



## Kobe Shoin Women's University Repository

|                        |   |
|------------------------|---|
| Title                  | 日本人の食生活と日本の社会                                       |
| Author(s)              | 吉田 睦子 (YOSHIDA Mutsuko)                             |
| <i>Citation</i>        | 生活科学論叢 (Review of Living Science),<br>No.35 : 73-80 |
| Issue Date             | 2004  |
| Resource Type          | Bulletin Paper / 紀要論文                               |
| Resource Version       |   |
| URL                    |   |
| Right                  |   |
| Additional Information |   |

# 日本人の食生活と日本の社会

吉 田 睦 子

## はじめに

人間は社会的動物であると言われる。それは、人間は各個人で孤立して暮らしているのではなく、集団を形成し、互いに何らかの関係を持ち暮らしていることを意味する。そして、その人間の集団、そこに集まった人々の関連性の総体が社会である。そのように社会を形成し、社会の中で生きて行く人間は、その生活のすべての面において何らかの形で社会の制約や影響を受けて暮らしている。人間生活の中でも最も根本的な営みである食べること、すなわち食生活もまたその人が属している社会の制約を受けている。

社会のあり様が変わればその社会で暮らす人々の食生活も変わる。とはいえ、各個人には各個人の意志によって選択できることも多くあり、すべてが社会のあり様によって規定されているわけでは無いが、それでも例えば、遠洋漁業によって得られたインド洋の魚やアメリカやオーストラリア産の牛肉などは冷凍技術や国際間の物流の発達がその前提として存在してはじめて我々の食卓にのぼる食物であり、一定の社会的な背景を前提に存在する食物であると言える。またその一方で昔の日本の人々が食べていたような、自宅の近辺の田畑や川や海岸で採れる四季折々の穀類や野菜や魚介類を各家庭において伝統的な料理法で料理して食べる食生活は、明治以降、特に第二次大戦後の日本社会の急速な近代化によって姿を消してしまいつつある。

社会のあり様によってその社会で暮らす人々の食生活が規定されることはやむを得ないことである。しかし、その社会のあり様はその社会で暮らす人々自身によって形成されているのである。社会がそこで暮らす人々の暮らしや食生活を規定するばかりではなく、そこで暮らす人々の暮らしや食生活がより良くなるような社会を築いてゆくこともまた、その社会に暮らす人々のなすべきことであろう。今の社会のあり様を前提として、暮らしや食生活を考えるという受動的なアプローチは公衆栄養学等の分野において多く見受けられるが、その逆の、本来あるべき望ましい人間の暮らしや食生活を人々が思い描き、それを実現できるような社会を作ってゆこうとする能動的なアプローチこそが本当はより重要なのではないだろうか。

当論文においては上記のような視点から現在の日本の社会、日本人の暮らし、そして食生活について問題点を抽出し、考察し、より良い社会のあり方、人々の暮らし、食生活の実現に向けての一つの試論を提示したい。

## 1：今の日本人の暮らしと食生活

明治以降の日本の近代化によって日本の社会、日本人の暮らしと食生活は大きく変わり、その変化は止まることなく今も続いている。伝統的な農山漁村での暮らしを営む人々が減少し、そのかわりに都会や工業地帯及びその近郊のベッドタウンに住み、父親が工場や各種の事業所等で働き、それによって得られる給与所得によって家計がまかなわれ、専業主婦が家事・子育てを担う家庭が一時期日本人の暮らしのあり方の典型と考えられた時期があった。しかし、1990年代以降の不景気によるリストラや終身雇用制の崩壊、就業する女性の増加などにより、今ではそのような典型的な家庭の割合は減少し、日本人の暮らしのあり方について単一の典型を想定すること自体が無意味となるほど人々の暮らしや家庭のあり方は多様化している。

食生活もまた同様に、かつての農山漁村で普通に見られた自分達の食べるものはできるだけ自分達でまかなう自給自足中心の食生活は急速に姿を消してゆき、給与所得等で得られた現金で米、野菜、果物、魚、肉、乳製品などを購入し、家庭で調理して食べるスタイルが主流となり、さらに外食、調理済食品、加工食品なども普及し、そのあり様は非常に多様化してきている。

ここで留意しておくべき重要な点は、今の日本人の食生活においては、人々が口にする食物はそのほとんどがお金で売買される商品であるということである。商品であるということは、それを販売する側から見れば、その販売によって利益を得ることを目的とする品物であり、低コストで効率良く大量に生産・供給することが望ましいとされる。そのためアメリカやオーストラリア等の大規模な農場で生産された小麦や牛肉、インド洋などの遠洋で獲られ、あるいは東南アジアや中国などで養殖され、冷凍されて運ばれて来た魚等、遠方の大産地で大量生産され消費地へと運ばれてくるものがその多くを占めている。そのような商品としての食物について、消費者は自分の食べる食物でありながらその素性を知らずに、生産や流通の過程で農薬や抗生物質や防腐剤などの、中には発癌性の疑いが指摘されているような薬物が使用されている場合があったとしても気付かずに食べてしまっているような危険性も孕んでいる。また、商品としての食物が必要十分に入手できるのは政治・経済や物流システムが正常に機能しており、かつ、天候不順などによる悪影響が少ない場合のみであり、そのような条件が崩れた時には第二次大戦末期から戦後間もなくの頃の日本の都市部のように、あるいは1993年の日本の米の凶作によって米の国際取引価格が暴騰し、アフリカ等の貧しい国々で主食用穀類の不足が深刻化したように、必要な食物が手に入らなくなってしまうという供給の不安もつきまとっている。食物という、人間生活にとって必要不可欠なものが商品として供給されているという現状は、安全性や供給の安定性について常に不安があり、また、食物について考える場合においても、広く政治・経済や物流システム、世界的な気候や自然環境の変動などについても留意しておかなければならないということの意味する。今の日本人の食生活は人々の暮らしの多様化に照応して非常に多様化してはいるが、その本質的

な部分において、すべからく商品化されているという点には十分に留意しておく必要がある。

(注)「食」の商品化の問題については拙稿「日本の近代化と食生活」(生活科学論叢第三十四号収録)において詳しく論じた。

## 2：問題点

先に商品化された食物の安全性と供給の安定性の問題を指摘したが、その他にも安全性の問題と関連して、商品化された食物は生産されてから消費されるまでに流通のプロセスを経ているため、消費者はその安全性や品質について自分自身で確認することができず、それらについて法律等で義務付けられた表示や任意に記載される表示を信頼する以外に手段が無い。しかしながらそれらの表示についても不正確な表示、理解しづらい表示、あるいは重要な事実が表示されていない、悪質なものは虚偽の表示がなされている場合などがあり、信頼性という点においても重大な問題を孕んでいる。

また、他の問題点として、商品は営利を目的として生産・供給されるものであるという本質から、たとえ人間の身体にとって有害なものであっても消費者がそれを好んで購入し、生産者や流通業者が販売することによって利益を得られるものであれば生産・供給されてしまうという点も見逃せない。今の日本人の食生活において塩分、糖分、脂肪分の摂り過ぎが指摘されることが多いが、中でも糖分、脂肪分は昔の伝統的な日本人の食生活ではそれほど多量に摂取することはなかったものである。食物が商品化され、消費者が好んで購入するものを生産者が大量に生産するというシステムにおいて、糖分を多く含む清涼飲料水や菓子類、大量に油を使った揚げ物やスナック菓子などが普及し、肥満や生活習慣病の原因となり人々の健康を害する一因となっている。また、合成着色料なども人々の購買意欲をそそるために使用され、一部には毒性の疑いを指摘されているものもある。

伝統的な食生活においては昔から食べられてきた、安全性について十分に信頼できる食物以外のものを食べるということは滅多に無いことであったが、今、我々が口にする食物の中には最近開発されて、果たしてそれが安全なのかどうかまだ十分には立証されていないものも多く含まれている。それらには防腐剤や着色料、甘味料のような添加物、田畑や果樹園などで使用される農薬や魚の養殖や畜産で 사용되는抗生物質、遺伝子組み換え食品などがある。非常に数多くの企業がさまざまな化学物質等を開発し、もちろん安全性に関するテストを行って実用化しており、さらに厚生労働省や農林水産省による審査なども行われているが、すべての化学物質等について十分に安全性が確認されているわけではなく、中には実際に使用され、多くの人の口に入るようになってから数年を経て危険性が指摘され、使用が禁止されるようなものもある。以上に述べてきたような、今の日本人の食生活が内包している問題点の多くは食物が営利目的の商品として生

産され流通していること、消費者と生産者の間の距離が離れていること、食物が消費者の全く知らない人や企業によって生産され流通されているため情報の伝達が不十分であることなどにその本質的な原因が求められる。

### 3：対策の現状

食物の安全性の問題に対しては、例えば厚生労働省や農林水産省による規制や指導が行われていたり、生活協同組合などが食物の安全性を確保するためのガイドラインを設ける、消費者が流通業者を介さずに信頼できる生産者から直接食物を購入するなどの対策がとられている。しかしながら、狂牛病問題や、有害な農薬や食品添加物の規制の経緯などを見ると、行政による規制や対応が常に適時かつ適切に行われることは難しく、むしろ後手に回ったり、不十分な対応になってしまう場合の方が多いようである。それは、今や我々が口にする食品は世界中で生産され、無数の業者が生産にかかわっており、使用される添加物や防腐剤や抗生物質や農薬の種類も膨大な数にのぼり、しかもその多くが国外で作られたり、使用されたりしており、また、国外で流行した家畜の病原物質が膨大な量の家畜の輸入飼料の中に含まれて日本へ入ってきたりしているのであるから、それらのすべての安全性の確保を行政の規制によって行うということは不可能である。

食料供給の安定性については1993年の凶作の教訓によって、米の備蓄の重要性が見直され、近年は政府による備蓄米が増やされているようであるが、基本的に食物とは備蓄に不向きなものであり、1993年のような凶作ならば備蓄米によって対応することも可能かもしれないが、今、日本の食糧自給率は穀物ベースで30%を下回るほど低下しており、国際情勢の変化などにより外国との貿易に障害が発生した場合などにはとても対応できるものではない。食料の安定供給の基本は食料自給率を高めることや、主要作物が凶作の場合の代替作物を栽培できる状態を確保しておくことであり、現在のような状況では食料供給の安定性が十分確保できているとは言いがたい。

生活共同組合や有機・無農薬栽培の野菜等を専門に販売する食品流通業者などでは独自の基準を設け、生産者を限定し、定期的に生産者とのミーティングや生産現場への視察等を行い、その安全性の確保に努めている例が近年増加している。人々の食品の安全性に対する関心の高まりから価格が高くても安心できる食べ物を欲する消費者が増えているためである。その形は灘神戸生活協同組合のフードプランのように生協が農産物について独自の基準を設けて生産者へ提示する形のものもあれば、大地を守る会やポラン広場のように食の安全性を求める市民運動や共同購入グループとつながりながら発展してきた流通組織もあり、また、ごく少数で特定の信頼できる農家等から直接農産物を購入するような小規模な共同購入グループなどもあり、その規模、態様はさまざまである。それらの活動は食物の流通は他の商品とは違い、消費者自らその安全性に関心を払い、コストを負担すべきであるとの考えに基づいており、現在の日本の食の抱える問題に

対して一つのありうべき対応を示しているとは言えるだろう。しかしながら、消費者が負担するコストは高めの価格という金銭的成本に止まらない。食物の安全性の確保に関して最も重要なポイントは生産者と消費者の間の信頼性の確保である。それはお金を払えば得られるというものではなく、直接の交流や対話が不可欠であり、多くの有機・無農薬野菜等流通グループが行っているように直接消費者が生産者の生産現場を訪れたり、消費者と生産者が直接会話や交流を持つことが必要なのである。それなしには消費者は流通業者の言い分を鵜呑みにすることになり、むしろ虚偽表示や詐欺まがいの不当な高値販売の悪徳商法を育てることにすらなりかねない。そのため有機・無農薬野菜等流通グループの規模拡大にはおのずから限度があると言える。本当の意味で生産者との信頼関係を持つことができるだけの時間のゆとりのある消費者は少数であり、忙しく暮らしている多くの人々は結局販売者の口上を信用するしかないのであり、それでは本当の意味で食物の安全性を確保できたとは言えない。

#### 4：今の日本人の暮らしと食生活再論

以上、食物の安全性と供給の安定性、信頼性の問題を中心に論じてきたが、今の日本人の暮らしのあり方と密接に結びついた食生活に関する問題点として、過食や欠食、栄養バランスの偏り、不規則な食事、それらに起因する健康障害の問題がある。具体的には、若い女性にみられる極端な細身願望による栄養不足、働き盛りの男性にみられる不規則な食事や過度の飲酒や脂肪分や塩分の摂り過ぎによる生活習慣病や肥満などが大きな問題となっている。これらの問題は食生活の問題ではあるが、貧困国やかつての食料不足の時代の栄養欠乏の問題などとは違い、人々の精神的ストレスと深く関係し、暮らしや社会の問題でもある。

平成13年国民栄養調査によると20代女性でやせている人（BMI値18.5未満）の割合は約20%もあり、これはもちろん食料が不足しているためではなく、細身でありたいという願望のために自ら食事を制限し、太らないように、やせているようにしようとしているためである。20代女性でやせている人の割合は昭和56年には約12%にしか過ぎず、他の年代や男性と比べてもそれほど極端に突出しているわけではなかったが、平成13年では20代男性は約8%で、20代女性のやせている人の割合の高さは30代女性の16%とともに突出している。おそらく、テレビや雑誌などの影響でやせている方が綺麗である、綺麗でないといけないう脅迫観念を植え付けられ、健康を損なってまで食事を制限していると考えられる。また、男性の肥満者(BMI値25.0以上)の割合は昭和56年から平成13年の間にすべての年代で増加しており、特に平成13年には30代～60代で約3割にも達している。同じ期間に酒類の国内生産量は約650万キロリットルから約940万キロリットルへと増加しており、肥満の増加と中高年男性のストレスの増加、飲酒量の増加との間の関連性が推測される。

今の日本の社会は多くの企業等がさまざまな物資やサービスを生産し、人々はそれらの企業等で働いて賃金所得を得て、そのお金で食物を含む生活に必要なさまざまな物資を購入するという、お金を媒介とする非常に高度で複雑化した分業と交換のシステムにより成り立っている。自動車や電化製品などが手に入るのはまさしくそのようなシステムのおかげであり、高度な分業と交換のシステムなしには自動車や電化製品をはじめとするさまざまな工業製品を大量に生産、消費することはできない。しかし、そのような高度な分業と交換のシステムによって成り立つ社会は人間が人間としてより良い暮らしや食生活に恵まれるためにあるわけではなく、むしろ、企業で働く人々の多くは仕事中心の生活のために不規則な食事や外食中心で栄養バランスの悪い食生活を余儀なくされたり、過労やストレスで健康を損ねるようなことが多く見られる。また、お金を稼ぐことが何より重視される社会であるため、男性は仕事中心の生活をして、さらに女性も働いてお金を稼ぐことを望む場合が増えて、子供は保育所や学校や塾や学童保育などに任せ、老人は老人ホームへ入れられ、家庭の存在意義は薄れ、各個人ひとりひとりが自分の生活を重視するようになってきている。そのような傾向が悪いことなのか良いことなのか簡単に判断することはできないが、今、多くの人が精神の病に犯され、過労やストレスにさいなまれ、自殺が急増しているという現状と、何らかの関連があるのではないだろうか。今の日本の社会のあり方は企業等が効率良く生産活動を行うには向いているが、人間が人間らしく幸せに暮らしてゆくことができるために良い社会のあり方なのかどうかは、はなはだ疑問である。

## おわりに

1990年代から続く日本経済の低迷は多くの人々の生活にさまざまな形で悪影響をもたらしている。企業のリストラによって収入が減少した人は多く、リストラされずに会社に残った人も、かつてと同量の仕事を少ない人数でしなければならなくなりストレスで飲酒量や喫煙が増えたり、過労で身体を壊したりして健康を害し、さらにもっと厳しい境遇にある人は家賃やローンが払えなくなりホームレスとなったりしている。自殺する人も1980年頃は年間約2万人前後であったのが2000年頃から3万人を超えるようになり、殺人、強盗などの重要犯罪の発生件数も1990年頃までは年間約1万件前後であったのが急増し、2001年からは2万件を超えるようになっている。にもかかわらず、日本のGDPは約500兆円、一人当たり国民総所得ではルクセンブルク、リヒテンシュタイン、スイス、ノルウェーに次いで世界第5位（2001年）であり、依然として有数の経済大国である。

本来、社会とはその中で暮らす人々が暮らしやすいように、より良い暮らしができるようにあるべきである。そして、食生活は人間生活の根本であり、人々がより良い食生活に恵まれるように社会や暮らしもあるべきである。しかしながら、これまで見てきたように今の日本の社会はそ

のような理想とはほど遠く、むしろ逆に人々の暮らしや食生活が経済中心に動く社会のために犠牲にされている。食生活を守るために行政によってさまざまな規制がなされたり、管理栄養士や栄養士による栄養や食生活に関する指導などの努力が払われたり、生活協同組合や有機・無農薬野菜等流通団体や協同購入グループによる取り組みがなされたりしているが、ほとんどの人々は食生活を改善するために十分な時間や努力を払う余裕は無く、関心も低く、マスコミが煽る健康食品ブームなどによって表面的には健康や食生活に対する関心は高そうに見えるが、上に述べてきたような日本人の食生活を取り巻く悪要因は改善されるどころか、むしろより悪くなってゆきつつある。このような状況を変えるためにはまず、社会や経済は人々の暮らしや食生活をより良くするためにあるべきであり、決してその逆であってはならないという認識が広く持たれる必要があるのではないだろうか。

近年、経済のボーダーレス化が進み、中国や韓国や東南・南アジア諸国との貿易や、日本企業のそれらの国や地域への進出が盛んであるが、それらの国や地域の人々の所得は日本人の所得よりはるかに少ない。例えば2000年の一人あたり国民総所得は日本が約427万円であるのに対して中国が約10万円、韓国が約107万円、インドが約5万円、インドネシアが約7万円となっている（1ドル=120円で換算）。あまりにも少なくて日本に暮らす我々の感覚では信じ難いが、それはそれらの国々ではまだまだ昔の日本のように食物をはじめとする生活に必要なさまざまな物資をお金で買うのではなく、家の周りの田畑や池や川や海辺で調達して暮らしている人々が多くいて、それらの人々は収入がほとんど無くても暮らして行くことができるのである。そのような人々を貧しい人々とみる見方があるが、必ずしもそうとは限らない。医療がなくとも医療の整った都会の人々よりも健康で長生きする人の多い地域もあれば、自然環境に恵まれ穀類や野菜や魚が豊富に収穫でき、飢えなどとは遠い昔から無縁の地域もある。また、そういった地域が多く残っている国では都会で働いている人々も、日本のように不況になると住居を失いホームレスとなったり、自殺してしまうのではなく、田舎へ戻って昔のように暮らすことができる場合が多い。日本人の感覚では電気がきておらず、医者がおらず、テレビが無い地域など貧困な地域と思われがちだが、人々の実際の暮らしや食生活は日本よりもずっと楽しく豊かであったり、音楽や古来からの伝承の物語や伝統的な織物など、非常に豊かな文化を持っていたりする場合もある。

昔の日本や中国、東南・南アジア諸国をそのまま真似るようなことはできないし、すべきでもないだろう。しかし、今の日本に住む我々が見失ってしまった大切なものを再び見つけ出すための参考として、学ぶべきことはあるのではないだろうか。今の日本のような、何もかもが商品化され、社会や経済のために人々の暮らしや食生活が犠牲になるような社会のあり方ではなく、まず人々の暮らしや食生活を楽しく豊かにすることが重要であり、社会や経済はそれを実現できるようなものでなくてはならないはずである。



## 参考資料

拙稿：「日本社会の変遷と食生活」生活科学論叢第三十二号、神戸松蔭女子学院大学・短期大学  
学術研究会2001年3月、P107～115

拙稿：「日本の近代化と食生活」生活科学論叢第三十四号、神戸松蔭女子学院大学・短期大学学  
術研究会2003年3月、P39～47

藤沢良知・原 正俊：新公衆栄養学（第一出版）

財団法人矢野恒太記念会編著・発行 世界がわかるデータブック2002／2003世界国勢図会

財団法人矢野恒太記念会編著・発行 日本がわかるデータブック2003／2004日本国勢図会