

- ① 蛋白質が少い
- ② 脂肪の理想摂取量は30～35gであるが現状は20gである。
- ③ 炭水化物ことに澱粉が多すぎる。
- ④ ビタミン類、無機質類が少ない。

である。したがって栄養改善の方向が問題となつてくるのであるがその改善策として、①のために農業的方面から畜産物、大豆の増産、消費面からは安い大豆製品で摂取する。②のために畜産物の摂取を増加すれば自然脂肪は摂取せられる。また脂肪源には畜産物の他に植物油を多量摂取するように種々調理上研究の余地がある。③のために澱粉類は総カロリーの75～76%を占めているので70%以下に下げようとする。④のためにビタミン類は加工貯蔵調理によつてその含有量は大きく違つてくるが食物をまづくしてまでもその栄養を保つより、食品強化を行うことによりビタミン類を補うようにする。また無機物特に日本人に不足しがちなCaもビタミンと同様食品強化として摂取する方法を取る。

以上述べたことは日本全体の平均傾向であるが食物

摂取状況は地方や所得によつても相当異なるものである。大都会の中流家庭以上では栄養の取りすぎによる障害が起る程で改善の必要はないが、農村、低所得階層、労働者階層はまだまだ澱粉系の食物が主流で肉類、牛乳、果物の摂取量が少ないのもつと栄養改善を要するのである。そこで各食品の100カロリー当りの価格を示すと、穀類—3円、砂糖—5～6円食用油—5～6円畜産物—15～20円野菜、果物—20円となり穀類が最も安いのでどうしても多く取るということになつてしまうのである。というのは穀類や砂糖は国内増産と輸入増加により過剰状態にあるからである。しかし個人の所得が増加すれば澱粉系の食物は減り畜産物が増加するのが世界的徴候であるが日本では白米の旨さが原因してそれがあてはまらない。現在1人1年間の米の摂取量は9斗で総カロリーの50%を占めている。

故に今後の栄養改善の方向は畜産物の増産に務め、所得の上昇による食物の質の上昇と国民間への栄養知識の普及を待たねばならない。

(大食三、川崎晃子、西田幸子、宮崎明子記)

栄養実習記

京女食堂栄養実習記

短食一の大原和代

入学してまだ学校の様子もよくわかりきらない五月、私達は京女食堂の栄養実習へ五人ずつ割当てられました。

日程を知らされると十日も十五日も先の事であるのにいろいろな不安が起り、うまく出来るであろうかと心配になつて来ました。

そのうちオリエンテーションが開かれ、厚生課長の若林先生から京女食堂の生立ちと構成について説明があり、この食堂は衛生的な面に重点をおいており、又燃料も主に石油を使つている事等を聞きました。次いで栄養士さんからは京女食堂で実習するだいたいの様子を聞きました。

いよいよ明日から三日間の実習が始まるとする日、ちようど日曜日であつたために準備用品を早くからととのえ、再三しらべなおして一日を過しました。その時の気持は幼児の遠足前夜のごときものだつたかと思ひます。

今まで一度も職場と云うものを内部から見た事のない

私は、職場は楽しい所として夢に描いて来たのですから、はたしてどの程度まで実現されるかが問題です。

いよいよ第一日目の朝がやつて来ました。いつもの登校時間より三十分早いので時間を気にしながら不安の内にも夢を持つて出掛て行きました。

実習生五人が揃うとまず身仕度をしてから栄養士さんのお話を聞き、次いで調理室内やその他の設備等を一応見せてもらい、狭いながらも明るい調理室で忙しく働いておられる所へ入つて行きました。

何をすることも始めてで気付かぬ事ばかりの私達は云われるままに仕込みの手伝に移つたのですが、始めは葱切りにも不安の有様でした。

開店時間の十時三十分までにカレー、定食、うどんの準備をするのですから、うかうかしているとすぐ時間になります。

いよいよ時間が来るとまず高校生が入つて来ました。これから私達は売子です。カレーライスに一人、

定食に一人，うどんに二人，食器洗いに一人と云う分担を受け，始め私はカレーライスの所に行きました。そして震える思いでお客さんの券を受け取り，まず「カレー一つ」と御飯の盛り付をして下さる人に伝えるのでした。

始めの内はお客さんの現れる度毎どきどきしましたが時間の経つにつれて気分も落ち着いて来ました。お昼の忙しい間はただ間違いの起らぬ様に一生懸命でしたが，その間にも考えさせられた事は特に高校生のお行儀の悪い事です。まったくぞつとさせられました。

やがて時計が一時を告げる頃になると台所のお鍋の底が見えて来，又お客さんの数も次第に減つてきましたので食器類の始末等片附にかかり，その後は献立の立て方を習つて第一日を終り，家に帰りつくと気分の弛みと同時に疲れを感じるのでした。

二日目も又前日と同じ様に実習を行い，帰宅後は翌日提出すべき献立を作成せねばならないのですけれども，値段とカロリーがうまく折合わず，簡単に考えていた事がいろいろ難しいものである事を知りました。

三日目はほとんど内容も分り楽に仕事出来る様に

なつたのに実習は今日で終りです。

私達は運良く魚(鯔)の開き方を習う事が出来，又ボイラーの説明も聞かせてもらえました。

三日間の実習を無事終つて考えさせられた事はすべて私が想像していた様に甘いものではないと云う事です。

三日間にはぼ一通りの仕事も眺める事が出来，食物の盛付を行うにも，又食器を洗うにしてもそれぞれに学ぶ所があり，調理室についてもあれだけ多くの数量を扱うには少し狭く，従つて理想的な台所とは云えず，行動線にかなり無駄が出来ていると思ひました。

後日感じた事は，職業に付くと云う事がとても恐くなり，特に私達の志している栄養士と云うものの責任が重大であるし，又なかなか困難な仕事である事を知つて将来就職する事に怖気を感じたのです。しかし京女食堂の人達は朗かで接し易く，又いろいろと親切に指導して下さい本当に良い勉強になつた事を感謝しております。

もし私にも就職出来る日が来ましたら明るい暮し良い職場が出来る様に心掛けるつもりです。

錦華寮食堂実習記

短食一の二 畑 敏 恵

今日から錦華寮食堂での実習，即ち入学以来二回目の栄養実習が始まる。これから新しい技術を身につけるのだという期待を持ち，どうぞ無事に終りますようにと祈りながら調理場に入つていつた。午前七時五十分であるがもう炊事さん達がカタコトと野菜を切つている。こんなに朝早くから午後六時頃迄ほとんど休む暇もなく働き，その間ずつと立つたままの仕事をしているが，みんな元気に働らいていらつしやる。なかなかたいへんだらうなと感心した。今日の献立は昼は松茸飯に清汁，夜は牛肉と野菜の玉子とじに漬物である。実習生が十二人もいるのだから，仕事がなく暇なのではないかと思つていたが，案外することはたさんあつた。松茸，油揚，人参，板麸，馬鈴薯を切る。玉葱の皮むきには泣かされた。水中眼鏡のようなものをかけてすると効果があるだらうと思つた。大量の味付御飯が湯炊によつて失敗もなく次々に炊き上げられていつた。大量に御飯を炊く場合湯炊を必要とする説明を聞いた。一つの釜で一斗二升ほどの米を炊くのだからこれを普通に炊いていると釜に近い部分は早く出来

て，中心部はまだ固いということが起る。又大量の米の重みで御飯がふつくらと炊けない。この理由で湯炊が必要なのである。午後，集団給食栄養量の報告表の作り方をならつた。

二日目，今日の献立は昼，けんちん汁と奈良漬，小女子佃煮，夜，秋刀魚の立田揚とこんにやく，にんじんの白和へである。人参，葱，油揚，ごぼう，さといも，漬物を切る。秋刀魚を開いた。約八百匹もの魚がみるみるうちに処理されて行くのは気持ちがいい。最初は危なつかしい手つきでやつていたが，慣れると我ながら見事に出来たものだと感心もした。調理には熟練も大切であると思つた。米の洗い方が非常に原始的である。たくさん米をいも洗いのような道具で洗つている。あれでは非常に労力があるし，能率も悪いだらうと思つた。栄養士さんの意見も同じで，実は動力式の洗米器を置きたいと思つているが狭くてかえつて他の作業能率がおちるので駄目だとの話だつた。三日目，今日の献立は昼鯨肉のしぐれ煮と五目豆，夜ビーフカツレットにスパゲッティサラダである。にんじん，れん