

# 日本型食生活

上村芳枝

## (一) 食生活の現状

私たちが毎日いただく食事のメニューは、個人個人の食習慣や生活様式により様々である。

日本人の栄養素別の摂取状況や健康状態は、厚生省が行なう国民栄養調査によって把握できる。昭和62年国民栄養調査成績の結果としては、栄養素別では、平均栄養素摂取量が平均栄養所要量との比較で、エネルギーをはじめとして、たん白質、ビタミン群は充足しているが、カルシウムと鉄は不足している。また、生活労働形態全般にわたり、機械化等で消費エネルギーが減少しているのに拘らず、動物性たん白質や脂肪の取り過ぎがみられる。

成人病と食生活の関連から、食べ物についての関心がたかまっている。しかし、個人の食習慣はそう簡単には改善されない。健康で長生きするには、日々の生活において、栄養・運動・休養に気をつけましょうとのスローガンが提唱されている中で、運動習慣は前年より増加してきているが、30〜39歳の男性では、運動習慣のある者は17%と低い。食事のとり方は、家族構成員がバラバラの生活時間で、たった一人での孤食、一緒に食べても、個別のメニューの個食がみられ、和気合い合いとした食卓の様子も変容してきている。

従来、家族のために、少量ずつ、毎日変化をもたせて、手作業で調理されていた料理が、外食産業で大量に調理

され、味付けも格一化され、共働きなどの要因で変化に乏しい調理済み食品が食卓にのぼるケースが増加してきた。これらは、社会的に経済状態が良くなり、人口が都市に集中して、いわゆる核家族化がすすんだこと。輸入食糧への依存、企業により、パイオ等の活用で機能的な食事が提供され、簡単に食品が入手できること。核家族化は祖母から母へ、娘へと世代間に受け継がれて伝承料理をつくり、またそれを味わう機会をなくしてしまったこと。そして、若い世代が新しい食形態を生み出す一つの要因となっているのが、食生活の現状である。

食事の内容を栄養素別や食品群別で検討することは大切ではあるが、食事が、主食―主菜―副菜の基本的なパターンであるかどうかを検討することも必要である。

『食事の文明論』で石毛直道氏は、「食べることは文化である。文化とは人間が自然界に対処しながら蓄積してきた、人間らしい行動様式をしめす。とすると、それぞれの文化は、その文化を育てた自然のありかた―環境―と密接な関係をもつきわめて個性的なものであり、その個性は歴史的過程を経ることによって増幅される。食事の文化は、食物という環境の生産物に依存しながら形成されたものだけに、とくに個性のきわだったものになっている」と述べてある。そのように、その食文化を左右する嗜好の現状は、一人一人の個性で多様化していること、年齢・個体差・男女差で分極化していること、化学的合成での人工化していること、他国の料理の交流で国際化、マシプロ化、情報での一様化の傾向がみられる。しかし、その個人の嗜好は、育った家庭や社会的環境の影響が強いと考える。

国民栄養調査で、現状の食生活は洋風化しているといわれるが、欧米諸国の栄養の偏りに比べて、エネルギー水準が低く、でん粉食率が高く、たん白質のうち動物性たん白質はほぼ50%を占め、主に水産物から摂取していることが、日本型食生活パターンであり、栄養のバランスを保っている要因である。

日本型食生活は古来の米を一日五合におかず少々をさすのではなく、ごはんが主食で、魚・豆・野菜を主菜や副菜とする低脂肪・低たん白質の栄養比率の良いものをさす。四方を海で囲まれた、日本の環境の中での食料生産方式・食品加工・食品流通・食卓作法、料理の方法、盛り付け、食器具、厨房設備など、すべて、人間の行動様式を包含する食文化の中で培われてきた歴史的経過をみると、その中で承継がれてきた日本独特な伝統料理の起源や調理操作を知ることができる。

それらの中から工夫をして、料理をおいしくいただくことが、健康へとつながる食生活のあり方であると考えられる。マスメディア、本・テレビ等からも料理技術の習得可能な時代であるが、身近かな家族の中で、大いに料理を伝承していきたい。

これからの日本型食生活のあり方としては、栄養的にみて適性なものであること。食料が安全なものであること。できる限り日本で活用しうる土地、水、その他の資源を利用して生産される食料を基本として組み立てられること。食生活が民族文化によって支えられていること。が、必要な条件であると考えられる。

『厚生省保健医療局健康増進栄養課』（昭和60年）による「健康づくりのための食生活指針」によると、

一、多様な食品で栄養バランスを

・ 一日三〇食品を目標に

・ 主食・主菜・副菜をくわえて

二、日常の生活活動に見合ったエネルギーを

・ 食べすぎに気をつけて、肥満を予防

・ よくからだを動かし、食事内容にゆとりを

### 三、脂肪は量と質を考えて

- ・脂肪はとりすぎないように

- ・動物性の脂肪より植物性の油を多めに

### 四、食塩をとりすぎないように

- ・食塩は一日一〇グラム以下を目標に

- ・調理の工夫で、むりなく減塩

### 五、こころのふれあう楽しい食生活を

- ・食卓を家族ふれあいの場に

- ・家庭の味、手づくりのこころを大切に

と、五項が提唱されている。

そのような食生活指針を実行するためにも日本の料理や形式の歴史を次にみてゆきたい。

## (二)、食生活の変遷

### 一、古代

我々の祖先が、水田で栽培した米を食生活上に重要な位置を占めるようにしたのは、狩や漁の生活の一方、大陸から水稲の農耕法が伝わり米を作るようになった弥生時代以来で、少なくとも二千年の歴史がある。ただ当時、米を常食としてきたのではなく、貢租物とし、一般農民はアワ・ヒエが普通で、晴の日に米食する程度といわれる。

竈には火氣ふきたてず、飯にはくもの巢かきて、飯炊くことも忘れて

(山上憶良 『万葉集』)

米の調理法は、蒸したいひとかゆ、携帯用のもちいひがあり、これは現在の正月の重ね餅として形を残している。

日本書記によれば、景行天皇の東国巡幸のおり上総の国でかつおと白蛤を磐鹿六雁命が「なます」にしてさし上げたとあり、日本料理の祖といわれている。

調味料は、醤として穀びしお・肉びしお・草びしお・鼓が作られた。甘味料としては甘葛などを用いたとある。

二、奈良時代

日本における箸の起源を天皇即位の儀式である大嘗祭における神饌にそなえる青竹を曲げてピンセット状にした食具にもとめる説がある。このピンセット状の道具が鳥の嘴に似ているのでハンとよばれるようになったという語源説もある。二本箸(唐箸)の使用が一般化したのは奈良時代からと考えられる。箸には、儀式のさい、礼器の一つとして、神と人間のあいだを、食物を手で直接やりとりするのでなく箸で断絶する、あるいは祭りにおける聖なる食物の分配にはなるべく手をふれずにおく、といったことのために箸の使用があったのではないか。現在でも箸わたしなどはタブーとされている。

「大宝令」のうち、職員令の諸官諸司の処務分掌を見ると、当時の中国式食制がみられる。たとえば宮内省大膳職では、膳物を作り塩菹、醤鼓、未醤などを供進することを掌り種々の食物を作る膳部が配属されている。貴族での食生活は中国文化の影響がみられる。一般庶民は苦しい労役をし、自然の健康食で健康であったと思われる。仏教が政治の保護をうけ殺生禁止令が制定されたため、獣肉食はなく魚貝食が中心となる傾向があった。

三、平安時代

中国・朝鮮の帰化人によりその風習がとり入れられ、調理技法がふえた。また、平安時代の歌人・源順が著述した『和名類聚抄』に「菟藟、文選の蜀都賦の注に云う。菟藟（菟藟二音、和名古邇夜久）その根は白く、灰汁をもつて煮れば、すなわち癭成す。苦酒をもつてひたし、これを食す。蜀人これを珍とす」とある。これにより、当時、灰汁処理することによって食用化されており、コンニャクは仏教伝来とともに中国から伝来したといえる。欽明天皇（五三一―五七一年）の御代に、百済の聖王が、仏教や經典を我国に献じ五経博士をつかわしたとき、医薬の一つとして菟藟が伝来したと言われている。一般に食べられる様になるのは、仏教が民衆の信仰として深く根を下した鎌倉時代以降といわれ鎌倉時代、玄惠著の『庭訓往来』にこんにゃくをたれ味噌で煮たものを糟鶏と呼び、唐伝来の間食と記されている。これがおでんの始まりともいわれる。

元旦の節会・七草粥などの年中行事もこの頃より定まったが、庶民の生活は低かった。光孝天皇のとき四条中納言藤原山蔭卿が出て古来の料理と唐から伝来した料理技術を総合して日本料理の形式を定めた。四条流の祖といわれる。

食事作法が重んじられるのは、この時代、僧侶の修業の一つに食事の仕方があったためで、貴族階級にも及び、食事作法が形式化した。「食上不得語、語而食者常胸背痛」と『衛生秘要抄』にあるように、食べながら話をしないのを礼とする作法となった。

#### 四、鎌倉時代

武士階級において公家料理の形式をとり入れ、ぜい沢を改め、当時盛んとなった禅宗の影響で質実剛健の風習が生れた。狩りにより鳥獣肉も用いた。米は蒸した強飯が多く、のち禅林の寺院食の影響で、強飯は晴の食膳で、姫飯を常食とする今の習慣へと代った。食事回数は、貴族は古代朝夕の二度に摂りその他に簡単な間食をしたといわ

れている。しかし、農民や職人など働く階級は必要に応じて一日三度も四度も摂っていた。

朝の御膳は午の刻なり。それより先日次の御贄参らせたならば、小庭の御膳棚に置く。申刻に夕の御膳参る。その作法朝に同じ

『日中行事』

武士の食事も、平時は朝夕二度とし、戦陣に出る際は三度であった。戦陣が重なるにつれて三食が多くなった。僧侶の間においても非時と名づけてとられていた。中世後期の戦国時代の相次ぐ戦乱の中で連日三度食を摂った武士の習慣が、日本人の三食制となったともいわれる。そして、次の室町時代にはこれが普遍化した。

毎日三度の供御は御めぐり七種、御汁二種なり

『海人藻芥』

このようにして、一日三食制になったのは、近代には夜の生活が長くなり、夜起きている時間が長くなると、三回にわけて食事をしないと体がもたないということからである。夜の生活が長くなるのは都市的生活様式における現象であり、都市的な生活のスタイルが、それぞれの文化で人びとの生活運営のモデルとなったと考えられる。

栄西が南宋帰朝の折に持ちかえったと伝えられる茶は、飲用が広まる。寺院食は、動物性食品を摂らないので、油料理は必要とされ、中国風食品の輸入と相まって、食品を油で揚げるものが盛んとなった。油は菜種・大豆・胡麻・榧・椿が使われ、豆腐が宋から輸入され、これも油で揚げている。禅寺院では点心または茶子といって、間食として勤行の疲れをいやすために随時とる軽い食事がある。それには饅頭、巻餅、羊羹などがある。当時、米は一日五合の玄米食が標準とされ簡素な菜として煮魚・大根ひしお等が多くみられた。

#### 五、室町時代

武家と公家社会の交流が盛んとなり、東山文化が示すように、日本料理の主流になるべき懐石料理が茶道と料理とを一体化させた。これは、一汁二菜または三菜であるが、けっして粗末なものではなく、充分に工夫をこらした、

自然の山水風物を愛し立華を好み、聞香を尊び、視・味・嗅・聴覚と、いわゆる唯美主義で、料理を見て美しく味わって奇なるものを求めるものであった。当日、宣教師ルイス・フロイスは「細い藺いで編んだ座蒲団に坐ると廳で食膳が運ばれる。日本はものの出来ない土地で、食物は決して甘味とは言えないが、そのサービス、秩序、清潔及び器物はあらゆる賞讃に値する。これ以上の調った宴会は一寸比を見ないであろうと思われた。食事の中の人数多なるに係らず、侍者の話声一つ聞えず驚くべき静肅な調った宴会であった。」と評している。

『四条流庖丁書』によると料理の作り方が説明しており、刺身の山葵と食塩とを差寄せて置くのが四条流で、猪口の並べ方についても説明がある。四条流・生間流・進士流・大草流・園部流などの諸流が起って、庖丁式が盛んであった。料理が技巧的となり、奥義や秘伝を競ってその作法が厳しくなり、これが明治時代までの食作法の主流となった本膳料理の基礎となった。これは饗宴料理として、本膳、二の膳、三の膳、与の膳、五の膳と三汁七菜で、鱈・汁・坪・飯・香の物・平・猪口・吸物・刺身・鉢盛・焼物・台引などのように各膳におく皿や碗の並べ方、食器に盛る食品の種類も形式づけられ諸流派で各々料理の秘伝が伝授されていた。

この時期、豆腐の使用が普及し、麩、コンニャクと共に精進物として油で揚げたり、和えもの、汁物、あん豆腐として作られた。

一 あん豆腐とは、二寸許に切って湯にをして、皿に入れ、其上にくずだまりを掛けて同芥子、山椒の粉、くるみの実を上置にする也。

一 とや豆腐と言うは、少の火執て水出しにて煮る。則ち山椒の粉をふりかけて出すなり。『大草家料理書』

その他凍豆腐（しみ豆腐芳野豆腐）、漬豆腐、豆腐に塩を塗る軒下で乾かせた六条鹿茸なども作られた。田楽（豆腐を串に刺し味噌をつけて焼いたもの）。これは田楽曲芸の鷲足に形が似ているので名付けられ、「暮々に田

楽にて酒あり」と『言継卿記』に記してあり、また、「夜もふけ、炉辺に膝をならべ、田楽豆腐の度かさなり」と『宗長手記』にのべてある。調味料として醤油が製造され、天文年間には南蛮船により砂糖も伝来された。

一五四三年の火炮伝来、一五四九年のキリスト教伝来を契機として、南蛮船により、新しい食品が伝来した。カボチャ、ジャガイモ、テンブラ、カステラ、コンベイトウ、パンなどがある。

#### 六、安土・桃山時代

武士・町人・百姓の身分制度が確立して、料理も階級に応じて決まり、婚礼などの儀式料理が整ってきた。

上流社会で豪華な献立が行なわれる一方で、千利休により茶懐石料理の形式が一定した。

#### 七、江戸時代

この時代にに食品が豊富となり、幕府・諸大名の間で「饗膳」の形式が整えられた。大名家では各地のそれぞれ特産品を用いた名物料理が発達し、これが地方の家庭料理に影響して郷土料理を促した。

江戸初期には大衆的な茶漬け茶屋ができ、流行した。明和年間、会席茶屋があらわれ、作法の厳しい本膳料理から脱した会席料理の基礎ができた。これが今日の料亭料理へとなっている。外食も盛んとなり、すし・天ぷら・そばなどの大衆的な専門料理屋もできた。

長崎では、江戸期に卓袱料理として、中国風料理で、スペイン・ポルトガルの欧風もまざり合った長崎料理として流行した。卓袱とはテーブルクロスで、転じて卓そのものを示す。円卓を四〜五人で一つの器に盛り合わせ、各自で箸と匙で取り分けて食べる。

一方、隠元禅師によって始められた宇治の普茶料理がある。中国風の精進料理で、黄檗山万福寺の普茶料理が名高い。普茶の語に定説はなく、大衆にあまねく茶を供することから出たともいわれ、また、茶礼に赴くという赴茶

から起ったとも伝えられる。茶礼の後で食べる料理が普茶料理である。

鎖国によって長く平和が続いた江戸時代は、日本人の食文化を自らの立場で選択させ変化発展していった。すなわち宮廷料理に野越が加わり、庶民的な中にも奢侈的要素も加わり、更に、中国料理・精進料理・南蛮料理などを吸収して、時代に合わせて形を整え、日本料理の独特な形式を完成させた時期であった。

家族の食事は、すべて一人ずつ膳を使い、飯はお代りをした。各自専用の食器を使用した。江戸時代の後期頃から、箱の蓋をひっくり返すと縁のついた角盆となる箱膳を用いた。

#### 八、明治・大正時代

文明開化により、パン食、すき焼きが広まり明治初期には西洋料理店ができる。明治中期頃から料理を科学的に考えるよう栄養面・計量面が提唱された。国立栄養研究所が発足し、初代所長として佐伯矩氏が就任した。

#### 九、昭和時代

洋風料理が家庭にますます広まる。共卓式のちゃぶ台が一般化し、スプーン・フォークの使用も広まる。又、ワントン、ラーメン、チャーハン、シューマイなどの簡単な中国料理も親しまれて食べられた。戦争は極端な耐乏生活を強いて、食糧難がつづいた。

戦後、アメリカの援助をうけて、学校給食が始まった。これは、栄養改善の役割になった。昭和二十二年、栄養士法が制定されて、栄養士による栄養指導が制度化されたことは、栄養活動には画期的なこと、栄養素の不足の解消のために、栄養価の高い食品、料理の推進のスタートとなった。昭和三十年代の経済発展は、台所の改造、洋風料理で特に脂肪をよく使う揚げ物・炒め物が多くなった。又、インスタント食品、冷凍食品の活用も多くなった。

多様化した食生活で、成人病との関連が問題視され、初めに述べたような現象があらわれ、飽食の時代、真の豊かさを食に求めるグルメ志向も強まる。

#### 十、平成元年

成人病予防のためにも、食品中の有益な成分を単離したり、濃縮して、食品本来の機能の他に、三次機能として、生体の調節機能―①体調リズムの調節、②生体防御、③老化の抑制、④疾患の防止、⑤疾病の回復の機能を示す栄養素を含む食品として、機能性食品が検討されている。食物繊維・ネオシュガーやラクチュロースは、すでに食品に使用されているので、機能性食品の規格・規準が示されれば、近いうちに製品化となる。

機能性食品が開発されるのは、高齢化社会となり、有病率が昭和30年代の約3倍と増加し、その傷病が糖尿病・心臓疾患・肝疾患と代謝性疾患、循環器系疾患があげられる。これらの疾病のリスクファクターは個人の要因、ライフスタイルにあり、中でも食生活が疾病の予防や治療にきわめて重要な位置を示しているためである。ただし、人体は、食物などのような天然物の消化吸収に適しているから、機能性食品の利用は十分に吟味をくり返し、消費者として食品本来のバランスが失われないようによく見定める必要がある。

#### (三)、食生活と文化

人間の一生は誕生してから、常に食べ物によりエネルギーを得、栄養素を補給して成長していく。母乳を三時間毎にのみ、生後四カ月頃からは、一さじずつ、つぶしがゆ・ゆでじゃがいも・ニンジンなど、赤ちゃんの様子をみながらの離乳食がある。このように口ざわり、温度にも気を配って、個人の味覚がつくられていく。一人で食事が

でき、また自分で献立を作り、料理ができる様になるまでは個人差はあるが十数年かかる。子供の食生活に一番影響をもつのは、身近かな家族であり、その中でも母親の力は大きい。正しい栄養知識で安全に衛生的に心をこめて育児に当らなければならない。現在、健康であるかは、今までの食生活により左右されていると言える。

私たちは、毎日の食事に関して、簡便さと引きかえに、また飽食の時代といわれる今日、食生活は本当に豊かであるかを、日本の食生活の変遷を通じて今一度考えたい。

科学的な栄養知識をもって調理された料理は、食生活の文化・生活の知恵を生かしたものでありたいと考える。