

現代日本人の食生活に関する考察

Consideration about the Modern Japanese Eating Habits

1J02C015-9 荒木 大洋

指導教員 主査 中村 千秋 先生 副査 樋口 満 先生

第1章

“食育”や“メタボリック・シンドローム”という言葉テレビや雑誌で毎日のように目にする。糖尿病や高血圧症など、かつては成人病と言われたが、“生活習慣病”と呼び名を変え、日々の生活習慣が病気につながるという意識が人々の中にすり込まれ、社会全体の健康に対する意識が非常に高まってきたのではないかと感じられる。と同時に、“食”に対する関心も健康を意識する上で当然高まってきた。世界的にも、和食が優れた健康食であると考えられ、欧米では日本食ブームも起こっている。

そんな中で、問題視されているのが、“日本人の食事の欧米化”、である。気付けば当たり前のように外国の食事を食べているのであるが、この本来日本にあるはずではなかった食品や食生活はいついっしょから始まり、定着したのであろうか。この食の欧米化が現代の日本に与えた影響は大きいと考えられるが、本当に肥満や病気までも引き起こしたのか、ということを考えることは当然の流れであった。

欧米の食事だけでなく、今や世界中の料理や食材が手に入る現代日本の食生活はもはや無国籍化しつつある。そんな中で、かつての伝統的和食の栄養バランスが非常に優れている、長寿にはかつての日本型食生活を、と世界中で叫ばれているという。日本の伝統食と欧米を比較しながら、欧米化の背景を検証し、今後の日本の食文化のあり方を考察してみることとした。

第2章

われわれの食生活は、日本の伝統的食生活パターンである「ご飯」を中心として、大豆、野菜、魚など国内で生産、捕獲される素材を用い、しょうゆ、みそ、だしなどにより調理、味付けされた副食を組み合わせるものが典型的であった。しかし、このようなパターンに畜産物や油脂類の消費も増えてきた結果、主食であるお米を中心として畜産物や果実などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活が「日本型食生活」といわれるようになった。現在われわれが和食として食べている食事には、長い歴史や文化、伝統の上に成り立ってきたものであり、そんな日本型食生活が、世界的にも健康的でバランスのよい食事であると評価されてきた。

そこで、古代からの日本の食文化を振り返ってみるとともに、その日本型食生活が評価される根拠を探ってみる事にした。

第3章

第2章で述べたように、日本型の食事は、栄養のバランスがよいとされ、長い歴史にもとづく食文化の獲得だと考

えられる。しかし、戦後の大混乱の中、多くの日本人が栄養失調で悩まされていた中で、日本人の食生活が変わっていくこととなった。

第4章

健康日本 21 は、新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21 世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動である。

第5章

戦後、数十年で肥満が増えているのがわかるように、食の欧米化が大きな影響を与えている事は間違いないと考えられる。今や生活習慣病やメタボリックシンドロームへの対策は必須であり、それらは食生活と切り離せないものである。われわれの日々の食事を改善していく必要があると考えられる。

一万年もの長い間続いた日本人の食生活。私たちの先祖は、風土に合った食べ物を選択し、それを生産するための技術を発明し、それは食べるのに合理的な調理法、加工、保存法を開発し、調理器具や食器類をくふうし、食事の作法など食べ物に関するさまざまな 慣習を生み出すことができた。しかし、日本の伝統がわずか40年位で、一気に変化した。戦後の食の欧米化によって、米の消費量は急激に減少し、一方で肉・魚・卵のたんぱく質の摂取量が急増した。このことが結果として栄養バランスの崩れた食生活をおくることになり、生活習慣病をひきおこすことになった。

飽食の時代といわれる現代にわれわれが取り組まなくてはならないのは、「何を食べるか」「どう食べるのか」について、正確な知識によって判断できる基準をもっていくことではないだろうか。かつての日本型食事にただ戻ればよいということではなく、おいしく、楽しく食べ、なおかつ健康に生活できるために、私たちは主体的に自分にあった食品、量を見極めていかななくてはならない。

しかし、超長寿時代の日本人が、もう一度われわれの先祖が築いてきた伝統や文化を見つめなおし、食生活とともに、今の若者たちに伝えていく事が、私たちの社会にとっての財産となり、明るい未来がみえてくるものであると信じている。