

食生活の歴史と食物改善点の提案

歌城 純子・玉木 民子

A History of Eating and Some Suggestions
for the Improvement of Foodstuffs

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

I はじめに

食消費のパターンはその所得に応じて3段階をたどる。初期の段階は生命を維持するのに必要な最低食料を取得することを最大目標とし、エネルギーの多い穀類・いも類を多食する。第2の段階は果実・油脂・砂糖・動物性食品摂取の割合が増えて食生活は多様化する。最も豊かである第3段階では栄養過多から肥満、成人病が増え、それに対応する食生活として動物性脂肪・砂糖などの摂取は抑えるような食事へと変化していく。現在は第3段階にあると考えられる。

原始時代から現在までの食生活の歴史をふりかえり、食品や食生活の出現した時代や、食生活と社会条件などの関連を知ることによって、これからの食生活のあり方を考えてみたい。

II 日本の食生活の歴史

縄文時代

食物を得る手段としては、弓矢・石鎗・蔓で網んだ網などを用いて狩猟、丸木舟をあやつり、^{もり}銚や鹿角の釣針を使って漁労、石器で作った道具で切る、掘る、むくなどの作業で木の実や草の根などを採取した。主食と副食の区別がなく入手したものを適宜組み合わせて食べていた。動物の臓器を食べることで塩味を得、果実から甘味、巻き貝や山椒の実から味を味わうこともあったと思われる。調理は土器を使って、煮る・焼く・焙るなど加熱したのもも食べた。

弥生・古墳時代

農耕、稲作が始まり、家畜の飼育も始まった。米は臼や杵で脱穀し玄米として食べ、焼き米（保存、携帯用）、^{こわい}強飯（蒸したもの）として食べた。海水から塩を得、蜜・飴・乾燥果実から甘味を得た。^{ひしお}穀醬・肉醬・草醬などの調味料を作り、穀醬は穀類を漬けこんだもので、後に味噌、醬油へと発展していく。草醬は果実、海藻を漬けたもので漬けもののもとと考えられている。肉醬は獣や鳥肉を漬けたもので、塩からや鮭へと変化していく。物を貯えるための^{つぼ}壺、煮炊きを使う^{かめ}甕、食器としての鉢・高杯など用途に応じて、いろいろな弥生土器が作られた。

奈良時代

食生活上、大陸からの影響を大きく受けた時代である。庶民は黒米（玄米）、貴族は精げた米（白米）を食べることもあった。「御膳を料理する」というように「料理」という語が「延喜式」にみられる。大陸の影響を受けて調理に胡麻油が使われ、油いりと呼ぶ料理がある。製塩がひろく行われ、瀬戸内地方がおもな産地であった。酢は梅・麦から作り鱈などに用いた。大豆・米麴・塩を合わせ発酵させてこしたものを醬ひしおといった。後に醬油となるものである。鑑真がさとうを日本にもたらすが調味料ではなく、薬品として使用された。腊は動物を大きいまま干したもの、楚割は魚を切って塩漬けにしてから干したものをいった。佛教が日本の支配層にひろがり貴族の間では肉食が禁じられ、しだいにすたれたが庶民の間には浸透せず肉食が続けられた。貴族は肉食の代わりに牛乳をとった。牛乳は加熱して飲まれるほか、牛乳を煮て上にはる膜を集めた蘇そ、またその残りを煮つめた酪らくなどが作られた。菓子とは元来果実を指したが、現在の菓子類の源とされるのが唐菓子である。米・小麦の粉をこね、果実の形に似せてまとめ、油で揚げ、甘葛汁をかけて食べるものである。碗は飯や汁に用いられる深目の器、杯は足つきの器で、酒を入れるのが酒杯である。箸を使うのは中国にならったことである。

平安時代

日本独自の文化が開化する。糰ほしいいは米を蒸したもので携帯用にした。ご飯は夏は水をかけて水飯、冬は湯をかけて湯漬ゆづけとして食べることがあった。副食物のことを、「な」ともいった。『和名抄』には生食・焼物・煮物・蒸物・茹物・羹・汁物・漬物・干物・鮓などの語がみられる。生食とは、さしみ、鱈のこと、焼物には鮓の腹中に昆布、干柿、胡麻などを入れて焼く包み焼きという凝った料理もみられる。茹物には中国風に油でゆでる方法もあった。鮓は魚を保存する方法で、飯と魚を交互に漬けて乳酸発酵させたものである。調味料としては酢味に米酢・梅酢、旨味には醬類のほか、乾納豆を煮出して汁にした鼓くき、干し魚などを煮だした汁を煎汁いろりといい、堅魚煎汁などがあった。橘たちばなの皮、しょうがなど香辛料も使われた。豊かな貴族の間では氷を氷室ついがさねに貯えて夏期に食べることもあり、ぜいたくなものであった。食台は高杯や衡重（三方風のもの）など個人用がふつうであるが、宴会では台盤だいばんとよぶ四脚のついた唐風の共食用のものが使われた。

鎌倉時代

関東に政治の中心が移り、東国の耕地も増え農業生産が盛んになった。禅宗が伝わり、禅宗の寺院では肉食を避け、油や大豆製品を用いる精進料理が行われ、この食風が民間にもひろがっていくことになる。径山寺味噌が穀醬から、沢庵漬・梅干などが草醬から生まれてきた。栄西が中国から茶を持ち帰り『喫茶養生記』を著して製法・飲み方・効用を説くなど喫茶の風が興り、以後日本に定着した。尾張で瀬戸、近江で信楽、丹波、備前などに窯が開かれ茶器が作られた。鎌倉彫、根来塗などの漆器が作られるようになった。

室町時代

宋や元、禅の文化の影響をうけて、わび、幽玄、枯淡の風となった。米の生産量が増加し、これまで朝夕2回食であったものが昼食が加って1日3食とることが一般化した。精進料理が発達し、禅風の食事が民間にもひろまった。みそ、糸引きなつとう、とうふ、こんにゃく、そうめん、ところてんなどの加工食品がつけられた。点心と称して羊かん、まんじゅうなどが食べられた。調理法に発展がみられ多様化した。膾では糸膾・山吹膾、和物には白あえ・ぬた、汁にはすまし汁・みそ汁、煮物では普通の煮物のほか煮凝りも作られ、焼き物にはくし焼き・杉板の上で焼く

杉焼きや壺焼きなどの言葉がみられるようになった。漬け物を香の物とよび、かまぼこができたのもこの頃である。調味料としては、味噌がこの時期に一般に普及したといわれる。さとうが薬劑から脱して菓子などに使われるようになった。武家が公家の生活様式を真似るようになり、四条流は公家に、大草流、進士流は武士に支持された。現在も庖丁式にみられる俎や庖丁の扱い方、飯は左、汁は右といった配膳法、あるいは食べ方などに各流派による形式を生じた。この時期、本膳の形式が整い、日本料理の源流がほぼ出来上がったと考えられている。

安土桃山時代

対外貿易が盛んになった。ポルトガル・スペイン・インドシナなどと交易があり、新しい食品、料理がもたらされた。作物では、すいか・かぼちゃ・とうきび・さつまいも・じゃがいも・ほうれん草・トマト・バナナ・いちじくなど現在もよく食べられる野菜や果物が多い。菓子ではコンペイトウ・カステラ・ポーロなどが伝来した。ヒリュウズもはじめは小麦粉のだんごを油で揚げ蜜をかけて食べる菓子であったものが、後にとうふを使った調理材料へと変わっていったものである。

茶の湯は室町期に僧侶の珠光によってはじめられ、弟子であった堺の富豪紹鷗がこれを引き継ぎ、秀吉の茶頭をつとめた利休によってこの時期完成したものである。茶の湯に付随する懐石料理も完成をみたときれる。これはもともと禅林風の食事であったものが茶道の発達とともに特殊な発展をとげたもので、宴会料理ではなく茶をおいしく飲むための簡素な食事で一汁二茶、あるいは一汁三茶を基本とした。茶器が珍重され、室町期にもすでに伊万里焼、織部焼、志野焼の窯がひらかれていたが、安土桃山時代には萩焼、薩摩焼、楽焼などがみられるようになった。

江戸時代

鎖国により世界の大勢からおくれたが、経済が発達し町民による文化が栄えた。農業が奨励され漁業も技術が進歩して生産量が増加した。菱垣回船、樽回船が航行し、物資の交流も盛んになり、江戸、大阪に二大集散地ができて、江戸では日本橋に魚市場、神田に青物市場が開かれた。米はしだいに精白して食べるが多くなり、炊飯法も炊き干し法となった。にぎり飯のことをおむすびと呼ぶようになったのもこの時期であり、また芝居の幕間にべんとうを食べる風習があり、現在も幕の内べんとうとしてその名称をとどめている。さとうが国産されるようになり、讃岐、阿波の白ざとう、紀州の黒糖があった。その結果使用の幅がひろがり菓子の種類もふえて、大福もち・羊かん・桜もちのほか南蛮菓子、駄菓子があった。室町時代から桃山時代にかけて、本膳料理、懐石料理が完成し、それに南蛮料理が加わった。江戸時代にはいって、大がかりな本膳料理を簡略化したものとして会席料理ができ、更に中国料理を和風に塩梅した卓子料理、中国風の精進料理である普茶料理が加わって江戸時代は日本料理が集大成し、ほぼ完成した時代といわれる。料理本も刊行された。古典料理書といえば「料理物語」（寛永20年）が著名であるが、「四条流庖丁書」など、それまでのものが調理、食事作法などの形式を内容としていたことから脱して、調理の実用的な手引書となった。この書の目録をみると当時食べられていた食品の範囲、調理法の種類、食物の分類が理解される。この時代のおもな料理書の数は200余といわれる。「料理物語」が刊行されたのをはじめ、元禄期には普茶料理の作り方も含めた「和漢精進料理抄」、天明期には「会席料理抄」、百珍ものと呼ばれる「大根百珍」、「豆腐百珍」のような特集もの、文政期には料理屋八百善の主人が著した「江戸流行料理通」もある。また、「養生訓」「いろは食物養生便覧」などの栄養や健康、食べ合わせに関する書物もある。これまでは街道に沿ったところ以外では、食事のできる場所はほとんど皆無であったのが、宝暦のころには餅、田楽、煮

染などを売る店、天明期では天ぷら、そば、すしなどの屋台が現れ、文化文政のころには深川の平清、浅草の八百善と名のある料理店が出現することになった。この時期は天災も多く、封鎖的な社会構成であったので地方によっては激しい飢餓に見舞われることも度々で救荒食物の栽培も奨励された。米沢藩では「かてももの」を刊行して食べられる野草の種類や食べ方を指導し、高野長英は「二物考」を著してそばとじゃがいもの栽培、青木昆陽は「蕃書考」を著してさつまいもの栽培を説いた。また、本草学が発達し栄養や健康に関する知識が食生活に反映されるようになった。

明治・大正時代

明治維新後、欧米文化の吸収が盛んに行なわれ、日本料理に新たに西洋料理が加わり、和・洋・中国料理の交じり合う世界でも珍しい複雑な食風が形成されることになった。

しかし宮中における宴会には西洋料理が採用されることになったので室町時代に源を発し、江戸時代に完成された日本料理は公式の場からは姿を消すことになる。この時期、日本の食生活は食べ物、食習慣において急速な変化をとげた。明治時代の主食は秋田、山形、新潟といった米の生産地では米が食べられていたが、西南日本では大麦や甘藷、山間地では粟、そば、稗などがおもなものであった。日清戦争後安価な南京米・朝鮮米が輸入され、幾分米が豊富になったものの、国民全体の主食を賄う量ではなかった。漁業は造船の技術向上に伴って沿岸漁業から遠洋漁業へと漁場がひろがり、また、はじめて魚の養殖が行われ、明治36年和井内貞行によって十和田湖に鱒が放流された。江戸時代から明治時代にかけて、にんじん・えんどう・そらまめ・玉ねぎ・はくさいなどが輸入され、これらの品種改良も行われた。西洋なし・さくらんぼ・ネーブルなどの果実もこの時期の輸入である。鶏のレグホン種が輸入され鶏卵をとることを目的に本格的な養鶏が始まった。日清戦争後、満州から大量に大豆が輸入され加工も盛んになって都市ではみその買うことが一般的となった。また、池田菊苗によりグルタミン酸ソーダが旨味料であることが発見されて化学調味料の製造販売も始まって、旨味料が大衆のものになった。製氷が工業化されたのは明治10～30年のことで氷を使った魚の輸送が可能となり、これまで山間への魚の供給が塩漬け、干物であったものがかなりの遠隔地まで鮮魚として輸送することが可能になった。冷凍魚が製造されたのは大正10年のことである。文明開化の風潮にのって牛肉を食べる習慣が広がり関東では牛なべ屋、関西ではすきやきの店が繁昌した。かつどん、すぎやきなど洋風食品による和風料理が行われる一方、魚フライ、ムニエルのような和風食品による洋風料理も行われるようになった。西洋料理の普及は洋食屋として商業的には比較的早くひろまったが、一般家庭では食習慣そのものが保守的な性格をもつものであること、洋食材料がまだ少量で高価であったことなどの理由で普及はそれほど速やかなものではなかった。食器具としてはガラス器が一般家庭でも使われ、なべ・べんとう箱にアルミニウムが使われるようになった。明治20年から30年にかけて長崎・横浜・東京に都市水道が敷かれるようになり、これが食生活の衛生向上に果たす役割は大きく赤痢・コレラなどの流行病が減少したといわれる。明治30年から40年には全国65都市で都市ガスが家庭の熱源として使われるようになった。食事習慣にも大きな変化がみられ、これまで各自が銘々の箱膳をもち、食後は各自ではし・茶わんをゆすいでそこへ納めていたものが明治の中期には都会で、大正にはいと農村も家族が一つの飯台を囲んで食事をするようになった。その結果、食器が毎食事後洗われて清潔となったし、1人盛りしていたものが大皿盛りで済むようになったので、主婦の料理配分の労力が軽減されることになった。この時期には栄養学も大いに発達し、啓蒙も盛んであった。鈴木梅太郎・高峰讓吉らの研究は世界的なものであった。明治16年に衛生研究所が設置され、給食施設での食事調査が行なわれたり栄養の必要量が公表されたりした。大正

9年には国立栄養研究所が設立された。学校教育をはじめ、新聞・雑誌にも食事に関する事項がとり入れられ、食事の改良への関心が高まっていった。この時期の食事を栄養的見地からみると、明治期は穀類・いも類は増加しているものの、乳・卵・魚・肉類の動物性食品の消費は伸びていない。しかし、大正期にはいと栄養教育の成果がみられ、動物性食品の消費が増加している。

昭和（第2次世界大戦前）

第2次大戦までは、穀類・いも類もほぼ必要量をみたして横ばい状態であるが、動物性食品は増加の状態を示し、食事の近代化が徐々に進んでいった。しかし第2次大戦開始とともに食品の生産、輸入が減少し食品の摂取量が減少している。さとうの摂取量についてみると日清戦争後、台湾からの輸入量増加に伴い、消費量が急激に増加していったが第2次大戦開始とともに輸入量が減少し、それにともなって消費量が激減しており、社会情勢と食物供給の関係が密接であることがよく理解される。

昭和（第2次世界大戦後）

終戦直後の食糧不足による体位の低下は栄養の重要性を一層知らしめたものとなり、副食物を重視する食事へと食生活の改善運動が高まった。食事内容は急速に改良の一途をたどり、穀類・いも類の摂取量が減少する一方、動物性食品が増加している。このようにすみやかな食生活の改善、近代化が達成されたのは朝鮮戦争をきっかけとする日本経済の急成長に負うところが大きい。食をとりまく環境は自然条件のみでなく、社会条件が大きく影響を与えるのである。

現 在

日本の食生活をふり返ってみると、明治時代の終り頃までは穀類・いも類といったエネルギーの多い食品を摂取し動物性食品の摂取が少ない第1の段階。第2次世界大戦の昭和20年前後の異常事態を別とすると、大正から昭和50年頃までの約60年間は穀類・いも類の摂取は下降しはじめ、代わりに乳・卵・魚・肉の動物性食品とくだものが増加し、多様化する第2段階。そして現在は栄養が過剰になり、それに起因する様々の疾患の対応をせまられる第3段階に足をふみいれたところといえる。なりゆきにまかせて推移するままに食生活を続けていくなれば、すでに肥満や生活習慣病（成人病）の対策に悩むアメリカなどの轍を踏むことになるであろう。バランスがよくとれ、最も理想的な状態にあるといわれる現在の状態を、社会条件の変化、し好の変化にも応じつついかに保持していくかが今後の課題と考えられる。

III 食物摂取の現状

1. 栄養素等摂取状況

国民栄養調査⁶⁾および県民栄養調査⁷⁾の成績と、本学学生⁸⁾の食事調査や高校生⁹⁾の食事調査結果をあわせて、近年20年間の栄養素等摂取の推移の考察を加えるならば、エネルギー量が200~400 Kcal減少していることが大きな変化とみられる。動物性たん白質と脂質は増えているので、炭水化物（糖質）の摂取量が、減っている。本学学生や高校生のその平均値は、栄養所要量よりかなり低い値であり、ほとんどの栄養素が不足していた。（表1）（表2）（表3）（表4）

飽食の時代の中にあつて、女子高校生や女子学生の食物摂取の現状は、健康な生活が営まれるか不安をかかえている。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

		昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)
エネルギー	kcal	2,226	2,119	2,088	2,026	2,034	2,023	2,042
たんぱく質	g	81.0	78.7	79.0	78.7	79.5	79.7	81.5
うち動物性	g	38.9	39.2	40.1	41.4	42.2	42.5	44.4
脂質	g	55.2	55.6	56.9	56.9	58.1	58.0	59.9
うち動物性	g	26.2	26.9	27.6	27.5	28.3	28.5	29.8
炭水化物	g	335	309	298	287	285	282	280
カルシウム	mg	552	539	553	531	537	545	585
鉄	mg	10.8	10.4	10.7	11.1	11.2	11.3	11.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	13.5	12.9	12.1	12.5	12.8	12.8	13.2
ビタミン	A IU	1,889	1,986	2,188	2,567	2,603	2,602	2,840
	B ₁ mg	1.39	1.37	1.34	1.23	1.22	1.21	1.22
	B ₂ mg	1.23	1.21	1.25	1.33	1.34	1.35	1.47
	C mg	138	123	128	120	117	117	135

平成7年国民栄養調査成績(厚生省)

表2 栄養素等摂取量の年次推移(1人1日当たり平均摂取量)

(平成7年度)

年次推移 栄養素等		摂取量											
		昭和 40年	昭和 43年	昭和 46年	昭和 49年	昭和 52年	昭和 55年	昭和 58年	昭和 61年	平成 元年	平成 4年	平成 7年	7年/4年 ×100
熱量	kcal	2,171	2,249	2,273	2,432	2,164	2,127	2,178	2,132	2,068	2,030	2,018	99.4
総たんぱく質	g	69	72	75	86	76	80	79	78	76	77	79	102.6
動物性たんぱく質	g	-	27	30	36	31	34	33	35	38	39	42	107.7
動物性たんぱく質比	%	-	37.5	40.0	42.0	41.0	42.1	41.3	45.4	49.1	50.2	53.2	106.0
脂質	g	36	44	48	53	53	55	54	55	55	55	56	101.8
炭水化物	g	392	391	377	391	341	327	323	309	296	287	279	97.2
カルシウム	mg	466	486	549	581	608	616	597	576	583	570	583	102.3
鉄	mg	-	-	13.8	16.1	13.3	11.7	12.0	10.9	10.8	10.7	10.6	99.1
ビタミンA	IU	1,542	1,352	2,114	1,548	1,794	2,146	2,550	2,168	2,294	2,243	2,347	104.6
ビタミンB ₁	mg	1.23	1.17	1.11	1.41	1.29	1.40	1.46	1.42	1.28	1.23	1.27	103.3
ビタミンB ₂	mg	0.82	0.87	0.99	1.03	1.02	1.33	1.38	1.29	1.29	1.28	1.32	103.1
ビタミンC	mg	112	106	108	138	155	131	145	130	132	136	130	95.6
食塩	g	-	-	20.4	-	18.0	14.3	14.4	13.4	13.1	13.2	12.8	97.0

平成7年国民栄養調査成績(新潟県)

表3 エネルギーおよび栄養素における季節別平均摂取量の比較

栄養素別	夏季 n=250		冬季 n=210	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー (kcal)	1,595	532.6	1,562	581.5
たんぱく質 (g)	67.7	29.0	62.1	23.7
脂 肪 (g)	56.7	45.7	47.3	25.0
カルシウム (mg)	421.0	360.6	397.0	207.6
鉄 (mg)	10.5	9.3	8.7	5.0
ビタミン A (IU)	1,779	1,303	1,938	1,908
ビタミン B ₁ (mg)	1.03	0.7	0.91	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	1.13	0.7	1.09	0.5
ビタミン C (mg)	84	58.2	77.5	67.1

本学学生の食生活の実態 (1991)

表4 栄養素の摂取状況 (1人1日当たり)

栄養素	1984. 7 (N=411)			1993. 11 (N=367)		
	平均値	栄養所要量 (三訂17歳女子)	充足率(%)	平均値	栄養所要量 (四訂17歳女子)	充足率(%)
エネルギー (Kcal)	1,534	2,100	73.0	1,698	2,150	78.9
たん 白 質 (g)	56.2	70	80.3	64.6	70	92.3
脂 肪 (g)	35.4	58~70	61.0	50.6	50~60	100
糖 質 (g)	236.4	263~315	(90~98)	237.8	268~322	(88~74)
カルシウム (mg)	343.4	600	57.2	357.2	600	59.5
鉄 (mg)	7.6	12	63.3	7.2	12	60.0
ビタミン A (IU)	2,544	1,800	141.3	1,720	1,800	95.5
ビタミン B ₁ (mg)	0.94	0.8	117.5	1.03	0.9	114.4
ビタミン B ₂ (mg)	1.07	1.2	88.3	1.02	1.2	85.0
ビタミン C (mg)	77.5	50	155.0	71	50	142.0
ナトリウム (mg)	1,432	—	—	2,022	—	—

高校生の食生活についてのアンケート報告 (1994)

2. 食品群別摂取状況

全国平均1人1日当たり食品群別摂取状況⁶⁾では、年次推移も検討される。米と砂糖類が減少傾向で、その他は増えている。特に牛乳・乳製品では約30g、肉類は約10gの増加で、最も急激に伸びているのは調味嗜好飲料である。

県の調査成績⁷⁾では、乳類の伸びがかなり大きい。米は200g代を保ちながら、小麦製品や豆類、いも類も減らさないよう努力しているようにみられる。砂糖と油脂類は増やさず、全国的に摂取

量が安定している。

本学学生の摂取状況では、冬季の野菜の摂取量が大きく落ち込んでいることと、高校生の調査⁹⁾とも合わせて全般的に摂取量が少ない現状である。(表5)(表6)(表7)(表8)

表5 食品群別摂取量年次推移

		(g)						
		昭和50年 (1975)	55年 (1980)	60年 (1985)	平成2年 (1990)	5年 (1993)	6年 (1994)	7年 (1995)
穀類	米類	248.3	225.8	216.1	197.9	195.4	192.4	167.9
	小麦類	90.2	91.8	91.3	84.8	86.9	86.4	93.7
いも類	60.9	63.4	63.2	65.3	62.5	62.2	68.9	
油脂類	15.8	16.9	17.7	17.6	17.9	17.6	17.3	
豆類	70.0	65.4	66.6	68.5	65.9	66.8	70.0	
緑黄色野菜	48.2	51.0	73.9	77.2	81.6	81.8	94.0	
その他の野菜*	198.5	200.4	187.8	173.1	180.6	171.7	196.2	
果実類	193.5	155.2	140.6	124.8	114.9	117.2	133.0	
海藻類	4.9	5.1	5.6	6.1	5.5	5.8	5.3	
砂糖類	14.6	12.0	11.2	10.6	10.2	10.0	9.9	
調味嗜好飲料	119.7	109.4	113.4	137.4	143.3	147.7	190.2	
菓子類	29.0	25.0	22.8	20.3	20.3	19.6	26.8	
魚介類	94.0	92.5	90.0	95.3	96.2	97.0	96.9	
肉類	64.2	67.9	71.7	71.2	73.7	74.5	82.3	
卵類	41.5	37.7	40.3	42.3	42.7	43.0	42.1	
牛乳・乳製品	103.5	115.2	116.7	130.1	130.8	132.4	144.4	

*ここでは、きのこを含む。

平成7年国民栄養調査成績(厚生省)

表6 食品群別摂取量年次推移(1人1日当たり平均摂取量)

(平成7年度)

食品群別		年次推移											
		摂取量(g)											
		昭和40年	昭和43年	昭和46年	昭和49年	昭和52年	昭和55年	昭和58年	昭和61年	平成元年	平成4年	平成7年	7年/4年 ×100
穀類	米	354	354	324	323	249	248	224	212	222	215	202	94.0
	パン・小麦粉製品・ その他の穀類	43	41	40	44	46	45	45	49	61	61	68	111.5
いも類	68	72	49	82	81	72	77	72	77	74	73	98.6	
砂糖類	-	-	-	17	14	11	12	10	12	11	10	90.9	
油脂類	11	16	19	18	18	15	15	16	19	17	17	100.0	
豆類(みそ・大豆・大豆 製品・その他の豆類)	64	79	83	83	81	69	76	70	78	75	71	94.7	
魚介類	78	92	87	114	88	104	95	95	96	94	105	111.7	
肉類	12	12	26	41	41	42	43	49	52	55	59	107.3	
卵類	22	29	37	39	34	34	34	36	40	39	40	102.6	
乳類	生乳				41	55	62	71	76	118	111	122	109.9
	乳製品	40	52	71	5	2	2	2	7	8	9	14	155.6
緑黄色野菜類	65	61	74	49	80	62	68	57	74	75	78	104.0	
その他の野菜類	250	241	238	289	248	221	232	240	234	248	233	94.0	
くだもの類	126	115	89	194	161	138	150	124	131	130	120	92.3	
調理食品	-	-	-	-	5	9	10	14	11	10	9	90.0	
菓子類	-	-	-	36	32	32	31	28	26	22	21	95.5	
外食	-	-	-	-	29	33	37	34	37	40	42	105.0	
食費(円)	174	229	-	-	722	889	953	1,045	1,056	1,098	1,214	110.6	

※外食は1食分を100として換算したものである。

平成7年国民栄養調査成績(新潟県)

表7 食品群における季節別平均摂取量の比較

季節別 食品群	夏季 n=250		冬季 n=210	
	平均 (g)	標準偏差	平均 (g)	標準偏差
穀 類	280.0	108.3	292.3	107.6
い も 類	34.5	50.7	39.7	46.7
砂 糖	5.5	7.9	5.1	7.8
油 脂	13.3	11.5	10.3	12.5
豆・豆製品	42.2	47.1	40.4	51.3
肉・魚・卵	152.9	102.5	145.1	84.1
牛 乳	123.5	124.6	110.7	131.0
小魚・海草	7.9	15.9	9.1	20.4
緑黄色野菜	141.7	66.1	49.0	54.8
その他野菜	109.6	86.8	103.7	88.6
果 実 類	66.0	96.4	102.0	107.0

本学学生の食生活の実態 (1991)

表8 一人一日当たりの食品群別摂取量と「めやす」⁶⁾との比較

食 品 群	四訂17歳女子の 摂取量のめやす(g)	1984年		1993年	
		平均(g)	充足率(%)	平均(g)	充足率(%)
穀類	320	291	90.9	263	82.2
いも類	70	33	47.1	44	62.8
豆・豆製品	70	46	65.7	37	52.8
魚・肉・卵	150	155	103.3	190	126.6
牛乳・小魚・海草	120	110	73.3	100	83.3
緑黄色野菜	80	46	57.5	48	60.0
その他の野菜	150	159	106.0	100	66.6
果実類	200	90	45.0	74	37.0

高校生の食生活についてのアンケート報告 (1995)

3. 朝昼夕の欠食と外食状況

エネルギー摂取量や食品の摂取量が少ない学生と高校生の欠食状況については、それぞれ表11、表12である。国や県では欠食状況と外食状況も調べている。^{6) 7)}表9では全国29歳以上の女性の朝の欠食率が高いのに比べ、県内調査では表10のように女性全般では欠食率は低い方である。

ゆえに高校生や本学学生の1回の食事の量が少ないと考えられる。その時の摂取食品数は平均¹⁰⁾20品で、厚生省の薦める1日30食品⁷⁾には達していなかった。

外食内容については、県の成績では、昼食の半数は給食が占め、残りはほとんど和食が占める。朝の外食はほとんどパン食が占め、夕食は、寿司・そば・和食・洋食・中華とそれぞれ多様である。国民栄養調査の外食率の年次推移によれば、昭和50年15.6%からずっと平成3年まで上がり⁶⁾18.7%のところ、平成7年では18.0%にやや下がった。

表9 朝昼夕別にみた1日の食事構成比(女、1人世帯)

(%)

		総数	19歳以下	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
総数 (実数)		100.0 (468)	100.0 (14)	100.0 (67)	100.0 (26)	100.0 (40)	100.0 (78)	100.0 (98)	100.0 (145)
朝	家庭食	86.8	42.9	61.2	84.6	82.5	92.3	94.9	95.9
	外食	2.1	14.3	6.0	3.8	—	2.6	1.0	—
	欠食	11.1	42.9	32.8	11.5	17.5	5.1	4.1	4.1
昼	家庭食	67.7	50.0	47.8	53.8	55.0	61.5	72.4	84.8
	外食	29.3	42.9	47.8	46.2	42.5	35.9	23.5	13.1
	欠食	3.0	7.1	4.5	—	2.5	2.6	4.1	2.1
夕	家庭食	85.7	57.1	67.2	69.2	87.5	91.0	89.8	93.8
	外食	12.8	28.6	29.9	30.8	10.0	9.0	9.2	5.5
	欠食	1.5	14.3	3.0	—	2.5	—	1.0	0.7

平成7年国民栄養調査成績(厚生省)

表10 食事の状況

()内は%

	朝食			昼食			夕食			合計			計
	家庭食	外食	欠食	家庭食	外食	欠食	家庭食	外食	欠食	家庭食	外食	欠食	
男	2,791 (90.1)	72 (2.3)	236 (7.6)	1,901 (61.3)	1,150 (37.1)	48 (1.5)	2,834 (91.4)	253 (8.2)	12 (0.4)	7,526 (81.0)	1,475 (15.9)	296 (3.2)	9,297 (100.1)
女	3,089 (93.5)	57 (1.7)	157 (4.8)	2,269 (68.7)	1,003 (30.4)	31 (0.9)	3,095 (93.7)	194 (5.9)	14 (0.4)	8,453 (85.3)	1,254 (12.7)	202 (2.0)	9,909 (100.0)
小計	5,880 (91.8)	129 (2.0)	393 (6.1)	4,170 (65.1)	2,153 (33.6)	79 (1.2)	5,929 (92.6)	447 (7.0)	26 (0.4)	15,979 (83.2)	2,729 (14.2)	498 (2.6)	19,206 (100.0)
計	6,402 (100.0)			6,402 (100.0)			6,402 (100.0)			19,206 (100.0)			

平成7年国民栄養調査成績(新潟県)

表11 朝・昼・夕食の欠食者比較

季節別	朝食		昼食		夕食	
	人数	%	人数	%	人数	%
夏季 n=250	7	2.8	1	0.4	3	1.2
冬季 n=210	4	1.9	0	0.0	1	0.4

本学学生の食生活の実態(1991)

表12 主食の摂取状況

単位：％

	朝 食			昼 食			夕 食		
	米 飯	その他 [※]	欠 食	米 飯	その他 [※]	欠 食	米 飯	その他 [※]	欠 食
上越地区 (N=112)	60.2	32.6	7.2	69.6	27.2	3.2	81.1	14.2	4.7
中越地区 (N= 79)	50.2	48.5	1.3	70.3	29.0	0.7	86.2	13.1	0.7
下越地区 (N=176)	53.4	41.1	5.5	71.1	25.0	3.9	77.8	15.0	7.2
全 体 (N=367)	54.6	40.7	4.7	70.3	27.1	2.6	81.7	14.1	4.2

※ 「その他」には、パン類、ラーメン、うどん、スパゲッティ、ピザ、餅等を示す。

高校生の食生活についてのアンケート報告（1994）

4. 食物嗜好の傾向

本学学生の食事調査から、¹²⁾「油っこいもの」の嗜好率と喫茶頻度率が19歳学生において10%程1980年より1990年に減少した。その40歳代の母親では「塩からいもの」「油っこいもの」の喫食頻度が12～15%の減少をみた。

偏食については「ない」と答えたのは41.8%の高校生であった。¹¹⁾

塩分については、国民調査¹⁾では昭和62年の11.7%を最低に、その後年次上昇しており、平成7年では13.2gになった。

嗜好性食品の摂取は、国民調査の年次推移では、酒類が増え続け、平成7年では87.1g、嗜好飲料は次に続き64.8gに増加してきた。反面、菓子や油脂類は伸びずに、砂糖類はゆるやかな減少傾向にある。

長寿者の食事調査¹³⁾によれば、長寿者の好きと答えた食品は多い順に、男性は「野菜」「魚介」「大豆」「卵」「海草」「肉」、女性は「野菜」「大豆」「魚介」「卵」「海草」「肉」の順である。料理では「刺身」「野菜の煮物」「寿司」「煮魚」「餅」など男女共通の好きな上位を占めていた。

5. 得意料理について

高校生の場合1984年では料理作りに関心があるのは81.3%と多いが、その得意な内容の一番は菓子類で26.1%、次いでカレーの21.9%が突出していた。10年後の高校生の調査（1993年）では、菓子18%、カレー12%に減少し、全般に半減して、関心があると答えた生徒は75.2%に下回っていた。⁹⁾

大学生への調査は中原氏の報告¹⁴⁾によれば、ご飯、卵焼は約8割の学生が作れ、焼肉、野菜炒めが約7割のものが作れる程度で、煮魚、鍋物、肉じゃが、お浸しなどの和風料理は、日頃の食事メニューに少ないと思われるもので、作れないと回答したものが多かった。

県の調査では、⁷⁾ふだんよく作る料理として1位焼き魚13.4%、2位野菜炒め10.3%、3位野菜煮物9.1%、4位玉子焼き6.6%、5位お浸し5.8%、の順に上位を占め、天ぷら、煮魚、焼肉、おでん、ごまあえ、刺身がつづいている。

食物の嗜好の傾向は、喫食頻度に関連し、¹⁵⁾幼児期からの体験にも影響されるようであるから、重視したい。

6. 食事に対する意識

県の食生活状況調査によれば、大豆と牛乳の食品のとり方は「ちょうどよい」か「もっと多く食べた方がよい」の回答が多い。しかし一日の食事の量については、「ちょうどよかった」と「やや多かった」が多く占めている。

栄養のバランスの気をつけた者は45.3%で気をつけない者の方が多⁷⁾い割合である。これは本学⁷⁾学生の調査¹²⁾でも、バランスに注意しているものは、1980年で26.5%、1990年で10.4%と減少した。1980年の年代別調査¹⁵⁾では、30歳代が61.9%で最も好成績であった。

IV 今後の食物改善点の提案

日本の20世紀における食糧事情は、飢餓による食糧不足から、独特の工夫を重ねたり、異文化を取り込んだりして、さまざまな食糧と料理の様式を定着させて、食文化を築いてきた。日本古来の米食中心に魚・豆・野菜・海草を加えた食事を保ちながら、戦後小麦・牛乳・乳製品・肉食を多くとり入れ、インスタントラーメン、カップめん、ハム、ソーセージ、ヨーグルト、缶ジュース、ポテトチップス、インスタントコーヒー、炭酸飲料などの製造がさかんになって、食べ物は自然の田畑や海川から収穫する過程を除いてお金で自由に、季節や地域という枠を越えて手に入れることができるようになった。食物の種類や量もどんどん作られ、目新しもの好きの日本人には、遺伝子組換えなど新しい技術も加わって新製品、新種などが市場に出てきている。

厚生省は食生活指針を掲げているが、国民の食事意識はやや低い方で、従来の献立や、簡単な内容の献立が続いているように思われる。たくさん⁷⁾の食品で作った食事でも、素材は同じものという場合もある。同じものをたくさん食べてもバランスは保てなくなる。また一日分や一食分の食事がバランスがとれている内容だとしても、毎日毎日では、食べる楽しみがうばわれてしまう。

厚生省では「食べる」ことを重要視したプランをたて、栄養教育の充実強化、食環境を整備し、支援するという基本的考えを提言した。行政とマスコミ、食品産業が連携すると予想されるが、食物は育てて収穫してこそ「おいしい」という実感があり、食べる喜びを見出せると思う。

食べ物は体だけではなく心も作ることを忘れてはならない。ごちそう作りは家族揃って手伝いながら調理を伝承してゆく。団らんと協力、労働とごちそうは、子どものときから家庭で学び養われていきたい。

日本の食事形式は世界一の長寿国を導いたといわれ世界のお手本となって、米飯、豆腐は、技術が世界へ出て行っている⁷⁾ので、是非これからもこのことは重要として守っていききたいと思う。さらに自分で興味と関心をもって調理には工夫を重ねたい。

I、IIについて歌城、III、IVについては玉木が執筆担当した。

参 考 文 献

- 1) 食生活と文化 石川寛子編著 弘学出版 1992年10月
- 2) 食生活論・食生活と健康 岡啓次郎他著 文化出版局 1990年4月
- 3) つれづれ日本食物史第一巻 川上行蔵著 東京美術 1992年3月
- 4) つれづれ日本食物史第二巻 川上行蔵著 東京美術 1992年3月
- 5) つれづれ日本食物史第三巻 川上行蔵著 東京美術 1995年4月
- 6) 厚生省「平成9年版 国民栄養の現状」 第一出版、1997年、29-116頁

- 7) 新潟県「県民栄養の現状 平成7年度県民栄養調査成績」1997年、1-92頁
- 8) 歌城純子・玉木民子「本学学生の食生活の実態(第3報)」新潟青陵女子短期大学研究報告、第21号、1991年、9-14頁
- 9) 歌城純子・玉木民子「高校生の食生活についてのアンケート報告(第3報)」新潟青陵女子短期大学研究報告、第24号、1994年、35-48頁
- 10) 歌城純子・玉木民子「高校生の食生活についてのアンケート報告(第4報)」新潟青陵女子短期大学研究報告、第25号、1995年、43-49頁
- 11) 歌城純子・玉木民子「高校生の食生活についてのアンケート報告」新潟青陵女子短期大学研究報告、第15号、1985年
- 12) 歌城純子・玉木民子「食物嗜好についての研究(第3報)」新潟青陵女子短期大学研究報告、第22号、1992年、17-27頁
- 13) 藤沢良知編 栄養・健康データハンドブック、同文書院、1996年、113-114頁
- 14) 中原経子「男女大学生の食生活に影響を及ぼす要因」食生活研究のNo.5、食生活研究会、1997、Vol18, 39-48頁
- 15) 伊藤フミ・玉木民子「食物嗜好についての研究(第1報)」新潟青陵女子短期大学研究報告、第11号、1981年、71-82頁
- 16) 厚生省「21世紀の栄養・食生活のあり方」中央法規 1997年
- 17) 河野友美「食生活と嗜好」食の科学選書 1991年
- 18) 藤本玲子・猪俣伸道「いま食を考える」弘学出版 1994年
- 19) 越智猛夫・長谷川忠男「食の変革」第一出版 1993年