日本農業新聞　2025年08月11日付　くらし

豊食めざした女性たち ⑤

食生活改善に奔走

終戦から15年経てなお栄養不足 農繁期は体重減も

大きじ1杯の油を1週間分の食事でどう取ってもらうか、いつも考えていた――。1961年から三重県の生活改良普及員として活動した伊藤由紀子さん（87）はそう振り返る。農村女性と共に学び、豊かな食卓を目指した時代だった。

戦後80年

学びの輪が絆に

農村女性と共に歩んだ時代を懐かしむ伊藤さん（三重県桑名市で）

伊藤さんは同普及員として四日市市に赴任。農村の栄養不足は解消されていなかった。食生活改善の歴史に詳しい明治大学の市田知子教授は「脂質や動物性たんぱく質が不足し、農繁期には体重が減る人も多かった」と話す。そうした食生活の改善を後押ししたのが「各地の農村で活動していた生活改良普及員だった」（市田教授）。

教室を開いた。「女性が農作業や家事から抜け出して来るのは難しかった」といい、夜に開くこともあった。

いつもは焼くだけのピーマンを肉詰めにして油で揚げる調理法を提案すると、「また切のおいしさがあるわ」と好評で、家庭で実践する人も多かった。

伊藤さんにとって農村女性との対話は学びの場でもあった。ある時「ギョーザの作り方を教えて」と請われた。当時、ギョーザは一般的ではなく「何がすら分からなかった」。正直に打ち明けると、参加者に満小から引き揚げてきた女性がいて「作り方を知っています」と指摘を受けて出てくれた。

「私だけが先生である必要はない。一緒に良くしていけばいいんだと気付いた」と伊藤さんは話す。

農村の多様な活動 積み重ねた結晶 大切にして…

同普及員は県職員が務め、48年から各地で活動が始まった。栄養学など科学的な見識に基づき指導に当たった。農村女性はその教えを生かしグループを結成するなどして、さまざまな挑戦を続けた。

漬物などが多かった加工品は今、地元農産物を生かしたジャムやドライフルーツなど付加価値の高い品も増える女性も出てきた。

明治大学の市田教授は「戦後、食や農を通じて女性たちがつながり、学び合ってきた積み重ねが現代の多様な活動に結び付いている」と評価する。一方、現代の食生活は「ブランドなどに価値を置く、記号消費”が増えている」と指摘。「女性たちが築いてきた栄養や地産地消を重んじる文化に目を向けていくことが重要だ」と話す。

農村女性に料理講習を行う伊藤さん（奥、本人提供）

都市と農村に栄養格差

1949年の農林省（当時）の「普及だより」に記された、都市と農村の栄養摂取状況の比較（市田教授提供）

単一食品名	昭和24年度（1949年）摂取量（g）	都市	農村	都市/農村（%）
米	玄米	0.3	172.9	0.3
麦	麦類	0.3	4.5	6.7
芋	甘藷	479.1	188.2	255.5
豆	大豆	11.5	19.4	59.3
豆	小豆	0.3	0.3	100.0
豆	落花生	0.3	0.3	100.0
豆	豆類（その他）	0.3	0.3	100.0
肉	牛肉	0.3	0.9	33.3
肉	馬肉	0.3	0.9	33.3
肉	豚肉	0.3	0.9	33.3
肉	鶏肉	0.3	0.9	33.3
肉	鯨肉	0.3	0.9	33.3
肉	獣肉（その他）	0.3	0.9	33.3
卵	鶏卵	14.4	2.6	553.8
乳	牛乳	22.5	0.3	7500.0
魚	生鮮魚類	76.8	0.3	2560.0
魚	塩干魚類	106.6	0.3	3553.3
魚	煮干魚類	46.1	0.3	1536.7
魚	鯨類	29.7	0.3	990.0
魚	貝類	172.5	0.3	5750.0
魚	海藻類	3.3	0.3	110.0
魚	海草類	8.6	0.3	286.7
魚	海苔類	34.6	0.3	1153.3
魚	海老類	27.1	0.3	903.3
魚	蟹類	1159.5	0.3	38650.0
油脂	油脂類（その他）	99.4	51.7	192.2
油脂	大豆油	29.9	0.3	996.7
油脂	胡麻油	30.7	0.3	1023.3
油脂	菜種油	103.3	0.3	3443.3
油脂	落花生油	1.3	0.3	43.3
油脂	椿油	1.6	0.3	53.3
油脂	其他の植物油	89.1	0.3	2970.0
油脂	牛脂	19.1	0.3	636.7
油脂	豚脂	19.1	0.3	636.7
油脂	其他の動物油	1159.5	0.3	38650.0
砂糖	砂糖類	1.3	0.3	43.3
砂糖	蜂蜜	1.3	0.3	43.3
砂糖	人工甘味料	1.3	0.3	43.3
計	一人一日当たり	2234.3	1259.5	177.4

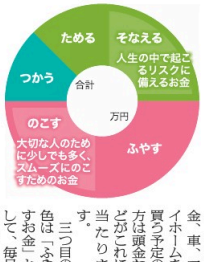
資産運用 ゼロから始める ～JAバンクが解説 3

「資産形成」のための準備（前編）

資産形成を始めるための準備の方法、始めるために知っておきたい五つのポイントについて紹介していきます。

¥　¥

一つ目は、資産形成に充てるお金の色分けの方法です。毎月の収入を「三つ」の色に分けて、お金の置き場所を考えてください。一つ目の色は「つかうお金」として、毎月の生活費がいくらかかるのかを把握して、この色に置きましょう。急な出費が出る時もあるので、最低3カ月分くらいの生活費をため、毎月確保しましょう。



二つ目の色は「ためる」お金」として、近い将来使うために毎月計画的にためるお金をこの色に置きましょう。結婚資金、教育資金、車、マイホームを買う予定の方は頭金などがこれにあたります。

三つ目の色は「ふやすお金」として、毎月の収入からお金を「色分け」する。

¥　¥

お金の色分けができたら、「ふやすお金」を「どう増やしていくか」の「方針」を考えます。ここで大事なポイントの二つ目、リスクとリターンの関係です。

投資の世界ではリスクとは、リターンと呼ばれる収益の変動幅を指します。例えば海外の企業が発行する株、つまり海外株式は、ハイリスク・ハイリターンといわれています。大きな収益が期待できる分、大きな損失の可能性があります。その一方で国内債券は、ローリスク・ローリターンといわれます。そこまで大きな収益が期待できない分、損失の可能性は小さくなります。

商品ごとに違うリスクの特性を理解し、自分自身が受け入れられるリスクをしっかり考えながら、投資する資産を選ぶことが重要となってきます。

（JAバンク）

（次回は9月22日付）

青木農園 旬彩料理だより

直前にすりおろして

【トマト】

畑では、夏野菜がどんどん育っています。今回紹介するのはトマト。ちょっと手抜きなレシピですが、見た目はおしゃれですよ。

トマトを皮ごとすりおろすので、たとえ傷があっても、形が悪くても関係なし。冷え冷えで食べてもらいたいので、食べる直前にすりおろすのがお勧めです。

ところで、フランス料理の定番ラタトゥイユは、一般的にはローリエなどハーブを加えて煮込みますが、共同シェフ小林さんのレシピは塩だけ。塩だけで味付けすれば、その後の味付けで、和風にも中華にもなる――とのこと。

確かに、使い勝手が良くなりそう。こちらもぜひお試しください。

「トマトそうめん」＝写真＝の作り方は、❶お好みで、しゃぶしゃぶ肉や卵、キュウリなどの具材を用意します❷そうめんをゆで、冷やして皿に盛ります❸①の具材を全てそうめんの上にのせ、めんつゆをゆ回しかけます❹その上に、凍らせたトマトをすりおろします。

かき氷のようなトマトを楽しんでください。

（青木農園農家料理店主　青木幸子）

※このコーナーの感想、皆さんの農家料理レシピなど、お寄せください。

子：合理的な判断で好調日
丑：連絡事項は正確であれ
寅：理想よりも現実を追え
卯：地道に動いて大過なし
辰：努力の成果が見える日
巳：約束事は必ず守るべし

千支きょうの運勢 井上象英

午：言葉の不足で問題生ず
未：努力惜しむと損失あり
申：仕事面では先手必勝に
酉：精力的に本務を果たせ
戌：何事も慌てず行動せよ
亥：難事でも臆せずに対応

子：好奇心旺盛にして快調
丑：隠れた努力が生きる日
寅：仕事に私情をはさむな
卯：事は最後まで見届けよ
辰：臆測で行動するなかれ
巳：渋滞あっても結果良し

千支あすの運勢 井上象英

午：時間は厳しく管理せよ
未：計画倒れに注意すべし
申：改善の手間を惜しむな
酉：成果に満足できる好日
戌：慎重ならば収穫もある
亥：見えぬ所ほど気配りを

きょうの一品

夏野菜のスタミナ丼

1人分＝エネルギー486㌔㎉、たんぱく質21㌘、塩分2㌘

■主な材料（2人分）

レタス2枚、大葉10枚、ズッキーニ2分の1本、豚細切れ肉160㌘、A（すりおろしニンニク1片分、みそ大2、酒大1.5、みりん大1、砂糖大2分の1）、ごま油大1、ご飯（1人分）150㌘

■作り方

❶レタスはザク切りにする。大葉は軸を取って千切りにしサッと水にさらして水気を切る。ズッキーニは細い所を5㌢程度の輪切りに、太い所は半月切りにする。

❷ポリ袋に豚肉とAを入れてもみ込み、空気を抜いて冷蔵庫で15分ほど置き、味をなじませる。

❸フライパンにごま油を引いて熱し、ズッキーニを入れ両面を焼いて一度取り出す。同じフライパンに②の豚肉を入れて炒め、火が通ったらズッキーニを戻して炒め合わせる。

❹器にご飯を盛り、レタス、③、大葉の順にのせる。

効能　ニンニクにはアリシンというビタミンB1の吸収を助け、エネルギー代謝を促進する働きがあるため、疲労回復に効果があります。

（JA神奈川県厚生連伊勢原協同病院）

農の生け花 Ike no Hanaka

酷暑癒やす草花

暑い日が続きますが、草花を見ているとほっこりさせる感じます。

ガマの穂、ヒオウギ、パイナップルリリー、ホオズキを芋ふるいに生けてみました。

信田節子さん（横浜市）

濃い紫色 涼しさ演出

関谷幸子さん
（山口県防府市・グラジオラス）

濃い紫色が涼しい気です。花は黙っているけれど、素晴らしい話し相手になってくれます。

わたしの絵手紙 作品講評　小池恭子

果肉の色 食欲そそる

橋本佳子さん
（大阪府東大阪市・カボチャ）

果肉の色が濃くておいしそうです。カボチャのサラダは、おいしくて体にもいいですね。

※投稿は住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、〒110－8722　日本農業新聞「わたしの絵手紙」または「農の生け花」係へ。メールはseikatsu@agrinews.co.jp

廃棄に待った！劣化バッテリー自動再生機！

電極板に付着したサルフェーションを除去し、充電できる！この1台で交換経費も削減！

交換経費も削減できる！

バッテリー・ダメージを修復&メンテナンス&充電！

最新のパルステクノロジーにより劣化バッテリーを再生。電極板に結晶化してできるサルフェーションはバッテリー寿命を減少させ、特に農工機からワンシーズン保たないなんてこともある。本機は自動でバッテリー状況をチェックし、パルス充電でサルフェーションを除去しながら充電。液晶表示でバッテリー容量がわかります。バッテリー買い替えも少なくて済むので経済的な全自動再生機です。

バッテリー代も大助かり！我が家の必需品！　愛知県 服部さん

「春と秋に小農機を使わないので、バッテリーが使えなくなっていましたがセレクト式自動パルス充電機のおかげでバッテリーが結構長かと思ったらまた使えるようになりました。再生できて助かっています。」

オートバイ バッテリー用 アクセサリーソケット付属

12V&24V両用 バッテリー対応！

【充電中液晶画面】

電圧表示	
電源選択	12V-2A
バッテリー選択	STANDARD
バッテリー電圧	12.2V
バッテリー容量	50%～60%→70%～80%→90%～100%

商品番号 61990001

セレクト式自動パルス充電機

税込 24,200円（送料1,320円）

豊々の3年間保証付！

操作は至って簡単！

バッテリーにセレクト式自動パルス充電機をつないで、あとは家庭用電源にコンセントを差込むだけでOK。自動でメンテナンスしながら充電します。

※バッテリーの状態に合ないものもあります。

オートバイ　軽自動車　普通自動車　ミニバン　マイクロバス　小型農機　小型トラック　大型トラック　大型農機　建設機械

セレクト式自動パルス充電機

コンセント　バッテリー

【対応バッテリー】開放型・密閉型・ジェルタイプ 全てのDC12V&24V鉛蓄電池

●本体サイズ/約27.8×15×20cm●重さ/約2.1kg●入力電圧/AC100V　50/60Hz●電流出力/DC12V-25A(充電時最大電流)・DC24V-12A(充電時最大電流)-35A(セルスタート補助機能時)●適合バッテリー/電圧/DC12V-24V(開放型・密閉型・AGM・GEL)鉛バッテリー●適合バッテリー容量/4～176Ah●充電方式/定電流低電圧/オート充電方式●液晶表示●コード長さ/電源用、充電用ともに約1.7m●保護機能/逆接続、電圧確認、タイムオーバー等●中国製

■通話料無料のフリーダイヤル（受付/午前9時～午後9時）　申込番号 B1504

0120-55-9920

fax 03-3543-8884 24時間受付

●FAX・ハガキでお申しこみの際は「商品番号、商品名、数量、お支払い方法（代引き・NP振込み）、ご住所、氏名（フリガナ）、電話番号」ご海の有無を、明記願う。●商品は一つまたは2つ（複数の場合）お預け。●北海道・沖縄・離島などへは別途送料をいただきます。●支払方法は代金引換（代引手数料別途）、配達時カード払い可（または郵便振込みwitとコンビニ・郵便局・銀行振込）。●返品は未使用に限り同封口上の「お客様都合による返品は、返送料お客様負担」●お預かりした お客様の個人情報は、商品発送、代金決済、アフターサービス、新商品・サービスに関するお知らせ以外には利用致しません。

●NP後払いwitとは（後払いコンビニ・郵便局・銀行）

請求書は商品に同封されているので、ご確認ください。

ハガキ・通信でのご注文の場合郵便局または銀行にて、ご入金後、お送りいたします。商品代金のお支払は「コンビニ」「郵便局」「銀行」で可能です。請求書の記載事項に従って期日内（14日以内）にお支払ください。

●手数料・コンビニ決済料、郵便局・銀行振込はお客様のご負担となります。

●ご注意・後払いのご注文には、株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いwitサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金回収を委託します。ご利用限度額は累計残高で55,000円（税込）です。（NP後払いサービスご利用分を含まれます）

※ネット情報登録時に購入者様の与信審査を行っております。審査が通らない場合は、誠ってお手紙にてご連絡いたしますので、予めご了承ください。

※ご利用者が未成年の場合、法定代理人の利用同意を得てご利用ください。

あなたの「困った」「いいね」教えてください！　本店　楽天店　Yahoo!店　auPAY店

身近な暮れたのショップ。〒104-0061 東京都中央区銀座7-17-2～7F TEL.03-3543-0041（代）

株式会社ライフアドシステム midikana

Copyright(C) THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS.