

潮流

「日本型食生活」の実践

顧問 小林 芳雄

「日本型食生活」とは、「日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴。」と定義されている。特に1980年頃には、たんぱく質(P)、脂質(F)、糖質(炭水化物・C)の摂取エネルギー比率(PFCバランス)が最適で、世界に誇れる栄養バランスに優れた日本型食生活が実現されていたとされる。ちなみに、1980年当時の米の国民1人1年当たりの消費量は78.9kg、食料自給率(カロリーベース)は53%であった。

しかし、その後の経済社会環境の変化や食の多様化に伴って、食生活面での糖質(炭水化物)の減少と一方での脂質の過剰摂取、健康面での生活習慣病の増加等の課題が生じてきた。このため、2000年には政府で「食生活指針」が策定され、バランスのとれた食生活の実現によって、食料政策面での食料自給率の向上、国民健康政策面での生活習慣病の予防などを旨とするものとされた。更に2005年には「食育基本法」の制定に至り、食を通じた豊かな人間形成、食文化・食料事情等への理解、健全な食生活の実践など広範囲にわたる対策を体系的に推進する体制が整えられた。また、同年には「食事バランスガイド」が決定され、個々人の具体的な食生活の改善に役立つ情報提供とその活用対策も進められた。

こうした食育対策の充実を受けて、食育に対する国民の関心の高まり、学校給食における地場産物の使用割合の増大、食育推進計画を作成・実施している市町村の増加などの成果が挙げられている。一方で、日本型食生活そのものの復権は順調でなく、米の国民1人1年当たりの消費量は64.6kg(2000年)→56.3kg(2012年)と引き続き減少、食料自給率(カロリーベース)は40%(2000年)→39%(2012年)と横ばいであり、食料自給率の回復には繋がっていない状況にある。また、健康面では、政府の国民健康づくり対策(健康日本21)などでも、生活習慣病の予防のため脂質の過剰摂取の抑制や野菜の摂取促進等が推奨されてきた。しかしながら、我が国はかつて経験したことがなく、他国にも例を見ない急速な高齢化社会を迎えている中で、国民医療費が26.9兆円(1995年)→37.4兆円(2010年)と15年間で1.4倍に増加するなどの課題にも直面している。

このような中、昨年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されることになった。ここでの「和食」とは、「日本人の『自然を尊重する』ところが育んできた大切な食文化」であり、「新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重」や「栄養バランスに優れた健康的な食生活」などを内容とするものとされている。「日本型食生活」と「和食」とは、それぞれの経緯や狙いは異なるものの、我が国の気候風土・伝統文化に根差し、米を中心に多様な食材で構成され、健康上の優位性をもつなどの点で、共通の価値概念に基づいているものと云える。和食の良さ・意味合いが国際的に一層認知・評価されることは、優れた日本農林水産物の輸出拡大を進める上での足掛かりになるものであるが、国内的にも、我が国の食文化が国内農林水産物や地域の伝統文化を基礎として形成されてきたことを改めて認識していくことに役立つであろう。

食生活上の課題は、経済社会環境に加えて個人の嗜好にも基づくものだけに、一律の方向付けや政策的な誘導が難しい特徴を有している。またそれ故に食「育」として、地道にかつ国民運動的に盛り上げていくことが必要なものと云える。一方で、食生活の改善については、食の楽しみ、健康維持などの個人的関心に加えて、食料自給率の向上、疾病予防による将来の国民負担の軽減などの社会全体の重要関心事としての重みが増してきている。今回の無形文化遺産の登録を契機に、国際的なアピールとともに、国内での日本型食生活の実践の気運が高まることを期待したい。