

# 現代日本人の食生活

成田 功

## 一——日本の食生活の特色

食生活は人類の生活環境と密接な関係をもつて行われている。

日本は暖帯から亜寒帯にわたって存在し、暖流と寒流があり、四季に分かれ、山と平野があり、川が多く海に囲まれた複雑な風土で、国土は狭いが変化に富み、それなりの生活文化がある。その複雑多様性は食生活の面にもあらわれている。日本の自然条件は農業漁業に好影響を及ぼし、多種類の魚介類、果物、農産物等食品の多彩性は世界にその類を見ないのである。山海の幸豊富でこれを充分利用できる食生活なのである。

また複雑な風土により日本人は変化に耐え順応性に富み、和・洋・中国料理まで日常食生活に取り入れているのである。

栄養的にバランスのとれた食生活とは、種々の食品を多くとり調理法も複雑で種類が多いほどよいもので、米・パン・うどん・そばあり、和・洋・中華あり、インスタントでなく、標準化された単一な味気なさでなく、複雑多様の食生活の方がバラエティーに富んでのぞましいのである。衣住はなるべく単純にして食は複雑にした方がよいという私の主張である。

また日本の変化ある気候風土が発酵食品の発達、冷凍食品の生産を促しているものであり、これらをおおいに利用すべきであると思う。

## 二——戦後における日本の食生活の変遷

- 一——日本の食生活の特色
- 二——戦後における日本の食生活の変遷
- 三——戦後における食物摂取状況の推移
- 四——食生活と疾病異常
- 五——戦後の子供の発育と栄養
- 六——日本古来からの発酵食品をもつと利用
- 七——食物の無駄をなくす
- 八——日本の味をもつと大切に
- 九——日本の昔からの行事を大切に続ける

大平洋戦争中から戦後にかけては極度の食糧不足、耐乏生活で、さつまいもやかぼちゃのつる、海草をねってめん形の形やごはんつぶの形にしたものなど、食べられるものは何でも食べ、空腹をおぎなうことがやっとなで、食事の内容や栄養的価値など考える余裕は全くなかったものである。昭和二十五年頃から食糧事情が次第に回復し、食生活の内容も改善されてきた。昭和三十一年頃からは工業生産力が上昇し、国民所得の増大によりあらゆる生活物資が豊かになり、食生活の内容も豊富になり栄養学的にも充実されるようになってきた。

また、最近の交通の発達によって食料品の流通は高度化し、日本中どこでも生産食品も自由に消費できるようになった。

一方、加工食品、半加工食品の工業化は調理や保存の手間を省くようになり、スーパーマーケットの食品は全て台所に持ち込む前に洗滌、部分カット、包装などの処理加工され、また、調理の簡便な半調理食品や即席食品が増加して、主婦の手をかけないで食べられるものが多くなってきた。さらに、ガス、電気製品の普及で、調理の手間を省くことが食生活の改善であると間違えて思われるようになってきている。

また、主婦の朝寝坊が原因で朝食を欠食し、弁当が作れないから外食が多い。夕方の一ぱい飲み屋が繁盛するのは家庭の味がなくなったからだろう。欠食、外食は種々の意味で考えさせられる問題である。食生活の能率化は進んできたが、その内容は貧困になってきたと思われるのである。

### ① 欠食状況

昭和五十一年国民栄養調査によれば、朝食を欠食した者は男一二%女一〇・六%で年齢別にみると一五〜一九歳男一七・九%女二一%、二〇〜二九歳男二七・二%女二〇・二%、三〇〜三九歳男一四・四%女九・六%、四〇〜四九歳

男一〇・三%女九・二%、五〇〜五九歳男八・一%女八・四%、六〇歳以上男四・九%女五・七%で意外に多く、特に若年者に多い傾向である。

### ② 外食状況

やはり昭和五十一年国民栄養調査によれば、外食した者は朝食で男五・五%女二・九%、昼食で男五六・四%女四三・三%、夕食で男一七・九%女一一・五%であり、男女共昼食の外食が多いのは弁当の代わりにしているもので、男では二〇〜二九歳、女では一五〜一九歳が多く、その内容はそば・うどん・パン類は女に多く、和食・洋食は男に多く、一五〜一九歳ではパン類が多く年をとるほど和食が多い傾向になっている。朝食、夕食の外食が意外に多いのは種々の問題を含んでいると思われる。

### 三 戦後における食物摂取状況の推移

#### ① 食品群別摂取

日本人の食生活は長い間米を中心に野菜、豆類、魚介類に依存してきたが、戦後、パン、めんなどの小麦製品が多くなり、油、肉類も多くなってきた。昔に比べ食品数が豊富になってきた。平安時代には食品の種類は二〇〇余種で

あり、穀類二四種、野菜六八種、果物三五種、海産物魚介類五六種、海藻二一種である。現在では日本食品標準成分表(一九七九年)によれば、一七食品群八七八種で、穀類七四種、野菜類一二八種、果実類七六種、魚介類二〇五種、海藻類二六種、豆類三七種、きのこ類一三種、嗜好飲料五〇種、菓子類八五種である。

食品群別摂取量の一〇年前との比較は二五頁の表12を参照されたい。

#### ② 栄養摂取量

国民一人一日当たりの栄養摂取量についてみると、昭和二十一年には一九〇三カロリー、昭和三十年二〇四カロリー、昭和四十年二一八四カロリー、昭和五十一年二二五九カロリーで昭和二十一年と比べれば増加しているが昭和三十年、四十年と比べるとほとんど横ばい状態である。蛋白質は、昭和二十一年一人一日量五九・一g、昭和三十年六九・七g、昭和四十年七一・三g、昭和五十一年七八・七gで昭和二十一年と比べてはるかに多く、昭和三十年、四十年と比べても一〇%以上多くなっている。特に動物性蛋白質は昭和二十一年一〇・五g、昭和三十年二二・三g、昭和四十年二八・五g、昭和五十一年三八・一gで、昭和二十一年に比べ三倍、昭和三十年、四十年に比べて一・五倍にな

っている。脂肪は昭和二十一年一四・七g、昭和三十年二〇・三g、昭和四十年三六g、昭和五十一年五二・四gで、昭和二十一年と比べて四倍、昭和三十年、四十年と比べると二・四倍となる。うち動物性の脂肪は昭和四十年一七・八g、昭和五十一年二七gで、一〇年間に一・五倍になっている。カルシウムは昭和二十一年二五三mg、昭和三十年三三八mg、昭和四十年四六五mg、昭和五十一年五四八mgで、昭和二十一年と比べ二倍、昭和三十年、四十年と比べ一・五倍になっているが、所要量六〇〇mgであるからカルシウムは現在でも不足している栄養素である。鉄は昭和三十年一四mg、昭和五十一年一三・七mgでほとんど変化がない。ビタミンAは昭和三十年一〇八四国際単位、昭和四十年一三二四国際単位、昭和五十一年一七二四国際単位で、昭和三〇年と比べ一・五倍になっている。ビタミンB<sub>1</sub>は昭和三十年一・一六mg、昭和五十一年一・一八mgで変化なく、ビタミンB<sub>2</sub>は昭和三十年〇・六七mg、昭和四〇年〇・八三mg、昭和五十一年一・〇二mgで、昭和三十年に比べ一・五倍である。ビタミンCは昭和三十年七六mg、昭和四〇年七八mg、昭和五十一年一一七mgで、昭和三十年と比べ一・五倍となっている。

全体に栄養摂取量は昭和二十一年に比べればはるかに多く、また昭和三十年、四十年に比べ

表一 栄養摂取量 (全国1人1日当たり) 資料: 国民栄養調査

	昭21	昭25	昭30	昭35	昭40	昭45	昭46	昭47	昭48	昭49	昭50	昭51	
熱量cal	1903	2098	2104	2096	2184	2210	2287	2279	2273	2187	2188	2159	
蛋白質g	動物性	10.6	17.0	22.3	24.7	28.5	34.2	34.8	40.4	41.9	37.9	38.9	38.1
	植物性	48.5	51.0	47.4	45.0	42.8	43.4	43.3	42.5	42.2	40.8	41.1	40.6
脂肪g	動物性					20.9	22.5	27.0	29.0	26.9	27.4	27.0	
	植物性					25.6	26.2	23.1	23.2	24.7	24.6	25.4	
含水炭素g		418	411	399	384	368	379	359	351	339	337	332	
カルシウムmg	253	270	338	389	465	536	524	549	551	540	550	548	
ビタミン	A I.U		1084	1180	1324	1536	1457	2067	2043	1673	1602	1724	
	B <sub>1</sub> mg		1.16	1.05	0.97	1.13	1.12	1.19	1.22	1.08	1.11	1.18	
	B <sub>2</sub> mg		0.67	0.72	0.83	1.00	0.92	0.98	0.98	0.94	0.96	1.02	
	Cmg		76	75	78	96	108	115	117	120	117	117	

ても向上しているが、現在栄養所要量に対する比率ではカルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>が九〇%くらいで不足している。特にビタミン類は調理による損失をみるといずれも不十分であると思われる(表一)。

なお、以上述べてきたことは日本人の平均一人一日量についてであって、栄養摂取量の過剰の者、不足の者に問題があるので、それについて次の項で述べる。

#### 四 食生活と疾病異常

戦後、栄養不足に起因する身体症候である貧血(鉄、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、蛋白質等の欠乏)、毛孔性角化症(ビタミンA欠乏)、口角炎(ビタミンB<sub>2</sub>欠乏)、腱反射消失(ビタミンB<sub>1</sub>欠乏)、浮腫(ビタミンB<sub>1</sub>欠乏)、ひ腹筋圧痛(ビタミンB<sub>1</sub>欠乏)等が現われている(表一)。最近ではさらに栄養過剰による肥満の状態にある人々が多数現われ、それに関連する高血圧症、糖尿病、動脈硬化症、心臓病、脳卒中等が増加している。また最近食料が豊富になっているにもかかわらず、栄養欠陥による貧血、脚気様症状が多くなっていることはきわめて問題である。インスタントラーメン、コーラ、ジュース等偏った食生活で、脚気が西日本を中心として一〇代二〇代の男性ごとに高校生の間に発生している。

さて、昭和五十一年の国民栄養調査によれば、成人男子の所要量二五〇〇カロリーを二〇%も上回る三〇〇〇カロリー以上を摂取してい

表一2(a) 身体症候発現率 (%)

	昭21	昭25	昭30	昭35	昭40	昭45	昭51
貧血	5.5	3.3	2.3	2.3	2.0	2.6	
毛孔性角化症	2.3	1.7	2.7	3.0	2.9	2.2	
口角炎	8.8	7.4	5.4	4.7	2.8	1.9	
けん反射消失	7.7	8.0	6.8	9.1	8.9	8.0	9.4
浮腫	2.3	1.2	1.5	2.7	2.4	2.7	2.3
ひ腹筋圧痛				5.2	4.1	3.9	4.2
有症者	23.7	22.5	21.1	18.7	17.2	14.1	
症状のない者	76.3	77.5	78.9	81.3	82.8	85.9	

表一2(b) 昭和51年性別身体症候発現率 (%)

	男(うち40代)	女(うち40代)
けん反射消失	8.5 (10.7)	10.3 (12.4)
浮腫	0.6 (1.3)	3.9 (7.8)
ひ腹筋圧痛	3.2 (3.8)	5.1 (5.9)
有症者	11.7 (14.0)	16.5 (21.4)
症状のない者	88.3 (86.0)	83.5 (78.6)

表一3 成人男子1日当たり摂取量分布 (%)

2000cal未満	8.8	蛋白質50g以下	2.9
2000~2800cal	50.1	蛋白質50~90g	61.4
2800cal以上	13.0	蛋白質90g以上	16.1
3000cal以上	28.1	蛋白質100g以上	19.6

表一4 皮下脂肪厚男40ミリ女50ミリ以上の割合

	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳
男	10.1	13.6	16.6	16.2	16.0
女	12.1	13.0	21.8	28.0	30.5

皮下脂肪厚=上腕背部+肩甲骨下部 (%)  
資料: 国民栄養調査

表一5 貧血の発現率(血色素量12.0g/dl未満)

	18-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳
女	21.9	25.2	29.1	29.0	20.6
男	2.2	1.3	1.2	2.0	4.9

表一6 全血比重1.052未満の者 (%)

	18-24歳	25-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳
女	23.6	31.2	32.4	32.9	25.9
男	0.7	0.8	0.8	1.7	2.8

資料: 昭和47.48年国民栄養調査

表一7 11歳の体位の動向

	明治33年	昭和14年	昭和30年	昭和35年	昭和50年
男子 身長	127.9cm	132.9	133.9	136.2	142.0
男子 体重	27.0kg	29.3	29.7	30.7	35.2
女子 身長	127.7cm	132.7	134.9	138.1	144.2
女子 体重	27.0kg	29.6	30.5	32.3	36.6

る世帯が三割もある。また蛋白質の所要量は七〇gであるが、一〇〇g以上の世帯が二〇%もある(表一3)。脂肪摂取では動物性と植物性の比率は二対一からせいぜい二対一であるが、その構成比はこのバランスを破るようになってきた。これ以上動物性脂肪を増やさないことが必要になってきた。肥満については皮下脂肪厚でみると各年齢階層で一〇%以上が肥満傾向で、特に四十、五十代の女性では約三〇%の高率である(表一4)。貧血の発現率は女性の二〇~三〇%である(表一5・6)。

やはり昭和五十一年の国民栄養調査によると、血圧はWHOの基準に基づいて最高血圧一六〇以上最低血圧九五以上を高血圧者とする、

五 戦後の子供の発育と栄養

二〇~二九歳で男四・一%女一・一%、三〇~三九歳男八・二%女四・一%、四〇~四九歳男一七・九%女二四・四%、五〇~五九歳男二七・九%女二六・五%、六〇~六九歳男四一・一%女三九・七%、七〇歳以上男四八・二%女五三・四%で、年齢が進むにつれて高血圧発現率が高いが、食塩の過剰摂取が原因になっている。世界で日本に脳卒中が一番多いのは、日本人の食塩過剰によるものとされている。昭和五十五年から昭和六十年までの日本人栄養所要量が最近発表になったが、それによれば食塩の所要量は成人一人一日量一〇g以下と定められた。

発育と栄養との関係はきわめて密接であり、太平洋戦争による食糧の不足は、昭和二十一年には日本の子供の体位を、戦前最もよかった昭和十四年の体位より一年後退させたのであるが、昭和三十年頃には戦前の体位に回復し、その後は年々向上して昭和五十年には戦前をはるかに凌ぐようになった(表一7)。そのような体位変動は都市学童において最も著明であり、ついで農村学童にみられ、漁村学童において最も少ない。かかる体位変動は摂取栄養量と密接な関係があり、ことに都市学童の体位が急速に戦前までに回復したのは、一般家庭における食糧事情の好転にもよるが、学校給食により学童の

表-8 昭和30~50年の体位の増加値

		11歳	14歳	17歳
男子	身長	8.1cm	10.5	5.4
	体重	5.5kg	8.3	4.7
女子	身長	9.3cm	6.1	3.1
	体重	6.1kg	5.6	2.4

資料：全国学校身体検査統計

栄養摂取量が増加したことに起因するものと思われる。

次に昭和三十年と昭和五十年を比較すると二〇年間に、例えば一四歳男では身長一〇・五cm体重八・三kg、女子では身長六・一cm体重五・六kgも

増加しているのである(表-8)。しかし握力、背筋力等の筋力は一〇年前と比較してむしろ低下しており、体力は体位の向上に伴って向上していない。

## 六——日本古来からの発酵食品をもっと利用

梅干しは梅を塩漬けてシソの葉を入れ、土用の三日三晩天日で乾燥し夜露にかけを繰り返しているうちに発酵して、あの何ともいえない梅干しの酸味をそなえ酵素をつくり出すのである。梅干しは発酵食品として日本人の食生活にはなくてはならないものである。梅干しのすっぱさは血液を清浄にし血液循環をよくしてくれる長寿食品である。インスタントの、ただ梅を塩漬けし着色しただけのものは、梅干しの効果はないものである。

納豆は蛋白、脂肪を多く含み、またビタミンB<sub>2</sub>が特に多く含まれているが、大豆を発酵させることによって多くの酵素が含まれるようになり、このため納豆の蛋白や脂肪の消化をよくし、また一緒に食べた他の食品の消化も助ける働きがあり栄養価の高い発酵食品である。

漬物も日本人の食生活の独得のものであり、野菜をぬかみそに入れて発酵させたもので、単なる塩漬けでなく発酵食品である。

また、たくわんも大根を干してから塩と糠で漬け込んで少なくとも三カ月をかけて発酵させたもので、やはり酵素を多く含むようになり何ともいえない糖の自然の色がついてくるものである。たくわんもその酵素によりたくわん自体の消化をよくし、一緒に食べた他の食品の消化もよくしてくれるものである。

発酵食品に含まれる酵素の働きは、各栄養素の消化吸収に有効で、身体全体を賦活する働きをもっているものであり、ぬかみそ、たくわん、納豆、梅干し等日本古来からの優秀な発酵食品を大切にし、将来とも大いに日本人の食生活の柱として家庭で利用度を高めていかなければならないと思う。

## 七——食物の無駄をなくす

最近、廃棄物の再利用が叫ばれているが、食生活においても同じで、野菜ではじゃがいもと里芋の皮ぐらいが捨てるもので、その他は皮でも葉でも全部利用できるし、むしろビタミンが豊富である。カルピス前社長三島海雲氏は九六歳まで元気に社長の仕事をしていたが、大根の葉を茎と共に三〇秒ぐらい熱湯で茹で細くみじん切り、これを沢山入れてごはんと一緒に炊くかゆに炊くものを「おみ」といって愛用していた。ビタミンが豊富である。

パセリやニラを庭の片すみやみかん箱に植えておけば、一年中いつでも使えつめばつむほど生えてくる。青じその鉢植えも利用できる。

戦後、鮭缶で輸出した残りの鮭の頭、ひれ、尾、骨を任づめにして学校給食に使用したことがある。無駄を省くということだけでなく、栄養的に優れ、特にカルシウムが豊富で子供の発育に必要なものであった。ぶぐのひれはひれ酒として貴重なものであり、魚の骨を焼いたもの、うなぎの頭をくし焼きにしたものなど酒のつまみになっている。とりあげれば際限がないが、食品の利用についてもっと合理的に工夫すべきだろう。経済的でもあり栄養的にも優れ一挙両得である。

「一銭でも安い動物性蛋白質を買うことのできる妻を選ぶべきである」という言葉がある

が、食品の選び方、食品材料の買い方にも工夫する必要がある。献立を考え、季節のものを他店と比べて計量して、見栄をはったりめくら買いななどしない。

また主婦はもっと時間をかけて食事を作ってもらいたいと思う。食べる方ももっと時間をかけてゆっくり食べるべきだろう。食事という行為を単に栄養摂取ということだけでなく、重要な生活としてもっと関心を深め大切にしたいものである。

わが国では昔からわらびやきのことりの山遊び、貝や海草とりの海遊びが行われていた。つくし、せり、野びる、たんぼぼ、もち草などのつみ草、山菜とり、薬草採集等レクリエーションにもなり、親子の団らんにもなり、栄養的にも優れた食品を獲得することもでき、経済的にもあり、一挙三得ともいえるものである。

最近では白米を食べているが、日本人の食事習慣は自然食時代に始まり、粟、ひえ、麦、米等の雑食から米食へ、玄米食から白米食へ変わり奢侈化してビタミンB<sub>1</sub>不足から障害をおこし、ビタミンB<sub>1</sub>の強化が行われてきたが、考えてみれば、精白のために手数と金をかけてビタミンB<sub>1</sub>をとり除き、さらにビタミンB<sub>1</sub>を強化することとは不合理であり、玄米、五分搗き、七分搗きでもよく噛んで食べれば消化もよく味も悪くな

い。もっと玄米食、五分搗き、七分搗きも利用すべきだろう。

#### 八——日本の味をもっと大切に

最近、日本の味が少なくなってきた。外国のよい味はおおいに取り入れることは良いことであるが、日本の良い味を残しておくべきである。昔はすべて母親の手づくりの料理だけであった。それぞれの家にしきたりがあり、それぞれの家の味があったのである。昔は化学調味料はなくすべて昆布、椎茸、かつおぶし、にぼしなどによって味をつくったものである。天然のグルタミン酸で栄養もあり、また脳細胞の働きを活発にする効果もあり、うま味をそなえているものである。化学調味料とインスタント食品が日本の味をなくしてしまった。

昔はどこの家庭でも毎年梅干し、らっきょうを漬け、梅干しを漬けたあとのしその葉でゆかりをつくったものである。

きんぴらごぼう（便秘によく整腸作用があり強壮剤になるともいわれている）、こんにゃくの白和え（整腸効果があり、含まれているマンナンはコレステロールを溶かす作用があるといわれている）、とろろいも（長寿食品）、ひじきと油揚げの煮つけ、いわしのつみれ、煮豆、

きやらぶき、茶碗蒸し、野菜のてんぷら、にらの卵とじ、冷やっこ、わかめの味噌汁、なめこ汁等挙げればきりがたいほど日本の味があり、日本の昔からの食生活は栄養学的にも優れ、長い間かかって築いてきたもので、途絶えないように引き継いで行きたいものである。

家庭の味が親子、夫婦のきずなをもっと強くするだろう。

#### 九——日本の昔からの行事を大切に続ける

正月には屠蘇を飲むが、これには甘草、百合根、桔梗、桂皮、忍冬、肉桂、山椒、防風等の薬草が入っており、血圧を正常にし健胃強心に効果があり延寿の酒であり魔よけの酒である。

正月の鏡餅、雑煮、黒豆、田作り（ごまめともいう）、くわい、竹のこ、にんじん、さやえんどう、鶏肉等を入れたうま煮、栗きんとん、大根とにんじんの紅白なます等、毎年定まったわが家の正月料理をつくり、何年も何十年も食べ続けてきた。どこの家でも手づくりのお節料理をつくったものである。

最近のようにデパートで売っているお節料理では、味もまずいしうるおいもなく正月のような気がしないのである。正月三カ日は主婦はいっさい台所仕事はせず、家事もしないものであ

った。

一月七日の七種粥はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ等の解毒性の葉草であり、ビタミンの多い七種の野草の若葉を粥に入れたものであるが、最近はいあまり食べなくなってしまう残念なことである。

一月十五日には小豆粥を食べて疫病を予防し、十五日正月(女正月)を祝ったものである。この日は成人の日の祝いでもある。

寒が明けると春を迎える節分である。豆(大豆を炒ったもの)をまき、自分の年齢だけ豆を食べ、みかんや落花生などを母親がまいてくれるのを子供達が沢山拾って食べた思い出がある。

が、この行事も今ではほとんどなくなってしまった。

三月三日の桃の節句には白酒(桃花酒)、菱餅をおひな様に供えるが、現在のような食品添加物の色素でなく、よもぎ(もち草)で草色に色づけしたもの、紅花でうす赤にしたもの、白いものの三重の菱餅である。

五月五日は菖蒲の節句で、強壯解毒の菖蒲の根を干したものを煎じて飲み、菖蒲湯に入りちまきを食べるのである。

八月十五日は十五夜(芋名月)、九月十三日は十三夜(栗名月)で、すすきや桔梗の花をかざり、だんごやさつま芋、里芋、栗、柿などを月に供えお残りを頂戴したものである。

冬至にはかぼちゃを食べゆず湯に入るとかぜをひかない。

大晦日にはにんじん、はす、ごぼうなどの大きなおにしめを食べ、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べ一年間を偲ぶのである。

その他、誕生日のお祝い料理、クリスマスの御馳走など日本には多くの年間行事があり、その行事食があるが、今後も昔からの行事をそれぞれの家庭で大切に続けて、その時には手づくりの料理を家族中で食べ、行事の意義を考え健康長寿を祝い家族の和をはかっていく絶好の機会とすべきであり、何よりもうるおいのある人生が過せると思う。

〈神奈川県立栄養短期大学教授〉