

## 中国貴州省西南部の苗 (ミャオ) 族と布依 (プイ) 族の食文化(第4報)

—— 日常の食事状況 ——

酒井映子・末田香里・内島幸江

**Dietary Culture of the Miao and Bouyei Tribes in South-Western Guizhou Province of P. R. China (IV)**

— Daily Meals —

Eiko SAKAI, Kaori SUEDA and Yukie UCHIJIMA

## はじめに

中国貴州省西南部の苗族と布依族の食文化の特徴の一端を栄養的側面から明らかにすることを目的として、日常の食事状況について調査研究を行った。中国における栽培作物の事情は、1980年の「包産到戸」、すなわち農家の個人販売許可によって、食料作物から経済作物へと変化している。このような状況の中で、少数民族である苗族や布依族においても食料事情には変化が生じているものと考えられる。そこで、主として日常の食物摂取状況から両民族間の比較検討を行い、さらに、現状の栄養的問題についても若干の検討を行ったので報告する。

## 方 法

調査対象は興義市、貞豊県および興仁県内の苗族8村の世帯主18名(平均年齢40.9歳)、布依族10村の世帯主21名(平均年齢46.2歳)の合計39名、調査期間は1992年3月および7月である。食物摂取状況調査は24時間思い出し法による日常的な1日の食事内容について、食事毎に摂取した食品とその概量、調理方法などの項目を面接聞き取り法を用いて行った。世帯主の食品摂取量のグラム換算にあたっては、各世帯のごはん茶碗1杯分の重量の測定や調査当日の料理に使用された食材料、料理のでき上がり重量などを計量して正確さを期した。また、栄養価の算定には中国医学科学院衛生研究所の中国食品成分表<sup>1)</sup>を使用した。なお、中国食品成分表に記載のない食品については類似の食品と代替したが、ソーセージ、酒、えごまなどについては日本食品成分表の値を用いた。

## 結果および考察

## 1. 日常の食事内容の概要

## 1) 食事回数

食事回数は調査時期が春季、夏季ともに農閑期であったため、ほとんどの世帯が朝食、昼食、夕食の1日3回食であり、1日2回食の世帯が1例、4回食の世帯が1例みられたのみであった。農繁期は4回食になると回答した者が多かった。

朝・昼・夕食の栄養配率をみると、両民族ともに朝食が15%、昼食と夕食が40%強であり、

朝食がやや軽く、昼食は夕食と同率であった。

## 2) 食事の規範

日常の食事の仕方を観察すると、

- ① 日常の食事は台所で食べることが多い。
- ② 日常の食卓の席次には特定のルールはないが、祭壇がある部屋では年長の者がその前に座ることが多い。
- ③ ごはんは年長の者から盛り付け、おかずも年長者から先に箸をつける。給仕は若い者が行う。
- ④ 食事の作法として、「立って食べてはいけない、茶碗を持って歩いて食べてはいけない、酒を飲みながら食事をしてはいけない」等と言われているが、食べる様子を観察していると必ずしも守られていないようである。
- ⑤ 普通は椅子に腰掛けて食べるが、大人も子どもも立食することもみられた。
- ⑥ “いただきます”“ごちそうさま”などの食事前後の挨拶をする習慣はないようである。
- ⑦ 日常食は女性と男性が同席して食べることが多い。供応食では兄と弟嫁は同席してはいけないといわれているところもあった。
- ⑧ 茶碗や箸は個人毎に決まっていなかったので、日常食では食卓のセッティングをしないことが多い。
- ⑨ 料理は大皿盛りにし、各自の取り皿は用意しない。おかずは大皿から箸で取って直接口に運ぶか、茶碗に盛ったご飯の上において食べる。水煮やスープ煮は器に盛らないで鍋から直接取ってとうがらしが入った調味液につけて食べる。
- ⑩ ごはんは湯取り法で炊かれておりパサパサしているので、茶碗を口につけてこぼさないようにかき込むような食べ方になっている。
- ⑪ 骨や芯などの食べられないものは、床が石や土で造られており、骨を入れる器は用意しないので、直接、床に捨てることが多い。
- ⑫ 日常の調理は暇な者が担当することになっているようであるが、簡単な料理の場合には妻が行うことが多く、行事や来客がある場合には夫が行うことが多い。

などの特徴があげられるが、食事の仕方に民族間の違いはみられなかった。

## 3) 献立の特色

苗族の献立事例は表1、布依族の献立事例は表2に示した。苗族の事例では主食はとうもろこし飯（とうもろこしとうるち米の比率はほぼ50%）であり、副菜は朝食にキャベツの炒め物、昼食はゆでキャベツとささげの炒め物、夕食はゆでキャベツとえんどう豆の炒め物というように、自家栽培の野菜を中心に料理数は2品程度であった。布依族の事例では主食はうるち米で、副菜は朝食にゆでかぼちゃとゆでなす、トマトの炒め物、トマトスープ、夕食は豚肉の炒め物、じゃがいもの炒め物、ゆでこんにゃく、ゆでかぼちゃ、大根の漬け物と、苗族と同様に自家栽培の野菜が中心であったが、料理数は3～4品と苗族よりも多く、肉類も使用されていた。昼食の中華麺は夏季に朝食もしくは昼食に布依族だけでなく、苗族でもよく食べられていた。

料理数（主食を含む）の1日当たりの平均値について両民族の比較をすると、苗族8.6品、布依族10.0品であり、個人差はあるものの苗族よりも布依族に多い傾向がみられた（図1）。

食品数（種類数）の1日当たりの平均値は苗族11.8品、布依族14.1品であり、料理数と同様に

表1 苗族の日常食の献立表

調査日1992.7.28

料理名	食品名	概量
<b>【朝食】</b>		
とうもろこし飯	うるち米 とうもろこし	茶碗3杯 (トウモロコシ50%)
キャベツの炒め物	キャベツ ラード とうがらし MSG 塩	茶碗1/2杯
<b>【昼食】</b>		
とうもろこし飯	うるち米 とうもろこし	茶碗3杯
ゆでキャベツ	キャベツ	茶碗1杯
つけ汁	とうがらし しょうゆ 塩 MSG トマト	
ささげの炒め物	ささげ 油 とうがらし 塩	茶碗1/2杯
<b>【夕食】</b>		
とうもろこし飯	うるち米 とうもろこし	茶碗3杯
ゆでキャベツ	キャベツ	茶碗1杯
つけ汁	とうがらし しょうゆ 塩 MSG トマト	
えんどう豆の炒め物	えんどう豆 油 とうがらし 塩	茶碗1/2杯

表2 布依族の日常食の献立表

調査日1992.7.17

料理名	食品名	概量
<b>【朝食】</b>		
米飯	うるち米	茶碗4杯
ゆでかぼちゃ	かぼちゃ	おかず全体 で茶碗1杯
ゆでなす	なす	
つけ汁	とうがらし しょうゆ 塩	
トマトの炒め物	トマト 油	
トマトスープ	トマト 塩	
<b>【昼食】</b>		
中華麺	小麦麵 豚脂身 ねぎ とうがらし しょうゆ MSG	茶碗1杯 汁ごと430g
<b>【夕食】</b>		
米飯	うるち米	茶碗3杯
豚肉の炒め物	豚肉 とうがらし 油	肉は家族7 人で0.4斤
じゃがいもの炒め物	じゃがいも 油 とうがらし 塩	
ゆでこんにゃく	こんにゃく	
ゆでかぼちゃ	かぼちゃ	4切れ
つけ汁	とうがらし しょうゆ 塩	
大根漬け物	大根	

エネルギー	タンパク質	脂質	P比	F比	C比	A.P比
1791 kcal	50.3 g	20.1 g	11.5 %	10.3 %	78.2 %	0.0 %

エネルギー	タンパク質	脂質	P比	F比	C比	A.P比
1862 kcal	51.2 g	24.5 g	11.1 %	12.0 %	76.9 %	14.9 %

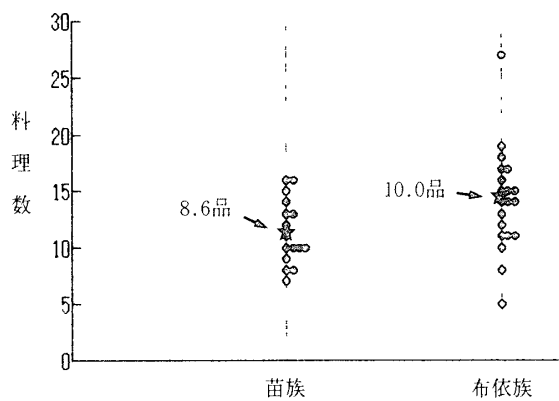


図1 苗族と布依族の料理数の比較

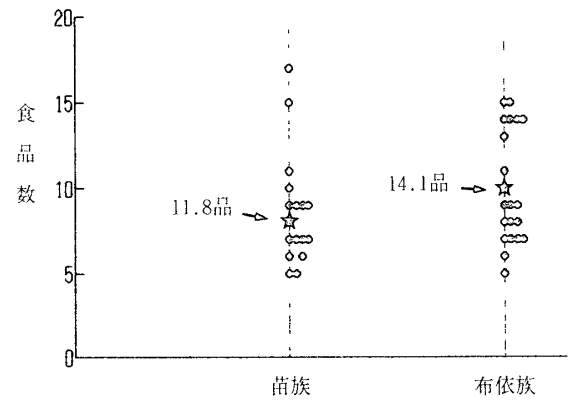


図2 苗族と布依族の食品数の比較

布依族がやや多くなっていた (図2)。しかし、先の献立事例にもみられたように、両民族共に日常の料理では、料理1品当たりの食品数は少なく、材料を各種取り合せて使用しないことがむしろ特徴となっていた。

日常の主食料理の構成比率についてみると、苗族では布依族よりもうるち米の飯の比率が低く、とうもろこし飯の比率が高かった。また、布依族ではうるち米の餅やもち米の比率が高いことが認められた (図3)。苗族では日常の食事にとうもろこし餅は出現しなかったが、調査

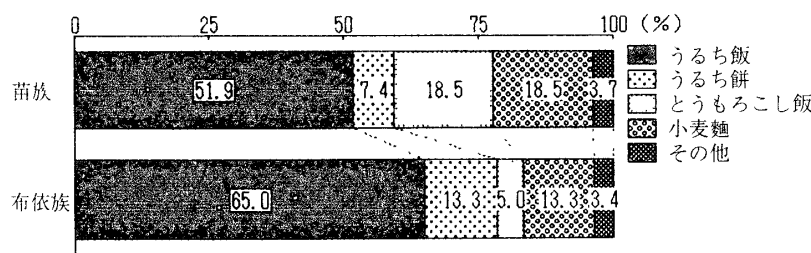


図3 主食料理の構成比率

訪問時にとうもろこし餅をふるまわれた村があった。

苗族や布依族は照葉樹林帯とほぼ一致するモチ文化圏に属しており<sup>2)</sup>、両民族ともにモチ性食品の嗜好性が高いと思われる。しかし、モチ品種は収穫量がウルチ品種と比較して少なく<sup>2)</sup>、

生産性をあげるためにはウルチ品種を栽培することとなろう。餅は両民族共に行事などの特別な日の食べ物、いわゆるハレ食であり、また、経済的に余裕があれば餅を大量に搗いて貯蔵したり、購入したりして、食べたい時に摂取する食品ともなっている。したがって、経済性が高ければ、日常の主食においてもモチ性食品の摂取率が高くなるものと推察される。モチ性への嗜好が両民族ともに高いにもかかわらず、日常食における餅性食品の摂取比率に差のある一因として、このような経済状況もあげられるものと考えられる。

## 2. 食品群別摂取状況

### 1) 食品群別食品数

食品数について食品類を穀類、豆・肉・卵類、野菜類、調味料およびその他の食品群の4群に分類して、食品数の構成割合について両民族の比較を行うと、苗族では豆・肉・卵類のタンパク質性食品が9%、野菜類が37%に対して、布依族ではタンパク質性食品が19%、野菜類が30%を占めていた (図4)。

次に、食品類を21群に分類して両民族を比較すると、野菜類、うるち米、油脂類、醤油、と

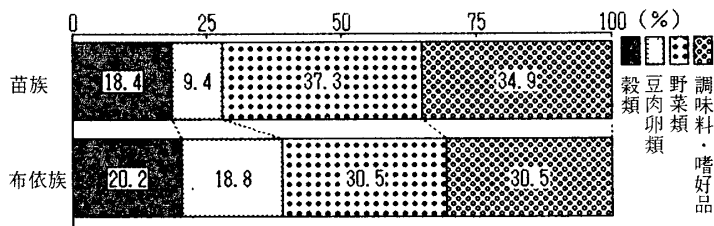


図4 食品数の食品群別摂取割合

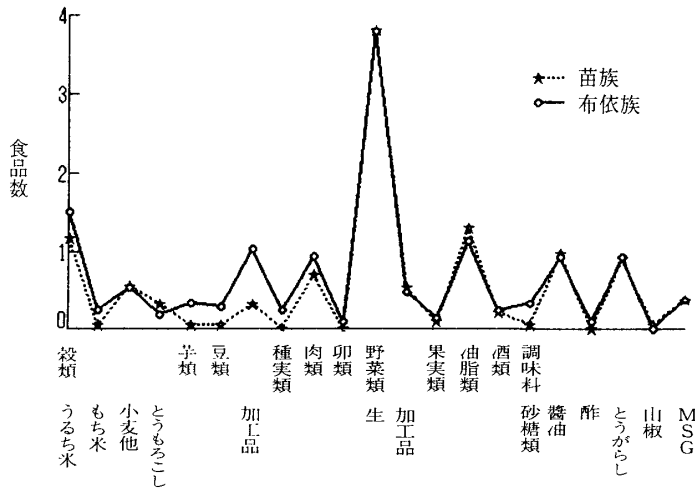


図5 苗族と布依族の食品群別食品数の比較

うがらしが多く、卵類や果実類は少ないというように、食品群別食品数は基本的には両民族ともに類似したパターンを示した。布依族が苗族よりも多く摂取していた食品群としては芋類、豆類、豆腐などの豆加工品類、肉類、砂糖類などがあげられた(図5)。

なお、調査期間中に牛肉、鶏肉、卵、ナッツ類および酢などは苗族では摂取されていなかった。鶏肉、卵などの食品は、家禽類の数からみて家庭で消費されるよりも、まず換金品とされていると考えられるが、その比が苗族では布依族よりも高いものと推察される。

このように、両民族の食

品数からみた食品群構成には違いがみられた。

2) 食品群別摂取量

食品群別摂取量の平均値および重量比を民族別に示した結果は表3のとおりである。苗族は布依族と比較して穀類、野菜類、果実類が多く、芋類、砂糖類、肉類が少ない傾向がみられた。また、苗族の摂取総重量の平均値は1395g、布依族は1391gとほぼ同量であった。重量比は穀類がほぼ70%を占めており、次いで野菜類、豆類の順となっており、両民族の重量比の順位に差はみられなかった。

食品群別摂取量の相互関連についてみると、苗族では穀類摂取量が多い者は肉類( $r = -0.326$ )や野菜類( $r = -0.326$ )の摂取量が少ないのに対して、布依族では肉類( $r = 0.601$ )が多く野菜( $r = -0.162$ )との関連はみられず、むしろ肉類が多い者は豆類( $r = 0.522$ )や卵類

表3 民族別食品群別摂取量

単位：g

食品群	穀	芋	砂糖	油	豆	魚	肉	卵	野菜	果実	嗜好品	調味料	合計
苗族 n=18	994	6	1	7	64	0	37	0	230	28	17	11	1395
	329	24	2	6	92	0	54	0	108	101	38	6	
布依族 n=21	947	30	6	10	64	0	48	7	210	15	43	11	1391
	211	47	13	8	65	0	44	19	124	48	97	7	

注) 下段は標準偏差、穀類は調理後の重量

表4 民族別栄養素別摂取量およびエネルギー比

	Ener. kcal	Prot. g	Fat g	Carb. g	Ca mg	Fe. mg	V.A IU	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	P比 %	F比 %	C比 %	A.P比 %	穀比 %
苗族 n=18	1745	48.0	24.9	315.7	467	15.6	913	1.17	0.43	117	11.6	13.2	75.2	10.7	79.2
	417	11.0	19.6	86.3	225	5.5	604	0.57	0.13	66	1.4	8.5	9.2	13.7	15.6
布依族 n=21	1829	51.4	28.6	318.0	406	16.3	836	1.14	0.44	73	11.9	14.1	74.1	14.9	74.6
	490	13.0	15.2	69.8	178	6.6	649	0.50	0.17	44	1.3	6.4	6.6	11.7	9.3

注) 下段は標準偏差

P比: タンパク質エネルギー比 F比: 脂質エネルギー比 C比: 糖質エネルギー比

A.P比: 動物性タンパク質比 穀比: 穀類エネルギー比

( $r = 0.429$ ) も多いといった副食の食品群間の関連がみられた。苗族と布依族の食品摂取総量はほぼ同量であるところから、苗族では主食を多く食べれば副食は少なくなる傾向にあるが、布依族では主食の量に対する副食の食品群間の摂取量への影響が弱いものと考えられる。このように苗族と布依族の食品類別の摂取構造には違いがみられた。

### 3. 栄養素摂取状況

#### 1) 栄養素摂取量

栄養素摂取量および各種の栄養比率について両民族の平均値を示した結果は表4のとおりである。エネルギー摂取量を評価するために、中国の推奨栄養所要量<sup>3)</sup>における非常に軽い労作の体重当たりのエネルギー量40kcalに苗族、布依族の平均体重<sup>4)</sup>をかけて算出した2100kcalの一応のめやすからみても、平均エネルギー摂取量は低い水準であった。エネルギーの最大値は苗族で2537kcal、布依族で3059kcal、最小値は苗族で952kcal、布依族で1160kcalとレンジが大きく、例数が少ないこともあるが標準偏差も大きかった。ミネラル・ビタミンは鉄を除いて苗族の方が多い傾向がみられたが、野菜類や果実類の摂取量が多いことによるものと推察された。

#### 2) 栄養比率

栄養比率のうち、動物性タンパク質比は苗族10.7%、布依族14.9%と布依族が高く、穀類エネルギー比はこれとは逆に苗族79.2%、布依族74.6%と苗族で高いことが認められた。両者の関連をみると、穀類エネルギー比が80%以上の者や動物性タンパク質比が0%の者は苗族に多く、動物性タンパク質比が20%以上の者は布依族に多く分布していた。また、穀類エネルギー比が高いものは動物性タンパク質比が低い傾向がみられた(図6)。

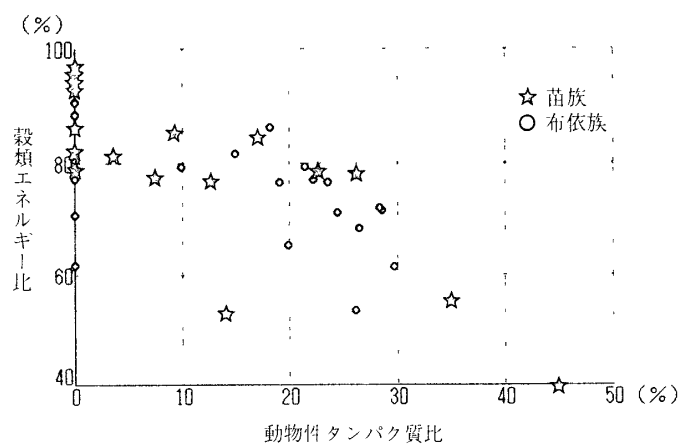


図6 動物性タンパク質比と穀類エネルギー比との関係

総エネルギーに占めるタンパク質、脂質および糖質エネルギーの割合(PFC比)は日本では成人の望ましい比率がタンパク質12~15%、脂質20~25%、糖質60%前後といわれているが、両民族ともに糖質エネルギー比が高く、タン

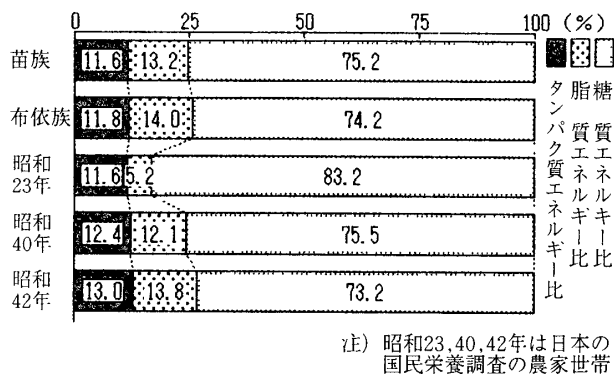


図7 栄養比率

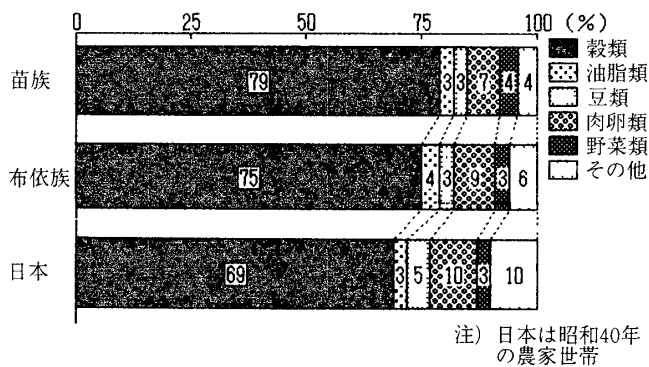


図8 エネルギーの食品群別摂取構成

パク質エネルギー比および脂質エネルギー比が低いことが認められた。しかし、この比率はタンパク質エネルギー比が同程度であった日本の農家世帯の昭和23年国民栄養調査成績<sup>5-6)</sup>と比較してみると、脂質エネルギー比が日本の2.5倍と高いことが注目された。また、糖質エネルギー比が75%程度であったのは日本では昭和40年頃に該当するが<sup>7)</sup>、ここでも脂質エネルギー比は苗族や布依族よりも低くなっていた。日本で脂質エネルギー比が14%程度になったのは昭和42年以降であるが<sup>8)</sup>、この時点のタンパク質エネルギー比は13%と両民族よりも高くなっていた。このように、日本の昭和40年の農家世帯と比較して、糖質エネルギー比は75%と同程度であっても、苗族と布依族では脂質エネルギー比がやや高いことが特徴的であり、エネルギー比率からみて同じ様な高糖質食であっても、日本の食事内容との違いがあらわれているものと考えられた(図7)。なお、中国全体の食料供給量から

算出されたPFC比(1988~1990年の平均)はタンパク質エネルギー比9.7%、脂質エネルギー比15.8%、糖質エネルギー比74.5%であり<sup>9)</sup>、苗族や布依族のPFC比と近似していた。

#### 4. エネルギーおよび各栄養素の食品群別構成比率

##### 1) エネルギー

エネルギーの食品群別摂取構成比をみると、両民族ともに穀類から75%程度とられており、穀類からのエネルギー依存度が高いことが認められた。また、布依族では豆・肉・卵類からのエネルギー摂取量が苗族よりも高かった。これは、先に示した食品群別食品数やタンパク質エネルギー比率などの結果とも一致していた。

糖質エネルギー比率が同程度であった昭和40年の日本の農家世帯と比較すると、穀類からのエネルギー摂取量は苗族や布依族よりも低く、穀類以外の、その他で表示した芋類、果実類、砂糖類などからの比率が両民族よりも高いなど、エネルギーを摂取する食品類の多様化がみられた(図8)。

##### 2) タンパク質

次に、タンパク質についてみると、穀類からの比率が苗族では72%、布依族では66%を占めており、苗族では穀類からのタンパク質依存度が布依族よりも一層高かった。また、動物性食品からの比率が苗族では11%、布依族では15%と苗族の方が低かった。

昭和40年の日本の農家世帯と比較すると、穀類からのタンパク質摂取比率は50%を下回り、

動物性食品から35%、豆類から12%摂取されているなど、両民族との食品構成比の違いが大きかった(図9)。

### 3) 脂質

同様に脂質の食品群別摂取構成比についてみると、苗族は穀類から30%、油脂類から31%、豆類および肉・卵類から33%であるのに対して布依族ではそれぞれ15%、30%、51%であり、苗族では穀類からの摂取が布依族よりも多く、肉・卵類からの摂取が少ないというように、両民族間の脂質の食品群別摂取構成には差異がみられた。

また、日本の昭和40年の農家世帯と比べると、布依族の脂質摂取構成比率と比較的類似していた(図10)。

以上のように、苗族と布依族の食事状況は基本的には類似していたが、主食の種類や動物性食品の摂取量などに差異がみられた。このような両民族の食事状況の違いは一般的に経済状況、食品の生産と流通などに由来するものと推察される。本調査世帯の苗族と布依族の居住地はほぼ同じ自然環境であることから、農産物の種類には大きな差はみられなかったが、経済状況を見ると、調査世帯の一人当たりの収入は苗族では833元、布依族では1045元と布依族の方が高くなっていった。また、苗族の女性は財産として銀の装飾品をいつも身につけている習慣があり、苗族はこの銀の装飾品にお金をかけることもあって、食費は布依族よりも少ないものと考えられる。このような経済性や食に対する考え方の違いが、食事状況の両民族の差の一因になっているものと思われる。

また、PFC比や各栄養素の食品群別摂取構成比から昭和40年の日本の農家世帯と現在の苗族および布依族とを比較すると、糖質エネルギー比が同じように高い摂取状況であっても、食品構成にはやや違いがみられた。この差異は経済性や食品の生産と流通のみでなく、嗜好性や調理方法、食習慣などの違いによるものと考えられるので、今後、苗族と布依族の食物摂取状況が高糖質低タンパク食から適性な栄養バランス食へと変化していく場合にも、日本の食物摂取状況の変化とは異なる様相を示すものと推察される。

## ま と め

中国貴州省西南部の苗族と布依族の食文化について、日常の食事状況から民族間の比較検討を行った結果は次のとおりである。

1. 苗族と布依族の日常食はうるち米やとうもろこしなどの穀類を主食とし、副食は野菜料理を中心とした食事内容であった。穀類エネルギー比は両民族共にほぼ75%と高かった。
2. 1日平均料理数および食品数は苗族よりも布依族に多い傾向がみられた。

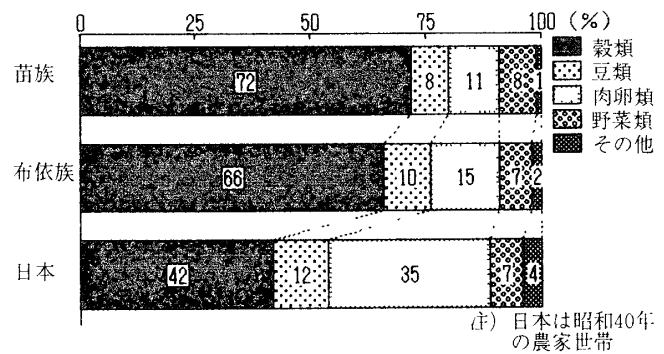


図9 タンパク質の食品群別摂取構成

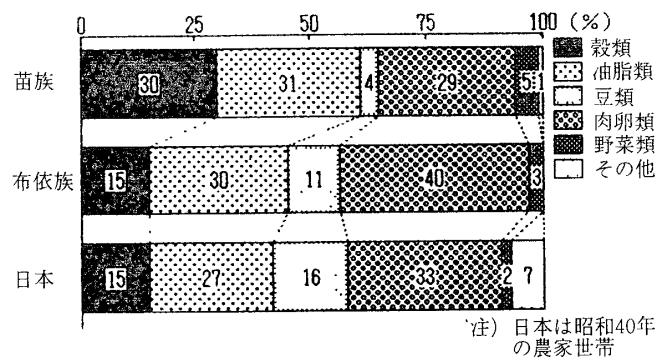


図10 脂質の食品群別摂取構成



3. 食品群別食品数は布依族では豆・肉・卵類，苗族では野菜類の比率が高かった。
4. 日常食の栄養素摂取状況について栄養比率からみると穀類エネルギー比が80%以上のものは苗族に多く，動物性タンパク質比が20%以上のものは布依族に多く分布していた。
5. PFC比のうち糖質エネルギー比率が両民族と同程度であった日本の昭和40年の国民栄養調査の農家世帯の結果と比較すると，両民族ともに脂質エネルギー比が日本よりも高く，タンパク質エネルギー比は低かった。

（本研究は名古屋女子大学生生活科学研究所の機関研究の一環として行なったものである。）

## 文 献

- 1) 中国医学科学院衛生研究所編：中国食品成分表，pp.4～165，人民衛生出版社（1989）
- 2) 阪本寧男：モチの文化誌，pp.3～135，中央公論社（1989）
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：第四次改定 日本人の栄養所要量，pp.199，第一出版（1989）
- 4) 末田香里，酒井映子，八田耕吉：名古屋女子大学紀要，**40**，155～160（1994）
- 5) 厚生省公衆衛生栄養課編：国民栄養の現状（昭和23年度国民栄養調査成績），pp.1～4，厚生省公衆衛生栄養課（1949）
- 6) 厚生省：戦後十年国民栄養報告，pp.1～8，厚生省（1955）
- 7) 厚生省公衆衛生栄養課編：国民栄養の現状（昭和40年度国民栄養調査成績），pp.26～47，第一出版（1968）
- 8) 厚生省公衆衛生栄養課編：国民栄養の現状（昭和42年度国民栄養調査成績），pp.29～49，厚生省公衆衛生栄養課（1970）
- 9) Qureshi. R. U. ・アジア太平洋地域における食料栄養事情，日本学術会議公開シンポジウム資料(1992)