妊婦・授乳婦に関する食習慣調査（第2報）

Eating Habits of Pregnant and Lactating Women in Japan (Part 2)

食品の禁忌理由及び推奨されている食品
Reasons for Food Taboo and Recommended Foods

日本女子大学 (Japan Women's University)

荒 井 基 (Moto Arai)

鈴 木 ひろ子 (Hiroko Suzuki)

神奈川県立山北高等学校 (Kanagawa Yamakita High School)

真 田 成 子 (Shigeko Sanada)

Following Part 1, the reasons for placing taboos upon certain foods and, on the other hand recommending foods for pregnant and lactating women were studied. The following results were obtained:

- 1) Reasons for placing taboos upon certain animal foods, fruits and vegetables appeared to be almost fallacious. However, taboos placed on spices, coffee and alcoholic beverages on the grounds of medical and nutritional knowledge were reasonable.
- 2) Notwithstanding, the fallacious reasons for taboos, over 40% of the subjects obeyed the taboos. Nutritional guidance is therefore thought to be necessary.
- 3) The subjects gave 150 varieties of recommended foods: 49 vegetables and fruits, 67 animal foods and 34 other foods.
- 4) Nutritious foods such as cow's milk, small fishes and liver were more highly recommended than traditional Japanese foods which has been considered to be nutritious, e.g., carp, miso-soup, and rice cake, etc.
- 5) Most reasons for recommendation were due to acceptability. Even if this was so many subjects did not know why those foods are recommendable.

緒 言

第1報では妊婦・授乳婦に関する食習慣の調査結果として禁忌食品の知悉度、伝承者、禁忌食品の出現頻度、地方別出現状況などについて報告したが、第2報では各食品の禁忌理由ならびに禁忌に対する態度および推奨されている食品などについて報告する。

調 査 方 法

調査対象、調査方法、調査時期などすべて第1報に記した通りである。

調査結果および考察

(1) 禁忌理由の検討

表1, (a), (b), (c), (d)は主な禁忌食品とそれらの禁忌理由ならびに調査対象の禁忌に対する態度を調べた結果である。禁忌理由を妊娠期、分娩期、授乳期に関するものおよび胎児（乳児をふくむ）に関するものとに分

けてみると、妊娠時の母体の健康が損われることを恐れたものが最も多く、出現回数1,953(72.4%)、ついで胎児に関するもの512回(19.0%)、授乳期に関するもの171回(6.3%)、分娩時の異常に関するもの63回(2.3%)という順であった。

妊娠時の異常に関するものでは流産が最も多く50%以上を占め、ついで“血を荒す”が22%、消化器系の障害が8%であった。胎児に関するものでは、子どもの奇形を恐れた理由が最も多く30%以上であった。分娩期では難産、産後の快復不良に関するものがほとんどを占め、授乳期では乳汁分泌不良が85%を超えていた。これらの禁忌理由はいずれも妊娠・出産に関して是非とも避けたい事からではあるが、長野ら³⁾も述べているように、現代医学や栄養学と食品との結びつきによって禁忌が成立したと考えられるものがきわめて少い。すなわち動物性食品についてみると、比較的消化がよくないと考えられる“たこ”“するめ”などについては、禁忌の主な理由は“不消化”ではなく、流産、難産(胎児が胎盤にすいつくなどの理由)、血を荒すなどである。兎肉も野兎病菌の感染を恐れた理由は全くみあたらず、ほとんどが“三つ口の子が生れる”という迷信的な理由である。卵、獣肉についても同様で、しかも禁忌を守る者が40%以上にもおよんでいることは問題である。青い魚の“じんましんがでる”生魚の“食中毒を起す”を除けばほとんどが、動物の形状、習性その他からの連想に基づいた不合理な禁忌である。

いか、獣肉、卵、たらなど日常入手が容易で、比較的安価な良質蛋白質源がこのような不合理な禁忌によって妊産婦の摂取を阻んでいることは実害が大きいと考えられる。また限られた地域であるが“はたはた”の禁忌が全面的に守られていることも問題である。

植物性食品についても全く同様な傾向がみられる。柿、梨、せんの多い筍、わらび、ごぼうなどは消化の面で一度に多食すべきでないと考えられるが、これらの食品の主な禁忌理由は“冷える”“流産する”“血を荒す”などである。なすについてもその形や色からの連想に基づく“子宮が下る”“色の黒い子が生まれる”などがあげられているがフィリッピンでも同じ理由(後者)が信じられている。

また D. Hanumantha Rao ら¹⁾によると印度ではなすは産婦の下肢を麻痺させ関節を固くするという理由で禁じられている。しかしなすは栄養価の面からみて、これが禁忌されてもそれ程実害は大きいと思われないが、かぼちゃ、そば、みかん、緑野菜などが迷信的な理由で禁忌され、禁忌を守る者が40%を超えていることは不合理である。授乳婦が緑野菜を摂取すると乳児が緑便を排泄するという禁忌理由は牟の報告²⁾によると韓国でも信じられている。また R. J. Diego³⁾ はフィリッピンでは緑野菜によって母乳が緑色になるという禁忌が信じられていると述べている。また、かぼちゃ、そば、みかんなど禁忌理由も全く不合理であるが、Diego³⁾ はフィリッピンでも柑橘類の禁忌理由“母乳を凝固させる”が信じられていることを報告している。

このように動物性食品、植物性食品に対する禁忌理由が信憑性に乏しいのに対して、香辛・嗜好性食品に関する禁忌理由は前二者にみられたような荒唐無稽な迷信的なものは少く、大部分がその刺激性が母体や胎児に悪影響をおよぼすことを恐れたものである。従って禁忌を守る者もいっそう高率となっている。すなわち香辛・嗜好性食品に対する禁忌は迷信的な慣習というよりも、医学的、栄養学的知識に基づくものが多いと考えられる。その他の食品については、塩分の多いもの、冷いものが禁じられていることは合理的であるが、油っこいものが子の湿疹と関連があるとしているのは信憑性に乏しい。乳児の脂漏性湿疹の分泌物に脂肪がふくまれていることからこのような禁忌理由が成立したのであろう。この他酢の物が不合理な理由で禁忌されていることも問題である。

以上総括的にみて食品禁忌の理由には依然として迷信的な不合理なものが多数残存しており、特に魚介、獣

表 1 主な禁忌理由と禁忌に対する態度

禁忌食品名		出現 頻度 (回)	禁忌を守る者		主な禁忌理由(出現頻度の高い順)
			人数 (人)	比率 (%)	
(a) 動物性食品					
い	か	368	225	61.1	①流産 ②血を荒す ③不消化 ④冷える ⑤難産(胎盤にすいつく) ⑥骨の軟かい子が産まれる
た	こ	203	122	60.0	①流産 ②難産(胎盤にすいつく), 不消化 ③胎盤癒着 ④骨のない子が生まれる
兎	肉	102	52	50.9	三つ口の子が生れる
青	い	113	62	54.8	①血を荒す ②じんましん ③不消化 ④流産
す	る	94	51	54.2	①流産 ②血を荒す ③不消化 ④出血
獣	肉	54	23	42.6	①奇形児が生まれる ②四つ足の子が生まれる ③三つ口の子が生まれる ④血を荒す
か	に	25	18	72.0	①流産 ②冷える ③肌のきたない子が生まれる
ま	す	25	13	52.0	①血を荒す ②古い傷がでる ③乳児に湿疹ができる
す	じ	24	15	62.5	①胎児に油がかかる ②出産異常が起る ③白子が生まれる
	卵	23	14	60.9	①ふたごが生れる(黄味が二つのもの) ②毛のうすい子が生まれる
た	ら	17	11	64.7	①冷える ②血を荒す ③流産
え	び	16	11	69.0	①血を荒す ②出産異常が起る ③身体に強すぎる
黒	鯛	14	9	64.3	①流産 ②血を荒す
	貝	12	7	58.3	①流産 ②舌の長い子が生まれる ③胃をこわす
生	魚	11	7	63.6	食中毒を起す
は	た	10	10	100.0	①流産 ②乳汁分泌不良
(b) 植物性食品					
	柿	473	262	55.4	①冷える ②流産 ③血を荒す ④乳汁分泌不良 ⑤不消化 ⑥出血
な	す	130	67	51.5	①子宮が下る ②あくが強い, 流産 ③色の黒い子が生まれる ④子どもに湿疹ができる
椎	茸	111	49	44.1	①血を荒す ②流産
	梨	105	62	59.0	①冷える ②乳が腐る ③乳汁分泌不良 ④流産 ⑤虫がわく ⑥乳児の便がゆるむ
た	け	88	51	58.0	①吹出ものがでる ②血を荒す ③流産 ④あくが強い ⑤湿疹ができる ⑥不消化
か	ぼ	69	31	44.9	①血を荒す ②出血する ③乳児が黄疸になる ④乳児に湿疹ができる ⑤乳汁分泌不良
わ	ら	54	37	68.5	①血を荒す ②流産 ③あくが強い ④脚気になる
そ	ぼ	41	25	61.0	①冷える ②流産 ③血を荒す
あ	ず	26	17	65.4	①冷える ②血を荒す ③出血 ④流産 ⑤乳汁分泌不良
ご	ぼ	22	9	40.9	①流産 ②不消化 ③色の黒い子が生まれる
こ	ん	21	12	57.1	①不消化 ②流産 ③乳児がひきつける ④骨のない子が生まれる
せ	り	20	10	50.0	①血を荒す ②流産 ③あくが強い
み	か	18	8	44.4	①冷える ②乳汁分泌不良 ③乳児が下痢する

禁忌食品名	出現 頻度 (回)	禁忌を守る者		主な禁忌理由(出現頻度の高い順)
		人数 (人)	比率 (%)	
パイナップル	18	9	50.0	①流産 ②血を荒す
ね ぎ	18	6	33.3	①血を荒す ②流産 ③異常出血 ④わきがの子が生まれる
緑 野 菜	16	7	43.8	乳児が緑便を出す
か ぶ	13	4	30.8	①血を荒す ②流産 ③冷える ④異常出血
ふ き	13	7	53.8	①あくが強い ②そばかすがでる ③胎児に悪い
梅	13	2	15.4	①血を荒す ②産後に悪い ③出血する
と ろ ろ 芋	11	3	27.3	①乳汁分泌不良 ②腹に悪い ③流産
(c) 香辛・嗜好性食品				
香辛・刺激性食品	268	168	62.7	①流産 ②刺激が強すぎる ③妊娠中毒 ④胎児に悪い ⑤児の髪がうすくなる ⑥血圧上昇
か ら し	159	113	71.1	①刺激が強すぎる ②流産 ③血を荒す ④身体がむくむ
コ ー ヒ ー	142	98	69.0	①刺激が強すぎる ②流産 ③胎児に悪影響がある
わ さ び	139	97	69.8	①流産 ②刺激が強すぎる ③頭の悪い子が生まれる ④胎児に悪影響がある
アルコール性飲料	133	96	72.2	①流産 ②頭のおかしい子が生まれる ③刺激が強すぎる ④血を荒す ⑤胎児に悪影響
とうがらし	89	59	66.3	①流産 ②児の髪がうすくなる ③血を荒す ④乳汁分泌不良
し ょ う が	76	52	68.4	①流産 ②刺激が強すぎる ③血を荒す ④高血圧 ⑤妊娠中毒
カ レ ー 粉	56	38	67.9	①流産 ②血を荒す ③知能の低い子が生まれる ④乳汁分泌不良 ⑤妊娠中毒
こ し ょ う	46	33	71.7	①流産 ②高血圧 ③妊娠中毒
た ば こ	42	32	76.2	①流産 ②胎児に悪影響 ③刺激が強い
コ ー ラ	35	24	68.6	①流産 ②刺激が強い ③胎児に悪影響がある
茶	23	17	73.9	①色の黒い子が生まれる ②刺激が強い
チョコレート	19	12	63.2	①刺激が強い ②血を荒す ③流早産
漬 物	19	9	47.4	①不消化 ②血を荒す
(d) その他				
塩分の多いもの	83	57	68.7	①妊娠中毒 ②腎臓に悪い, 身体がむくむ ③流産
冷たいもの	65	34	52.3	①冷える ②流産 ③下痢, 乳汁分泌不良 ④難産, 白子が生まれる
油っこいもの	64	34	53.1	①湿疹のある子が生まれる ②流産, 血を荒す ③消化不良 ④胎毒がでる
酢 の 物	46	17	37.0	①乳汁分泌不良, 血を荒す ②流産 ③血が下る
な ま 水	29	17	58.6	①消化不良 ②妊娠中毒 ③乳が薄くなる
甘いもの	24	15	62.5	①乳汁分泌不良 ②流産

註：ここにまとめたものは単独の食品ではなく(a)(b)(c)に分類できないものである

表 2 主な推奨食品

食 品 名			出現 頻度 (回)	推奨される主な理由（出現頻度の高い順）
牛	乳		402	①乳汁分泌良好 ②栄養価が高い、骨や歯を強くする ③カルシウムの補給 ④胎児の発育促進 ⑤血や肉となる、身体を丈夫にする
小	魚		283	①骨や歯を強くする ②カルシウムの補給 ③栄養価が高い ④乳汁分泌促進
み	そ	汁	281	乳汁分泌良好となる
鯉(鯉こくをふくむ)			233	①乳汁分泌良好となる ②産後の回復を早める
	餅		162	乳汁分泌良好となる
海	藻	類	155	①髪の毛が黒くなる ②骨の丈夫な子が生まれる ③乳汁分泌良好 ④母子の健康と胎児の発育によい
レ	バ	ー	144	①増血作用がある ②栄養価が高い ③鉄分の補給 ④胎児の発育によい
果	物	類	115	①ビタミンが含まれている、乳汁分泌良好となる ②肌が美しくなる ③便秘を防ぐ ④良質の乳がでる
	卵		108	①乳汁分泌良好 ②栄養価が高い ③増血作用がある、胎児の発育によい
麵		類	102	乳汁分泌良好となる
野	菜	類	79	①ビタミンがある ②貧血を防ぐ ③骨を丈夫にする ④便秘を防ぐ
豆(大豆・あずきをふくむ)			50	①乳汁分泌良好となる ②胎児の発育を促進する ③血や肉となる
ほ	う	れ	48	①増血作用がある
甘		酒	48	乳汁分泌良好となる
魚		類	48	①乳汁分泌良好 ②血や肉をつくる、骨ごと食べると歯を強くする
肉		類	46	①栄養価が高い ②増血作用がある ③乳汁分泌良好となる ④血や肉をつくる
豆	腐・豆	製	39	①乳汁分泌良好となる ②血や肉をつくる
赤		飯	35	乳汁分泌良好となる
チ	ー	ズ	33	①乳汁分泌良好となる ②胎児の発育促進 ③増血作用
ふ		な	31	乳汁分泌良好となる
だ	ん	ご	31	乳汁分泌良好となる
ご	ぼ	う	30	乳汁分泌良好となる
あ	わ	び	28	①目のきれいな子が生まれる ②乳汁分泌良好となる ③目の大きい子が生まれる
汁		物	25	乳汁分泌良好となる
あ	め	類	25	①乳汁分泌良好となる ②便通をととのえる
	鯛		21	乳汁分泌良好となる
れ	ん	こ	21	乳汁分泌良好となる
煮		干	19	①骨や歯が丈夫になる、カルシウムの補給ができる ②元気な子どもが生まれる
乳	製	品	19	①乳汁分泌良好となる ②栄養価が高い
バ	タ	ー	16	①理由は不明 ②増血作用がある ③カルシウムの補給ができる
ず	い	き	15	①乳汁分泌良好となる ②古血をおろす ③おりものが早くなる
に	ん	じ	15	①乳汁分泌良好となる ②増血作用がある
白	み	の	13	乳汁分泌良好となる
パ	パ	イ	12	乳汁分泌良好となる
ぜ	ん	ま	11	①乳汁分泌良好となる ②古血をおろす
米	の	粉	10	乳汁分泌良好となる

肉、卵、野菜、果物においてその傾向が顕著である。しかもそれらの禁忌を守る者がかなりの比率に達していることは、今後も栄養指導にあたってとりあげるべき問題と考えられる。

(2) 推奨食品について

妊婦・授乳婦に推奨されている食品は動物性食品49種、植物性食品67種、その他の食品34種、合計 150 種で禁忌食品よりも少なかった。表 2 は主な推奨食品と推奨理由をまとめたものである。

本調査は禁忌食品に関する調査を主体としたので、推奨食品を信ずるか否か、実行するか否かなどについての回答は要求しなかった。

推奨食品には香辛・嗜好性食品はほとんど出現していない。また禁忌食品の中に数えられた食品で、推奨食品としてあげられているものもある。動物性食品では魚類、肉類、卵などがその主なものであるが、禁忌理由がそれら動物の形状に由来する奇形児の出生を恐れているのに対し、推奨理由は栄養価を認めた結果である。また推奨食品は授乳婦に関するものが大部分であるため、出産と関りをもつ迷信的なものは少いようである。

個々の推奨食品についてみると十数年前の長野⁴⁾の報告では、我が国で古来から伝統的に推奨されてきた鯉（鯉こくをふくむ）がトップであったのに対し、本調査では牛乳の出現率が最も高く、ついで小魚（骨ごと食べられる）があげられ、鯉は4位となっている。このことは古来からの言い伝えよりもより栄養知識が普及した結果ではないかと考察される。

みそ汁、鯉、餅、麺類、甘酒、赤飯など伝統的な推奨食品の出現頻度もかなり高率ではあるが、他方海藻類、レバー、果物類、卵、ほうれん草、チーズ、乳製品などの出現率が高いことも同じ理由によると考えられる。

表 3 推 奨 理 由

推 奨 理 由	出現頻度 (回)	出現率 (%)	備 考
(1) 乳汁分泌を良好にする	1520	47.3	
(2) 骨・歯を強くする	268	8.3	
(3) 増血作用がある・鉄分をふくむ	173	5.4	
(4) 栄養価が高い	108	3.4	漠然と「栄養価」をふくむと答えたものが多かった
(5) 身体の調子をよくする	73	2.3	
(6) カルシウムを多くふくむ	59	1.8	
(7) ビタミンを多くふくむ	37	1.2	V. A, V. C, などと書いたものもこの中にいれた
(8) 理由がよくわからない	825	25.7	理由について記載のないものもこの項にいれた
(9) その他	150	4.6	雑多の理由の合計

表 3 は推奨理由を大別したものであるが、“乳汁分泌を良好にする”が圧倒的に多く、(2)～(7)までは栄養学的知識に基づいた推奨理由と言える。また“理由がよくわからない”というのが、かなり高率であるのは、理由については明確に知らないまでも何となく“よい食品”として受け入れてきたことを物語っているようである。いずれにしても禁忌理由にみられたような、迷信的、かつ不合理な推奨理由は少ない。ただし、その他の理由の中には“あわびを食べると目の美しい子が生れる”や“海藻を食べると頭のよい子が生れる”などの迷信的なものもあったが、その出現頻度は低く全体の2%以下で、長野らの調査の結果の約17%より非常に少くなっていることは注目に値する。すなわち推奨食品では前述したように出産と関りをもったものが少いため信

性に乏しい不合理なものは時代の推移とともに消滅しつつあるように観察された。

要 約

- (1) 禁忌食品に対する禁忌理由は動物性食品、植物性食品に関しては医学や栄養学的知識に基づいて成立したと考えられるものは少く、従って信憑性に乏しいものが多かった。
- (2) 香辛・嗜好性食品に関する禁忌理由は、迷信的なものと言うよりも医学や栄養知識と結びついたものが多かった。
- (3) 不合理な禁忌理由であるにも関わらず、禁忌を守る者が（2，3の食品を除いて）40%以上であることは、今後栄養指導の問題としてとりあげる必要がある。
- (4) 推奨食品は動物性食品49種，植物性食品67種，その他の食品34種，合計150種で禁忌食品よりもその種類が少なかった。
- (5) 推奨食品は出現頻度は昔から言い伝えられてきた食品よりも，栄養知識の普及した結果と考えられる牛乳，小魚，レバーなどにおいて高い傾向がみられた。
- (6) 推奨理由は禁忌理由にみられたような不合理なものは少く，大部分妥当性のあるものとみなされたが，推奨理由を知らない者も多かった。

文 献

- 1) D. Hanumata Rao & S. C. Balasubramanian : *Trop. Geogr. Med.*, **18**, 354 (1966)
- 2) 牟寿美 : 韓国家政学雑誌, **1**, 18 (1969)
- 3) Rizalita J. Diego : *Phil. J. Nutr.*, **17**, 307 (1964)
- 4) 長野菜策, 長野鈴子, 藤井禎子 : 栄養と食糧, **12**, 426~427 (1960)

(受付: 昭和49年4月19日)