した。

結果 人間の生涯の健康管理は、乳幼児期からと言われ、母乳栄養のすばらしさが、提唱されている。ところが最近の日本女性は、母乳不足に悩まされている。

われわれは、農山村に伝わる産褥期慣行食が、現代の所要量に示される食糧構成より母乳分泌に好成績を示していることを知ることができた。すなわち産後30~50日間、水分を充分とり、所要量の60~70%の低カロリー食で、澱粉質食品を中心とした慣行食が、現代提唱されている高カロリー、高蛋白食より良い結果を得たので報告する。