

食生活の変化と今後の食料消費について

野 坂 一 江

〈は じ め に〉

明治の文化開化から一世紀余、経済成長のめざましい発展とともに、今日では日本のすみずみにまで外来文化の影響と思われる変化が目立つ。とりわけ人間の健康と密接に関係のある食生活においても一大変革が成されたことは誰しも認めるところである。

たとえば、日本茶に代るコーヒーや紅茶などの消費の激増、パン食の普及とともに清浄野菜や高級野菜類の摂取増など、食生活は洋風化され多様化されながら、しかも嗜好の充足という方向に進展した。しかし今日のように多様化発展するまでには、当然過程があり通常次の3段階に分けられる。

―食生活の発展過程―

さて第1段階は採る食料の時代である。

人類の食行動は、本能的に飢餓からの脱出のためのものであり、この時期においては、人間は生命を維持するために必要な最低量の食料を得ることが目標であった。したがって容易に生産可能な上、しかも貯蔵し易い食品つまり穀類やいも類などのいわゆる低位保全食品（Non protective food）が食の中心であった。もちろん食料の流通はほとんど行われず、保存についてもごく簡単な方法、すなわち塩に漬けたり、乾燥（今日の燻製に相当すると思われるものもあった）するというだけの方法であった。当時はどのようにして塩を作ったかは定かではない。しかし塩に漬けた食品が腐敗をおくらせ、又食品によっては塩漬中に前の食品と異った旨味を持つということも経験的に知ったのであろう。又家族がイロリの囲りに集まり、火の囲りにさしたけものの肉や魚が、イブされている中に乾いて、固くなると同時に旨くなり、腐らないことも知ったと考えられる。当然のことながらこの時代の健康水準は低く、全身栄養も悪いうえ、平均寿命も短かった。

第2段階は作る食料の時代である。この時期は、農業技術の進歩により農産物の生産が増加し、食料需要が充足され安定してくるとともに不足栄養素が注目され始めた。国民病としての脚気やくる病などが多発したために、栄養学に目が向けられ、保全食品特にビタミンやミネラルに富む高位保全食品の重要性が説かれ、低位保全食品（エネルギー源食品）とのバランスが強調された。いわゆる第2次大戦後の日本の姿であった。そしてこのような高位保全食品は、一部の例外を除き本来腐り易い性質を持ったために、その品質保持や加工を中心にした食品の流通システムが必要となり徐々に発展したのもこの時期である。

そうして現在に到る第3段階は創る食料の時代である。世界まれなる G.N.P. の伸びに併行し、舶来食料の大量輸入、その上嗜好の充足のままに食生活は高度化し、多様化の方向に進展

食生活の変化と今後の食料消費について

表 1 主要食料消費量の推移

| 食 品 別 | 1 人 1 日 当 り 消 費 量 | | | | | | | | | 増 減 率 | | | | | |
|-------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|-------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | 1934~ 38 (A) | 1955 (B) | 1962 (C) | 1965 (D) | 1967 | 1971 | 1973 | 1974 (E) | 1975基 準 (F) | B/A | D/B | E/B | E/C | E/F | E/A |
| 穀 類 | 431.8 | 421.7 | 410.3 | 418.5 | 379.7 | 347.1 | 341.3 | 338.9 | 341.3 | 98.3 | 99.2 | 80.4 | 82.5 | 99.3 | 78.5 |
| コ メ | 369.8 | 302.4 | 324.1 | 306.2 | 282.6 | 254.6 | 249.6 | 247.0 | 275.0 | 81.7 | 101.3 | 81.7 | 76.2 | 89.8 | 66.8 |
| コ ム ギ | 23.4 | 68.7 | 71.2 | 79.4 | 86.2 | 84.6 | 84.8 | 85.6 | 63.3 | 293.6 | 115.6 | 124.6 | 120.2 | 135.2 | 365.8 |
| そ の 他 | 38.6 | 50.6 | 15.1 | 11.7 | 10.9 | 7.9 | 6.9 | 6.3 | 3.0 | 139.9 | 23.1 | 12.5 | 41.7 | 210.0 | 16.2 |
| 芋類でん粉 | 110.2 | 131.7 | 92.6 | 81.2 | 73.2 | 66.5 | 65.6 | 64.8 | 38.8 | 124.9 | 61.6 | 49.2 | 70.0 | 167.0 | 58.8 |
| 豆 類 | 23.3 | 25.8 | 26.7 | 25.7 | 27.3 | 27.4 | 26.7 | 25.8 | 49.2 | 108.2 | 99.6 | 100.0 | 96.6 | 52.4 | 110.7 |
| 野 菜 類 | 191.9 | 225.7 | 280.7 | 300.5 | 318.5 | 327.1 | 307.5 | 302.4 | 268.6 | 96.7 | 133.1 | 134.0 | 107.7 | 112.6 | 157.6 |
| 果 実 類 | 41.9 | 33.8 | 64.3 | 78.0 | 90.4 | 104.2 | 119.8 | 113.9 | 110.5 | 95.2 | 230.8 | 337.0 | 177.1 | 103.1 | 271.8 |
| 肉 類 | 6.1 | 8.3 | 21.0 | 24.3 | 28.1 | 39.4 | 44.6 | 45.9 | 40.0 | 144.3 | 292.8 | 553.0 | 218.6 | 114.8 | 752.5 |
| タ マ ゴ | 6.3 | 10.0 | 24.0 | 31.7 | 31.3 | 40.6 | 39.6 | 38.6 | 45.0 | 146.0 | 317.0 | 385.0 | 160.8 | 85.8 | 612.7 |
| 牛乳乳製品 | 9.0 | 33.0 | 77.7 | 102.8 | 118.3 | 138.8 | 144.8 | 142.4 | 175.0 | 336.8 | 311.5 | 431.5 | 183.3 | 81.4 | 1582.2 |
| 魚 介 類 | 26.4 | 72.0 | 81.8 | 80.3 | 84.6 | 91.1 | 94.0 | 96.0 | 70.0 | 249.2 | 111.5 | 133.3 | 117.4 | 137.1 | 363.6 |
| 海 草 類 | 1.7 | 1.7 | 2.4 | 2.0 | 2.5 | 2.9 | 3.2 | 3.3 | — | 94.2 | 117.6 | 194.1 | 137.5 | — | 194.1 |
| 砂 糖 類 | 39.1 | 33.7 | 46.3 | 51.4 | 57.5 | 73.3 | 77.3 | 74.4 | 19.9 | 171.4 | 152.5 | 220.8 | 160.7 | 373.9 | 190.3 |
| 油 脂 類 | 2.6 | 7.5 | 14.6 | 18.3 | 22.3 | 26.9 | 30.5 | 31.6 | 18.0 | 282.0 | 244.0 | 421.3 | 216.4 | 175.6 | 1215.4 |
| み そ | 29.1 | 27.2 | 21.6 | 21.4 | 21.4 | 19.7 | 19.5 | 18.5 | 24.4 | 93.0 | 78.7 | 68.0 | 85.6 | 75.8 | 63.6 |
| しょうゆ | 38.0 | 39.2 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 32.3 | 34.6 | 34.1 | — | 102.0 | 81.6 | 87.0 | 110.0 | — | 89.7 |
| 酒 類 | 45.0 | 38.7 | 81.0 | 98.8 | 115.2 | 131.7 | 145.6 | 146.6 | — | 80.7 | 255.3 | 378.8 | 181.0 | — | 325.8 |

資料：農林省「食料需給表」

した。すなわち米を中心に野菜、魚介類などを組み合わせた伝統的な食生活に、畜産物やパン、及び加工食品が大きく加わった。（この場合、多くは動物性蛋白質食料の消費増につながり、この傾向は世界的現象であるが）すなわち昭和30年頃を境に、日本人の食消費構造は大きく変化し、もはや過栄養が問題視される時代となった。たとえば動物性脂肪と心臓病や、砂糖の過剰摂取が動脈硬化につながることもわかってきた。そして更に金と物の外に時間という要素が重要な役割を果すようになり、生活の中での時間が経済価値に入れられたことも見逃せない。我々は余暇を作り出すために、いろんな工夫をした。家庭用電気器具の普及で家事労働の節約をした（このことは主婦の就業増とも関連あり）又スポーツ、旅行などが盛んとなり食事作りに時間をかけず、単に便利性或自由性を求めるためにそのまま食すインスタント食品が多く消費されるようになった。こうした一連の変化は、所得の向上を始めとする多くの要因によるものではあるが、基本的には洗濯機やクリーナーの普及と相通ずる生活簡便化のあらわれとみるべきであろう。さらに最近の国民栄養調査結果に見られる外食の増加もみのがせず、これら加工食品や外食の利用増は、ある面では、サービスに対して喫食者が代価を支払うことであり、当然単価は高くなる。食生活の簡便化はこのようなサービス部分の購入割合を次第に高める結果

表 2 日本と欧州の食料消費パターンの比較

| | | 日 本 | | | | | | 欧 州 (1957) | | |
|-----------------------|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 1955 | 1965 | 1967 | 1969 | 1971 | 1973 | 北 部 | 中 部 | 南 部 |
| N ・ P ・ F | 穀 類 | 1,478 (77.74) | 1,398 (65.41) | 1,334 (63.82) | 1,267 (58.68) | 1,221 (55.60) | 1,201 (53.54) | 990 (32.03) | 1,280 (44.44) | 1,500 (58.82) |
| | 根 菜 類 | 38 (1.99) | 40 (1.87) | 38 (1.81) | 39 (1.80) | 39 (1.77) | 33 (1.47) | | | |
| | 砂 糖 | 128 (6.73) | 196 (9.17) | 220 (10.52) | 254 (11.76) | 281 (12.79) | 296 (13.19) | 480 (15.53) | 300 (10.41) | 150 (5.88) |
| | 脂 肪 | 67 (3.52) | 161 (7.53) | 120 (5.74) | 220 (10.18) | 239 (10.88) | 271 (12.08) | 520 (16.82) | 410 (14.23) | 150 (5.88) |
| | 小 計 | 1,711 (90.00) | 1,795 (83.99) | 1,712 (81.91) | 1,780 (82.44) | 1,780 (81.05) | 1,801 (80.29) | 1,990 (64.40) | 1,990 (69.09) | 1,800 (70.58) |
| H ・ P ・ F | 果 実 | 17 (0.89) | 39 (1.82) | 46 (2.20) | 51 (2.36) | 53 (2.41) | 61 (2.71) | 160 (5.17) | 180 (6.25) | 300 (11.76) |
| | 葉 菜 類 | 36 (1.83) | 53 (2.48) | 59 (2.82) | 37 (1.71) | 36 (1.63) | 35 (1.56) | | | |
| | 牛乳乳製品 | 20 (1.05) | 61 (2.85) | 70 (3.34) | 77 (3.56) | 82 (3.73) | 85 (3.78) | 410 (13.26) | 270 (9.37) | 100 (3.92) |
| | 魚 介 類 | 84 (4.41) | 90 (4.21) | 92 (4.40) | 88 (4.07) | 96 (4.37) | 99 (4.41) | 530 (17.15) | 270 (15.27) | 100 (13.72) |
| | 肉 類 | 17 (0.89) | 50 (2.33) | 62 (2.96) | 67 (3.10) | 86 (3.91) | 100 (4.45) | | | |
| | 鶏 卵 | 16 (0.84) | 49 (2.29) | 49 (2.34) | 59 (2.73) | 63 (2.86) | 62 (2.76) | | | |
| | 小 計 | 190 (9.99) | 342 (16.00) | 378 (18.08) | 379 (17.55) | 416 (18.94) | 442 (19.70) | 1,100 (35.59) | 890 (30.90) | 750 (29.41) |
| 総 計 | | 1,901 (100) | 2,137 (100) | 2,090 (100) | 2,159 (100) | 2,196 (100) | 2,243 (100) | 3,090 (100) | 2,880 (100) | 2,550 (100) |

資料：科学技術庁 コールドチェーン

となった。しかし、同時に加工工程で用いられる食品添加物などによる食品汚染が急性、慢性の健康障害となることも解ってきて食品の安全性が問題とされる時でもある。以上大ざっぱに食生活の発展過程をたどってみた。今日、日本人の食水準はもはや欧米先進国と比較してもそれほど遜色のない水準にまで達したことは事実である。しかし人間の欲望には限りなく更により豊かな食生活を望みたいとする願いは、誰もが持つ気持であり、今後も食生活は無限に高度化し、豊かでありたいと望むのは我々人間の本心であろう。かたや世界的には爆発的な人口増加の問題をかかえ、食料危機が叫ばれるなかで、排他的経済水域 200 海里時代に突入した現在、日本のように食料の自給率がどん底に迄落ちこんだことは、将来多くの問題を包含する。今や単純に食の欲求を満すべく努めるのではなく、世界的立場から正しい食料需給の上に立ち、食の消費が真の健康、世界の平和と結びつくため、理想的なる消費構造に持ってゆく努力が肝要であり、そのための生産や消費と真剣に取り組まなければならない。

食生活の変化と今後の食料消費について

表3 栄養状態の国際比較

| 国名 | 年次 | 1人当り 国民所得 | 熱量 | | | | 蛋白質 | | | 脂 肪 | | |
|-------|---------|--------------|-------|------------|------------|-----------|-------|------------|------------------|-------|-------------|-----------|
| | | | 実数 | 日本 =100 | でん粉 質食料 | 動物性 食料 | 実数 | 日本 =100 | うち動 物性蛋 白質 | 実数 | 日 本 =100 | うち油 脂類 |
| | | ドル | cal | | % | % | g | | % | | | % |
| スエーデン | '73 | 5,579 | 2,760 | 110 | 27 | 38 | 83.9 | 106 | 69 | 121.8 | 204 | 31 |
| 西ドイツ | '73 | 4,995 | 3,238 | 129 | 26 | 39 | 88.0 | 111 | 65 | 168.2 | 282 | 33 |
| フランス | '73 | 4,372 | 3,219 | 129 | 28 | 38 | 102.7 | 130 | 65 | 157.1 | 264 | 33 |
| オランダ | '73 | 4,081 | 3,176 | 127 | 25 | 32 | 88.8 | 112 | 65 | 149.7 | 251 | 45 |
| イギリス | '73 | 3,312 | 3,130 | 125 | 28 | 36 | 87.9 | 111 | 62 | 139.8 | 235 | 32 |
| アメリカ | '73 | 5,628 | 3,316 | 133 | 21 | 37 | 103.6 | 131 | 70 | 163.4 | 274 | 38 |
| カナダ | '73 | 4,783 | 3,158 | 126 | 25 | 38 | 95.9 | 121 | 68 | 147.6 | 248 | 32 |
| スイス | '73 | 4,697 | 3,296 | 132 | 27 | 36 | 92.5 | 117 | 62 | 154.4 | 259 | 29 |
| イタリア | '73 | 2,294 | 3,343 | 134 | 42 | 23 | 105.3 | 133 | 46 | 127.2 | 213 | 46 |
| ノルウェー | '73 | ①5,222 | 3,011 | 119 | 29 | 24 | 85.0 | 107 | 64 | 146.7 | 250 | 44 |
| 日本 | '74~'75 | 3,020 | 2,502 | 100 | 52 | 14 | 79.1 | 100 | 44 | 59.6 | 100 | 53 |
| ブラジル | '70 | 712 | 2,820 | 113 | 51 | 13 | 66.8 | 84 | 52 | 55.3 | 93 | 33 |
| フィリピン | '69 | ② 246 | 2,040 | 82 | 70 | 11 | 53.2 | 67 | 39 | 27.8 | 47 | 29 |
| 韓国 | '73 | 349 | 2,634 | 105 | 82 | 6 | 80.0 | 101 | 19 | 35.3 | 59 | 16 |
| パキスタン | '69/70 | ③ 116 | 2,410 | 96 | 75 | 8 | 54.9 | 69 | 18 | 31.0 | 52 | 44 |
| インド | '69/70 | ③ 98 | 1,990 | 80 | 70 | 5 | 49.4 | 62 | 11 | 25.9 | 43 | 37 |

資料：食料需給に関する基礎統計

①…… 1974 ②…… 1971 ③…… 1969の数字である。

そこで今回、我国の食料消費パターンの変動を諸外国との比較において、詳しく検討し、今後の正しい食生活の方向を探ろうとするために、以下順に検討することとする。

1. 食料消費パターンの変化について
2. 米食的パターン
3. 健康と食料消費
4. 貯蔵法と食消費パターン
5. 今後の方向について

1. 食料消費パターンの変化について（欧米諸国と比較）

日本の食料消費パターンの変化を見ると、第1には農林省の食料需給表に示されているように、高位保全食品（Highly protective food）の比率が増加し、低位保全食品（Non protective food）の比率の減少である。

生活水準の向上は、常に重要であるべき食の面にも現われて、ようやくにして1950年代の欧

州南部の水準に達したと言えよう。(表2)

すなわち牛乳及び乳製品、肉、卵、果実などの消費が増え、逆に穀類やいも類などの減少となった。このことは以前の日本人の食事が「いかに N.P.F に依存していたか」ということが解る。他方栄養状態の国際比較についても、表3で明らかなように、1人当り年間所得の高い国では熱量にしめる動物性食料の割合が高くなり、年間所得が3000ドル以上の国では、その比率が30%以上を示しているのに対し、日本では14%とまだ少い。反対に高所得水準国では、澱粉質食料の割合が20%代であるのに比べ、日本は約50%と高い。

さらに蛋白質についてみると、所得の多少が総蛋白質量や動物性蛋白質の割合とも相関がある。(表4及び図1、図2参照)

さて第2には、人口の集中化又は都市化の進展に伴う摂取パターンの変化である。

表4 供給栄養量の構成からみた食生活パターンの国際比較
(1人1日当り熱量、蛋白質及び脂質)

| | | イ 二 九 七 三 | フ 二 九 七 三 | 西 二 九 七 三 | ア 二 九 七 三 | カ 二 九 七 三 | 日 本 | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | M44 T4 | T10 T14 | S6 S10 | S5 S9 | S10 S14 | S21 S25 | S26 S29 | S30 S34 | S35 S39 | S40 S44 | S45 S49 | S60 見通し |
| 供給熱量 | 計 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | でん粉質食料 | (39) 28 | (51) 28 | (55) 26 | (27) 21 | (29) 25 | 85.2 | 81.3 | 81.1 | 77.6 | 77.0 | 88.1 | 77.2 | 72.6 | 66.7 | 59.9 | 53.0 | 46 |
| | 動物性食料 | (26) 36 | (21) 38 | (17) 39 | (33) 37 | (32) 38 | 1.0 | 1.9 | 2.5 | 4.1 | 4.2 | 3.4 | 5.0 | 6.9 | 9.0 | 11.1 | 13.4 | 16 |
| | 砂糖 | (14) 18 | (9) 13 | (10) 13 | (15) 17 | (17) 17 | 2.6 | 4.7 | 5.4 | 6.8 | 7.2 | 1.7 | 5.6 | 6.2 | 7.3 | 9.1 | 11.5 | 12 |
| | 油脂 | (17) 13 | (13) 14 | (14) 15 | (15) 17 | (16) 13 | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 1.0 | 1.2 | 0.6 | 2.3 | 3.5 | 5.6 | 8.0 | 10.2 | 13 |
| | その他 | (5) 5 | (7) 7 | (5) 7 | (10) 8 | (7) 7 | 10.6 | 11.4 | 10.1 | 10.5 | 10.4 | 6.2 | 9.9 | 10.8 | 11.4 | 11.9 | 11.9 | 13 |
| 供給蛋白質 | 計 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | 動物性 | (50) 62 | (44) 65 | (40) 65 | (66) 70 | (61) 68 | 4.9 | 8.6 | 11.7 | 12.5 | 13.4 | 11.8 | 18.4 | 27.7 | 33.6 | 38.0 | 43.0 | 49 |
| | 動物性のうち魚介類 | 7 | 8 | 5 | 5 | 5 | 3.1 | 5.8 | 8.1 | 8.9 | 9.2 | 9.0 | 14.0 | 21.6 | 22.7 | 22.2 | 22.3 | 51 |
| | 植物性 | (50) 38 | (56) 35 | (60) 35 | (34) 30 | (39) 32 | 95.1 | 91.4 | 88.3 | 87.5 | 86.6 | 88.2 | 81.6 | 72.3 | 66.4 | 62.0 | 57.0 | 51 |
| 供給脂質 | 計 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | — |
| | 油脂類 | 32 | 33.0 | 33.0 | 38.0 | 32.0 | 10.1 | 12.1 | 14.6 | — | — | — | 23.0 | 35.8 | 43.1 | 48.7 | 51.3 | — |
| | 油脂以外 | 68 | 67 | 67 | 62 | 68 | 89.9 | 87.9 | 85.4 | — | — | — | 77.0 | 64.2 | 56.9 | 51.3 | 48.7 | — |

()内数字は1948～50平均、動物性蛋白質のうち魚介類の数字について 英…1970、仏…1969、西独…1969、米…1970、加…1966～68平均
資料：表1に同じ

食生活の変化と今後の食料消費について

図1 1人当り国民所得と総エネルギーとの関係

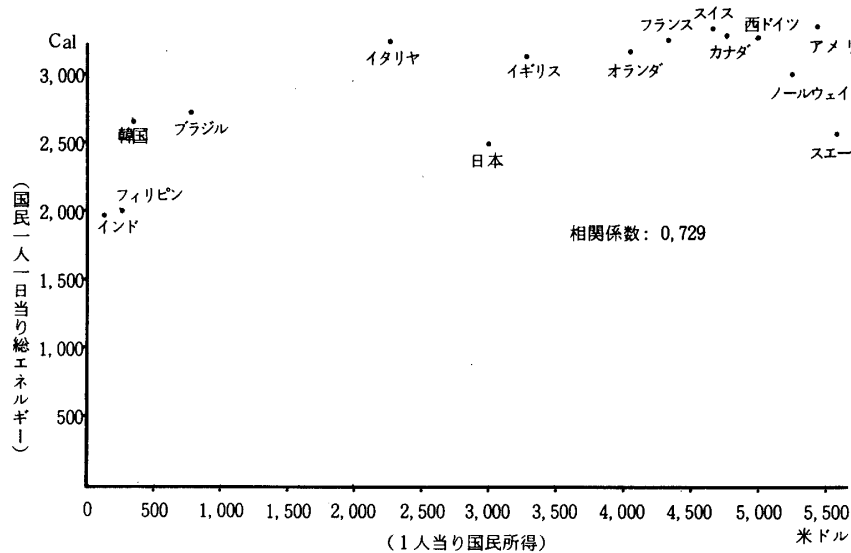
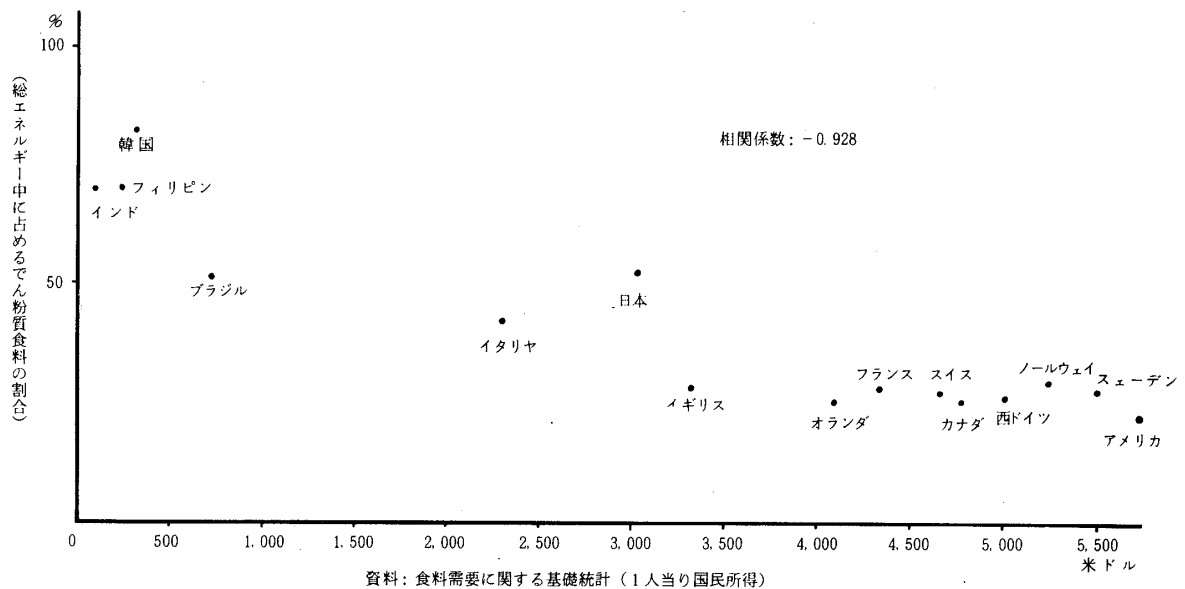


図2 でんぷん質食料比率と1人当り国民所得との関係



すなわち食料消費パターンの変化をもたらす要因として都市化があり、都市化の足どりをみると、昭和30年を境に日本の都市人口は急激に増えているという。昭和30年には総人口の約56%が都市人口であったのに対し、昭和40年には68%、昭和50年には76%と大きく変化した。今や日本の総人口の4分の3は都市に生活しており、特に高度経済成長の進展に伴って若

い労働人口が農村から大都市に移動した。このことは生活環境や社会環境が根本的に変化することを意味し、外の変化にするどい青年達は、当然食生活の面でも変化を示すと、内野澄子氏は云う。すなわち人口の都市への集中化が食生活変化の新しい要因となっている。次に都市と農村との消費水準がどのように変わってきたかを蛋白質摂取源食品の構成でみると表5の如くである。昭和30年から48年までの間に牛乳・乳製品、肉、卵、魚介、野菜、果実などの食品群から摂取される蛋白質の比率が、都市では42.2%から62.6%に増加、農村でもでも34.4%から58.7%に増加している。一方豆類、いも類、穀類などの食品群から摂取される蛋白質の比率は、都市では58%から37.4%に、農村では65.4%から41.3%にそれぞれ減少した。また増加する食品と減少する食品の代替率を求めると、都市では72%から167%、農村では52%から142%とそれぞれ大きくなっているが、この速度を年率でみると都市5.25%、農村4.97%で平均5%以上となる。このように日本の食料消費パターンは欧米に近寄ってきたとは云え、穀類、豆類、根菜類の摂取比率が高く、動物性食品、果実などのそれは低いという特徴を持っていることがわかる。そこで続いてこれら増減食料の変動を供給面から再度検討することとする。まず日本における食料1人1日当り供給量の推移をノルウェー(1954～1957)の食料供給量を基準に比較すると表5のとおりである。ここでノルウェーを基準に選んだ理由は、

表 5 蛋白質摂取源食品構成比および代替率の推移(日本)

| | | 都 市 | | | | | | | | 農 村 | | | | | | | |
|----------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 昭30 | 32 | 34 | 36 | 42 | 44 | 46 | 48 | 昭30 | 32 | 34 | 36 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 牛乳製品 | g/日 % | 0.8 1.1 | 1.0 1.4 | 1.5 2.1 | 1.9 2.7 | 3.8 5.1 | 3.8 5.2 | 3.4 5.0 | 3.4 4.3 | 0.3 0.4 | 0.6 0.9 | 0.9 1.3 | 1.2 1.7 | 1.9 2.6 | 1.8 2.4 | 2.1 3.1 | 2.3 2.8 |
| 卵 | g/日 % | 2.1 3.0 | 2.4 3.4 | 2.7 3.8 | 3.6 5.1 | 5.8 7.8 | 5.7 7.8 | 5.6 8.3 | 5.6 7.1 | 1.0 1.4 | 1.1 1.6 | 1.5 2.2 | 2.0 2.9 | 4.1 5.6 | 4.4 6.0 | 4.9 7.1 | 4.7 5.7 |
| 魚介類 | g/日 % | 22.5 | 22.9 | 22.5 | 23.1 | 15.9 21.5 | 16.5 22.4 | 16.6 24.5 | 18.4 23.4 | 18.2 | 17.8 | 17.2 | 17.6 | 18.9 26.0 | 19.4 26.3 | 17.9 26.1 | 23.1 27.8 |
| 肉 類 | g/日 % | 31.9 | 32.3 | 32.0 | 32.6 | 9.4 12.7 | 9.5 12.7 | 10.7 15.8 | 14.1 17.9 | 26.3 | 25.8 | 25.0 | 25.5 | 3.3 4.5 | 4.2 5.7 | 5.4 7.9 | 9.6 11.6 |
| 果実類 | g/日 % | 0.4 0.6 | 0.4 0.6 | 0.6 0.9 | 0.6 0.8 | 0.8 1.1 | 1.0 1.4 | 1.0 1.5 | 1.2 1.5 | 0.2 0.3 | 0.3 0.4 | 0.4 0.6 | 0.5 0.7 | 0.4 0.6 | 0.5 0.7 | 0.6 0.9 | 1.3 1.6 |
| 野菜類 | g/日 % | 3.6 5.1 | 3.6 5.1 | 3.5 5.0 | 3.4 4.8 | 3.6 4.9 | 3.7 5.0 | 4.8 7.1 | 4.8 6.1 | 4.1 5.9 | 4.1 5.9 | 4.2 6.1 | 3.8 5.5 | 3.5 4.8 | 3.9 5.3 | 4.6 6.7 | 5.5 6.6 |
| その他 (調味嗜好 加工品) | g/日 % | 0.4 0.5 | 1.3 1.8 | 1.4 2.0 | 1.6 2.3 | 2.5 3.4 | 2.5 3.4 | 2.2 3.2 | 1.8 2.3 | 0.1 0.1 | 0.8 1.2 | 0.9 1.3 | 1.1 1.6 | 2.9 4.0 | 2.9 3.9 | 2.5 3.6 | 2.2 2.7 |
| 小 計 (A) | % | 42.2 | 44.6 | 45.8 | 48.3 | 56.5 | 58.1 | 65.4 | 62.6 | 34.4 | 35.8 | 36.5 | 37.9 | 48.1 | 50.3 | 55.4 | 58.7 |
| 穀 類 | g/日 % | 31.4 44.5 | 29.9 42.3 | 29.1 41.4 | 27.9 39.4 | 23.5 31.8 | 23.3 31.7 | 16.2 23.9 | 22.1 28.1 | 35.3 51.0 | 33.4 48.5 | 33.7 48.7 | 32.9 47.6 | 28.3 39.0 | 27.2 36.9 | 21.8 31.8 | 24.9 30.0 |
| いも類 | g/日 % | 1.2 1.7 | 0.9 1.3 | 1.0 1.4 | 1.0 1.4 | 0.6 0.8 | 0.7 1.0 | 0.6 0.9 | 0.7 0.9 | 1.6 2.3 | 1.5 2.2 | 1.3 1.9 | 1.3 1.9 | 0.6 0.8 | 0.8 1.1 | 0.5 0.7 | 1.1 1.3 |
| 豆 類 | g/日 % | 8.3 11.8 | 8.5 12.0 | 8.0 11.4 | 7.6 10.7 | 8.0 10.8 | 6.8 9.3 | 6.7 9.9 | 6.6 8.4 | 8.4 12.1 | 9.0 13.1 | 8.8 12.8 | 8.7 12.6 | 8.7 12.0 | 8.7 11.8 | 8.3 12.1 | 8.3 10.0 |
| 小 計 (B) | % | 58.0 | 55.6 | 54.2 | 51.5 | 43.4 | 42.0 | 34.7 | 37.4 | 65.4 | 63.8 | 63.6 | 62.1 | 51.8 | 49.8 | 44.6 | 41.3 |
| 計 | g/日 % | 70.6 100 | 70.9 100 | 70.3 100 | 70.8 100 | 73.9 100 | 73.5 100 | 67.8 100 | 78.7 100 | 69.2 100 | 68.6 100 | 68.9 100 | 69.1 100 | 72.6 100 | 73.8 100 | 68.6 100 | 83.0 100 |
| 代 替 率 A/B × 100 | | 72.75 | 80.21 | 84.50 | 93.78 | 130.18 | 138.33 | 188.47 | 167.37 | 52.59 | 56.11 | 57.38 | 61.03 | 92.85 | 101.00 | 124.21 | 142.13 |

資 料：厚生省、国民栄養調査

食生活の変化と今後の食料消費について

表 6 日本における食料1日1人当り供給量の推移

| | ノルウェー 1954～1957 平 均 (100) | | 昭 30 | | 35 | | 40 | | 45 | | 46 | | 47 (含沖縄) | | 48 (") | | 49 (") | |
|-------|--------------------------------------|-----|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % | エネルギー | % |
| 穀 類 | 908 | 100 | 1477.6 | 162.7 | 1438.6 | 158.4 | 1397.5 | 153.9 | 1237.7 | 136.3 | 1221.3 | 122.1 | 1205.5 | 132.8 | 1201.1 | 132.3 | 1192.7 | 131.4 |
| い も 類 | 203 | 100 | 166.1 | 81.8 | 141.4 | 69.7 | 130.0 | 64.0 | 113.6 | 56.0 | 112.1 | 55.2 | 114.2 | 56.3 | 111.4 | 54.9 | 108.4 | 53.4 |
| 豆 類 | 46 | 100 | 94.6 | 205.7 | 104.4 | 227.0 | 97.5 | 212.0 | 104.4 | 227.0 | 105.7 | 229.8 | 103.8 | 225.7 | 103.3 | 224.6 | 100.2 | 217.8 |
| 野 菜 | 19 | 100 | 72.9 | 383.7 | 84.1 | 442.6 | 89.4 | 470.5 | 93.4 | 491.6 | 95.9 | 504.7 | 94.1 | 495.3 | 88.2 | 464.2 | 87.8 | 462.1 |
| 果 実 | 73 | 100 | 16.6 | 22.7 | 28.9 | 39.6 | 38.8 | 53.2 | 53.4 | 73.2 | 52.6 | 72.1 | 61.8 | 84.7 | 60.5 | 82.9 | 56.7 | 77.7 |
| 肉 類 | 216 | 100 | 16.8 | 7.8 | 27.5 | 12.7 | 50.4 | 23.3 | 76.9 | 35.6 | 86.2 | 39.9 | 93.1 | 43.1 | 99.8 | 46.2 | 102.3 | 47.4 |
| 鶏 卵 | 31 | 100 | 15.6 | 50.3 | 26.9 | 86.8 | 49.4 | 159.4 | 63.5 | 204.8 | 63.4 | 204.5 | 62.2 | 200.6 | 61.8 | 199.4 | 60.2 | 194.2 |
| 牛乳乳製品 | 493 | 100 | 19.5 | 4.0 | 35.9 | 7.3 | 60.7 | 12.3 | 81.0 | 16.4 | 81.9 | 16.6 | 83.8 | 17.0 | 85.4 | 17.3 | 84.0 | 17.0 |
| 魚 介 類 | 67 | 100 | 83.5 | 124.6 | 86.6 | 129.3 | 89.8 | 134.0 | 91.3 | 136.3 | 95.7 | 142.8 | 95.2 | 142.1 | 98.7 | 147.3 | 100.7 | 150.3 |
| 砂 糖 類 | 435 | 100 | 128.3 | 29.5 | 157.2 | 36.1 | 196.3 | 45.1 | 282.7 | 65.0 | 208.6 | 64.5 | 294.6 | 67.7 | 296.0 | 68.0 | 285.0 | 65.5 |
| 油 脂 類 | 665 | 100 | 66.5 | 10.0 | 105.0 | 15.8 | 161.0 | 24.2 | 228.9 | 34.4 | 238.7 | 35.9 | 257.9 | 38.8 | 270.7 | 40.7 | 280.3 | 42.2 |
| 計 | 3156 | 100 | 2158.0 | 68.4 | 2236.5 | 70.9 | 2199.8 | 69.7 | 2426.6 | 76.9 | 2434.1 | 77.1 | 2466.2 | 78.1 | 2476.9 | 78.5 | 2758.3 | 87.4 |

資 料：食料需給表

- (1) 世界の健康国であり、成人病の死亡率が低い。
- (2) 魚介類の摂取が多い点、日本とかなりよく似ている。
- (3) 一般に食料消費パターンの目標としては北欧型の食事が想定されるが、日本の食型は長期的には、(2)の理由からみても、ノルウェー型の食事に近づく可能性が考えられるといわれていることなど

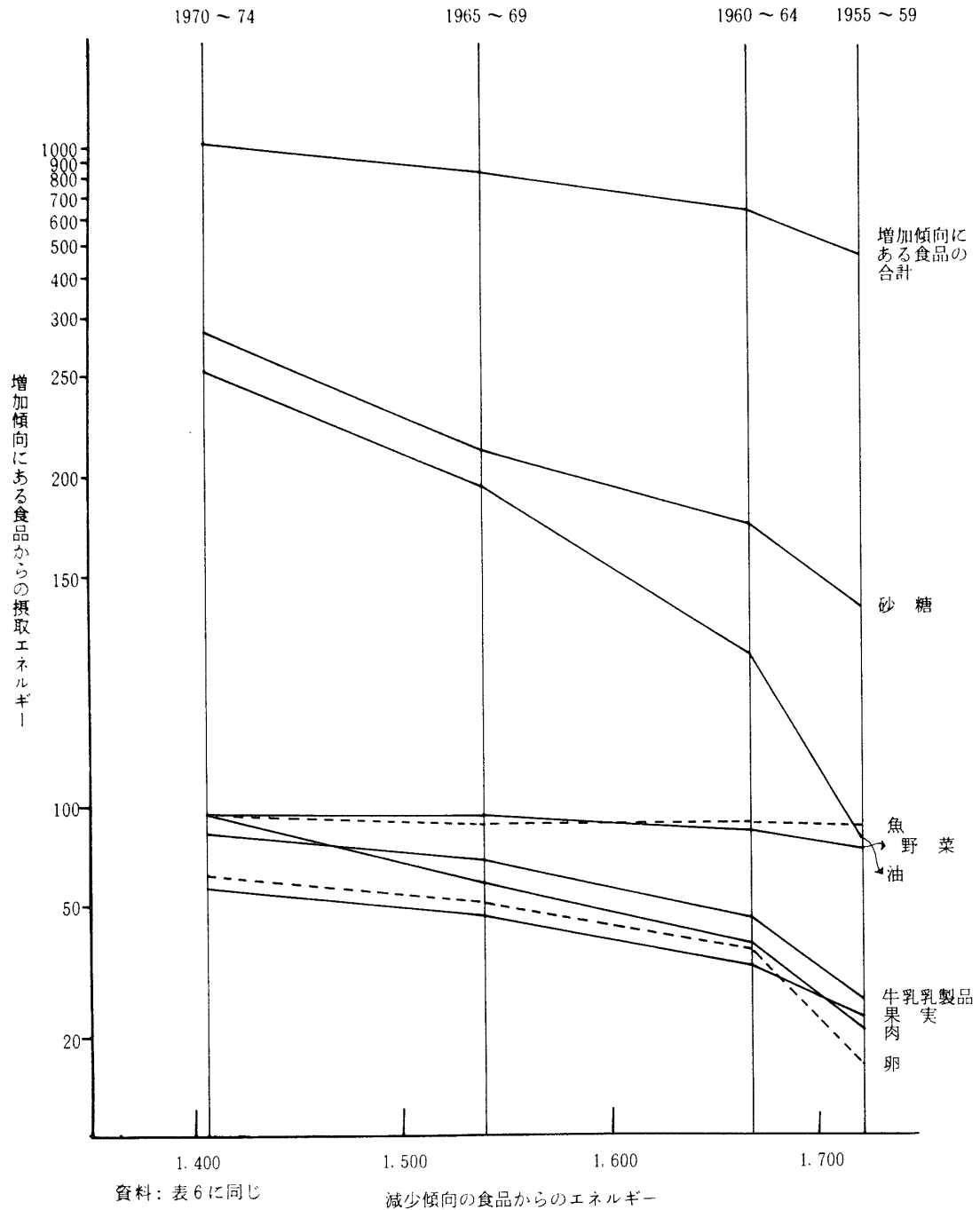
日本人の1人1日あたり食料供給量は、昭和30年から昭和49年までの推移では、牛乳、乳製品、肉、油脂、砂糖、果実、卵、魚介類が次第に増加し、その増加に伴い僅かながらもいも類、穀類などの消費量が減少している。

またエネルギー量の推移については表6に示すとおり、いも類は166cal からから 108Cal に、穀類は、1477Cal から 1192Cal に減少し、牛乳・乳製品は 19Cal から 84Cal、肉は 16Cal から 102Cal、油脂は 66Cal から 280Cal、砂糖 128Cal から 285Cal、卵 15Cal から 60Cal にそれぞれ増加した。

なおこれらの変化を長期的にみた場合には増加する食品は更に一段と増加してゆき、逆に減少する食品は更に減少するものと考えられる。次に増加傾向にある食品と減少傾向にある食品との相関関係を図3に示す。この図は縦軸に増加傾向にある食品からの摂取エネルギー、横軸に減少傾向にある食品からの摂取エネルギーをとり、増加傾向の食品がどれだけ増加すれば、それに比例して減少傾向の食品はどれだけ減少するかを示している。

図3のなかで縦の4本の線はそれぞれ1955～59、1960～64、1965～69、1970～74年の時点における消費の実績を示したものであるが、増加食品の合計が高くなるにつれて穀類、いも類、豆類からの摂取エネルギーの合計は減少している。特に油脂、砂糖、牛乳・乳製品の増

図3 日本における増加傾向の食品と減少傾向の食品の相関



加が目立つ。表7ならびに図4は、穀類、いも類、豆類が減少し他の食品が増えてゆく過程を代替率の変化として表わしたものであるが、ほぼ直線的に変化しておりその変化をエネルギー量で試算してみると、穀類、いも類、豆類の合計は年間17.8Calの割合で増加している（昭和30年～49年間に）

以上食料消費パターンの変化は、繰返し述べるように、穀類、豆類、いも類など腐敗しにくい食品（Non perishable food：常温で相当期間保存し得る食品）から腐敗しやすい食

食生活の変化と今後の食料消費について

表7 日本における増加傾向食品(I.F.S.)と減少傾向食品(D.F.S.)の代替率および蛋白質
摂取源食品におけるI.F.S.とD.F.S.の代替率(エネルギーによる)

| 年次 | 食品中の I.F.S. D.F.S.の代替率 | 蛋白質中の I.F.S. D.F.S.の代替率 | 年次 | 食品中の I.F.S. D.F.S.の代替率 | 蛋白質中の I.F.S. D.F.S.の代替率 |
|---------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1955 (昭30) | 1738.3 478.6 (27.53) | 1572.1 135.4 (8.61) | 1965 (昭40) | 1625.0 782.7 (48.16) | 1495.0 250.3 (16.74) |
| 1956 (昭31) | 1695.8 496.7 (29.29) | 1534.8 137.3 (8.94) | 1966 (昭41) | 1589.6 839.4 (52.80) | 1462.0 260.4 (17.81) |
| 1957 (昭32) | 1745.8 524.2 (30.02) | 1593.8 158.8 (9.96) | 1967 (昭42) | 1565.5 878.6 (56.12) | 1439.1 272.8 (18.95) |
| 1958 (昭33) | 1709.3 542.5 (31.73) | 1562.1 164.6 (10.53) | 1968 (昭43) | 1529.2 916.9 (59.95) | 1405.8 280.6 (19.96) |
| 1959 (昭34) | 1705.1 571.9 (33.54) | 1557.6 169.9 (10.90) | 1969 (昭44) | 1490.9 955.6 (64.09) | 1373.1 290.7 (21.17) |
| 1960 (昭35) | 1684.4 605.3 (35.93) | 1543.0 176.9 (11.46) | 1970 (昭45) | 1455.7 1016.2 (69.80) | 1342.1 312.7 (23.29) |
| 1961 (昭36) | 1688.6 646.4 (38.28) | 1545.4 205.9 (13.32) | 1971 (昭46) | 1439.1 1039.3 (72.21) | 1327.0 327.2 (24.65) |
| 1962 (昭37) | 1622.3 750.8 (46.27) | 1542.4 220.7 (14.30) | 1972 (昭47) | 1423.5 1086.9 (76.35) | 1309.3 334.3 (25.53) |
| 1963 (昭38) | 1662.5 722.2 (43.44) | 1530.5 225.6 (14.74) | 1973 (昭48) | 1415.8 1106.0 (78.11) | 1304.4 345.7 (26.50) |
| 1964 (昭39) | 1658.1 745.3 (44.94) | 1524.4 227.1 (14.89) | 1974 (昭49) | 1401.3 1100.2 (78.51) | 1292.9 347.2 (26.85) |

増加傾向食品 (D.F.S. 以外の食品)

I.F.S.

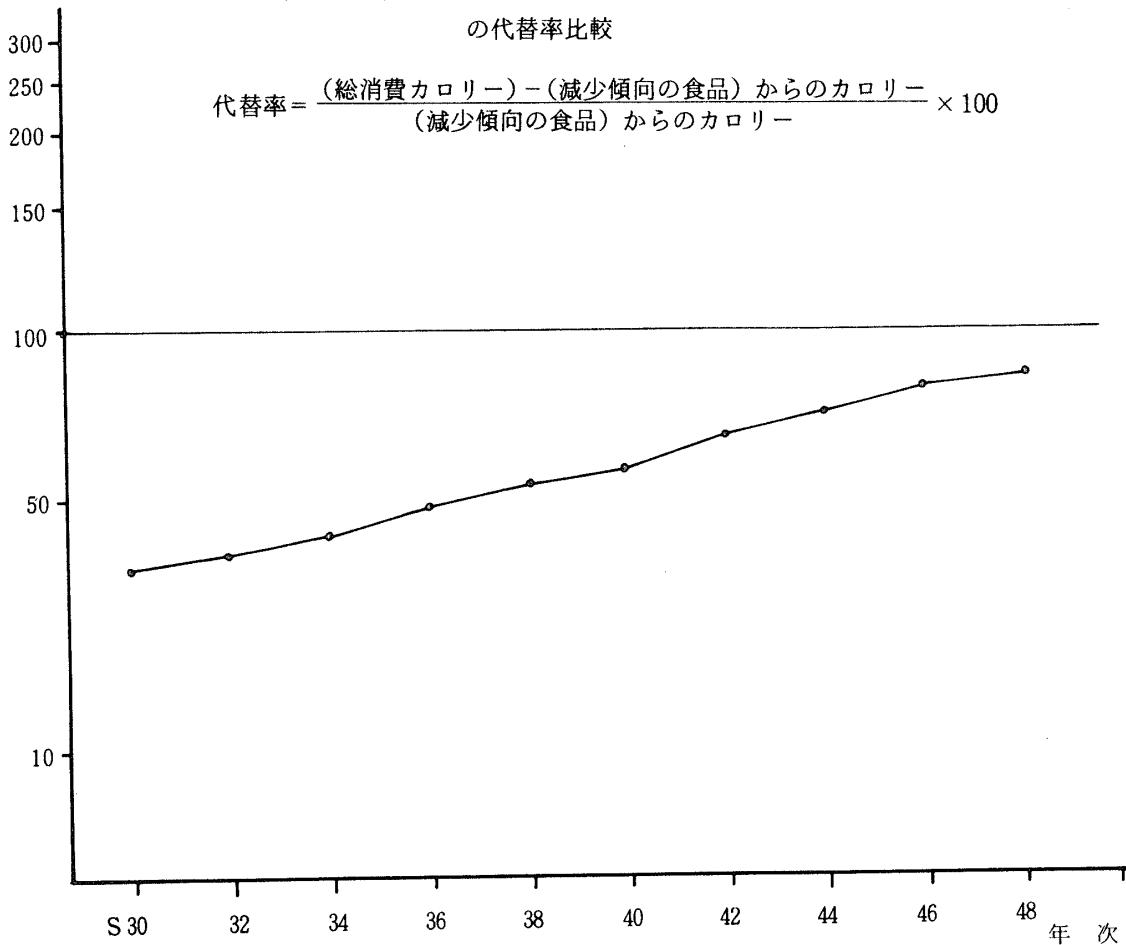
減少傾向食品 (穀類, いも類, 豆類)

D.F.S.

資料: 厚生省国民栄養調査

品 (perishable food : 低温保持、加工保存を必要とする食品)に移りつつあるということで、世界的な傾向と云えよう。そして、熱量では、欧米諸国の 3000 ~ 3300Cal 量に対し、日本のそれは 2502Cal (1974) 蛋白質で 90 ~ 100g 摂取しているものに対し 79.1g、脂質は 130 ~ 160g

図 4 穀類、いも類、豆類（減少傾向の食品）とその他食品（増加傾向の食品）
の代替率比較



資料：表 7 に同じ

見当であるのに対し、59.6g とまだ開きがある。他方蛋白質食料消費の変化も日本では、1960 年度 69.5g が 1974 年度 79.1g と約 14% も伸び、その構成比でみる時、植物性蛋白質の比率は毎年減少を続け同期間において 69.5% より 55.8% へと低下した。しかしこの比率は欧米の 30～40% に比べれば、相当高く、一方動物性蛋白質の比率は、毎年増加、同期間 30.5% から、44.2% への増大した。その寄与率の大部分は、云うまでもなく肉類、牛乳・乳製品の消費増によるものである。

もちろん日本の伝統的動物性蛋白源である水産物に対する需要も根強く、絶対量においては増加しているが、動物性食品中での相対比は減少したというのが現状であり、この点については後に詳述したい。

2. 米食的パターン

日本人が主食として摂ってきた米の消費量も最近とはみに減少したことはすでに述べた。

ところで米が我々日本人の主食として定着したのは、何時頃であろうか。およそ米が主食として定着したのは今から約 100 年位前の明治初期である。しかしその頃の米の生産量はわずか 450 万トンにすぎなかった。ところがその後米の増産が計られ、大正年間には 800 万トンまで増

食生活の変化と今後の食料消費について

収、さらに昭和年代に入っても米の生産量は上昇し、戦後はかつて見られなかった過剰米時代にまで到達した。(最高は1967年の1445万トンでその後は減反政策で減収)しかし経済成長が緒についた昭和35年頃から前述のような食消費パターンの変化が起り、米食率が段階的に沈下現象をおこす結果となった。米食率の推移を前出の表1でみると、1934年～38年には1人1日平均370gを摂っており、その後戦争などで一時減少したが戦後は又上昇した。ところがピークとなった1962年の約320gを上限に年々低下し始め、近頃では20%以上の消費減となり1人1日平均250g弱にまでおちこんだ。このような現象は何も米だけではない。食生活水準の向上を端的に象徴する変化は、「澱粉質食料から動物性食料へ」のシフトというのが一般法則であることはすでにふれた。

しかし日本の経済成長の伸びに対し、動物性食料の摂取量が諸外国のそれに比して異常に低かったのは何故なのだろうか。減少したとは云え米食嗜好の食消費パターンの変化が何故におそいのだろうか。それはG.N.P.の伸びに比して国民の生活水準の上昇があまりにも遅く低かったためであり、とりわけ日本の農村では、食費を切りつめて勤勉貯蓄をすることが少なくとも戦前では、最高の美德とされていたことも見逃せない。

次に日本の米作状況をみると表8のようである。表からわかるようにここ20年間米の作付面積が減少したにもかかわらず、収量は逆に増加した。このことは如何に日本の稲作技術が秀れたものであるかが解ろう。しかし農政審議会の発表によれば、1980年には米の消費量は70年の1118万トンに対し、1211万トン程度と僅かに1%の消費増を見込んでいるにすぎない。

すなわち我国人口の年間伸び率は現在は、約1%強であり厚生省の見通しによれば、1985年には、12331万人と1975年11193万人に対し1138万人の増加を推定していることからこれ位のところであろうと考えられているのである。

表8 日本の米作状況

| | 1955～59平均 | 1960～64平均 | 1973（昭48） | 1974（昭49） | 1975（昭50） |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 作付け面積 (1000ha) { 水 稲 陸 稲 計 | 3,073 | 3,130 | 2,570 | 2,675 | 2,719 |
| | 176 | 155 | 52 | 49 | 45 |
| | 3,249 | 3,285 | 2,622 | 2,747 | 2,764 |
| 収穫高 (1000 t) { 水 稲 陸 稲 計 | 11,551 | 12,466 | 12,073 | 12,182 | 13,085 |
| | 297 | 271 | 76 | 110 | 80 |
| | 11,848 | 12,736 | 12,149 | 12,292 | 13,165 |
| 10アール 当り(kg) { 水 稲 陸 稲 平均 | 376 | 398 | 470 | 455 | 481 |
| | 169 | 175 | 145 | 225 | 179 |
| | 365 | 388 | 463 | 451 | 476 |

国勢図絵：1976による

日本の人口 (単位万人)

1970 10467

1975 11193 1985/75 年平均伸び率 1.0 %

1985 (推定) 12331

(資料)：厚生省人口問題研究所

ところで食料自給率の低下が叫ばれる我国で、米だけが自給率 100 % の食料であるのに消費量は上述のように減少、特に若年層にこの傾向が強いということを考えれば、当然今後も消費増は望めない。しかし米食が栄養的に劣るものではないこと。米そのものに問題があるのではなく、今日までの日本に於ける食事の仕方、貧弱さ、考え方に問題があったためであり、米があまりにも美味しいために、副食とのバランスを欠き、弊害となったのである。その意味では転期にあるといわれる学校給食に、昨年 4 月から制度上米飯給食が正式に位置づけされたことは誠に喜ばしいことと云えよう。以上米は、美味しく、かつ国内いたるところで栽培可能であり、稲作技術も世界のトップクラスに進歩、単位面積当りの収量も多くなった。しかるに伝統的に日本人に好まれてきた米食中心の食消費は、自給率向上の点からも今後捨て去ることの出来ないものであり、もっともっと見直さなければならない食料だと思う。そして現代は、食生活に簡便化を要求する時代でもあり、今後は米飯加工品としての開発が消費を増す唯一の方法となろう。現在市販されている米飯加工品には、消費者ニーズに合ったものは少なく消費量も少いのでこの面での研究・開発が待たれるところである。

3. 健康と食料消費について

今や日本人の平均寿命の伸びは驚くほどに伸びた。平均寿命が 50 才を越したのは、昭和 22 年であり、その後は世界に類をみない程急速な伸びを示し、昭和 26 年には男女とも 70 才を越し、50 年は男子 72 才、女子 77 才と発表された。この伸びはスウェーデン、ノルウェー、デンマーク、オランダなど数えるほどしかないトップグループに仲間入りしたことになる。このような寿命の伸びは、医学の進歩や乳児栄養法の改善などによる乳児期死亡率の低下や若年層の結核死亡率の急減などによるものである。もちろん食生活全般の改善によることも明らかで、かつて日本では栄養不良やビタミン、ミネラルなど微量栄養の欠乏症が多くこの対策に苦慮した時代もあった。しかし現在では、ごく一部に問題は残存するものの、その数は少い。ところが、その反面では、悪性新生物、脳硬塞、心臓病、肝硬変、糖尿病などいわゆる成人病の増加が目立ち、中でも脳硬塞はかつての 10 倍以上に増加したといわれている。又他方で近頃の日本人の体位はめざましい発達をとげたが、体力がこれにともなわれないと指摘されている。

このような体力の減退は「一途に食生活が欧風化したためであり、体力や身体持久力の増加には、日本古来の食内容に帰るべきだ」という意見も聞かれる。しかしここで注意しなくてはならない点は、モータリゼーションによる運動の不足や、生活全般での機械化が行なわれたことで日本人の身体運動は極端に減少したことである。このように国民全体が運動不足となり体力も低下した。ところが食生活の変化でエネルギーを始めとする栄養摂取量の増大がなされ、

食生活の変化と今後の食料消費について

図5 平均寿命の推移（男）

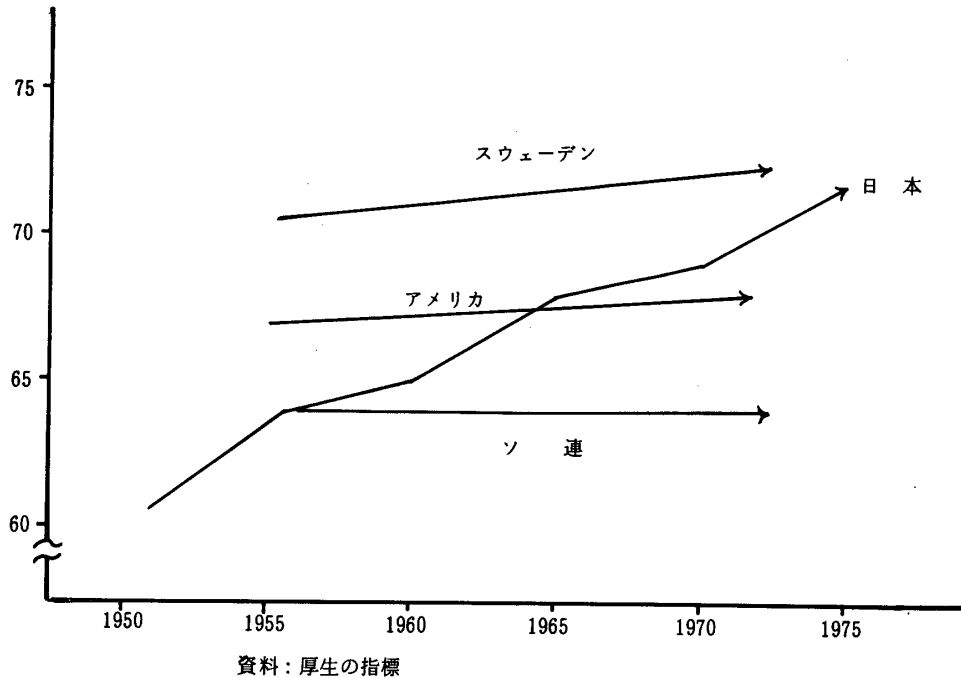
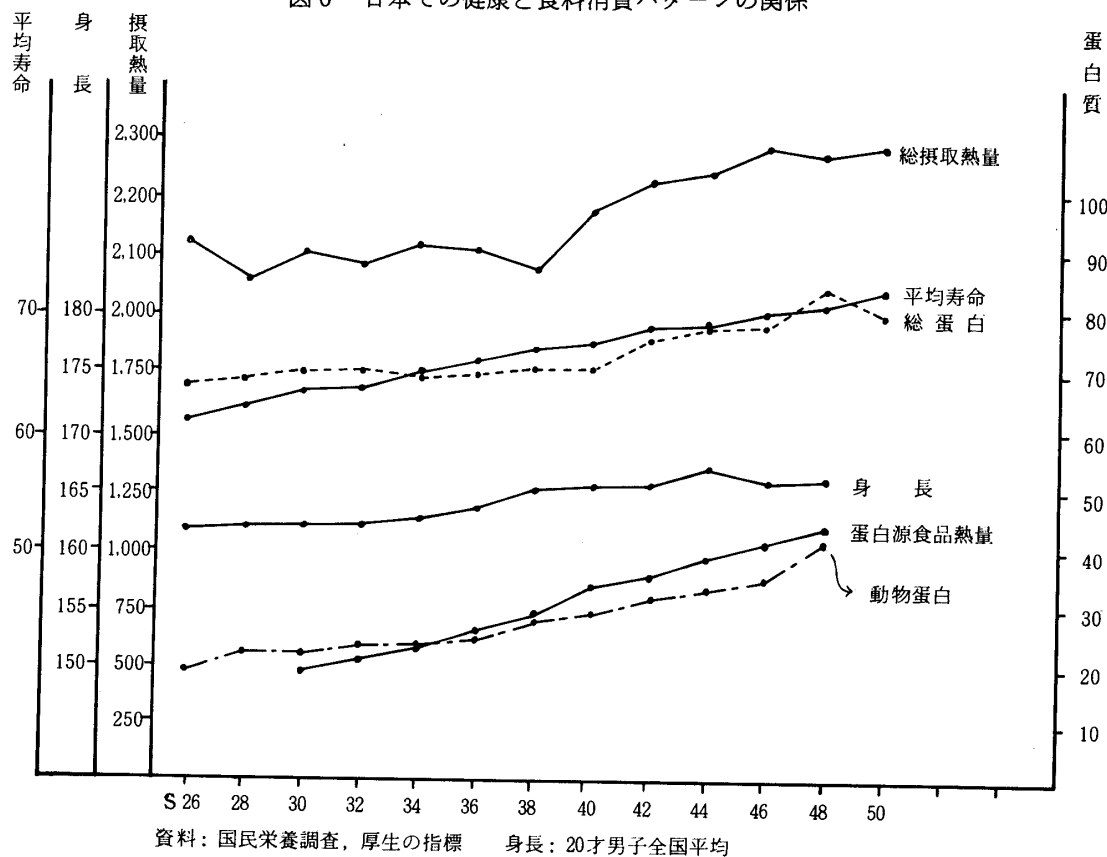


図6 日本での健康と食料消費パターンの関係



その結果消費エネルギー量に対し摂取エネルギー量が過多となり、運動不足と相まり肥満症が多くなったり、一方動物性脂肪や砂糖の消費拡大はやはり運動不足やストレスとも相まって成人病の増加ともなった。その上最近では女性の貧血も多く、毎年厚生省で実施される国民栄養調査でも、不適正な栄養摂取が女性の貧血の増加につながってきたと指摘されている。

以上食生活の欧風化は、健康増進に役立った反面、新しい問題の抬頭ともなっていており、今後はこれらの疾病の問題をも十分考慮した消費パターンの形成をはかるべきであろう。

4. 貯蔵法と食消費パターン

生産されてから消費するまでの間に保存の仕方が不備であると、腐り易い性質を持つ高位保全食品の消費や生産を増すことは困難である。英語の Live Stock は家畜と訳されるが、この言葉は生きた貯蔵物であるということである。すなわち欧米では、古くから肉食が行なわれてきたが、貯蔵法や加工法が未発達の際は、食肉用の動物は、これを屠殺してしまえば、すぐ腐敗する恐れがあったために、そこでは牛や山羊を生きたまま放し飼いにし、生きた缶詰として必要な時に、食料に供されたのである。(現在でも日本で一部肉の流通は生体輸送法がとられている。)

もちろん食料の数は限られ消費量も少なかったが欧米とは食消費の異なる我国でも、農業の進展で、収量が増すと同時に都市が発達して食料の生産者と消費者の間に分業が成立し、食料はだんだんと交換されてきた。

すなわち生産地から都市へ運搬することが生じ、ここで一段と保存性が要求されるようになってきた。かつて日本の各地から京都に年貢などとして運ばれた食品には、保存食品が多く、乾燥、塩蔵、発酵されたものが主であったといわれている。このように人が生活するには、如何なる時代でも食物の貯蔵法が必要となり、その技術のすぐれた人々が繁栄の基礎を築いたとも考えられる。干す、焼く、煮る、蒸す、燻製、塩蔵、発酵にするなどの貯蔵法が 19 世紀前半までの貯蔵技術の主流をなし、食料消費型をも作りあげたと考えられる。しかし別の見方をすれば貯蔵法は、その気候風土とも関連してそれぞれの地域に独自の発達をとげたとも言える。気候の差は、食品貯蔵法の難易度となり、その地方に適用できる貯蔵法が開発され、このことが食料の消費型ともなった。すなわち寒冷地では食料の貯蔵が容易であり、エスキモーがトナカイの肉や海で採れた魚を無造作に生活の周辺に貯え、肉食を主とした食生活を築く。(彼等の食生活は冷蔵庫なしでなされた)しかし大量の肉を商品とし長期貯蔵するには、太陽光線を利用できないこの地の人々には、燻製を考え出し、この工業化に成功した。このように食品の貯蔵法が食料消費の内容に大きく影響したと考えられる。さて日本人の食生活は前述の如く米食と魚食民族であったことに間違いはない。しかし漁獲統計が始めてとられるようになった明治 24 年頃では、国民 1 人当り年間魚類消費量は現在の約 4 分の 1 程度にすぎず、魚介類の消費が大巾に伸びたのは、戦後昭和 30 年代以後のことである。周囲海に恵まれた島国でありながら数多くの魚介類を食べられなかった原因の 1 つに、魚介類の保存が難しく流通出来なかったためである。ところが戦後経済成長につれて所得水準の向上、遠洋漁業の拡大と併せ保存方法(冷

食生活の変化と今後の食料消費について

表9 電気冷蔵庫の普及率

| 年 次 \ 国 名 | アメリカ | イギリス | 西ドイツ | フランス | イタリア | スウェーデン | カナダ | 日 本 | |
|-----------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|
| | | | | | | | | 農 家 | 非農家 |
| 1966 | | | | | | 94.0 | | | |
| 1968 | | | | | | | | 63.8 | 82.2 |
| 1971 | | | | 82.8 | 82.9 | | | | |
| 1972 | | | 86.0 | | | | | | |
| 1973 | 99.9 | | | | | | 98.9 | | |
| 1974 | | 76.0 | | | | | | 96.8 | 96.5 |
| 1975 | | | | | | | | 97.2 | 96.7 |

国勢図絵：1975による

表10 日常食品の保存性

| | 保 存 性 の 低 い 食 品 (日常冷蔵庫に入れるもの) | 保 存 性 の 高 い 食 品 (冷蔵庫に入れない) |
|---------|--|---|
| 天 然 食 品 | ① 牛 乳 ⑤ 葉 菜 類 ② 卵 ⑥ 果 実 ③ 獣 鳥 肉 類 ④ 魚 介 類 | ⑦ 穀 類 ⑧ 種 実 類 ⑨ 豆 類 ⑩ い も 類 ⑪ 根 菜 類 |
| 加 工 食 品 | ⑫ 乳製品 (バター, チーズ) ⑬ 畜産加工品 (ハム, ソーセージ) ⑭ 水産加工品 (かまぼこ) ⑮ 農産加工品 (とうふ) | ⑯ 乾 燥 食 品 ⑰ 缶 詰 ⑱ く ん 製 ⑲ 砂 糖 ⑳ 塩 蔵 品 ㉑ 食 用 油 ㉒ 糖 蔵 品 ㉓ デ ンプ ン ㉔ 調味加工品 ㉕ マヨネーズ |

凍缶詰技術の発達、家庭用冷蔵庫の普及など)の進歩により流通が拡大され、昨今のような消費増につながったと云えよう。とりわけ家庭用電気冷蔵庫の普及は諸外国に比し急テンポで行なわれ(表9)特に日本の農家ではここ数年間に100%近い普及率となった。このことは食品の保存、品質保持につながり、食生活全般に豊かさを増すこととなった。

次に食品の保存性と冷蔵庫の普及をみることにする。元来加工食品とは、天然の食品に手を加えて消費者の手に入るまでの期間を見込んだものである。つまり天然の食品に保存性を付与

したもので、ある期間保存させるために貯蔵性を持たせて作られる。しかしこれら加工品の中でも、バター、チーズ、ハム、ソーセージやかまぼこ、とうふなどは貯蔵性が必ずしも高くない食品であり、これらの食品は冷蔵庫の普及と相まって消費も伸びた。すなわちバターは、冷蔵庫に入れないと油やけするし、チーズにはカビが生えてくる。その上これら食品の製造はすべて大企業が受持ち、輸送、販売まで一貫して低温処理され、さらに要冷蔵とあることからして、冷蔵が守られない限りその消費の伸びも考えられない。又塩蔵品についても最近の消費者の嗜好は、だんだんと塩分の少いものへと移行したことで「要冷蔵」すなわち生鮮食品と何ら変わらなくなったし、冷凍技術の開発は「すり身」や「かまぼこ」の消費拡大につながった。

以上食品の保存法の進歩で食品の品質期間は一段と延長され、食品の種類も多くなった。

しかし反面、保存法のなかで大きなウェイトを持つ食品添加物の使用に問題が残る。

例えば防腐剤などが使われている加工品を継続的摂取することで、その過剰が急性ないしは慢性の健康障害となってきたことも忘れてはならない。以上保存法の急激な進歩によって食品の品質保存期間は延長され、ロスも少なくなり、人々の食消費内容も大きく変わったことは確かである。

5. 今後の食消費について

これまでくり返しみてきたように、日本人の食生活はもはや世界的水準に到達した。しかし今後に残された多くの問題のなかで、さし当り早急になすべきことは何であるのか。当面の課題として、第一に自給率の向上、第二に食料の長期的安定輸入への対策（この項についての詳細な検討は次の機会に行う）が望まれるところである。そこで以下自給率の向上について述べることにする。

◎自給率の向上

明治28年頃までは、日本の食料の自給は貧しい食事の上に成り立っていた。ところがその後は欲望のままに食の向上は続けられ、食料の輸入はだんだんと多くなり現在では、オリジナルカロリーで試算すると、我国食料の半分は輸入食料でまかなわれることとなった。「昔の食生活に戻せば自給率も高くなるから戻せ」という声も聞かれる。しかし一度レベルアップした食の低下は、人間の欲望から不可能に近い。もちろん世界の食料生産が人口増に平衡して成されれば問題も少なからうが、生産に必要な土地には限りがあり、20年先か50年先か、あるいは来ないかも知れないが世界の食料危機にそなえ、可能な限り国内自給率を高めることへの努力が肝要である。

国土資源の有効利用、すなわち農政面では水田裏作の見直しなどを行うことで麦類、大豆、粗飼料の増産を早急に、かつ水産面では新海洋時代の課題に対処すること、すなわち第一に多獲性魚類の利用拡大をはかりながら更に沿岸漁場の整備など自給率の向上に力を注ぐべきであり、次にこれらについて簡単に指摘したい。

(一) 多獲性魚類の消費拡大

有史以来、魚食民族として現在に到るまで日本人は魚介類を多く摂ってきた。四海よき環境

食生活の変化と今後の食料消費について

表11 1人年間魚介類消費量

単位：原魚換算 kg

| 年次 | 魚介類計 | 生 鮮 | | | | | 加 工 | | | | | |
|------|------|------|------|-----|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|
| | | 計 | 鮮 魚 | | | 貝類 | 計 | 塩 干 | | | 練製品 | 缶詰 |
| | | | 小計 | 多様性 | 中高級 | | | 小計 | 高級 | その他 | | |
| 1963 | 51.6 | 21.7 | 19.3 | 9.1 | 10.1 | 2.3 | 29.8 | 14.0 | 2.8 | 11.3 | 14.6 | 1.1 |
| 1968 | 58.3 | 22.1 | 19.4 | 7.5 | 11.9 | 2.7 | 36.2 | 14.4 | 3.2 | 11.2 | 20.8 | 1.0 |
| 1972 | 65.6 | 23.6 | 20.0 | 6.7 | 13.3 | 3.6 | 42.0 | 16.0 | 4.6 | 11.4 | 24.8 | 1.2 |

資料：水産庁統計

表12 水産物の所得弾性値

| 年次 | | | 昭 40 | 昭 45 | 昭 47 | 昭 48 | 昭 49 |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 品 目 | | | | | | | |
| マ | グ | ロ | 1.32 | 0.65 | 0.73 | 0.64 | 0.42 |
| ア | | ジ | -0.38 | -0.22 | -0.19 | -0.20 | -0.05 |
| サ | | バ | -0.55 | -0.73 | -0.79 | -0.91 | -0.46 |
| イ | ワ | シ | -0.05 | — | — | -0.29 | -0.18 |
| サ | ン | マ | -0.15 | -0.29 | -0.20 | -0.03 | -0.04 |
| ブ | | リ | 1.01 | 0.50 | — | 0.55 | 0.45 |
| タ | | イ | 0.92 | 0.19 | 0.47 | 0.09 | 0.29 |

資料：食料需要に関する基礎統計

に恵まれ自然の恩恵として海の幸を多く食した。ところが先にも指摘したように近海での漁獲量では足りなくなり、今やだんだんと遠洋へと漁域を広げざるを得なくなった。そして採る漁業から養う漁業へとも移って行った。さてこのような変化の中でのごく最近の日本人の魚食の特徴は、中高級魚に需要がかたよりすぎ、安いイワシやサバがけいえんされてきたことである。マグロやブリ、タイなどいわゆる所得弾性値の高い品目に需要が片寄り、マイナスの弾性値を示すサバ、アジやイワシなど一般に大衆魚といわれるものは需要が少なくなった。しかし日本近海で採れる魚のうち、浮魚＝大衆魚は約半数であり、高級魚＝底棲魚は少ない。すなわち需要と供給にぐいちがいがありこの点の配慮が望まれる。かつてマイワシがよく採れピークだった年は昭和10年頃でその後だんだんと漁獲量は少なくなり、昭和20年には最低となった。その後横バイを続けてきたが、昭和45年頃から再び増え続け(増加した理由はよくわからない)現在の見通しでは今後長期に亘ってマイワシの漁獲量は安定するとみられ、サバも過去30年位ずっと安定しており、現在近海で水揚げされる魚600種のうち、これらのサバとイワシで約250万トンであるということは誠に喜ばしいことである。(現代の若者はイワシの食べ方を知らず、

昨年あたりから、かしい消費者の為のイワシ料理の普及というキャンペーンも行なわれ始めた)。ところで約20年前まではイワシ漁獲量のわずか2~3%がハマチの飼料として使われ、約60%がめざしとして消費された。しかし今では、その漁獲量の約60%がハマチの飼料として消費されているがこのままでよいのだろうか疑問を持つものである。

いわゆる、今日ではごちそうの日に増肉係数8(ハマチとして消費した場合)の食べ方もよからうが、国際規制の強化で北洋をしめ出されたスケトウダラに代るねり製品原料として利用することや(すでにイワシのマリンビーフなるものも試作されている)浮魚そのままの食卓への利用も大いになされるべきであろう。

(二) 見直そうゝ減少傾向の食品、

減少傾向のつよい食品についてはすでに述べ、自給率の低下についてもふれたように穀類やいも類、豆類の消費はだんだんと減少し、その生産も減ってきている。しかし需要が減ったから生産しないという現在の農政のままでよいのだろうか。米については米作技術の向上と食管法で生産量は増え続けるかたわら食消費の変化で米の摂取量は減少し、その結果余剰米が多くなり政府はあわてて米の生産制限という策を打ち立て、米を作らせない休耕田に対し助成金を出す昨今である。しかし唯一つ自給率100%食品として米の価値を再認識すべきであり将来の食料不足に備えて冷害時に強い米の品種改良や、栄養的良質米の研究、加工法の一層の工夫が望まれるところである。さらに米以外の大切な食料に麦と大豆もある。……利用したい水田裏作……麦については政府の抜本的改善が必要である。まず麦価の安定を図りながら水田裏作の奨励を行い、生産量の増大が成されるべきである。かつては、水田裏作として作付された麦も、現在では少なくなり麦の自給率は1974年度速報値によれば小麦の需要量は525万トンに対し、国内生産量は23万トンで自給率は4%にすぎず、大麦についても需要量213万トンに対し、国内生産量はわずか23万トン、自給率は11%であり麦類の自給率向上の為には是非とも冬期水田裏作利用を推進すべきである。ちなみに冬期水田利用状況をみると次のとおりとなっている。

冬期水田利用状況

昭和46年 22.7%

昭和51年 8.8% と大きく減少した。

さて次に、大豆について現状をみることにする。植物性食品の中で蛋白質の多い食品の第一に大豆があげられる。この大豆は他の減少傾向の強い米や麦と異なりCaやVも多く重要な食品であることは云うまでもない。しかも大豆加工法が世界で最もすぐれているという我国で、原料大豆のすべてを輸入しているということは何とも不可思議な現象と云えよう。かつては畑作や水田の畦道で作られた大豆も、畑地が宅地になり、田の畦がコンクリート畦に変えられて作られなくなった。かたや全世界の大豆生産量は凡そ5300万トンと云われ、そのうち米国が

食生活の変化と今後の食料消費について

表13 日本の大豆需給

(単位：1,000 トン)

| | 1935 | 1960 | 1965 | 1970 | 1971 | 1972 |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 一大豆一 | | | | | | |
| 生産 | 292 | 418 | 230 | 126 | 122 | 127 |
| 輸入 | 650 | 1,128 | 1,847 | 3,244 | 3,212 | 3,396 |
| 豆粕輸入 | 519 | 1 | 46 | 72 | 39 | 52 |

資料：農林統計

表14 魚介類等の需給状況（年間当り）

| | こめ | 魚介類 | 肉類 |
|--------|-------|-------|-------|
| 昭和6～10 | 140.6 | 10.3 | 2.3 |
| | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| 21～25 | 104.5 | 11.1 | 1.5 |
| | 74.3 | 107.8 | 65.2 |
| 30～34 | 113.3 | 26.6 | 4.0 |
| | 80.6 | 258.3 | 173.9 |
| 35～39 | 116.7 | 28.5 | 7.0 |
| | 83.0 | 276.7 | 304.3 |
| 40～44 | 103.6 | 30.4 | 10.2 |
| | 73.7 | 295.1 | 443.5 |
| 45～49 | 92.2 | 33.6 | 15.1 |
| | 65.6 | 326.2 | 656.5 |

資料：食料需給表。上段は年間1人当り量単位 kg，下段は指数。

S. 6～10の魚介には海草を含む。

3500 万トン（世界全体の約 60 %）で第 1 位、次が中国の 1160 万トンであり、我国大豆需要量のほとんどを米国や中国に頼っている実状である。それに比し日本の生産量は表 13 のようで、かつては 40 万トンも生産されながら現在は、大豆需要 360 万トン量に対し生産はわずか 13 万トンで自給率は 4 % にすぎない。せめて畦部での大豆作りを行うことが出来れば、少しでも大豆の自給率の向上に役立つのではなかろうか。

〈お わ り に〉

以上我国のおかれた国際的背景からみて、米食と魚食を柱にした伝統的食生活を中心に、大豆、卵は今後多少その摂取量を上回るだろうし、肉類については、現在の若年層の嗜好から考えて、これからもその摂取量は向上する方向に進むと考えられるが、中高年層に対する健康上

の配慮が望ましいので、現在量を維持する程度にとどめ、そして最近あまり伸びていない緑黄野菜の摂取増に注意しながら、少くとも動物性脂肪や砂糖などをとりすぎないように、いわゆる成人病と関係の深い食品の摂取をさけた食料消費の方向に持ってゆくことが望ましいと考える。

<参考文献>

- 1) 農林省：食料需給表 1974速報値
- 2) 厚生省公衆衛生局栄養課：国民栄養の現状 1974年調査成績
- 3) 農林大臣官房調査課編：食料需給に関する基礎統計、農林統計協会 (1976)
- 4) 厚生統計協会：国民衛生の動向 (1976)
- 5) 科学技術庁：コールドチェーン調査、報告・研究資料 創和出版 (1976)
- 6) 農政研究センター編：食料経済白書 国民食料の諸問題 (1975)
- 7) 食生活研究会編：これからの食生活 農林統計協会 (1977)
- 8) 内野澄子：人口変動と食生活 第一出版 (1977)
- 9) 日本国勢図会：国勢社 (1976)