

総 説

沖縄の食文化—過去, 現在そして未来へ

岩 間 範 子*

Food Culture of Okinawa—Past, Present, and Future

Noriko IWAMA*

Abstract

The unique food culture background of Okinawa Prefecture, known as the longevity prefecture, was investigated from a historical point of view. Trade and communications existed between Okinawa and China due to the prefecture's tributary relationship with China, and various events as well as offerings and cuisine were introduced by this connection into Okinawa. Pigs were used as offerings in events, and the people of Okinawa also learnt how to eat pigs' feet and blood. These offerings and cuisine then became a part of and unique to Okinawa's food culture both as food for special occasions and traditional daily cuisine, which made Okinawa's food culture different from that of mainland Japan.

However, the inheritance of this unique food culture of Okinawa from one generation to the next changed with the times, leading to a difference in the perception of dishes as Okinawa cuisine among the elderly, the middle-aged, and the younger generations.

These changes in eating habits in Okinawa have had an impact on the health condition of the Okinawans, causing problems such as changes in mean lifetime and increase in obesity in adulthood. Obesity has recently become a problem even among the younger generation.

According to the results of a survey on eating habits and health in junior high school students in two districts of Okinawa Prefecture, eating habits such as simplification of meals, absence of breakfast, etc. led to obesity and other health problems among children. The study's findings suggested the need for food education and health education to the children of Okinawa.

Keywords: Okinawa, Food culture, Inherited food culture, Children's eating habits, Lifespan

はじめに

沖縄県は長寿県として知られ、国内での平均寿命の順位は男女とも1位を維持してきた。しかし平成7年にその国内の寿命順位が男性では4位となり、更に平成12年の統計資料では26位と低下した。いわゆる26ショックである。ここ数年の統計では、女性も国内の寿命順位が1位から低下している¹⁾。

沖縄の長寿の要因には、気象条件や独特の食生活がその要因として挙げられてきたが、近年の国内寿命順位の変化や疾病構造の変化の背景には、社会的な環境変化のみならず、食生活の変化もその一因と考えられる。

人々が行う食の営みは、人を取り巻く環境により規制される事が多い。これらの規制要因として、自然条件としての地象や気象条件、人の技術としての食物獲得や加

工(調理)の方法・流通などの他、社会規制としての慣習や宗教などがあげられ、更には政治、経済などが関わる²⁻⁴⁾。さらにこれらの要因に加え、ある地域が異文化と接する事により人や物の交流が生じ、これらの交流が人々の食の営みにも影響を与えたと考えられる。このような異文化との接触と交流は長い年月を経て、地域の中で受容され融合し定着することによりその地域独特の食の文化として形成されたと考えられる。

沖縄の長寿を支えた食生活が、どのように形成され定着したかについて「旧久米村」の人々の子孫を対象とした聞き取り調査を行い、年限を経た現在に到るまでの間、記録や口承により伝えられる行事と、行事に伴って供される料理の面から、異文化と接触し続け、独特の文化を形成してきた地域として、独特の食の営みが文化として形成された背景と伝承される要因について筆者の学

* 栄養指導研究室, 女子栄養大学短期大学部: Laboratory of Nutrition Education, Junior College of Kagawa Nutrition University

位論文⁵⁾を一部抜粋した。

沖縄の食の現状として、2003年～2016年にかけて実施した、2つの地域における子ども（中学生）の食生活・健康調査結果からその変容について捉え、沖縄の食文化の過去、現在、未来について論ずる。

なお、本論文では日本の一つの県としての「沖縄県」としてのみならず、長い歴史と独特の文化を持った地域としてとらえ、「琉球」または「沖縄」と表現する。

1. 沖縄の食文化形成

1-1) 沖縄の地理的・歴史的背景

調査対象とした沖縄は、日本の最南端に位置し、南西諸島の中心をなしている。沖縄本島を中心に伊平屋島、久米島、慶良間列島等の沖縄諸島、宮古島、石垣島、与那国島等の八重山諸島など大小161島嶼から構成されている、日本唯一の島嶼社会である。

沖縄を取り巻く黒潮の流れは北赤道海流の北端で生じ、南シナ海を介してタイ・マレーシア・ジャワ・中国・台湾など東南アジアの国々を巡り、沖縄・南西諸島を経て本流は日本本土から太平洋へ、支流は東シナ海を介して、朝鮮半島、中国へとつながっている。このような地理的条件が航海技術を発達させ、この海流を通して中国・東南アジアの国々との交流が行われた⁶⁻⁹⁾。

このような地理的背景に加えて、中国が倭寇対策として進貢・冊封貿易以外の交易を認めない政策をとった事などの歴史的背景が加わり、沖縄を海洋貿易の中継点として発展させる条件になった。明王は当時「不征之國」としていた17か国のなかで、琉球との関係が最も密接であり、琉球の中国に対する進貢回数は延べ171回と他国に比して群を抜いて多かった⁸⁾。琉球からの進貢の品は馬、刀剣、鉱物、硫黄、香料などで、特に東南アジアから琉球を介して持ち込まれる香料は珍重された。琉球からは、日本やマラッカ、シャムなど東南アジアの国々との交易品が多く朝貢されるため、進貢使受け入れ港であった泉州や福州にも大きな利点があった⁷⁻⁹⁾。中国からは鉄器、絹織物、陶器などがもたらされ、これらは当時貴重な品々であった。この琉球の地理的、歴史的な利点は後に薩摩（島津藩）支配下（1609年）におかれた以降も表向きは中国との冊封・進貢の交流を認め、1879年の廃藩置県（いわゆる琉球処分）まで継続することになる。

明、清時代の冊封使は官吏の他、文人、画匠、高僧、天文生、医生など通常三百ないし七百人が数ヶ月滞在したと言われる。一方琉球からの進貢使節団は百ないし数百名で、泉州（後に福州）に宿泊し、正使、副使以下数十名が南京（後北京）に上京し、残りはこれらの地で貿易活動や多くの技術を習得したと言われる⁶⁻⁹⁾。使節団の人員の中でも、船員や荷役など実労働に関わる人材は、一般から集められた。

沖縄はこのような地理的背景を有し、1429年尚巴志による統一以来、1879年の廃藩置県まで、琉球王朝として長い歴史を経過し⁷⁻⁹⁾、「異文化を持つ人」と「異質な物」

との交流の中で、独特の文化体系を形成してきた。従って、日々営まれてきた食生活も、独特の形態が作られ定着したと考えられる。

(1) 琉球王朝への食の伝播

①中国とのかかわり：この冊封関係による交易は琉球に大きな利益をもたらしたのみならず、食文化形成に与えた影響も大きい。冊封使が派遣される船を御冠船と称したことから、使節団をもてなすための饗応料理を御冠船料理、宴席で興じられる舞を御冠船踊りと称し、琉球の宮廷料理や、琉球舞踊の発達に影響を与えた。御冠船料理については、金城らが一部復元し、中国の宴席料理に準じている¹⁰⁾としているが、用いられた材料からみると、中国から持ち込まれた食素材も多くみられる。

②閩人三十六姓：この時代の外交文書には漢文が用いられ、交流する国々の共通する言語は中国語であったため、通訳としての人材の確保、また海を介して行われる交流には、航海技術や造船技術などに長けた人材の確保は琉球にとって不可欠であった。従って中国からの帰化人はこれらの技術に長けた人材として重要であった。このような背景の中、明代の初めの1392年に、福建省を主とした閩南地方から来琉したとされる人々があり、旧久米村の祖先、閩人三十六姓であるといわれている^{8, 9, 11-13)}。彼らは貢進交易に際して中国語の公文書の作成や通訳、航海術、造船技術など活躍の場は大きく、琉球王府にとっても重要な役割を担う職能集団と位置づけられた。彼らが居住した久米村（唐榮とも称された）は行政上独立した扱いを受けるなど特別な待遇を受け^{7, 8, 12)}、彼らは「久米村人」または、「閩人三十六姓」といわれ、中国からの技術および食を含む文化を伝承したといわれるこの集団は、琉球が中国との交流を行う上で、職能集団として、通訳、造船技術、航海術などの担い手として大きな役割があったとされている^{7, 8, 12)}。

(2) 久米村の伝承行事及び祭品

このような歴史的背景から中国（主に閩南地域）の祭事、行事および行事食がもたらされた。文献調査及び久米村の子孫を対象にした聞き取り調査では、対象者の祖先の渡来は1300年代及び1600年代で、現在の対象者は12代～23代にあたる世代が多かった。伝えられている祖先の職種としては通事、王府の文書作成、中国との折衝、航海指南役、学問伝授などであった。祖先の「氏」は鄭・梁・王・元・毛・紅・蔡・金・林・曾である。

筆者の聞き取り調査により判明した旧久米村の主な行事は、孔子祭、清明祭、盆、屋敷の拝み、火神加那志、生年祝、十五夜などの行事である。

①孔子祭：久米村の行事で最も大規模に実施されていたのが孔子祭である。孔子は中国春秋時代の思想家であり、孔子祭は儒教思想を広める為、久米村全体で行われた公的な行事である。

祭事は1610年に蔡堅により孔子絵が持ち込まれて行わ

れているが、当時は久米村の有志の醸金による祭典であった。この孔子祭が中国色の濃い祭事として、三牲を含めた祭品となったのは1719年である。この年は尚敬を第13代琉球王（中山王）として承認するための冊封使が、中国から派遣されている。この時の久米村の総役の程順則が尚敬に請い、中国にならい孔子廟の祭典を大牢の祭式とし、この後廃藩置県までこの形式が用いられた^{13,14)}。この時代の背景は1609年に薩摩藩の琉球進攻、中国への進貢が10年に1度と制限され、交易活動が低迷するなど琉球にとっては厳しい時代であった⁷⁻⁹⁾。

このような時代背景の中で、島津藩は琉球の日本化を禁止し、あえて琉球と中国との関係を推進したことから、孔子祭の祭事が中国から持ち込まれてからおよそ100年後に、孔子祭は中国色の濃い祭事となった。久米村人は自らの出自を明確にするためにも中国様式を持ち込んだと考えられる。この時の使録に孔子祭の記載があり、豚、牛、羊の三牲を用いた祭品が図示してある。孔子廟の祭品は五牲（牛、豚、羊、鶏、山羊または魚）または三牲（豚、羊、牛または魚）を中心に杯（酒）やそのほかの供物が供えられた。

②清明祭（シーミー）：清明は二十四節気の一つで、清明祭は旧暦3月に行われる祖先供養の行事^{16,17)}である。旧久米村では、久米村の民俗を記した資料¹³⁾の中には「清明祭には祭りの直前に墓掃除をし、同姓の一族が祖先の墓所に会し、三牲、餅、菓子、果物を盆に盛り卓にのせ、香を焚き、燭を灯し、酒を奠し紙銭^{註)}を焚いて拝す。終わって供物をその場で料理して宴となる。三牲は通称ウサンミ（御三味）という。清明祭の行事食の基本は御三味で豚・鶏・魚である¹⁹⁾と記されている。

註）紙銭：紙で作られたお金で、死者が来世で使うとされる。

(3) 三牲とウサンミ（御三味）

①三牲：三牲は殷代末に祖先や神々の祭品として牛・羊・豚を各一頭の三獣を「三牲」として供える習慣が記録に残されており、冊封使の使録類にもこの三種の祭品があげられている¹⁴⁾。しかし、三種類の動物には「三牲は鶏・羊・猪（豚）なり、これを略して鶏・魚・猪肉を用ゆ^{11,12)}と記されており、牛・羊・豚の場合と鶏・羊・豚及びその略式の鶏・魚・豚の三通り^{14,16,17)}があったようである。

②ウサンミ（御三味）：ウサンミ（御三味）は、清明祭等に祭品として用いられる供え物である。素材及び形態は「豚皮付きの肉塊4～5斤（1斤は600g）をゆでた物、魚（シルイユ・マチノイユ）4～5斤尾頭付きを蒸した物、鶏は成鶏の雄鶏で、内蔵を取り去って首をもたげしゃがんだままの姿にした物、以上三品を別々の盆にのせ墓前に供える。」¹³⁾これらは酢醤油で味付けして食される。

ウサンミは三牲を原型にした祭品であることが窺える。鶏、魚、豚は、沖縄の地域特性から見ても入手可能な品であり、略式のこの三品が定着したと考えられる。

1-2) 沖縄庶民への伝播・伝承

(1) 孔子祭及び清明祭の祭品と三牲

孔子廟の祭品は五牲（牛、豚、羊、鶏、山羊または魚）または三牲（豚、羊、牛または魚）を中心に杯（酒）やそのほかの供物が供えられた。この五牲または三牲は旧藩時代から昭和の初期までには魚は加えられていない。孔子廟復興後（1975年）以降は経済的理由などにより祭品の種類が減少し、同時に牛、羊に替わり、鶏と魚が出現した。この三種類の祭品については、写真（図1：1991年筆者撮影）に示すように、台湾の中元節では豚、鶏、魚が祀られている事や、長崎の福州人の寺とされる崇福寺の長崎華僑の媽祖祭には山羊、豚の他、鶏、魚、更に豚の肉塊が祀られている事から、祭りの祭品として、鶏、魚のパターンもあったと考えられる（図2：1998年筆者撮影）。

清明祭の沖縄への定着は、1736年頃作成された蔡家家訓に記述がみられ、その後1768年に王家で受容され毎年玉陵で祭事を行ったことから広く琉球に定着した。このとき祭品は記録がないものの、金城は伊平屋嶋玉御殿公事帳には王家に準じるとした祭品の記録が残されており、図示されている内容からほぼ同じ¹⁸⁾と見ている。

御三味の名称で図示された内容は、豚頭、鶏、魚、家鴨がその姿のまま皿盛りされている事からも、祭品は三牲を基本にしたものと考えられる。



図1 台湾 中元節における三牲



図2 長崎崇福寺における中国式祭品
(豚、山羊、魚、鶏、豚肉塊)

清明祭行事は現在の沖縄では本島中・南部を中心に定着しており¹⁶⁾、墓前^{註)}に一族が会し、祖先にウサンミやご馳走を供えた後、一同で食する、先祖との共食である。旧久米村人が、中国から伝えた清明祭の行事が沖縄の祖先崇拝と相まって、定着したと考えられる。蔡家家訓の四本堂家礼では、清明祭の祭品にこれら三牲や餅などと共に包丁が加えられている。この事は墓前で調理することを意味するのではないかと考えられる。筆者が行った聞き取り調査では、戦前はウサンミはそれぞれが丸のまま供えられ、墓前で調理したとの回答も多かった。調理方法については、記録として明記はされていないが、墓所で「七輪で湯を沸かす準備をする」¹³⁾という記録がみられることから、茹でるなどの調理方法が行われたと考えられる。沖縄では、夏バテ防止としてフィージャー会と称する山羊汁を食する集まりがある。夏の時期に山羊を一頭屠り大きな鍋で汁を作り、親睦をかねて近隣で集まり食する。清明祭のウサンミもこのような形態ではなかったかと考えられる。

註) 沖縄南部にみられる墓は亀甲墓と呼ばれ、中国南部、台湾にみられる形態で子宮をかたどったとされる半円形の大きな墓である。墓所は70～80坪と広く数代にわたる一族（門中＜むんちゅう＞と呼ばれ、多い氏＜うじ＞では100人位）が集まり、墓参のあと祖先と共に供え物で宴を催す。

(2) 沖縄の行事・行事食への定着

行事としての清明祭が定着し、それに伴うウサンミと称される料理がどの様に、琉球・沖縄に伝播し定着したかについて知るために、那覇市史¹⁹⁾の記録から清明祭料理の内容について検討した。この行事を中国から持ち込み伝承した久米村（当時久米と称された）と、官僚が多く居住する城下町の首里、商人や庶民が多く居住する那覇のそれぞれの地域で実施されている清明祭料理について比較する。

料理の内容は、久米村では豚、鶏、魚を中心とし、丸ごと供えるとしており、これをウサンミという名称を用いている。首里では煮しめ、揚げ物など7～9品を入れた重箱2重ねと、餅を入れた重箱2重ねである。これを名称としては、ウサンミとしている。那覇では9品の料理で、カステラ（カステラかまぼこ）、昆布（煮物）、揚げ豆腐、こんにゃく、かまぼこ、ごぼう、大根、肉（いずれも煮物）、魚のてんぷら（衣の厚い下味の付いた天ぷら）を重箱に詰め、これをジュウバク（重箱）の名称を用いている。那覇市史には大正後期から昭和初期にかけての資料が収集してあるが、当時の清明祭料理の名称を地域で見ると、久米村及び首里での「ウサンミ」という名称が那覇では「ジュウバク」に変化しているのがわかる。

首里城の城下町であり士族（官僚）が多く住んだとされる首里²⁰⁾では久米村からの影響は大きいと考えられウサンミの名称が伝播伝承された。しかし、内容は



御三味・ジュウバク

図3 清明祭の料理（資料：沖縄の行事料理）

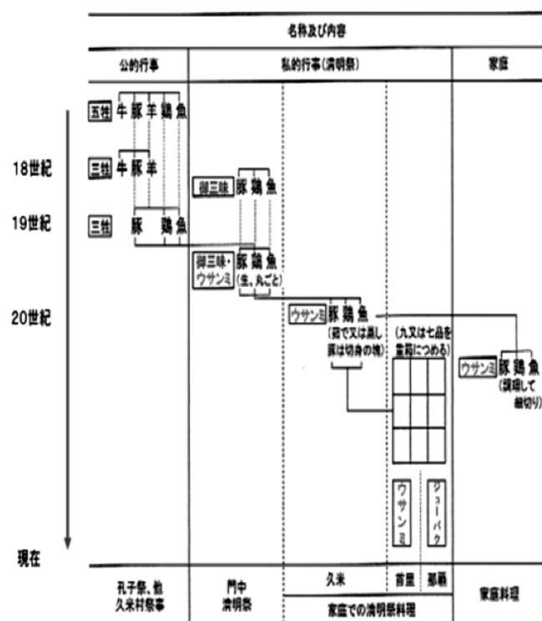


図4 琉球・沖縄における三牲の受容と定着

豚、鶏、魚ではなく、煮しめや餅などである。これらは重箱に入れられウサンミと称され名称のみが伝播した。現在の清明祭行事では、重箱に詰めた料理（重箱料理）をウサンミ（御三味）としている。また、商人が多く住むとされる那覇²⁰⁾では、官僚から商人へ伝播した内容は更に変化し、重箱に詰めた形態を称して、名称もジュウバク（重箱）とし清明祭の供え物としている（図3）。中国から持ち込まれた三牲がウサンミへと形態と名称が変化し、現在の清明祭料理へ受容されたプロセスを図4に示した。

2. 長寿・沖縄の未来は？

2-1) 食文化伝承の現状

本土と異なり異文化交流の中で形成され、沖縄の長寿を支えた独特の食文化は現代の沖縄ではどのように継承されているのか。次世代を担う子どもたちの食生活や健康状態はどのような現状であるのかについて、沖縄の2つの地域の子どもたちを対象に食生活・健康調査を行った。

(1) 世代間相違

沖縄県の世帯構成も三世帯構成から核家族構成へと変

化し、祖父母と同居していない家庭が増え、また就労している母親も増加している²¹⁾。このような時代変化で、沖縄の伝統的な料理が世代間でどのように認識されているかについて調査を行った。対象としたのは都市と農村の特徴を併せ持つ沖縄南部地域の〇村（調査後市町村合併により市に変更）を対象とした。那覇から東南へ9.25km、基幹産業はサトウキビを中心とした農業であるが、近年は那覇のベッドタウンとして宅地化されている地域である。中学校は〇村立〇中学校1校である（調査時2006年現在）

対象者を「祖父母世代」「親世代」「子（孫）世代」とし、「高齢者（60～80歳代・平均年齢77歳）」「中年者（30～50歳代・平均年齢43歳）」「中学生（13～15歳・平均年齢14歳）」三世代間で「沖縄の郷土料理として思い浮かぶ料理」「日頃よく食べる料理」の項目から、沖縄料理に関する認識について調査した。世代別の回答を表1及び表2に示す²²⁾。

表1 「郷土料理」の世代間比較

年齢	(自由回答、複数回答)			
	高齢者(N=126)	中年者(N=138)	中学生(N=564)	
	75.4±8.7	43.0±10.9	1～3年生	
ティピチ	35.7%①	31.2%⑥	8.9%④	**
ゴーヤーチャンプルー	30.2%②	59.4%①	59.8%①	**
中身	20.6%③	49.3%②	12.8%③	**
煮物・煮付け	15.1%④	6.5%	0.5%	**
ソーキ汁	11.9%⑤	37.0%④	3.4%⑨	**
ラフテー	8.7%⑥	19.6%⑨	3.0%⑩	**
豆腐チャンプルー	8.7%⑥	29.7%⑦	2.5%	**
クーブイリチー	7.9%⑧	27.5%⑧	2.0%	**
イナムルチ	6.3%⑨	37.0%④	6.6%⑤	**
ソーミンチャンプルー	4.8%⑩	13.0%	3.9%⑦	**
沖縄そば	4.0%	43.5%③	46.3%②	**
ジュシー	2.4%	13.8%⑩	6.6%⑤	**
チャンプルー	2.4%	3.6%	3.7%⑧	
質問)「郷土料理」として思い浮かぶ料理は何ですか。				**P<0.01
注) 丸数字：順位				
文献) S. Miyagi, N. Iwama, <i>et al.</i> 2003 ²²⁾				

表2 「よく食べる料理」の世代間比較

年齢	(自由回答、複数回答)			
	高齢者(N=126)	中年者(N=138)	中学生(N=564)	
	75.4±8.7	43.0±10.9	1～3年生	
野菜チャンプルー	43.7%①	54.3%①	19.7%②	**
豆腐チャンプルー	20.6%②	12.3%⑨	2.1%	**
ゴーヤーチャンプルー	16.7%③	28.3%③	4.4%⑥	**
チャンプルー	15.1%④	13.0%⑦	2.8%⑨	**
みそ汁	14.3%⑤	18.8%⑥	21.5%①	
煮物・煮付け	12.7%⑥	9.4%	0.4%	**
魚料理	7.9%⑦	21.7%⑤	4.4%⑥	**
卵料理	5.6%⑧	13.0%⑦	16.8%③	**
サラダ	4.8%⑨	12.3%⑨	5.9%⑤	*
沖縄そば	3.2%⑩	28.3%③	2.8%⑨	**
クーブイリチー	3.2%⑩	2.9%	0.2%	**
カレー		29.7%②	16.3%④	**
ラーメン		2.9%	3.5%⑧	
炒飯		2.9%	2.8%⑨	
質問)「よく食べる料理」として思い浮かぶ料理は何ですか。				*P<0.05 **P<0.01
注) 丸数字：順位				
文献) S. Miyagi, N. Iwama, <i>et al.</i> 2003 ²²⁾				

高齢者である祖父母世代が「郷土料理として思い浮かべる料理」は、「ティピチ（豚足の煮込み料理）」「ナカミ汁（内臓を用いた汁）」「ソーキ汁（豚あばら骨付き肉汁）」「ラフティ（豚三枚肉の煮込み）」など、豚肉を用いた伝統的な料理である。中年者世代では、成長の過程の中でこれらの料理が出現した可能性があり、郷土料理として認識する者が多かった。しかし中学生の孫世代ではこれらの料理はほとんど出現していない。このことから、「ティピチ」「ナカミ汁」「ラフティ」「ソーキ汁」など下処理等に手間のかかる料理は家庭内での出現が少なくなり、親から子へ伝統的な沖縄料理の伝承を困難なものにしていることが予測される。同様に「日ごろよく食べる料理」についての質問では、高齢者では、「野菜や豆腐、ゴーヤーなどのチャンプルー」など沖縄の家庭料理の出現が多いが、中学生世代では、カレーやみそ汁、卵料理などの出現が多かった。親世代（中年者）から子世代への沖縄料理の伝承が行われていない現状が推測できる。

2-2) 沖縄の未来を支える子どもたちの現状

(1) 食の簡素化と健康

沖縄県はハンバーガー店等の飲食店舗数（人口10万対）は全国1位であり²³⁾、ファーストフードや外食産業の店舗数が全国平均を上回っている現状である²⁴⁾。沖縄の子供を取り巻く食環境に対して、外食、中食等の家庭外からの影響が大きく関わってきているものと考えられる。そこで、中学生のファーストフードや市販弁当の利用状況等と、食物摂取状況から健康状態や食習慣の関連を明らかにすることを目的として「市販食品の利用と健康及び食習慣の関連について」調査を行った²⁵⁾。

〇村立〇中学校在籍の1年および2年生206名を対象とした。健康状態及び市販食品の利用状況は質問紙を用いたアンケート調査とし、食習慣等は食物摂取頻度(FFQg)²⁶⁾を用いた。市販食品の利用状況を頻度に応じて「よく食べる」から「ほとんど食べない」を3グループに分類した。沖縄では食品の種類や成分が特徴的であることから、栄養素レベルでは評価を行わず、食品レベルで評価し、食品別摂取状況は香川式四群点数法で分類し評価した。

各グループとも第3群は野菜類、海藻類、いも類、果物類すべての摂取が少なく、第2群では豆腐が少なかった。グループ別では「よく食べる」群では肉類、菓子類

が多い傾向がみられ、「ほとんど食べない」群では穀類が多い傾向がみられた（表3）。

沖縄の家庭料理では豆腐チャンプルーやクーブイリチー（昆布の炒め煮）として豆腐や昆布の消費量が全国でも多かったが、若者では出現の頻度が低下していることが推測される。

県民栄養調査²⁷⁾でも、野菜の摂取量は男女とも全国平均より少なく、「外食及び弁当や惣菜の利用頻度」では「定期的に利用している」者のほうが肥満者の割合が高くなっている。特に中学生の親世代の40歳代では、男女とも「定期的に利用し、肥満している者」の割合が多世代より高く、日常の食に関する価値観や、子供たちへの家庭での食育が懸念される。

(2) 子供たちの食生活と健康

子どもたちの肥満の成因には、食事や運動などの生活環境が大きく影響を与えられることから、成長の途上にある子どもを対象とし、肥満と食生活を含めた生活習慣との関係について断面調査を行なった²⁸⁾。

対象地域は沖縄県K町（K島）で協力を得て、島内に2校ある中学2年生93名を対象に、①子ども健診による児童・生徒の健康調査、②アンケート調査、③食事調査を実施した。健診による児童・生徒の健康調査データ

表3 四群点数法に基づいた食品群別摂取点数表（1点＝80kcal）

					(点)
食品群	全体	市販食品（弁当，外食，加工品類）の摂取状況			ANOVA
		← よく食べる			

平均値±標準偏差

*p<0.05 **p<0.01（スコア2.5未満群とスコア2.5以上3.5未満群との比較）

##p<0.01（スコア2.5未満群とスコア3.5以上群との比較）

\$p<0.05（スコア2.5以上3.5未満群とスコア3.5以上群との比較）

は保護者了解のもとで町から提供を受けた。

アンケート調査の項目は、家族構成・通学方法・朝食喫食状況・テレビやテレビゲームなどにかかる時間などである。

島内には3校あった中学は2校に合併され、距離的な環境から通学時に「家族に車で送ってもらう」生徒が39%程度あった。家族構成では「祖父母がいない」家庭は74%、「祖父母がいる」家庭は26%であった。自分の健康状態に関する認識では「良いと思う」は23%、「普通」は65%、「悪いと思う」は12%であった。テレビ・テレビゲームにかかる時間は「1時間未満」が16%、「1～3時間」が59%、「3時間以上」が26%であった。朝食は87%の生徒が「ほとんど毎日食べている」と回答していた。

食生活との関連では、朝食を欠食しがちな生徒では、体脂肪が有意に高くBMIも高い傾向がみられ、HDL-Cが有意に低く、LDL-Cが高い傾向がみられ、尿酸値が有意に高い結果であった。多変量解析による各検査とアンケート結果との関連性を表4に示す。

体脂肪率は通学方法、朝食の欠食、テレビ・テレビゲームにかかる時間との間で、BMIは朝食欠食、テレビ・テレビゲームにかかる時間との間で、中性脂肪(TG)は通学方法との間で、HDL-Cは朝食との欠食との間で、尿酸は朝食の欠食との間で有意な相関($p<0.005$)または相関($p<0.1$)がみられた。

沖縄県の20歳以上の肥満者の割合は、全国平均に比べ

て優位に高く²⁷⁾、30歳代から50歳代では男女とも高い。特に50歳代男性では50%を超えている。

肥満の要因には食生活、身体活動など様々な要因があるが、親世代の肥満は子どもたちにとって影響が大きいことが考えられる。肥満傾向児の出現率でも、小学生では男女とも全国を上回っている²⁹⁾。肥満の問題点は成人期のみならず、成長期の子どもでは、糖質や脂質代謝に複合的に影響を与え、将来の耐糖能異常、脂質異常等につながる事が予想される。

3. まとめ

食文化形成の側面から対象とした人々は、中国から移住帰化した人々の子孫であり、旧久米村の出身と言う誇りと意識を持ち、特殊な孔子祭や三牲を意図して伝承し続けたと思われる。旧久米村の子孫によって伝承された三牲は、ウサンミ（御三味）と変形し沖縄の清明祭などの行事の中に定着し伝承された（現在の久米村所在地と区別するため旧久米村とした）。ウサンミを一例にし、中国との交流により取りこまれた異文化が、歴史的背景を経て受容されたプロセスから、沖縄の清明祭の行事食として伝承され定着したことを概念図として図5に示した。

沖縄の食生活は、交流のあった国々（特に中国）から伝播伝承された文化と、沖縄の食環境とが融合し、時代を経ることにより独特の食文化として定着したと言える

表4 多変量解析による各種検査値とアンケート結果の関連性

検査値	要因	パラメータ数	自由度	平方和	F値	p
体脂肪率	家族構成（祖父母の有無）	1	1	69.2	1.19	0.278
	通学方法	1	1	243.8	4.20	0.044
	朝食欠食	1	1	261.5	4.51	0.037
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	359.2	3.09	0.051
BMI	家族構成（祖父母の有無）	1	1	8.0	0.89	0.349
	通学方法	1	1	13.8	1.53	0.220
	朝食欠食	1	1	28.9	3.20	0.077
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	66.1	3.67	0.030
TG	家族構成（祖父母の有無）	1	1	0.0	0.00	0.994
	通学方法	1	1	2,415.4	4.10	0.046
	朝食欠食	1	1	32.7	0.06	0.814
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	696.1	0.59	0.556
HDL-C	家族構成（祖父母の有無）	1	1	306.5	2.29	0.134
	通学方法	1	1	343.9	2.57	0.113
	朝食欠食	1	1	823.1	6.15	0.015
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	575.3	2.15	0.123
LDL-C	家族構成（祖父母の有無）	1	1	941.2	2.46	0.121
	通学方法	1	1	0.3	0.00	0.976
	朝食欠食	1	1	769.1	2.01	0.160
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	1,120.7	1.46	0.238
尿酸	家族構成（祖父母の有無）	1	1	0.6	0.63	0.430
	通学方法	1	1	0.7	0.74	0.391
	朝食欠食	1	1	7.5	8.32	0.005
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	0.8	0.46	0.631
インスリン	家族構成（祖父母の有無）	1	1	22.7	2.37	0.128
	通学方法	1	1	3.0	0.31	0.577
	朝食欠食	1	1	1.5	0.16	0.693
	テレビ・テレビゲームにかかる時間	2	2	12.6	0.65	0.532

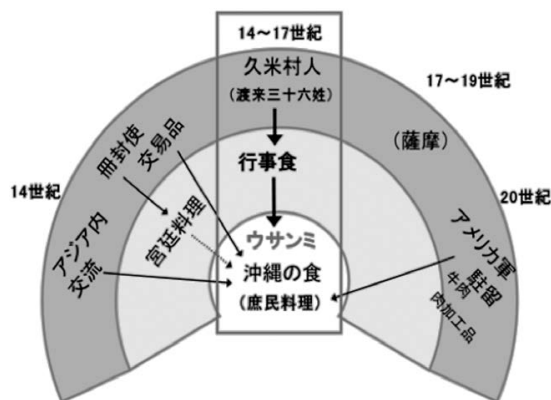


図5 沖縄への食の伝播と定着

る。

中国との交流の中で持ち込まれた食文化は、豚肉を頭、足、血液など丸ごと食する食文化として定着し³⁰⁾、肉を食する食文化を持たなかった本土と異なり、動物性たんぱく質やミネラルなど栄養的に適切なバランスを保つことにつながったといえる。

このような独特の食文化が現在ではどのように伝承されているかについて、沖縄の将来を担う子ども世代の食生活や生活習慣から、伝統的な食文化の継承や健康状態の現状についてとらえた。

子ども時代の食習慣や食嗜好は成人期への基礎となることが多く、この世代は生涯に向けての望ましい食習慣確立の時期である。しかし、現在の沖縄では親世代である中高年者では、生活習慣病のリスクなどや肥満、飲酒習慣など全国平均を上回る状況である。

また、沖縄の公共交通機関が本土とは異なる生活環境では、多くの人々がマイカー通勤であり、通勤通学に要する身体活動量も低下が予測され、肥満の要因ともなる。県民栄養調査²⁷⁾でも20歳以上の歩数の平均値は全国平均より低く、今回の調査からも子供たち世代でも同様なことが予測される。子どもの食生活は親の生活習慣や食に関する価値観からの影響が大きいと予測される。

人々の食生活は時代変遷とともに変化し、食生活の変化は栄養状態を変化させ健康状態、平均寿命の延伸へとつながってきた。穀類や植物性食品を主体としてきた本土の食生活とは異なり、その地理的、歴史的背景から適度な動物性食品や油脂の摂取があった沖縄は、世界でも最も寿命の長い地域となった。しかし、近年の沖縄の現状を顧みると、長寿を支えた沖縄の食文化について、多様な場を介して子ども達への健康教育・食教育として伝承してゆくことも重要と思われる。

謝 辞

本文をまとめるにあたり、女子栄養大学名誉教授(元基礎栄養学研究室 教授)長谷川恭子先生に心より感謝申し上げます。学生としての立場で、沖縄調査に参加させていただき、沖縄と初めて出会い、その後も今日まで沖縄とかかわらせていただけた幸運に深く感謝いたしま

す。

沖縄の碧い海と明るい空、「ナンクルナイサー」と前向きな人々を思い返し、沖縄が再び元気で明るい長寿地域となることを心より願うものであります。

引用文献・参考文献

- 1) 厚生労働省：都道府県別生命表 (2015)
- 2) 細谷憲政、鈴木継美編：食生活研究 (1992) 第一出版
- 3) 芳賀登、石川寛子監修：全集 日本の食文化 食の領域と展望 (1998) 雄山閣
- 4) 林淳三編著：食生活学への道 (1999) 建帛社
- 5) 岩間範子：食文化伝承・定着に関する研究—沖縄を事例として— (2002) 女子栄養大学
- 6) 謝必震：中国福建省・琉球列島交渉史の研究 琉球にある中国文化 中国福建省・琉球列島交渉史研究調査委員会編 (1995)
- 7) 高良倉吉：琉球の時代 (1989) ひるぎ社
- 8) 田名真之：新琉球史 古琉球編・近代編 (上) (1989) 琉球新報
- 9) 宮城栄昌：沖縄の歴史 (1983) 日本放送協会
- 10) 金城須美子：助成研究報告—琉球王朝時代の食文化—御冠船料理の系譜と特徴 (1991) 味の素文化センター
- 11) 岩間範子：日本食生活文化調査研究報告13 (1995) (財) 日本食生活文化財団
- 12) 戸谷修、他：特集 久米三十六姓よどこへ行く (1982) 沖縄郷土史月刊誌「青い海」110号
- 13) 社団法人 久米崇聖会：久米の民俗 (1989)
- 14) 具志堅以徳：至聖廟沿革概要 (1975) 久米崇聖会
- 15) 徐保光：中山傳信録 (1977) 沖縄県立図書館
- 16) 沖縄県立博物館友の会：沖縄の祭り (1990) 沖縄県立博物館
- 17) 渡邊欣雄編：環中国海の民俗と文化3 祖先祭 (1989) 凱風社
- 18) 池宮正治：嘉徳堂規模帳 (1986) 法政大学沖縄文化研究所
- 19) 那覇市史：資料編 那覇の民俗「食」 (1972)
- 20) 那覇市史：資料編 第2巻 (1972)
- 21) 厚生労働省：平成17年度 厚生労働白書
- 22) S. Miyagi, N. Iwama, T. Kawabata, K. Hasegawa: Longevity and Diet in Okinawa, Japan: Past, Present and Future: Asia-Pacific Journal of Public Health Vol. 15 (2003)
- 23) 総務庁統計局：事業所・企業統計調査報告 (都道府県別) 平成13年
- 24) 総務庁統計局：平成16年度家計調査年報
- 25) 岩間範子、柳沼裕子、川端輝江、宮城重二：沖縄県の中学生における市販食品の利用と健康及び食習慣との関連 女子栄養大学栄養科学研究所年報, 14, p55-62 (2006)
- 26) 吉村幸雄、高橋啓子：エクセル栄養君食物頻度調査FFQg (2005) 建帛社
- 27) 沖縄県民栄養調査：平成28年度 沖縄県保健医療部 平成30年
- 28) 岩間範子、川端輝江、安里要：沖縄県久米島町健康と食生活調査結果報告 平成27年
- 29) 学校保健調査：文部科学省 平成25年度
- 30) 岩間範子、川端輝江、宮城重二、新城澄江、長谷川恭子：沖縄料理に関する研究 女子栄養大学栄養科学研究所年報, 7, p265-274 (1999)