

秋田県山菜の利用状況調査

食品栄養科 菊 地 亮 也

1 はじめに

県内の未利資源としての救荒食品は、古来かなり県民食生活上に貢献しておったと推察されるが、戦前、戦後の食糧事情のよくなかった頃県下で主に利用されている未利用可食植物資源は森友氏によると山菜33種、草根木皮22種、樹実13種、果実類15種、茸類26種をあげておる。

近年食生活の洋風化、栄養摂取の向上に伴い未利資源の摂取量は少なくなっていると思われるが、その中で県民の食生活に多くとり入れられている山菜の利用状態を把握するとともに、栄養学的にもミネラルビタミンC等栄養補給上期待される種類も多い点からこれら山菜の食生活におよぼしている状況を調査したものである。

2 調査の対象および調査方法

- (1) 由利郡仁賀保町字平沢 42世帯
183名………海岸消費者世帯
- (2) 横手市字上田中 38世帯
155名………平地消費者世帯
- (3) 仙北郡角館町 50世帯
209名………山間消費者世帯

1 山菜の種類と摂取量

第1表 山菜種類別摂取量およびその比率

地方名	学名	消費者世帯						生産者世帯				5地区平均		鉾山消費者世帯	
		仁賀保町		横手市		角館町		由利町		仙南村		5地区平均		花矢町	
		摂取量	比率	摂取量	比率	摂取量	比率	摂取量	比率	摂取量	比率	摂取量	比率	摂取量	比率
ワラビ	ワラビ	30.7	30.6	34.1	46.5	20.9	34.1	24.8	33.8	1.9	29.0	22.1	35.5	23.0	17.4
フキ	フキ	27.5	27.4	11.9	16.3	14.4	23.6	9.7	13.2	0.5	7.9	13.0	20.9	26.0	19.7
タケの子	タケノコ	26.8	26.7	6.6	9.1	5.6	9.2	7.5	12.2	—	—	9.4	15.0	22.0	16.7
シドケ	モミジカラマツ	1.2	1.2	0.2	0.3	1.6	2.6	0.5	0.7	—	—	0.7	1.2	0.7	0.5

- (4) 由利郡由利町字森子 29世帯
160名………山村生産者世帯
 - (5) 平鹿郡仙南村野荒町 38世帯
172名………平地生産者世帯
 - (6) 北秋田郡花矢町花岡 104世帯
443名………鉾山消費者世帯
- (1)~(5)は昭和40年度国民栄養調査地区、(6)は花岡鉾山栄養調査より引用した)

調査方法は昭和40年度国民栄養調査原票より調査項目に従って引用分類集計した。

調査期日は昭和40年5月10日~6月5日迄の連続5日間(山菜の最盛期)と花岡鉾山は昭和41年5月26日~30日迄の5日間である。

3 調査結果および考察

(1) 山菜の種類と摂取量

山菜の最盛期である5月中旬から6月上旬迄の食生中の中で利用されている山菜の種類は15種類で、由利町の12種類が最も多く仙南村が8種類であった。ちなみに青森県下の山菜採取種類は山間部で平均27種、最高38種類、水田単作地帯ではわずか平均2種類報告されている。

摂取量—1人1日当山菜摂取量
比率—山菜全摂取量の種類別比率

サシボ	イタドリ	4.5	4.5	—	—	—	—	6.2	8.5	—	—	2.1	3.3	—	—
ウド	ウド	6.6	6.6	6.6	9.1	1.6	2.8	14.5	19.8	0.9	14.1	5.7	9.2	6.0	4.6
アイコ	ミヤマ イラクサ	0.6	0.5	—	—	1.8	3.0	2.1	3.0	0.3	5.6	1.0	1.6	16.0	12.1
ゼンマイ	ゼンマイ	0.4	0.4	0.8	1.1	—	—	1.6	2.1	0.6	9.5	0.6	1.0	0.6	0.5
ホンナ	ヨブ スマソウ	0.3	0.3	0.9	1.2	1.7	2.7	0.5	0.7	1.4	21.7	1.0	1.6	—	—
アザミ	アザミ	0.3	0.3	—	—	0.2	0.4	0.7	1.0	0.3	4.3	0.3	0.5	0.3	0.2
エゴキ	ウコギ	—	—	—	—	—	—	0.5	1.0	—	—	0.1	0.1	—	—
ミズ	ウハ バミソウ	1.4	1.5	5.5	7.4	8.0	13.0	3.2	4.0	—	—	3.8	6.0	37.0	28.1
ウルイ	キバウシ	—	—	6.4	8.8	4.8	8.1	—	—	—	—	2.3	3.7	—	—
ヒデコ	シオデ	—	—	0.1	0.2	0.3	0.5	—	—	—	—	0.1	0.2	—	—
ノビル	ノビル	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	7.9	0.1	0.2	—	—
その他		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	0.2
計		g 100.3	% 100	g 73.1	% 100	g 60.9	% 100	g 71.8	% 100	g 6.4	% 100	g 62.3	% 100	g 131.9	% 100
使用山菜種類数		11		10		11		12		8				11	

摂取量は第1表のとおりで平均一日62.3gで生産者世帯より消費者世帯の摂取量の多いのは農繁期の関係と思われる。鉾山地帯の消費者世帯では約2倍の131.9gであった。

最も多く利用摂取されている山菜はワラビで摂取比率36%、フキ21%、タケノコ15%、ウド9%、ミズ6%等ある。これら多く摂取しているワラビ、フキ、タケノコ等は栄養的に期待出来るものが少なく又、比較的ビタミンCミネラルの給源として利用出来る葉山菜の摂取が目

立って少なかった。

(2) 山菜の使用頻度

使用頻度は1調理過程で1種類の食品を使用した場合、頻度とした。従って朝食で調理したのこりを昼食で利用した場合は頻度1として計算をした。

山菜の調理上の使用頻度をみると第2表のとおりで5日間で4.7回の利用度であり、1日1回は山菜を利用しており、全野菜の使用食品数の19%を示し、野菜として果す役割が大きい。

第2表 山菜使用頻度および野菜摂取中の比率

項目	地区別 頻度及び範囲	仁賀保町		横手市		角館町		由利町		仙南村		平均	
		頻度	範囲	頻度	範囲	頻度	範囲	頻度	範囲	頻度	範囲	頻度	範囲
5日間山菜使用食品数	A	5.5	1~15	6.5	2~22	5.1	0~11	5.5	0~11	1.1	0~6	4.7	0~22
" 其他野菜 "	(山菜除く)B	13.4	2~32	13.4	3~29	16.7	3~30	13.3	4~37	13.6	0~36	14.0	0~37
" 緑黄色野菜 "	C	5.2	0~17	5.4	1~18	5.4	1~16	6.0	0~12	9.3	1~20	6.3	0~20
" 全野菜 "	(A+B+C)D	24.1		25.2		27.2		24.8		23.7		25.0	
全野菜中山菜使用比率	$\frac{A}{D} \times 100$	22.9%		26.1%		18.5%		22.2%		4.6%		18.8%	
その他の野菜中山菜 使用比率	$\frac{A}{A+B} \times 100$	29.7%		32.7%		23.1%		29.3%		7.5%		25.1%	

第3表 山菜の調理形態状況

地区別 調理形態別	仁賀保町	横手市	角館町	由利町	仙南村	平均
%						
汁物	44.1	36.6	27.3	41.7	66.7	43.3
煮物	17.5	16.3	20.3	16.3	10.2	16.0
炒物	1.6	1.5	0.7	1.2	0	1.0
浸物	27.1	34.0	41.7	29.6	23.1	31.1
和物	6.1	1.5	1.1	6.6	0	3.1
その他	3.6	10.2	8.9	4.8	0	5.5
計	100	100	100	100	100	100

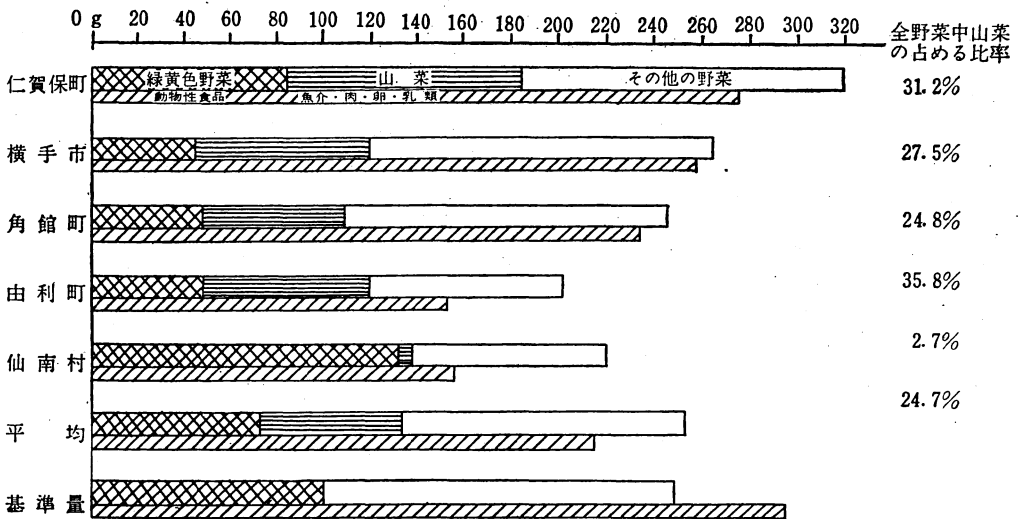
(3) 山菜の調理形態状況

山菜の調理形態をみると第3表のとおり、汁物(味噌汁等)が最も多く43%、次は浸し物(おひたし等)が31%と、単純な調理工程で利用され、動物性食品、堅果類、油脂類等たん白質、脂肪摂取向上に関連のある調理方法が少なく、今後これらの指導と調理技術の研究が必要であろう。比較的栄養のバランス効率のよい煮物は16%、和物(サラダ類を含む)3%、炒物1%となっていた。

(4) 野菜群中山菜の摂取量比率

第4表のとおり全野菜中の摂取比率は最高31.2%、最

第4表 野菜群の摂取量及び比率と動物性食品の摂取量



低 2.7%、平均24.7%で約4と量的に山菜に依存している状態である。ちなみに動物性食品と野菜類の摂取量を比較してみると動物性食品の摂取量の多い程野菜の摂取量が多かった。

(5) 山菜の栄養効率

全野菜の栄養的にしめる位置は主として、ビタミンA、ビタミンCであり、総栄養摂取量中の栄養比率はビタミンA76%、ビタミンC83%で熱量は3%であった。その中の山菜の栄養比率は第5表のとおり、全野菜中のビタミンCは12%、ビタミンAは24%で主としてビタ

ミンCおよびビタミンAの給源であるが、山菜の栄養価計算で食品標準成分表に記載されていない山菜が多く、類似食品で計算するならばわずかにビタミンA 30IU、ビタミンCは8mgで量的には食生活の中でしめる比率が高いが、栄養的には重量比率程高くない。しかし今後山菜の栄養分析、成分表が整備されたものに基づき計算されるならば栄養効率も更に確認されると思われる。

第5表

山菜および野菜群等の栄養摂取量と山菜栄養の比率

全地区平均1人1日当量

項目	養 栄 量	1人1日当 純摂取量 ^g	熱 量 Cal	ビタミンA IU	ビタミンC mg
栄養摂取量	A	1,749	2,406	1,650	81
緑黄色野菜摂取量	B	72	21	1,082	35
その他の野菜 " (山菜含む)	C	179	50	174	32
山菜摂取量	D	62	(15)	(30)	(8)
全野菜摂取量 (B+C)	E	251	71	1,256	67
全栄養摂取中全野菜の占める比率 $\frac{E}{A} \times 100$		14.3%	3.0%	76.1%	82.7%
全野菜 " 山菜 " $\frac{D}{E} \times 100$		24.7%	21.0%	2.4%	11.9%
その他の野菜 " 山菜 " $\frac{D}{C} \times 100$		34.6%	30.0%	17.2%	25.0%

()内は食品標準成分表に記載されている類似食品で計算した数値

4 ま と め

(1) 県内で過去利用されていると思われる山菜の種類に比べ、摂取種類が比較的少なく15種類であり、最も利用されている山菜はワラビ、フキ、タケノコ、ウド等比較的栄養低率食品の数種に限られている。地域差により若干の種類、摂取差があると思われるので今後更に調査が必要である。

(2) 調理による使用頻度をみると、平均4.7回全野菜の $\frac{1}{4}$ で1日1回の割合で利用されており、今後緑黄色野菜として意義のある山菜を調理に合理的組合せ、利用が必要である。

(3) 山菜の調理形態では、汁物、浸し物の単純調理が74%と多く、今後山菜の成分で少ない脂肪、蛋白質を十分とり入れられるような調理方法および技術指導が望まれる。

(4) 野菜群で山菜の摂取重量は24.7%と $\frac{1}{4}$ を占めており野菜群として山菜の食生活上の意義は十分考えられる。

(5) 栄養効果については主にビタミンC・ビタミンA、ミネラルの給源であるが、全野菜栄養量の占める山菜の栄養比率はビタミンC 11.9%、ビタミンA 24%、熱量

21.0%となっており摂取重量比にくらべ効率は少なかった。今後さらに山菜栄養分析整備のうえ再評価をしたいと思う。

文 献

- (1) 森友政勝：山菜と糧物，昭和22年
- (2) 宍戸 勇：秋田県産山菜の成分について，秋田県衛生科学研究所報，No.10，1966
- (3) 瓜田真知子：棟方昌子：青森県における主要山菜に関する調査報告，食生活，昭和42年4月
- (4) 日本栄養士会編：食品標準成分表，昭和39年