

ミニ・シンポジウム「どれだけ食べれば満足するのか—北海道型酪農畜産のあるべき姿を探る—」

若年世代の食意識と日本型食生活の意義

筒井 静子

Food Awareness among the Young Generation and the Value of Japanese Cuisine

Shizuko TSUTSUI

はじめに

現代の日本における日常の生活においては、忙しさの中で今日一日何を食べたか思い出せない人もいるぐらいである。そこで、恵まれた環境に加え、兄弟も少ないため、食べ物で争った経験の乏しい1975年以降に生まれた世代の食意識に、これからの食をリードする鍵が潜んでいるのではないかと考え、本学酪農学科3年生を対象に行った「食に対する意識調査」(2003.11実施)結果を紹介しながら、日本人が今後何をどれだけ食べれば良いのかを改めて検討してみたい。

1. 日本人の食生活の変化と問題点^{2) 4)}

戦後、飢餓から脱出してきた日本人は、近年のグルメブームのようにおいしいものを楽しく食べることに熱中した時期を経て、今日では健康に生きるための食を最も重要と考えるようになってきている。この過程で、日本人の食生活には、食物内容の多様化と国際化、食事形態の外部化という3つの大きな変化がみられた。

多様化により、主食は従来の米飯のみからパンやめんなどの摂取量が増加し、また、副食にも大豆食品や魚介類に多種類の野菜、果物、畜産物が加わり、料理法なども多様化した。この結果、ヒトの食物摂取量には限界があるため相対的に米の消費量は減少してきた。そして、この多様化した食事内容を支える食材は国際化され、日本人の好物であるエビに至っては90%を輸入に頼っている。この現状は食品のみならず、家畜の飼料においてもその大半を輸入に依存していることにも波及している。これには、世界全体としての食料の安全保障と食品の安全性を確保するために検討しなければならない問題を含んでいる。さらに、食の外部化は便利で豊かで合理的な食生活の実現に貢献したが、一方においては、外食や購入惣菜等の増加が、生活習慣病発症の増加へ関与していると考えられている。

2. 日本人はどれだけ食べればよいのか?

日本人の健康増進、あるいは生活習慣病予防のために

表1. 年齢階層別 栄養素等摂取量^{5) 6)}

栄養素別	総数	1~6歳	7~14	15~19	20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70歳以上
調査人数	12,271	704	1,183	708	1,368	1,475	1,644	1,963	1,882	1,544
エネルギー Kcal	1,948	1,378	1,952	2,134	1,977	2,017	2,035	2,059	1,978	1,760
たんぱく質 g	105	95	92	100	97	103	105	115	113	119
うち動物性 g	77.7	52.2	75.8	83.2	76.2	78.6	80.5	84.8	81.3	72.9
脂質 g	127	119	108	121	121	126	130	142	134	123
うち動物性 g	41.7	29.3	42.5	47.9	41.6	42.3	43.1	45.4	41.7	36.8
炭水化物 g	57.4	45.1	66.2	71.4	62.6	62.1	59.8	57.8	51.3	44.6
カルシウム mg	28.8	22.9	34.0	37.8	31.4	30.9	29.5	28.8	25.6	22.2
鉄 mg	266	189	259	284	265	268	273	280	280	259
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	547	511	656	544	461	479	503	577	604	573
ビタミン A IU	88	99	92	76	69	78	84	96	101	96
B1 mg	11.3	7.2	10.2	11.3	10.5	11.0	11.6	12.7	12.6	11.6
B2 mg	105	91	95	97	93	96	105	114	115	116
C mg	12.3	7.1	10.8	11.8	11.6	12.0	12.9	13.9	13.6	12.9
ビタミン A IU	2,654	1,861	2,486	2,475	2,488	2,554	2,659	3,031	2,884	2,731
B1 mg	146	180	157	130	129	133	140	160	152	145
B2 mg	1.17	0.80	1.21	1.29	1.17	1.23	1.18	1.23	1.21	1.10
C mg	126	136	130	124	122	129	126	131	127	120
	1.40	1.18	1.54	1.53	1.32	1.34	1.37	1.48	1.46	1.30
	130	157	147	132	119	122	126	136	133	120
	128	83	117	125	114	108	117	148	159	146
	136	166	163	133	113	107	117	148	159	146

注) 太字は1人一日あたりの栄養素等摂取量を平均栄養所要量に対する充足率で表す。

必要なエネルギーならびに各栄養素を一日にどれくらい摂取すれば良いかを示したものに第6次改訂日本人の栄養所要量-食事摂取基準-がある。これは個別的な栄養管理に対応しており、エネルギー所要量以外は原則として安全率を加味して求められる。また、脂肪所要量はエネルギー比率で示し、ビタミンやミネラルなど過剰に摂取すると健康障害が起こる栄養素については上限値(許容上限摂取量)を設定するなど飽食時代を強く意識したものとなっている。一方、日本人が毎日実際にどれだけ食べているのかの指標として厚生省が毎年実施している国民栄養調査があるが、2002年度の結果を基に1人1日あたりの栄養素等摂取量を平均栄養所要量に対する充足率で表すとエネルギーはほぼ適正範囲であり、総数で見るとカルシウム以外の栄養素については所要量を上まわっている(表1)。つまり、日本人全体としてみた場合の栄養素等摂取量は、カルシウム不足と摂取エネルギーに占める脂質エネルギー比が高いことを除けばほぼ良好であると言える。

3. 食べ残しと無駄

食生活の変化がごみの排出量に影響を及ぼしている。食料供給量から実際に摂取した量を引いた差が無駄となるが、農水省から発表される食料需給統計(2000年)で、1人1日あたりの供給エネルギーは2,654kcal、一方、前出の厚生省から発表される国民栄養調査の摂取エネルギーは1,948kcalである。両者は調査方法に違いがあるため単純に比較はできないものの、その差は706kcalとなり、1975年時の290kcalと比較して倍以上にも及び、この部分が無駄になっている計算になる(図1)。

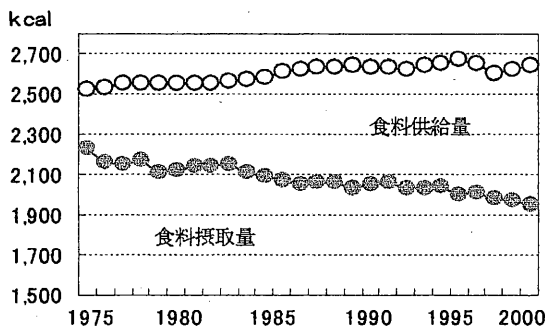


図1. 国民1人1日あたりの食料エネルギーの経年変化 年

また、京都市が行った「家庭ごみの組成調査」(1997年)によると、一日1世帯あたりの台所ごみは758gで、この内の271g(35.7%)が可食部分の食べ残し廃棄物であったことから、食べ残しが日常化している実態が明らかになった³⁾。

4. 若年代の食意識

以上のような背景を持つ食環境で生活している若年世

代の食意識はどのようなものなのだろうか。味の素が行ったオリジナル全国調査¹⁾と比較しながら紹介する。

本学学生の74%が「自分の食は乱れている」と自覚しており、今の食生活に不満を抱いている者は73%に昇った。これは味の素の調査において半数が過去の規範から見て食生活が乱れていると自覚しているものの、一方で約7割の者が現状の食生活を「大変満足」と自己肯定した結果と大いに異なった(図2、図3)。本学学生は食と農に関して日頃より考える機会が多いことから、一般の若者のような「食への思いの軽さ」は見られなかったものと考えられた。

Q 「自分の食生活は乱れていると思うか」

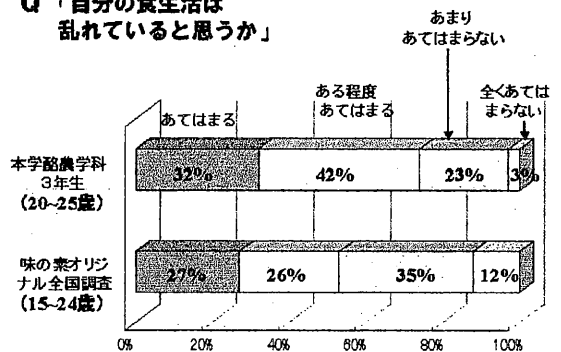


図2. 食に関する意識 ①

Q 「今の食生活に大変満足している」

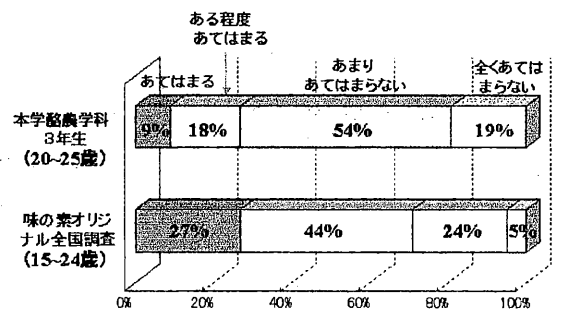


図3. 食に関する意識 ②

Q 「食事は必要な栄養素がとれればそれでよい」

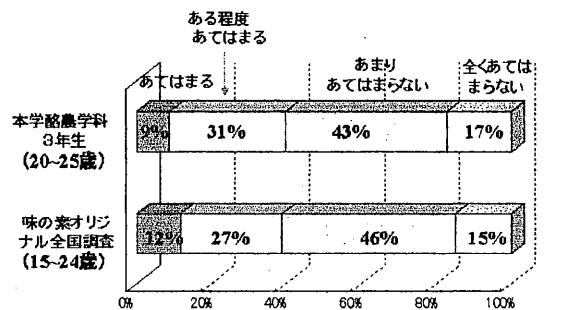


図4. 食に関する意識 ③

Q 食べることにお金をかけるなら、他のことに使いたい

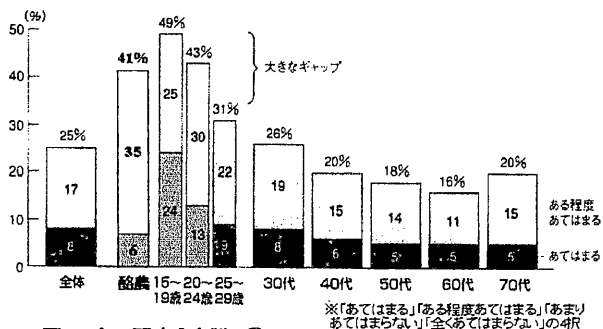


図5. 食に関する意識 ④

しかし、両調査で約40%の者が「食事は必要な栄養素がとれればそれでよい」、「食べることにお金をかけるなら他のことに使いたい」と回答しており、若年世代の考えには他の世代と大きな開きがあった(図4、図5)。さらには、自分の食生活は乱れている、お金は他のことに使いたいなど食には無関心のように見えるが、一方では約6割が「食べることにはこだわるほう」、「味の違いが分かるほうだ」と回答している。食にはこだわるが重視しているわけではなく、また食への思いが軽いが無関心ではないといった考えを持つ若年世代の考えを柔軟に受け入れてこれからの食の問題にどのように向き合うかが重要な課題になると思われる。

5. 日本型食生活の意義

日本型食生活は、1980年の農政審議会の答申の中で初めてその優れた点を評価され、定着の必要性が提唱された。これは昭和20年代のいわゆる欠乏時代の米飯型食生活とは異なるものである。日本人の食生活は、現在においても米を主食として魚介類、大豆、野菜、畜産品などがバランス良く組み合わせられており、摂取エネルギーの栄養素別摂取比率(PFCエネルギー比)は、欧米諸国と異なりほぼ適正であるとされているものの脂質の摂取エネルギー比率は、現在基準上限値の25%を超えて26.5%となっており、これは経済成長と足並みをそろえて増加した動物性食品が要因と考えられている。

6. 日本人は今後何をどれだけ食べればよいのか

しかし裏出ら⁹⁾は、沖縄県民の健康状態と食生活を調査した中で、豚肉をふんだんに使った料理の多い沖縄では、炭水化物とたんぱく質の摂取量が低いため総摂取エネルギー量は低いが、脂質の摂取量が全国平均と変わらないため脂質の摂取エネルギー比率は全国平均をはるかに上回る29.5%という値になるにもかかわらず、心臓疾患と脳血管疾患の死亡率が日本一低いことから、健康のためには総摂取エネルギー量と脂質摂取の絶対量を適正に保つことが肝心であると報告している。これは、畜産食品が日本人の長寿と健康に寄与してきたことを示す一例である。

さらに、たんぱく質や脂質の供給源としては動物性食品と植物性食品とのバランスがとれていて、動物性食品の中で水産物の占める割合が諸外国に比べて大きいのも日本型食生活の特徴である。図6、図7の食品群別摂取量のそれぞれの年齢階級別に魚介類と肉類を合計すると、男性(15~59歳)ではいずれの年齢階級においても200g前後、女性(15~59歳)では同様に160g前後となっており、この摂取状態を維持するのが良いのではないかと考える。しかし、乳類の摂取量については学校給食の無くなる15歳から減少傾向を示しているのが懸念される。牛乳はアミノ酸バランスが良く消化吸収されやすいなど子供の成長に欠かせない食べものであるが、近年の研究では牛乳中の免疫たんぱく質の免疫系などに対する生理作用や消化酵素などによって分解されて生じたペプチドの中に、体の免疫系、循環系、神経系、内分泌系に対する新しい生理作用をもつものが知られるようになる⁹⁾など、牛乳は子供だけでなく、すべての世代にとっても価値ある食べ物となっている。このことから、今後は生活や暮らしに合わせて乳類の摂取量を増加させていくことが望まれる。

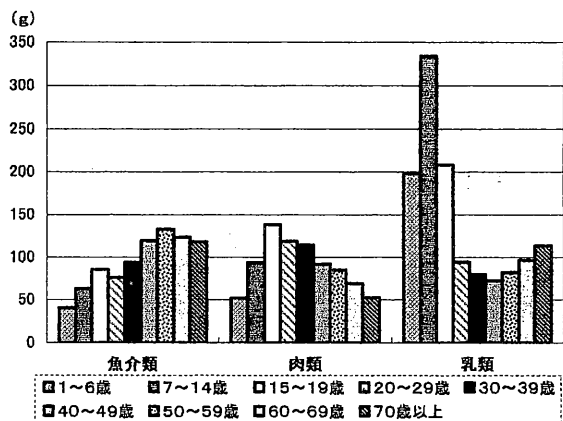


図6. 食品群別摂取量 (男性・年齢階級別・1人一日あたり)⁹⁾

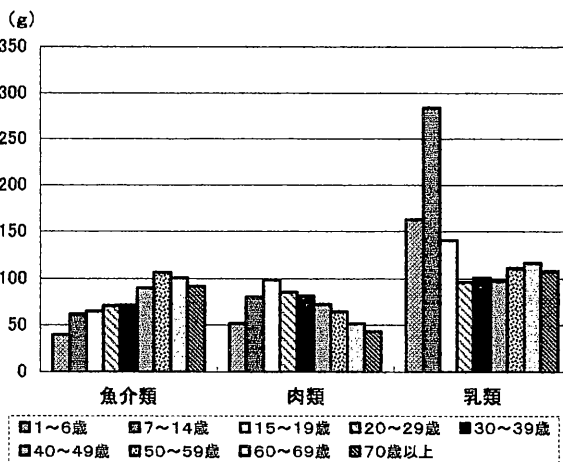


図7. 食品群別摂取量 (女性・年齢階級別・1人一日あたり)⁹⁾

牛乳たんぱく質の優れた性質⁷⁾

- ① 栄養価 ・アミノ酸バランスが良い
・消化吸収されやすい
- ② 運搬機能 ・カルシウムを多量に結合した構造体(カゼインミセル)をもち、カゼインミセルは消化管でカルシウムを放出する
・ビタミンAを運搬する(β-ラクトグロブリン)
- ③ 高次機能 ・C型肝炎抑制(ラクトフェリン)
・エイズウイルスの侵入阻害(β-ラクトグロブリン)

また、近年のわが国の食料自給率の低下が懸念されているが、これは自給率の高い米の消費量の減少も起因している。国民栄養調査によると、1975年から2000年までの小麦類の摂取量は1人一日あたり約90gと横這いであるのに対して、米類は248.3g(ご飯茶碗約3.5杯)から160.4g(ご飯茶碗約2杯)へと35%も減少している。しかし、前出のアンケート調査では、主食で好きなもの上位を米飯類が占め、特に白飯、すし類、おにぎりに対する嗜好が強い結果が示されている。また、肥満や高脂血症の予防には米飯中心の和食を見直すことが大切であるともいわれていることから、現状あるいはそれ以上、米類を主食として摂取する必要があると考える。

さらに、日本人が唯一栄養所要量を満たしていない栄養素はカルシウムである。カルシウムを供給する食品としては牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻類、緑黄色野菜などがあげられるが、これらの食品のうち腸管で吸収される割合は牛乳・乳製品が約40%と最も高く、次

いで大豆・大豆製品と小魚類が約33%、野菜が約19%となり、牛乳・乳製品はカルシウム含有量が多いだけでなく吸収率においても他の食品より優れている。このことを考慮するならば、牛乳は飲むだけでなく、例えば調理材料の水やだし汁の代わり使う(牛乳雑炊、牛乳茶碗蒸し、牛乳うどん、天ぷらの衣、牛乳汁粉、牛乳うの花、牛乳味噌汁)など、飲むから食べるへと発想を換えてみることも必要ではないだろうか。

以上述べてきたように、今後は米の様々な効能を生かしながら加工や調理に工夫をこらすとともに、牛乳・乳製品を効率的に取り入れた副菜などを上手に組み合わせる必要があると考える。

引用文献

- 1) 味の素株式会社広報部(2003)フューチャーズ・アイ 8, 1-6.
- 2) 遠藤金次・橋本慶子・今村幸生(2003)食生活論―「人と食」のかかわりから―(改訂第2版).186pp.南江堂.
- 3) 金森房子(2000)食生活の変貌からみた20年.2000年版食料・栄養・健康.pp.34-48.医歯薬出版.
- 4) 加藤陽治・長沼誠子(2001)新しい食物学―食生活と健康を考える.144pp. 南江堂.
- 5) 健康・栄養情報研究会編(1999)第六次改定日本人の栄養所要量―食事摂取基準―.第一出版.
- 6) 健康・栄養情報研究会編(2000)国民栄養の現状.平成12年厚生労働省国民栄養調査結果.第一出版.
- 7) 上野川修一(2003)牛乳蛋白質の知られざる働き.牛乳生活 Dairy Japan 別冊 30, 36-37.
- 8) 裏出令子(2000)アブラと健康の密接な関係～どのような食用油脂をどれくらい食べればよいか～.21世紀に何を食べるか.pp.44-57.恒星出版.