

日本型食生活の定着について

鈴木 一 夫

On Stabilization of Japanese Way in Food Consumption

Kazuo SUZUKI

はじめに

最近、農政審議会の答申を契機として「日本型食生活」の定着についての論議が活発になってきた。このため農水省ではその具体策について検討中である。そこでこの稿ではまず第一に「日本型食生活」とはどのような食生活をいうのか、第二に、なぜその定着が必要なのか、第三に、どうすればその定着が可能か、などの点について考察を加え、若干の私見を述べたい。

日本型食生活とは何か

日本型食生活という言葉は、農政審議会の答申「80年代の農政の基本方向」(1980年10月)に登場したのが最初である。その答申によると次のとおり述べている。

「従来わが国は欧米先進国の食生活をモデルにしてきたが、最近では欧米諸国の食生活は、栄養の偏りが問題となっている。一方、わが国の食生活は、欧米諸国に比べ熱量水準が低く、その中に占めるでん粉質比率が高い等、栄養バランスがとれており、また、動物性たん白質と植物性たん白質の摂取量が相半ばし、かつ動物性たん白質に占める水産物の割合が高い等、欧米諸国と異なるいわば「日本型食生活」ともいべき独自のパターンを形成しつつある。栄養的観点からも、総合的な食料自給力維持の観点からも、日本型食生活を定着させる努力が必要である」

日本型食生活とは一口でいえば、米を中心とした肉類、脂肪分がうまく組み合わされた現在の食事パターンのようなものである。

戦前のわが国では、穀類とくに米が食生活の中心だった。「米と魚と野菜」が四方海に囲まれたわが国の伝統的食習慣として、長い間続いてきた。それが敗戦とともに一変した。戦後の飢餓状態の一時期を過ぎ、30年代に入ると、国民所得の向上につれて、米の消費が減り、肉類、卵、牛乳といった畜産物や果物などの消費が増え、食事の内容が豊富になってきた。「米と魚と野菜」に「パンと牛乳と肉」の西欧型食事がミックスされ、現在は栄養的にも満足すべき水準に到達している。こうして形成されたわれわれの平均的な食生活は、答申によると、欧米諸国とは違った次のような特色をもっている。

第1に、1人1日当たりのエネルギー水準が欧米諸国の3000kcal前後に比べて2500kcalと、所得水準の割には低いことである。しかもこの水準は昭和48年を頂点にして、その後横ばいに推移していることから、質的にはともかく、量的には飽和点に達したとみられている。

第2に、その栄養バランスは、欧米諸国が油脂類に片寄りすぎているのに対して、わが国は

理想的な配分におさまっていることである。栄養バランスというのは、P・F・C比率、すなわち人間が摂取する食物の熱量を合計して100とし、たん白質（Protein）と脂質（Fat）と炭水化物（Carbohydrates）から摂取した熱量の比率のことである。

表1をみると、食料需給表から算出したP・F・C比率は13:24:63となって（1978年）、公衆衛生審議会の適正比率目標のなかにおさまっている。アメリカやフランスなど欧米先進国では、たん白質は日本と同じ13%くらいだが、脂質は40%前後と多過ぎたり、また炭水化物は50%以下になって不足気味の状態にある。その限りでは「日本型食生活」というのは「栄養バランスの適正な食生活」のことであるといつてよい。

第3に、わが国の場合、総熱量に占めるでん粉質比率が高いこと、動物性たん白質と植物性たん白質の摂取量がほぼ半半であること、またその動物性たん白質に占める水産物の割合が高いこと等が特徴であり、平均的にみる限り、欧米諸国とは異なる、いわば「日本型食生活」といふべき独自の食生活パターンが形成されているといえる。

以上要するに食物にバラエティがあり、食べ過ぎてもおらず、P・F・C比率が適正な比率の範囲内におさまっていること、そしてその栄養バランスが米を主食として実現されていることが、「日本型食生活」の内容と考えてよい。答申ではこの「米を主食として実現されている」点を強調しておようである。つまり米は日本の適作物であり、小麦よりも米主体の方が好ましいという考え方である。

したがってこの米を主食とした「日本型食生活」を持続し、定着させてゆくことが、「栄養的観点からも、総合的な食料自給力維持の観点からも」重要だと答申は述べている。要するに自然にまかせておけば、食生活の洋風化、多様化がいつそう進み、肉類と脂肪が増え、穀類が減る傾向があり、適正なP・F・C比率も崩れる心配が大きいこと、そうなることは、国民栄養や保健上問題があるばかりでなく、食料の安定供給の面からも支障をきたす恐れが大きいというのである。つまり栄養政策と食料政策の結合が明確に打ち出されている点が特色であり、注目すべき点であると思われる。

米国の「食事目標」が刺激に

日本型食生活とは以上のようなものであり、その定着が必要な理由は、国民栄養的見地と食料自給力維持の見地からであるが、とりわけその背景に米国における「食事目標」の設定が一つの刺激になっていることはいうまでもない。

欧米先進国では70年代に入って、望ましい食生活への提言が相ついで打ち出された。なかで

表1 栄養水準の見通し

(1人1日当たり供給量)

		1978年度	1990年度
熱 量	総熱量	2,500kcal	2,500kcal
	うちでん粉質	1,256	1,080～1,110
た ん 白 質	総たん白質	81g	84g
	動物性	39	45
	畜産物	21	24
	水産物	18	21
	植物性	42	39
脂質		66g	78～82g
P・F・C 比	P(たん白質)	12.9%	13.5%
	F(脂質)	23.9	28.5～29.5
	C(炭水化物)	63.2	57～58

注：(1)PFC熱量比の適正比率目標

P 12～13% F 20～30 C 68～57

(2)適正比率目標は、公衆衛生審議会「日本人の栄養所要量」(昭和54年8月)により試算した。

資料：農政審議会「農産物の需要と生産の長期見通し」
参考資料。

も1977年2月、アメリカ上院の特別委員会が提案した「望ましい米国の食事目標」は、日本型食生活を一つの目標にしている点で注目される。

戦後、わが国は、アメリカの食卓を一つの目標に食生活の改善を進めてきた。そのアメリカの食生活に最近、赤信号が出てきた。「米国の食事目標」によると「一般的に言えば脂肪、とくに飽和脂肪（動物性脂肪に多い）、コレステロール、砂糖、塩、アルコールの取り過ぎが死亡原因の上位を占める心臓病、ガン、脳循環系疾患（脳卒中など）、糖尿病、動脈硬化、肝硬変に関係している」と指摘している。そして健康のためには①炭水化物の摂取量を全摂取エネルギーの55%~60%（現在46%）に増やす②脂肪の摂取量を同30%（現在42%）に減らす③コレステロールの摂取量を1日300mg以下にする④砂糖の摂取量を全摂取エネルギーの10%（現在24%）に減らす⑤食塩の摂取量を1日5g以下にする、などの食事改善目標を勧告、これをもとに80年2月、農務、厚生教育両省は国民への食生活指針を出している。その中に示された7つの指針を掲げると次のとおり。

①なるべく多種類の食品をとろう②理想体重を維持しよう③脂肪、コレステロールの取り過ぎを避けよう④でん粉質や繊維が多い食品をとろう⑤砂糖の取り過ぎはやめよう⑥塩を取り過ぎないようにしよう⑦アルコールは適量に

「食事指針」は以上のとおりだが、要するに「乳製品、油脂類などの脂肪分を減して、その分を穀物など炭水化物に切り替えよう」と国民に呼びかけている。

アメリカでパンの消費が減っているのは「パンを食べると太る、と間違っただけで信じているからだ」と、わが国でかつて行われた「ご飯論議」にも似た意見が出されている。このため、アメリカでは米飯を中心とした日本人の食生活への関心がにわかにか高まり、日本食レストランやすし屋がアメリカ人でにぎわっており、日本のしょう油がもてている。

かつて日本人がお手本にしたアメリカが、いまや日本の現在の食生活を改善目標にしていることに、農政審議会は大いに意を強くし、その定着をいい出したのであろう。

国民栄養的観点から

日本型食生活の定着が必要な理由として、国民栄養的観点が上げられているが、この点について少し詳しくみてみよう。

日本人の1人1日当たり供給熱量は、1973年すでに2526kcalに達し、それをピークにその後横ばいを示している。農政審議会の1990年の見通しでも2500kcalとみている。総熱量が1973年の2526kcalで頭打ちになったのは、1973年のオイル・ショック以後の狂乱物価、実質賃金の停滞の影響も一部あるが、その前から実現していた満腹感に加えて、健康管理について、食べすぎへの警戒の念が強まっていたからだと見ることができよう。

現に栄養審議会が1985年推計として作成した「日本人平均1人1日栄養所要量」によると、エネルギーは2000kcalで前回の1980年推計のときの2100kcalよりも100kcal少くなっている。これは一つには人口の老齢化が進み、高齢者の割合が増加するからであるが、一方日本人の体位では、現在の食事ですべて十分であるという栄養上の判断からきている。ただし「栄養所要量」は1日に摂取することが望ましいとして定められたもので、「そうなるだろう」という予測値ではない。しかし、向う10年間に限った場合、2500kcalで横ばいに推移するか、もし超えるとしてもごくわずかにとどまるものと思われる。

総熱量は現状維持だとしても、米の消費量と畜産物および油脂の消費量との関係はどうなるかである。答申はこの両者の間にトレード・オフ的な関係（あちら立てればこちらが立たない

という競合関係)があるとみている。

畜産物と油脂カロリーの合計をみると、1973年の524kcalが1979年には627kcalへと増加している。これに対して米の方は873kcalから漸減して765kcalへと減少している。このように前者で113kcal増え、後方で108kcal減っている。つまり米で減少した分だけ畜産物・油脂で増加したことがわかる。こうした関係が今後も続くとなれば、目標年次の1990年における摂取熱量は2500kcalにおさまるであろう。

次に総熱量に変化はないとしてもP・F・C比率は将来どう推移するかである。

表1によると、1990年にはP(たん白質)は大きな変化はない。F(脂質)は適正な比率の20～30%の上限におさまり、C(炭水化物)は57～68%の下限に張りつくともっている。つまり今後10年以内には適正なP・F・C比率の限界には近づくが、それをはみ出すことはないともっている。そうであるならば、この時点で適正なP・F・C比率の維持を強調しなければならないとせばつまった理由はそれほどないと思われる。

それにもかかわらず、農政審議会が「80年代の農政の基本方向」で日本型食生活の定着をい出したのは、このまま政策的な努力もせず放置しておけば、いずれは欧米並みの食生活に近ずき、成人病の増加を招く恐れがあるので、早い目に警戒警報を出して手を打っておきたいということと、もう一つは、食料自給力の維持、食料の安定的確保の観点から、米のこれ以上の消費減少をくい止めたいという気持ちが強いからだと思われる。

食料自給力維持の観点から

米の消費減少をくい止めることは、総合的な食料自給力維持の観点からみて、極めて重要なことは論をまたない。米はわが国の風土に合った適作物であり、また単位面積当たりカロリー生産の最も高い作物であり、長い間主食としての王座を占めてきた。その米の消費は昭和40年ごろから年々減少を続け、現在全水田面積の23%に当たる約67万haが転作あるいは休耕になっている。その国の主食はその国で生産される適作物でまかなうことが資源の有効利用の点からもまた食料の安定供給の面からも望ましいことはいうまでもない。

日本型食生活が定着すれば、米のこれ以上の消費減少に歯止めがかかり、水田の荒廃を避けられる。米の消費を現在程度に維持できれば、小麦や畜産物の消費増加に歯止めがかかり、小麦や飼料穀物輸入も頭打ちになり、食料の総合的な自給力維持に役立つ。

米の1人当たり年間消費量は、1962年の118.2kgをピークに一貫して減り続け、1979年には79.8kgと、80kgを割ってしまった。これは農水省の食料需給表つまり供給面からみた数字であるが、農家を除いた都市勤労者だけに限定してみると、1人1年当たり僅か40kgになっている。米の消費がこのように大幅に減った理由として次の4点があげられる。

①戦後学校給食にパンとミルクを使い、子供のときからパン食の習慣がついた。②都市も農村も重労働から解放され、腹ごたえのするでん粉食中心から、脂肪、たん白質の摂取がふえた。③所得水準の上昇で食生活の高度化、洋風化が進み、畜産物、砂糖、油脂が増え、米が減った。

表2 米と畜産・油脂熱量の関係

(単位: kcal)

	総熱量	米	畜産物 ・油脂	米・畜産 物・油脂
1973	2513	873	524	1379
74	2487	863	530	1393
75	2466	844	534	1378
76	2483	829	549	1397
77	2490	802	570	1372
78	2500	785	604	1389
79	2505	765	627	1392

資料: 食料需給表

④米を食べると太るとか、頭が悪くなるというデマに惑わされた。

このごろの若い者は、米を食べなくなった、といわれる。たしかに学校給食でパン食に慣らされた戦後生れは米を食べない。そういう戦後生れの割合が、戦前派に比べてどんどん増えてゆけば、米の消費はまだまだ減少する。

米消費の年齢別、男女別の調査はないが、少数ではあるが女子大生11名を対象に調査した次の例がある。

東京の栄養学専攻の女子学生に、連続21週間、自由な食生活を行わせ、その食事（外食も含め）を記録させ、それを集計した結果、1日最小18g、最大130g、平均78gで、全国平均の三分の一であった。この数値について確認するため250名の18歳の女子学生に3日間の食事記録をつけさせて集計したところ80gであった、年間29kgということである。ただし前記11名の調査では麦とパンが92gで、米よりも多く、穀物全体では196g、年間72kgとなり、全国平均117kg（78年）の62%であった。この穀物摂取量はフランスやイギリス並みの水準である。国民全部が戦後生れになる30年後には、米の消費が1人1年30kgになるというのも、あながち根拠のない話しではない。

農水省の見通しによると、1990年の1人当たり年間の米消費量は63~66kgで、現在よりさらに20%前後減り、米の総需要量は1000万t前後で、現在より10%減るとみている。また飼料穀物を含めた穀物自給率は30%と、現在の35%よりさらに低下するとみている。

日本型食生活の定着は、このような自給率低下を少しでもくい止めることと、米消費の減少→水田の荒廃→生産力回復困難という事態をなるべく軽度にとどめたいという食料の自給力維持→食料の安全保障の観点から重要だというのであろう。

望ましい「日本型食生活」のあるべき姿については種々論議があるが、平均という視点で日本人の現在の食生活を国際的に比較した場合、栄養バランスは理想的水準に達したといえよう。もっとも最近ふえてきた砂糖の取り過ぎによる肥満児の発生や、中高年者の食塩の取り過ぎによる高血圧や脳卒中に問題がないわけではない。しかし、平均的日本人についていえば、脂肪と砂糖の摂取熱量はまだ低い水準にある。

ただ問題は、食生活の洋風化、多様化がもっと進めば、日本人もいつかは欧米先進国と同じ問題に直面するのだろうか。あるいは、もともと脂質カロリー比の低い日本人は、いくら食生活が洋風化しても、欧米のようにはならないのだろうか。この点は所得水準の上昇テンポとも関連してむずかしい問題である。

食料需給表によると、魚と卵と果物と砂糖は50年をピークに減少に転じ、野菜は横ばい、油脂、牛乳、乳製品は微増となっている。一方、一貫して増え続けているものは肉類、また減少を続けているものは米である。したがって短期間的にみると、食生活の洋風化、多様化がさらに進み、特に肉類の消費が増加し、その裏面として米の消費減少傾向が続くのではなからうか。この傾向にいつごろブレーキがかかるか、の予想はむずかしいが、少くとも米を主食としている限り、胃袋の大きさからいって肉食志向にも限界があるのではないか。

日本型食生活定着の方法

農政審議会の答申「80年代の農政の基本方針」は、日本型食生活の定着をはかるための方法として次のように述べている。すなわち「食生活は基本的には個人の自由な選択の領域ではあるが、今後は、栄養的観点からも、総合的な食料自給力維持の観点からも、米等わが国の風土に適した基本食料を中心にした、日本型食生活の良さを再評価し、これを定着させる努力が必

要である」

「そのため、いまから栄養知識の普及、児童、生徒に対する教育により米等の消費の維持拡大をはかる必要がある。また、望ましい日本型食生活の具体的な姿を食事メニューの形で示すこと等食生活のあり方について調査研究を深めるとともに、価格政策についても食生活を望ましい方向に誘導するよう競合関係にある食品間の価格のバランスに配慮することが重要となつてこよう」

また消費者対策については「商品選択に資するための啓発の充実や情報の提供、食品の規格と表示の適正化の計画的推進等に努める必要がある」としている。

すなわち(1)栄養知識の普及 (2)具体的食事メニューの作成 (3)価格政策による誘導 (4)食品の規格と内容の表示、などである。これらはいずれも重要な項目であるが、何をどのように実施するかは、未開拓の分野も多く、むずかしい問題である。

かつて「国際化に対応した農業問題懇談会」が「国民食生活標準」の設定を提案したことがある。これは日本人が普通に生活を営むのに必要と思われる「食生活標準」を設け、それをもとに国全体の食料需要量を算出しようとするものであった。食料自給率向上に限界があるわが国としては「豊かすぎる食料」まで国が保証する必要はない、という考え方である。だが「何がぜいたくか」の判断はむずかしいし、食生活は多分に個人の好みによるところが大きいので政府が標準を作って押しつけても効果は上るまい、ということであらうやむやになった。

しかし、国民栄養および食料の安全確保の観点から、現に進行している食生活の変化を成りゆきにまかせるべきではない。誘導政策の一つは審議会の答申が掲げているように「日本型食生活」の定着がなぜ必要かを、さまざまな機会を通じてできるだけ多くの人々に知ってもらう啓発活動である。同時にアメリカの「食事目標」や「食生活改善献立集」に習って「日本型食生活」に即した指針や献立を普及することである。

第二は価格政策、輸入政策による需要の誘導である。価格政策はわが国の農産物が国際的にみてかなり高くなっていることから限界は狭い。たとえば米の消費をふやすために米価を安く小麦を高くすることは食管会計のワク内で出来ないことはない。しかし両価格があまりにも開き過ぎている現状ではむずかしい。したがって時間はかかるが米の生産費を引き下げ、国際価格に近づける努力が必要である。あるいはまた畜産物や食用油の価格を他の食料に比べて相対的に割高にすることによって、畜産物や食用油の需要を抑制することは、内外の不評をさらに高めるだけでなく、現在、畜産物や油脂を十分食べていない人たちに不利である。さらに畜産物の消費抑制には生産者の反発が強いことも無視できない。したがって啓発活動によって国民が栄養や健康についての関心を十分高め、自発的に規制してくれることがもっとも望ましいことである。たとえば畜産物、油脂の取り過ぎは、直腸ガン、心臓病、糖尿病などを引き起こす大きな原因であることや、砂糖の取り過ぎが肥満児発生の原因であることをもっと宣伝すればある程度消費抑制の効果は期待できよう。

結 び

以上を要約すると次のような結論になる。第1は「日本型食生活」というとらえ方は、妥当であり、その定着が必要な理由もよく分るが、問題の提起が農政審議会より出されているため具体化に当たっては関係各省とくに厚生省との意見調整やその協力が必要である。第2は、食生活は個人の好みによるところが大きいので、政策的誘導は根気のいる仕事である。何よりも政府が一体となつて国民的コンセンサスのもとに啓発活動を主とし、価格政策を従として強力

に推進する必要がある。第3に、米の消費拡大の手取り早い方法は学校給食における米飯の拡大であるが、これにも限界があるので、米過剰対策は生産費引き下げと並行して別途の措置が必要である。たとえば主食以外の加工用、輸出用、飼料用米の生産技術を開発して、万一食料不足の場合、いつでも水田として利用できる状態にしておくことが望ましい。

参考文献・資料

- 1) 80年代の農政の基本方向（55・10・31）農政審議会答申，農林弘済会（1980）
- 2) 農林水産省「食料需給表」昭和55年度，農林統計協会（1982）
- 3) 昭和55年版「食料白書」（食料と栄養），農政研究センター（1980）