

## 報 告

## 健康と食べ物の言い伝えに関するアンケート調査

笠原 義正, 伊藤 健

Questionnaire Survey on Health and Traditions of Foods  
by Yoshimasa KASAHARA, Takeshi ITO

健康と食べ物の言い伝えに関するアンケート調査を行い、地域に根ざした食習慣等と健康被害との関係を調査した。その結果、食習慣が大きな健康被害に結びつくことは少ないと考えられた。現在残っている伝承や民間療法、古い食習慣は健康を阻害しない限り伝えるべきことである。しかし、山菜やキノコ、健康食品に対する正しい知識の欠如や氾濫する情報の区別ができない実態があり、これに対処するために普及啓発を段階的に行う必要が考えられた。

Key Words : 食べ物, 言い伝え, 山菜, キノコ, アンケート調査

## I はじめに

山形県には過去に迷信や俗信が多数存在し、健康に対して参考になるもの、迷信の域を出ないもの、または健康被害に結びつく恐れのあるものなどが考えられる<sup>1)</sup>。特に、昨年度は山形で食用とされていたスギヒラタケが急性脳症の原因の疑いがもたれており健康危機管理の重要性がクローズアップされてきた。

また、本県は生活習慣病による死亡率が全国的に高いという現状があり、これを是正するには言い伝えなどを参考に、地域に密着した悪しき習慣や、逆に健康増進に寄与できるようなものを区別し、現代社会に活かしていかなければならないと考える。これらの正しい知識の普及、啓発を行い、住民の健康の維持、増進に役立てるためアンケート調査を行ったので報告する。

## II 調査方法

調査は県内17市町村（河北町、寒河江市、三川町、山形市、山辺町、酒田市、庄内町、上山市、村山市、大江町、大石田町、中山町、鶴岡市、天童市、東根市、尾花沢市、遊佐町）の食生活改善推進協議会会員72人を対象（表1）に、質問項目33（基本事項 4項目、健康について13項目、山菜やキノコなどについて14項目、健康に関する言い伝えについて2項目）について、自己記述によるアンケート調査方式で実施した。

## III 調査結果

基本事項： 今回のアンケート調査の回答率は61.0%であった（72人/118人）。72人のうち女性が91.7%（66人）で男性が6.9%（5人）でありほとんどが女性であった

（表1）。年代は60代が43.1%、50代が22.2%、70代が15.3%であり（表2）、主婦が多かった（表3）。

表1 調査対象者（性別）

性別	人数（人）	割合（%）
男	5	6.9
女	66	91.7
不明	1	1.4
計	72	100.0

表2 調査対象者（年齢構成）

年齢	人数（人）	割合（%）
20代	3	4.2
30代	7	9.7
40代	4	5.6
50代	16	22.2
60代	31	43.1
70代以上	11	15.3
不明	0	0.0
計	72	100.0

表3 調査対象者（職業別）

職業	人数（人）	割合（%）
農 業	11	15.3
主 婦	34	47.2
会 社 員	2	2.8
公 務 員	16	22.2
自 営 業	5	6.9
そ の 他	4	5.6
計	72	100

生活習慣病について：生活習慣病については98.6%の人が知っており、その原因は、食生活の乱れや運動不足、酒、タバコ、ストレスなどの認識があった。食生活の乱れの中味は、塩分の取り過ぎや偏った食事、カロリー過

剩などであった。

井戸水について：井戸水を飲用に用いている人が12.5%おり、そのうちの22.2%がいつも使用するとしている。川の水を飲用や洗用に利用している人が6.9%いた。

食べ物の調理について：サラダなどの生に近い食材と漬け物のどちらを好むかでは、サラダが56.9%と多く、漬け物が38.9%で生に近いものが好まれている。

焼き魚について：焼き魚には大根おろしまたはレモンをそえる人が73.6%であり、23.6%の人はそのままである。

食べ物の嗜好について：熱いものを好む人は48.6%で約半数であり、辛いものを好む人は33.3%で全体の1/3であった。塩辛いものを好む人は13.9%で83.3%が好まないとしている。甘いものは37.5%の人が好んで食べると答えた。

食習慣について：良くない食習慣があると答えた人は70.8%であった。その内容は「塩分を取り過ぎている」、「甘いものを取り過ぎている」、「インスタント食品やファーストフードが多い」などである。

健康に良いと思う食べ物：健康に良いと思う食べ物を設問したところ、野菜類、乳製品、納豆、海産物、魚、きのこなど一般的なものが多かった。

健康に良くない食べ物：健康に良くない食べ物として、甘いもの、油っこいもの、塩分の多いもの、スナック菓子などがあげられた。

体に良くない食べ合わせ：体に良くない食べ合わせでは「梅干しとうなぎ」が最も多く、「カニと氷」や「柿とたこ」もあった。

山菜や薬草について：山菜は食べるかという質問では、94.4%の人が食べると答え、76.4%の人が体に良いイメージを持っている。トリカブトと間違えられるニリンソウは1.4%の人が食べるとしており少数であるが、同様に間違えられるシドケ(モミジガサ)は56.9%の人が食べている。また、ワラビをアク抜きしないと答えた人はいなかった。

薬草のオトギリソウは68.1%の人が知っており、そのうち20.4%の人は使ったことがなく、飲み薬と考える人が38.8%、塗り薬と考えている人が38.8%で同数であった。

毒のある食材について：毒のある食材を知っていると答えた人は63.9%で、どうすれば食べられるかでは、ジャガイモの皮を厚くむく、ワラビはアク抜きをする、青梅は生で食べない、ハウレンソウは茹でる、ギンナンは焼いて、薄皮をむくなどがあった。毒消しといわれる食材は、刺身にワサビをそえる、キノコの毒にナスを用いる、ビタミンC、シソの葉、生姜などであった。

キノコについて：キノコについては54.2%の人が毒キノコを知っていると答え、ツキヨタケが最も知られており、オオワライタケ、ホウキタケ、ニガクリタケ、スギヒラタケなどがあげられた。クサウラベニタケ、カキシメジ、ドクササコ、ニセクロハツなど、かなり詳しく知っている人もいた。

スギヒラタケについて：スギヒラタケに関しては、81.9%の人が知っており、86.4%の人に食経験があった。そのうちの「毎年いつも食べる」と「ときどき食べる」が64.8%であった。

キノコの調理について：キノコに火を通して熱をかけて調理すると答えた人は91.7%であり、生に近いとした人が2.8%であった。キノコを網焼きにするといった人たちは52.8%であった。毒キノコを毒抜きして食べると答えた人は2.8%おり、いいえが91.7%であった。毒抜きするキノコの種類はツキヨタケであり、その方法は「水に浸す」、「塩漬ける」であった。

健康に良い言い伝えについて：健康に良い言い伝えは、「冬至カボチャを食べると風邪をひかない」が大半をしめ「ひょう(スベリヒユのこと)を食べると健康に良い」がそれに次いでいる。その他「餅は体を温め乳の出をよくする」、「干し柿は咳止め」、「梅干しは健康によい」、「かりんは咳止め」、「七草がゆがよい」など一般的なものであった(表5)。

健康に良くない言い伝えについて：健康に良くない言い伝えは、「みょうがを食べると物忘れする」が最も多く「ギンナンの食べ過ぎは鼻血が出る、腹をこわす」、「秋ナスは嫁に食わずな」などが多い方であった(表6)。

## IV 考 察

健康について

山形県では生活習慣病による死亡の割合が高い。そこで、いくつかの基本的な質問を行った。生活習慣病の認知度を設問したところ、98.6%の人が知っており知らないと答えた人は1.4%だった。成人病から生活習慣病の名称の移行はスムーズに行われていると考えられる。また、生活習慣病の原因は、食生活の乱れや運動不足、酒、タバコ、ストレスなどの認識があった。食生活の乱れの中味は、塩分の取り過ぎや偏った食事、カロリー過剰などであった。生活習慣病が理解されていると考えられる。

飲用の水について質問したところ、今でも井戸水を用いている人が12.5%おり、そのうちの22.2%がいつも使用するとしている。井戸水検査の結果飲用可能であれば問題はないが、ピロリ菌(ヘリコバクターピロリ)感染経路の可能性がある場合には塩素消毒等何らかの対策が必要である。川の水を飲用や洗用に用いている6.9%の人

達については、さらに、質問を考えなければならないが、ピロリ菌は水中で繁殖することが知られており井戸水や川の水等が感染源の可能性<sup>2)</sup>がある。また、ピロリ菌感染と胃癌発症の関係は明らかではないが、密接な関連があることは解っている。山形県は胃癌による死亡率も高いので注意を促すことが大切と考える。

食材の調理や食べ方についていくつか質問したところ、サラダなどの生に近い食材と漬け物のどちらを好むかは、サラダが56.9%と多く、漬け物が38.9%で生に近いものが好まれている。このことは塩分を控えることになりよい傾向と考えられる。

焼き魚には大根おろしまたはレモンをそえる人が73.6%であり、23.6%の人はそのままである。焦げがあれば直ちに発癌に関連するとは限らないが、抗酸化作用のあるものは摂った方がよい。大根おろし等なくても副菜にビタミンCなどを補給するもの考えるべきである。肉や魚を焼くとヘテロサイクリックアミンができ、変異原、発癌物質が生成するが、これらの低減はアスコルビン酸(ビタミンC)やエリソルビン酸の添加で効果があることが報告されている<sup>3)</sup>。

熱いものを好む人は48.6%で約半数であり、辛いものを好む人は全体の1/3であった。塩辛いものを好む人は13.9%で83.3%が好まないとしている。甘いものは37.5%の人が好んで食べると答えた。温かい程度ならよいが熱いものを繰り返し摂ると口内や咽頭、食道に刺激を与え炎症を引き起こすことがあり、発癌につながる可能性もあるので注意が必要である。塩辛いものを好む人が少ないのは良い傾向である。

良くない食習慣があると答えた人は70.8%であり多いと考えられる。その内容は「塩分を取り過ぎている」、「甘いものを取り過ぎている」、「インスタント食品やファストフードが多い」、「間食が多い」などである。このアンケートに関しては自分自身のことでなく家族に前述のような食習慣があり、これを直そうとしている回答と考えられる。また、健康に良いと思う食べ物を設問したところ、野菜類、乳製品、納豆、海産物、魚、きのこなど一般的なものが多かった。特に健康食品を上げた人はなく、機能性が高いと言われるものではヨーグルト、ウコギ、ヤーコン、シソジュース、ブロッコリーなどであった。健康に良くない食べ物として、甘いもの、油っこいもの、塩分の多いもの、スナック菓子、加工食品、生の食材などであった。

体に良くない食べ合わせでは「梅干しとうなぎ」が最も多く、「カニと氷」や「柿とたこ」もあったが、特に注目すべき言い伝えはなかった。食べ合わせではないが、食べものと薬の相互作用は注意喚起が必要であり、セン

トジョーンズワートと抗ガン剤、テオフィリン、フェニトイン、ワーファリン等は薬剤の効果が減弱する。また、グレープフルーツジュースとカルシウム拮抗剤、免疫抑制剤、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤、ステロイドホルモン剤その他多くの薬剤が相互作用し、薬物代謝酵素を抑制して、血中濃度が上がり薬が効きすぎる状態になる<sup>4)</sup>。このような科学的に根拠のあるセントジョーンズワートやグレープフルーツジュースの薬との相互作用は情報提供すべきである。

#### 山菜や薬草について

山形では、山菜で食中毒を起こし、健康被害を被ることが多いので山菜に関する質問を行った。山菜は食べるかという質問では、94.4%の人が食べると答え、76.4%の人が体に良いイメージを持っている。トリカブトと間違えられるニリンソウは1.4%の人が食べるとしており少数であるが、同様に間違えられるシドケ(モミジガサ)は56.9%の人が食べている。また、ワラビをアク抜きしないと答えた人はいなかった。このアンケートから考えるとトリカブトと誤認されるのはニリンソウよりシドケのほうが確率が高くなる。食べる人が実際に採取すると仮定すればニリンソウだけでなくシドケ(モミジガサ)の形態の違いも情報提供すべきである。

最近では健康食品と共に薬草も利用されており薬用部位でなければ食用として利用されるものもある。特に被害が出そうなオトギリソウについて質問した。薬草のオトギリソウは68.1%の人が知っており、そのうち20.4%の人は使ったことがなく、飲み薬と考える人が38.8%、塗り薬と考えている人が38.8%で同数であった。オトギリソウは傷薬であり、アレルギーを引き起こすことがあるので服用は避けるべきことを啓発しなければならない。さらに、セントジョーンズワート(西洋オトギリソウ)と同じ成分が含まれ、服用した場合、薬との相互作用を起こす可能性がある。

#### 毒をもつ食材について

今年度、ジャガイモのソラニンによる集団食中毒が全国で3件も起きている。このアンケートは昨年度作成したものであり、本年になってこれほど発生するとは推測できなかったが、ほとんどの人が知っていると考えられることでも注意喚起が必要であることが分かった。今回、ジャガイモなど毒のある食材を知っていると答えた人は63.9%で、その対策はジャガイモの皮を厚くむくとしている。その他の食材では、ワラビはアク抜きをする、青梅は生で食べない、ホウレンソウは茹でる、ギンナンは焼いて薄皮をむくなどがあった。毒消しといわれる食材

は、刺身にワサビをそえる、キノコの毒にナスを用いる、ビタミンC、シソの葉、生姜、大根などであった。ジャガイモに関しては芽だけでなく緑色の皮にもソラニンやチャコニンなどのアルカロイドが含まれるので注意が必要である<sup>5)</sup>。ギンナンはアレルギーの他に、含有されるメチルピリドキシンがビタミンB6の吸収を阻害するので子供に多量に食べさせてはいけない<sup>6)</sup>。このことを詳しく伝えなければならない。

#### キノコについて

キノコについては54.2%の人が毒キノコを知っていると答え、ツキヨタケが最も知られており、オオワライタケ、ホウキタケ、ニガクリタケ、スギヒラタケなどがあげられた。その他、クサウラベニタケ、カキシメジ、ドクササコ、ニセクロハツなど、かなり詳しく知っている人もいた。山形では、中毒を起こすキノコはツキヨタケ、クサウラベニタケ、カキシメジ、ハイイロシメジが多く、これらを知るだけでも中毒の多くは防ぐことができる。

スギヒラタケに関しては、81.9%の人が知っており、86.4%の人に食経験があった。そのうちの「毎年いつも食べる」と「ときどき食べる」が64.8%であった。食べないと答えた人は13.6%であった。もともと山形ではスギヒラタケを食用キノコとして扱っていたが、平成16年に急性脳症との関連が疑われたため、摂取をひかえるよう厚生労働省から指導があった。

キノコに火を通して熱をかけて調理すると答えた人は91.7%であり、生に近いとした人が2.8%であった。食用キノコでも生では下痢等の症状が出ることがあるのでキノコは生では食べないよう啓発しなければならない。また、キノコを網焼きにするといった人たちは52.8%であった。これは生に近く完全には火が通っていない可能性がある。生で食べられないことを知っていても、網焼きにすれば火が通っていると考えている人が半数いた。これが思わぬ落とし穴につながる可能性がある。

毒キノコを毒抜きして食べると答えた人は2.8%おり、いいえが91.7%であった。毒抜きするキノコの種類はツキヨタケであり、その方法は「水に浸す」、「塩漬けする」であった。

我々の研究結果からツキヨタケの毒成分イルージンSは煮ても焼いても塩漬けしても完全に消失はしないことが明らかになっている<sup>7)</sup>。したがって、毒抜きして食べることは絶対にしないように指導する必要がある。

#### 言い伝えについて

健康に良い言い伝えは、「冬至カボチャを食べると風邪をひかない」が大半をしめ「ひょう(スベリヒユのこと)を

食べると健康に良い」がそれに次いでいる。その他「餅は体を温め乳の出をよくする」、「干し柿は咳止め」、「梅干しは健康によい」、「かりんは咳止め」、「七草がゆがよい」など一般的なものであった。特に健康被害に結びつく言い伝えはないと考えられた(表4-1, 4-2)。

身体に良くない言い伝えは、「みょうがを食べると物忘れする」が最も多く「ギンナンの食べ過ぎは鼻血が出る、腹をこわす」、「秋ナスは嫁に食わずな」などが多かった。みょうがを食べると物忘れするという科学的知見はないが、このような言い伝えを心構えとして参考にすることは大切なことかもしれない(表5)。

地域に根ざした食体系は各地域の自然環境に応じた食生活に左右されると考えられる。しかし、交通網やマスメディアの発達により日本の食生活は一般化され、山間の小さな町にもコンビニエンスストアが整備されるようになってきた。今回調べた範囲では、地域に根ざした悪しき食習慣が大きな健康被害の原因になることは少ないと考えられる。伝承や民間療法、伝統的な食習慣は健康を阻害しない限り伝えるべきことなのかもしれない。

本調査は平成17年度厚生労働省：地域保健推進特別事業「食品による健康保持並びに健康被害に対する知識の普及・啓蒙事業」の一環として実施されたものです。また、調査にご協力いただいた山形県食生活改善推進協議会会員および保健所関係職員に深謝いたします。

## 文 献

- 1) 山形県寒河江保健部睦会編：山形県西村山郡に流布する迷信・俗信、1953年、
- 2) P. Krumbiegel, I. Lehmann, A. Alfreider, D. Richter, S. Jorks, ZGI. Frit, MW. Richter, L. Muellerl, Isot Environ Health Stud, 140, 75-80, 2004.
- 3) 菊川清美, Foods & Food Ingrid Jpn., 208, 174-183, 2003.
- 4) 澤田康文：薬と食の相互作用, 医薬ジャーナル社, 大阪, 2005.
- 5) L. Jones, J. Roddick, D. Smith: Food Manuf, 71, 36-37, 1996.
- 6) K. Wada, S. Ishigaki, K. Ueda, Y. Take, K. Sasaki, M. Sakata, M. Hage: Chem. Pharm. Bull., 36, 1779-1782, 1988.
- 7) 笠原義正:山形県衛生研究所報, 31, 5-9, 1998.
- 8) 山形県衛生研究所：リーフレット「毒に注意 山菜とキノコ」, 2004年3月

表 4-1 アンケート結果

問5. 生活習慣病を知っているか			問9. 焼き魚に大根おろしかレモンを添えるか			問14. 良くない食習慣はあるか		
回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)
はい	71	98.6	はい	53	73.6	はい	51	70.8
いいえ	1	1.4	いいえ	17	23.6	いいえ	14	19.4
不明			不明	2	2.8	不明	7	9.7
計	72	100	計	72	100	計	72	100
問6. 井戸水を飲用水に用いているか			問10. 熱い食べ物を好んで食べるか			問18. 春に山菜を食べるか		
回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)
はい	9	12.5	はい	35	48.6	はい	68	94.4
いいえ	62	86.1	いいえ	37	51.4	いいえ	0	0
不明	1	1.4	計	72	100	不明	4	5.6
計	72	100.0				計	72	100
井戸水の飲用頻度			問11. 辛い食べ物を好んで食べるか			問19. 山菜は体に良いと思うか		
回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)
いつも	2	22.2	はい	24	33.3	はい	55	76.4
ときどき	6	66.7	いいえ	46	63.9	いいえ	8	11.1
不明	1	11.1	不明	2	2.8	不明	9	12.5
計	9	100	計	72	100	計	72	100
問7. 川の水を利用するか(飲む, 洗うなど)			問12. 塩辛い食べ物を好んで食べるか			問21. ニリンソウは食べるか		
回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)
はい	5	6.9	はい	10	13.9	はい	1	1.4
いいえ	66	91.7	いいえ	60	83.3	いいえ	66	91.7
不明	1	1.4	不明	2	2.8	不明	5	6.9
計	72	100	計	72	100	計	72	100
問. 漬け物と生に近い食べ物どちらが好きか			問13. 甘い食べ物を好んで食べるか			問22. シドケは食べるか		
回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)	回答	人数(人)	割合(%)
漬け物	28	38.9	はい	27	37.5	はい	41	56.9
生に近い食べ物	41	56.9	いいえ	41	56.9	いいえ	26	36.1
不明	3	4.2	不明	4	5.6	不明	5	6.9
計	72	100	計	72	100	計	72	100

表 4-2 アンケート結果

<p>問23. ワラビはアク抜きして食べるか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>68</td> <td>94.4</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>4</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	68	94.4	いいえ	0	0	不明	4	5.6	計	72	100	<p>問26. 食べ物の毒を消す食材を知っているか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>16</td> <td>22.2</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>31</td> <td>43.1</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>25</td> <td>34.7</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	16	22.2	いいえ	31	43.1	不明	25	34.7	計	72	100	<p>スギヒラタケの摂食頻度</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>毎 年 いっ も</td> <td>19</td> <td>37.3</td> </tr> <tr> <td>ときどき</td> <td>14</td> <td>27.5</td> </tr> <tr> <td>たまに</td> <td>17</td> <td>33.3</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>51</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	毎 年 いっ も	19	37.3	ときどき	14	27.5	たまに	17	33.3	不明	1	2	計	51	100
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	68	94.4																																																						
いいえ	0	0																																																						
不明	4	5.6																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	16	22.2																																																						
いいえ	31	43.1																																																						
不明	25	34.7																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
毎 年 いっ も	19	37.3																																																						
ときどき	14	27.5																																																						
たまに	17	33.3																																																						
不明	1	2																																																						
計	51	100																																																						
<p>問24. 薬草のオトギリソウを知っているか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>49</td> <td>68.1</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>19</td> <td>26.4</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>4</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	49	68.1	いいえ	19	26.4	不明	4	5.6	計	72	100	<p>問27. 有毒なキノコを知っているか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>39</td> <td>54.2</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>22</td> <td>30.6</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>11</td> <td>15.3</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	39	54.2	いいえ	22	30.6	不明	11	15.3	計	72	100	<p>問29. キノコに火を通すか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>充分火を 通す</td> <td>66</td> <td>91.7</td> </tr> <tr> <td>生に近い</td> <td>2</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>4</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	充分火を 通す	66	91.7	生に近い	2	2.8	不明	4	5.6	計	72	100			
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	49	68.1																																																						
いいえ	19	26.4																																																						
不明	4	5.6																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	39	54.2																																																						
いいえ	22	30.6																																																						
不明	11	15.3																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
充分火を 通す	66	91.7																																																						
生に近い	2	2.8																																																						
不明	4	5.6																																																						
計	72	100																																																						
<p>オトギリソウの使用法</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>使ったこ とはない</td> <td>10</td> <td>20.4</td> </tr> <tr> <td>飲 み 薬</td> <td>19</td> <td>38.8</td> </tr> <tr> <td>塗 り 薬</td> <td>19</td> <td>38.8</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>49</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	使ったこ とはない	10	20.4	飲 み 薬	19	38.8	塗 り 薬	19	38.8	不明	1	2	計	49	100	<p>問28. スギヒラタケを知っているか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>59</td> <td>81.9</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>6</td> <td>8.3</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>7</td> <td>9.7</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	59	81.9	いいえ	6	8.3	不明	7	9.7	計	72	100	<p>問30. キノコを網焼きするか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>38</td> <td>52.8</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>29</td> <td>40.3</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>5</td> <td>6.9</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	38	52.8	いいえ	29	40.3	不明	5	6.9	計	72	100
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
使ったこ とはない	10	20.4																																																						
飲 み 薬	19	38.8																																																						
塗 り 薬	19	38.8																																																						
不明	1	2																																																						
計	49	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	59	81.9																																																						
いいえ	6	8.3																																																						
不明	7	9.7																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	38	52.8																																																						
いいえ	29	40.3																																																						
不明	5	6.9																																																						
計	72	100																																																						
<p>問25. 毒のある食材を知っているか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>46</td> <td>63.9</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>10</td> <td>13.9</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>16</td> <td>22.2</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	46	63.9	いいえ	10	13.9	不明	16	22.2	計	72	100	<p>スギヒラタケを食べたことはあるか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>51</td> <td>86.4</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>8</td> <td>13.6</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>59</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	51	86.4	いいえ	8	13.6	計	59	100	<p>問31. 毒キノコを毒抜きして食べるか</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数(人)</th> <th>割合(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>2</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>66</td> <td>91.7</td> </tr> <tr> <td>不明</td> <td>4</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>72</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>			回答	人数(人)	割合(%)	はい	2	2.8	いいえ	66	91.7	不明	4	5.6	計	72	100						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	46	63.9																																																						
いいえ	10	13.9																																																						
不明	16	22.2																																																						
計	72	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	51	86.4																																																						
いいえ	8	13.6																																																						
計	59	100																																																						
回答	人数(人)	割合(%)																																																						
はい	2	2.8																																																						
いいえ	66	91.7																																																						
不明	4	5.6																																																						
計	72	100																																																						

表5 問32. 健康に良い言い伝え

冬至に（あずき）かぼちゃを食べると風邪をひかない  
 もちを食べると体が温まる。  
 餅を食べるとおっぱいの出がよくなる。  
 もちを食べた後は大根おろしを食べるとよい。  
 おさいどの火でもちを焼き食べると虫歯にならない。  
 食前酒は食をすすめる。  
 少量の酒は体によい。  
 干し柿はカルシウムが入っていて塩分を排泄する。（血圧低下）  
 干柿は大いに薬効があり煎じて服用すると咳止めの薬になる。  
 干柿を酒に浸したものはのどの渇きを止め高熱の病人によい。  
 柿しぶはしもやけに塗ってよく効き高血圧にも用いる。  
 しそを焼酎に漬け込む→風邪や食欲不振の常備薬によい。  
 ねぎ、生姜…風邪をひいたときによい。  
 大根おろしとはちみつ…のどが痛い時によい。  
 正月にヒョウを食べると健康によい。  
 お正月にレンコンを食べると見通しが良い。  
 かやの実の子供の寝小便に良い。  
 野菜を干す（大根、一夜コゴミ）。  
 夕食にキムチ納豆を食べると健康に良い。  
 ヨーグルト牛乳をとると胃腸によい。  
 朝食に梅干しを食べると一日難を逃れる。  
 夜寝る前にんにくの焼いたものを食べると寝小便しない。  
 鯉を食べると母乳が出る。  
 腹は八分目。早食いは早死にのもと。  
 のどが痛いとき長ネギを首に巻く。  
 みかんを焼いて食べると、風邪をひかない。  
 黒豆はまめになる、のどによい。  
 黒い食物を朝にとる（黒豆、ひじき煮、わかめ、こんぶ）。  
 朝の果物は金、昼は銀、夜は銅。  
 玄米食はダイエットによい。温野菜。  
 柿を食べるとチューショーにならない。  
 風邪には玉子酒。シソ酒は体によい。  
 カリン酒とギンナンは咳止め。  
 土用にうなぎを食べると夏ばてしない。  
 ブルベリーは目によい。  
 生姜湯（おろし）は温まる。  
 春に山菜を食べると冬の間の悪い血を体外に出すと聞いたことがある。  
 にんにくを食べると体が温まる。  
 こんにゃくは腹の掃除。  
 七草に納豆汁を食べると風邪をひかない、便秘予防。  
 緑の多い物を食べる。ミズナ、セリ。カブ。七草の材料。  
 酢の物を食べると中毒を予防する。  
 食物繊維（野菜・海藻）、緑黄色野菜（1日300g）でガン予防。  
 カルシウム（牛乳・小豆・海藻）を十分にとって骨粗鬆症予防。  
 トマトは体によい。  
 トマトが赤くなると医者が青くなる。  
 アケビは胃によい。  
 こんぶ、わかめを食べると白髪にならない。  
 ギンナンを食べるとおねしょをしない。  
 初ものを食べると75日長生きする。  
 スイカエキスは腎臓によい。

表6 問33. 健康に良くない言い伝え

みょうが・うどを食べると物忘れする。  
ギンナンの食べすぎは腹をこわす、鼻血が出る。  
ギンナンとかピーナッツをたくさん食べると鼻血が出る。  
ギンナン…食べ過ぎるとのぼせる。手で触ると腫れたりする。  
食べてすぐ寝ると牛になる。  
怒りっぽい人、理由なく抵抗する人はカルシウム不足  
秋ナスは嫁に食わすな。  
タンポポの種がとんで耳に入ると聞こえなくなる。  
ススキの穂も耳に入ると聞こえなくなる。  
春の草カンゾウを一杯食べるとお腹をこわす。  
妊婦さんにイカ・豆腐はよくない。  
お産の後には体を冷やすというので冷たいものはとらない。  
ご飯を粗末にすると目が見えなくなる。  
火事を見ると、三つ口の子供が生まれる。  
渋柿を食べると便秘になる。  
お産の後の柿はよくない。冷えるからと思う。  
さくらんぼの食べすぎは腹をこわす。  
スイセンの根を食べると下痢する。  
スイセンを植えておくとねずみがこない。  
ツキヨタケとシイタケを間違えて食べると死ぬ。  
コーラ類は骨(カルシウム)をとかす。  
蓮の実を食べると耳に悪い。



健康と食べ物の言い伝えに関するアンケート

【目的】山形県における食習慣と、県民に健康被害を及ぼす可能性のある健康危機事例の掘り起こしを行います。
この調査票は、この調査以外の目的には使用しません。また、個人の秘密は必ず守ります。
なお、調査結果については後日報告いたします。
不明な点等は、こちらまでご連絡ください。
山形県衛生研究所 理化学部 電話：023-627-1110

以下の質問に○をつけてお答えください。また( )内には該当する事柄を記入してください

- 問1. あなたの性別 ① 男 ② 女
問2. あなたの年齢 ① 20代 ② 30代 ③ 40代 ④ 50代 ⑤ 60代 ⑥ 70代以上
問3. あなたの職業 ① 農業 ② 主婦 ③ 会社員 ④ 公務員 ⑤ 自営業 ⑥ その他
問4. あなたの住んでいる地域の市町村名をお書きください( )
健康について質問します
問5. 生活習慣病をご存じですか
問6. 井戸水を飲用に用いていますか
問7. 川(沢)の水を使って(飲む、洗う等)いますか
問8. 間違っている食習慣はあると思いますか
問9. 健康に良いと思う食べ物は何ですか

- 問21. ニリンソウは食べますか
問22. シドケは食べますか
問23. ワラビはあく抜きしてから食べますか
問24. 薬草のオトギリソウを知っていますか
問25. 毒のある野菜を知っていますか
問26. 毒消しといわれる植物を知っていますか
問27. 有毒キノコを知っていますか

- 問10. 健康に良くないと思う食べ物は何ですか
問11. 漬け物と生に近い食べ物と(サラダ等)どちらを好んで食べますか
問12. 焼き魚を食べるとき、大根おろしあるいはレモンを添えますか
問13. 熱い食べもの、例えばみそ汁、お茶漬、お粥などを好んで食べますか
問14.辛い食べものを好んで食べますか
問15. 塩辛いものを好んで食べますか
問16. 甘いものを好んで食べますか
問17. 体に良くない食べ合わせを知っていたら、お書きください
問18. 春に山菜を食べますか
問19. 山菜は身体に良いと思いますか
問20. 体に良くない山菜を知っていたらお書きください

- 問28. スギヒラタケを知っていますか
問29. 昔は毒キノコを塩漬けて食べていたという記録があります。今も毒キノコ例えば、ツキヨタケ、オオワライタケ等を毒抜きして食べることがありますか
問30. キノコを調理するときは、網で焼きますか、煮ますか
問31. 健康によい言い伝えを知っていますか。知っていれば教えてください
問32. 健康によくない言い伝えを知っていますか知っていれば教えてください

ご協力ありがとうございました