

食文化の発達と健康の問題に関する研究

—諸外国及び日本における食文化と食生活の特徴—

星 知 子

Studies on The Progress of Food Culture and its Effect on Health

— The Features of Food Culture and Food Life in Japan and Abroad —

Satoko HOSHI

I 序 論

食べる事は、個体維持という人間の生物的生存本能に関する問題であり栄養、保健などの生理的なもののみにとどまらず、嗜好あるいは、価値感などによって大きく左右される。しかし、この食べるという行動は、従来主として栄養学的観点から追求されており、人間の食生活行動の一部だけを取り扱っているに過ぎなかった。人間は生きるために食べるだけではなく、食べるために生きる存在でもある。この事を考慮して初めて真の食物の機能の理解に到達できるのである。食べる事は生命、生存、生活と人間のあらゆる営みに広く深い係りを持っている。人間の摂食行動としての食生活は、極めて高度に発達した文化的行動の複合体の1つといえる。つまり、人間が食べる事には、食物を生産したり、加工調理したり、器を使用して食べたり、さまざまな食卓作法などがつきまといっている。それら食事にまつわる技術や食卓での人間のふるまい方の多くは、本能として遺伝的に伝達された事ではなく、人が生まれた後に習い覚えた

事、すなわち文化的な行為なのである。文化は単なる基本的欲求の充足をはるかに越えて複雑に積み上げられてきたものを、多分に含んでいるのである。伝統的な文化の一部として食生活を見る時、それが極めて強く慣習に支配されている事がわかる。それぞれの民族の個別文化にそれぞれの食生活慣習が組み込まれており、相互に影響を与え合っている。石毛直道氏¹⁾は、この文化複合体を「食事文化」と呼んでいる。

発展途上国では、食の文化はほとんど問題とされていない。そこでは、食料の生産を増大させる事、国民の栄養を向上させる事で手いっばいなのである。飢えている人々の健康をなんとか確保する事が先決問題なのである。食の文化的側面を研究しはじめているのは、欧米と日本くらいのものである。経済的に豊かで飢餓の恐怖をかかえていない国においてこそ、食の文化について考える余裕ができるのである。食事を単に飢え渇きの欲求充足、栄養の補給のレベルだけで考えるだけでなく、家庭、社会教育の課題なども取り入れた食文化という観点から、食生活全体を見直す必要があるのではないかと考えられる。

* 東京家政大学生生活科学研究所研修生

著者は以前から食物の種類、調理法、調理道

具、食事作法の地域性の違いなどに深い関心を持っていた。そして数年前に西ドイツ、フランス、スペインを訪れる機会があり、日本の食事文化との違いを痛感したのである。現在、われわれの食生活は非常に国際風化されており、日本で各国の料理をとる事ができるが、現地におけるものとは相当の相違がみられるものと思われる。そこで、このたび食事文化という立場から各国の食生活を比較検討し、併せて栄養摂取のアンバランスに起因すると思われる疾病問題について考察したいと思ったのである。いろいろな食生活習慣を持った民族に、いろいろな病気を歴史的に結びつけていくという事は、長期的な健康に及ぼす食物の影響をある程度強く立証する事が可能であろうと思われるからである。

II 各国の食事文化

1. イタリア

イタリア半島およびシチリア島の地形は、山が多く広大な平野がない。しかし、多くの土地が放牧地として利用されているので、農地面積が国土の60%以上に達している。

西洋料理といえばフランス料理といわれるほど、その料理の地位は高いが、そのフランス料理の源泉をたどっていくと、どうしてもアルプスを越えてイタリア半島に入ってしまうようである。フランス料理の生みの親は古代ローマの料理文化であるし、中世からルネサンスにかけてのイタリアの料理文化である。イタリア料理が初めてフランスに伝えられたのは、1533年にフィレンツェのカトリーヌ・ド・メディシスが、後のアンリⅡ世の妃としてフランスへ嫁いだ時といわれている。

イタリア料理としての特色は、オリーブ油、トマトなどの利用法であり、パスタの食べ方などである。3大調味料のレモン、ワイン酢、オリーブ油の原形を示すものとみられる。料理は華美や豪華さを競うものではなく、健康な人間が食べ物をおいしく食べるにはどうしたら良いか、また健康であるためにはどんなものを食べ

るべきかというまさに、ルネサンスの時代精神であった人間尊重の思想が貫かれているようである。そして、この料理における人間尊重の思想が受け継がれてきて、近代イタリア料理の基盤になっていると考えられるのである。

食事文化といっても貴族や上流社会的もあり、庶民社会的でもある。上流社会が富にまかせて地位と権威・権力を誇示するために華美で豪華なものになりがちであるが、われわれが食事のおいしい国、料理の優れた国というのは、高いお金を払って非日常的な機会においしい料理を食べる事のできる国ではなくて、日常的な庶民の食べ物がおいしい国の事ではないだろうか。イタリアというのはそのような国のひとつであり、質素な自然の素材を生かした中に、先行する時代の基本的な調理法を生かして、食事の本来の目的である「健康」という事を料理の基本として強調しているように思われる。

2. フランス

フランス料理文化は、ヨーロッパで最も豊かでおいしい地方ごとの農産物に支えられた地方文化でもあり、大勢の人々の舌によって磨き抜かれ、どの地方どの国の人々によっても好まれる普遍的な味を生み出したという点で都市文明的でもある。料理文化の源流を訪ねると、中世のイタリア、古代ローマへと溯って行くのであり、フォークやスプーンも16世紀にイタリアからフランスへと料理技術と共に伝えられたものである²⁾。単に料理文化だけではなく、古典、芸術、都市の設計その他をフランスはイタリアから学びとったのである。

大革命後の19世紀からは、それまで貴族の館にいた料理人がどっと都会へ市民社会の真ただ中へと放出され、ブルジョワの舌とが合わさってフランスの都市的、近代的な料理文化は絢爛豪華な発展をとげ、今日のフランス料理の土台を形づくるにいたったのである。

パリは「花の都」といわれ、ここではファッションの最先端を見る事も、美術の新しい様式に心を寄せる事もできるのである。しかし、こ

れらもましてわれわれを魅惑するのは「美食の都」としてのパリであり、この伝統は華麗、繊細、豪華といったフランス料理の側面のみで考えてはならないのである。パリにはさまざまな人々が集まり、生き、汗にまみれた労働の結果、ようやくしがらない膳飯屋で食事にありつくことだってあるのである。美食というのは相対的なものであり、誰にとっても美食であるというものは存在しえないし、文化とは人の気付かない生活の奥底で、厳然としぶとく根付いているものなのである。パリの料理文化の高い水準をささえている要因のうち、最も重要なものは、結局の所食べる楽しみにうつつをぬかず国民性という事になるのである。

3. イギリス

島国で周辺に好漁場が多いにかかわらずイギリスの漁業はあまりふるわず、国民1人当たりの魚の消費量は日本の4分の1である。しかし、イギリスで最もポピュラーな食べ物は揚げた魚にジャガイモをつけたフィッシュ・アンド・チップスで、熱いうちに店でそのまま食べたり、新聞紙にくるんで家に持ち帰って軽い食事を済ませたりする。漁獲高ではタラが最も多くサバ、ヒラメなどがこれに次くのである³⁹。

イギリス人の一日は一杯のモーニング・ティーで始まり、引き続き朝食はブリティッシュ・ブレイクファストと呼ばれ、ベーコン・エックスはその最も有名な料理の1つで、ベーコンの代わりにハム、ソーセージ、また焼きトマトが添えられる事もある。オートミールをミルクで炊いたポリッジ（粥）は伝統的な朝食用の穀物食である。ロールパンやトーストしたパン類がバター、ジャム、マーマレードなどと共に出され、ジュースかフルーツがつく場合もある。イギリス人ほど良くティーを飲む国民はなく、朝目が覚めたところでベッドの中でティーを飲み、ついで朝食、11時のモーニングティー、昼食、4時のティータイム、夕食、夕食後のティーと1日に何回も飲むのである。世界最大の紅茶消費国であり、世界の紅茶消費量のほぼ3分の1

を消費している。

イギリス料理の特徴は、凝ったソースや味つけにあるのではなく、材料そのものの質のよさ、食べ物風味を生かした簡単な調理法にある。地方色豊かな田園地帯が多く、人々は互いに助け合って暮らしているので食べ物は本質的には昔のままで家庭で栽培し、飼育し、手作りする伝統が残っている。フランスと違って高級料理とか豪華なレストランで優雅な料理を食べる習慣がなく、盛りつけ豪華か質素かの差はあったにしても、国王から庶民まで誰もが同じ物を食べていたのである。イギリス人にとって飲食は根本的な所で「私的」なものだと考えているように思われるのである。

4. スペイン

スペインでは、日常生活のうちで食そのものの占める役割が圧倒的に大きい事は明らかである。食事を享楽する事を通り越し、時には食べるために生きているかのような印象すら与えるほどである。スペインでは、さまざまな要因から常に食糧が不足していた歴史を歩んだため、空腹感と飢えへの恐れが伝統的に存在しており、食べられる時はできるだけたくさん食べようとするのである。調理には、すべてオリーブ油が用いられるが、パンの材料の小麦、豚、オリーブ油、ワインはローマの遺産であり、この4要素はスペイン人の食生活にとって絶対欠かす事ができないのである。そして、カトリックの彼らにとって「キリストの肉」であるパンは、主料理の副次的な添え物といった存在ではなく、主材料として使われている。また「キリストの血」であるワインを伴わない食事はまったく考えられない。さらに、豚は頭の先から足先まで食べる事ができるのである。すなわち新鮮で良い材料をそのままの形でうまく組み合わせることこそ、イベリア半島の料理の極意なのである⁴⁰。

スペインは、農業国とはいいいながら農耕地は国土の3分の1しかなく、実質的には牧畜国であったため安定的に食糧供給がなされず、常に

飢饉が存在していてそれに備える必要があった。スペインの食文化は、新大陸の発見によるトウモロコシやジャガイモの導入、近代における漁業技術の進歩による漁獲の増大など、素材面で多様になってはいるものの、根本的な形態においては中世以来ほとんど変化していないといえる。工業国への脱皮をめざす現在のスペインにあっても、人々は旧習に従い伝統的な食生活を固守しているのである。

5. ドイツ

ジャガイモは、なぜドイツのイメージと結びついたのかという事はパンを添えず、代わりにジャガイモを付けるという点からである。大まかに言えば、ジャガイモ圏はやはりかつてのプロイセン、つまり地理的にはドイツの北部、東部という事になり、これに対して南部ではパン粉を使った団子クネーデル (Knödel) に特色があり、西南部では小麦粉を使用しためん類シュベツル (Spätzle) がいわゆるお国風という事になる。ビールはいわば地酒であるからどの地方にも醸造所があり、またワインの輸入消費量も高いのである。

数年前、著者が滞在したのはミュンヘンの中流家庭であった。この経験からみると、ドイツ人の生活感情による価値基準では、まず何よりも「住」が優先されて、次に衣、食という地位で「食」の生活はかなりつましいのである。朝食はパンとバター、ジャムそれにコーヒーか紅茶である。パンは、地方によって呼び名が違うが一般にプレーチェンとかゼメルと呼ばれる小型の丸いパンが普通で、食パンやトーストパンは一般的ではないのである。昼食は、仕事場から家に戻る人も多いが都会ではそれぞれの職場の食堂、あるいは町の食堂で済ませるのである。日本で見られるようなロウ細工のサンプルはなく、入り口にメニューが張り出されており、午後2時までが昼食時間であった。家庭での食事は、帰宅する者のいるかないかにもよるが、一般に日本より遅く、午後1時を過ぎてから始められる。本来、ドイツの食事では昼食だけに

火を使って煮炊きしたものを食べるのである。献立は、ジャガイモ、サラダ、肉、スープでパンはつけないのである。夕食は主として黒パン、ライ麦パンを切り、ハム、ソーセージの薄切り、チーズなどを並べ、食器は木の板にナイフとフォークでありパンにバターを塗り、好きなものをのせて食べるのである。飲み物は紅茶またはビールが多く、ワインを飲むのは夕食後のひと時をくつろごうとするときである。

6. アメリカ

アメリカ文化を貫くひとつの強い思想は“効率”という概念である。スーパーマーケットという方式が考案され、アメリカ経済の生産から流通、消費に至るすべての領域を一貫し、経済的なコストを最低限にする精神がある。もとより、食生活というのは非合理的な部分を含んでおり、とりわけ家庭料理というものは、手間暇を惜しまぬ主婦の作業がその家庭独特の味を作り出すという特色をもっている。アメリカの家庭の台所には、世界で最もたくさんの種類の調理機械が導入されている。

調味料はタバスコソースやドレッシングなどの卓上調味料にかたより、その種類も少ない。それ自身味のある肉を多く食べ、油脂を多く摂る欧米では日本人が大切にする旨味(だしの味)に対しては冷淡で、ことにアメリカではなんにでも塩を使って満足している。そうしたなかで、イタリア系移民がもたらしたトマトの調味料は異彩を放っている。ハンバーガーやホットドックなどのほかは、代わり映えのする料理を発達させることもなかったアメリカで、トマトケチャップは庶民の万能の調味料として愛用されてきたわけで、その意味ではアメリカ人の料理の簡易化に大きな役割を果たして来たといえる。また、マヨネーズも濃厚な味の日本のものに比べ、酸味のあるあっさりとした味の商品がある。ほとんど無味のまま煮たりした肉や野菜に、塩かケチャップかマヨネーズをかけて食べるのが、平均的アメリカ人の食事と言っていいのである。

さまざまな民族集団がアメリカ大陸に押し進

み、数え切れないほどの新しい料理が運び込まれて、アメリカの食生活に複雑微妙な色合いを加えてきたのである。

7. ソ 連

庶民の料理で最もロシア的な食べ物は、黒パンであるのは風土に合っていたせい、ライ麦は小麦に比べて単位面積当たりの収穫量が多く値段もやすく、栄養分に富み風味もいと考えていたからのようである。パンと並んで古くから知られたのはカーシャ（粥）であり、ハレの日の食卓に欠かす事のできない御馳走だったのである。スープの類ではシチーが代表的なものであり、保存用に酢漬けにしたキャベツ、肉やキノコを入れたのである。ビーツで赤い色をつけるボルシチも好まれていた。また、祝い事や祭りの日には、肉や魚や野菜を中に詰めて油で揚げたりするピロシキが出された。

1917年の革命までロシア人の食生活を強く規制していたのは、ロシア正教の信仰と結びついた精進の習慣であった。水曜日と金曜日は精進の日とされ、肉は無論のこと魚も口に入れてはならなかったものであり、それも1年の約半分にのぼったのである。このように食物の摂取を制限される日と、その埋め合わせをする日とが交互にあらわれた事は、ロシア人の食事観に大きな影響を与えずにはおこなく、食べられる時に十分食べておくのが常識になったのであり、できるだけたっぷり栄養をとっておく事は北国の厳しい自然が要求する所であったのである。天災や人災の厳しい試練を生きのびるには、何よりも強靱な体力を備えていなければならなかったのである。そのための訓練として日頃の「精進」が役立ったのである。

短い夏の後に長い冬が訪れるところから食料の確保と貯蔵も重要となり、「家庭訓」は、家長たる者の心得として食料の上手な買い方を説くのであり、いやが上にも用心深いというロシア人の性格の一面は、この辺に由来しているのである。

8. 中 国

中国の人口は、地球上のどの民族よりも多く農業国なのに、多くの人が飢えに苦しんだのである。食べ物に対する要求がこれほど切実なところでは、洗練された料理など生まれるはずがないと思えるかもしれないが、生活が困難であったからこそおいしい料理が何よりの楽しみになったのである。中国人にとって料理は単なる気晴らしでも、食欲を満たすだけの手段でもなかったものであり、料理人はそれぞれ全身全霊を打ち込んでいたのである。

食べ物は腹の足しになればよい、うまければ良いというだけでは不十分であり、中国人は食べる事を通じて不老長寿を追求してきたのである。「医食同源」という思想が、中国料理の底流にあり、食物をお腹を満たすために摂取すれば薬と呼ばれるにすぎず「薬食帰一」という言葉が示すように本質的にはすべての食物は薬品としての効能をもっているという考え方である。フカのひれ、ツバメの巣など奇妙な食品が中国料理に多く取り入れられてきたのも、一方ではこれらの食品のもつ薬品としての性格に係わりをもつ事であろうし、漢方薬そのものを料理の材料として使う事も良く行なわれるのである⁵⁾。

中国料理の特徴を上げてみると次のようになる。

(1) 巧みな油の使い方

油を使わない料理はないといっていいほど良く油を使うので一見しつこい油と思いがちであるが、仕上がりが軽く胸にもたれるような事はなく、材料の持ち味をそこなわず色合いも良く仕上がる。

(2) 洗練された調味料の使い方

しょうゆや味噌を使う場合、中に含まれる糖分を熱によって変化させそれによって独特な味つけをし、それぞれの調味料の新しい別の味を巧みにとらえるところに洗練された調理法がうかがえる。

(3) 材料の用い方が広く無駄がない

豚、鶏類など肉を使うだけでなく、内臓、皮、脚も無駄なく使い豊かな味わいの素材として生

かしており、乾燥した材料や缶詰などを多く用いるので必要に応じた必要な材料を手に入れやすく、栄養面のバランスも取りやすくなっているのである。

(4) 調理用具が少なくて合理的である。

調理用具は、包丁、まな板、中華鍋、鉄ペラ、せいろがあればほとんどの料理ができるといっても過言ではなく、1つの中華鍋が実にいろいろに使われているのである。また、1枚皿の料理をめいめいが取り分けて食べるので食器も比較的数が少なくてすみ後かたづけが簡単である。

(5) 人数の融通がきく

1つの料理が1枚の皿に盛りつけて出され、各自が取り分けて食べるので、急に1人、2人と増えたとしてもあわてる事はなく、中国料理は一般に人数がふえた場合一皿に分量をふやさず、料理の種類を多くするしくみになっているのである。また、1つの食卓を囲んで飲めたり取り分けてあげたりするので、初対面の人どうしても会話が生まれなごやかな雰囲気を作りあげる事ができる。

9. インド

インド人の80%はヒンズー教であり、カーストの高い位の人たちは厳格な菜食主義である。菜食主義者の材料は、その厳格さの違いで異なり、あらゆる動物性材料、乳および卵はもちろん、乳製品・動物性食用油まで否定し、さらには果実さえも受け入れないものもある。また卵まではよいとか、魚まで受け入れるなどさまざまにこれらの違いはヒンズー・カーストと密接な関係があるのである⁶⁾。

インド料理というと“カレー”が思いだが、南部インドの名、ミル語にあるカリという言葉が英語になったもので、本当の意味はソースである。作る料理によって香辛料の組み合わせが変わり、粉にひいたものや粒のままの香辛料を複雑に混ぜ合わせたものを総称してマサーラというのである。インドではカレー粉というものはなく、香辛料の選び方、配分の仕方、混ぜ合わせ方に自分の想像力や創意、個性など

を表現し、マサーラこそインド料理の神髄であると言える。カレーの黄色のもとであるのはターメリックでありコショウや赤トウガラシ、コリアンダー、カルダモン、クローブ、クミンなどが良く使われる。

北インドではコムギが主食で肉料理に名物が多く、チャパティーやローティがあり、ドライタイプのものが多い。南インドでは、米が主食となって野菜料理が多く料理は米飯にかけて食べられるようなつゆっぽいものが多くなる。普通、料理は必ず右手指で食べており、左手で食べるのは作法に反し、不浄なものだといわれている。

10. 日本

日本は郷土料理の豊富な国であり、日本各地に独特の材料があるという地理的条件だけではなく、封建時代に数多くの藩に分かれていた歴史的背景が、それぞれの地方文化を育て食生活にも影響を与えたのである。また、中国大陸との交流から、味噌、しょう油のようなすぐれた調味料が生まれ、わさび、しょうがなどの香辛料が見出されたのである。そうした伝統の上に中国をはじめ、アジア、ヨーロッパ、アメリカの食物が明治の開国後から特に急ピッチではいつて来て、一般家庭の食卓はいまや和洋中混然たる献立がのようになったのである。外来料理の中には、天ぷらやすき焼きのようにまったく日本化したものや、とんかつ、中華丼、カレーライスのような、翻訳料理ともいべきものも多い。現在、東京などでは世界中の料理が食べられるというほど、日本人の食生活はまさにすさまじい多様化時代となったのである。

第2次世界大戦後の経済復興とともに、わが国の食生活の洋風化傾向は本格化してきて、動物性蛋白質、脂質や砂糖の取り過ぎなどが問題とされるように食生活の洋風化とともに「先進国病」といわれる成人病が激増しつつあり、自然食品・低カロリー食品などが注目されるようになったのである。以前のように、外国ですでに完成していたものを受け入れただけではなく、食生活における技術革新は、生産、貯蔵、加工、

包装、流通などあらゆる部門が発展してきたのである。真空凍結乾燥、急速冷凍などの技術より、加工食品（インスタント）などがポリエチレンで包装されて店に並んでいるのである。家事労働と余暇に対する価値観が変動し、家庭の日常の食事には簡便性が求められる一方では、飲食産業が全盛を極めているのである。

日本料理のうち、もっとも正式で冠婚葬祭などの礼式に使われるのが本膳料理である。そして、もっとも略式なのが懐石料理である。本膳料理には、一汁三菜から三汁一菜までがあり、室町時代から始まり本格化したのは、江戸時代であるが末期になってから一般に普及したといえる。明治になってからは、町民や農民にも広まってきたが、それも中期までで生活の簡素化と欧風料理におされ、昭和になって名だけをとどめる程度になったのである⁷⁾。

Ⅲ 食生活と健康を守るための問題点

1. 3大栄養素

各国のPFCによるエネルギー比

熱量の3大栄養素別構成比（蛋白質P、脂質F、炭水化物C）を各国についてみると1図のようになる。全体的に各国において1965年度と1978年度の変化は、それほど大きくはないが、多少の脂質エネルギー比、炭水化物エネルギー比の変化がみられた⁸⁾。

フランス、西独、米国は、炭水化物エネルギー比より脂質エネルギー比が高く、それも1965年度と1978年度において大きな変化は見られないのである。中でも西独の脂質エネルギー比は50%に近い。

イタリアは、日本ほどではないが、ヨーロッパ諸外国の中では脂質エネルギー比が低く、炭水化物エネルギー比が高い。

英国は炭水化物エネルギー比が、脂質エネルギー比よりやや高く、他国と比べて蛋白質エネルギー比が0.6～0.2%ほど低くなっている。1965年度と1978年度において大きな変化は見られない。

スペインも英国と同様に、炭水化物エネルギー比が脂質エネルギー比より高いが、1965年度より、1978約は脂質エネルギー比が0.8%増加し、炭水化物エネルギー比が9.5%減少したのである。

日本は、脂質エネルギー比が9.2%増しており、炭水化物エネルギー比が9.9%減っている。しかし、諸外国と比べると脂質の摂取量が少なく、米、穀類を中心とした炭水化物摂取量が多いのである。

2. 食生活と平均寿命および平均余命

(1) 平均寿命

平均寿命とは0歳の平均余命のことであり、集団の衛生水準を示す代表的な指標とされている。ここで世界主要国の1965年度と1978年度の平均寿命と国民1人1日当りの3大栄養素摂取量の関係を比べて、食生活と健康について考察してみたい。

蛋白質摂取量は、1965年度～1978年度にも6か国（日本、イタリア、フランス、西独、英国、米国）との間において、あまり変化がないが平均寿命は各国とも伸びている。

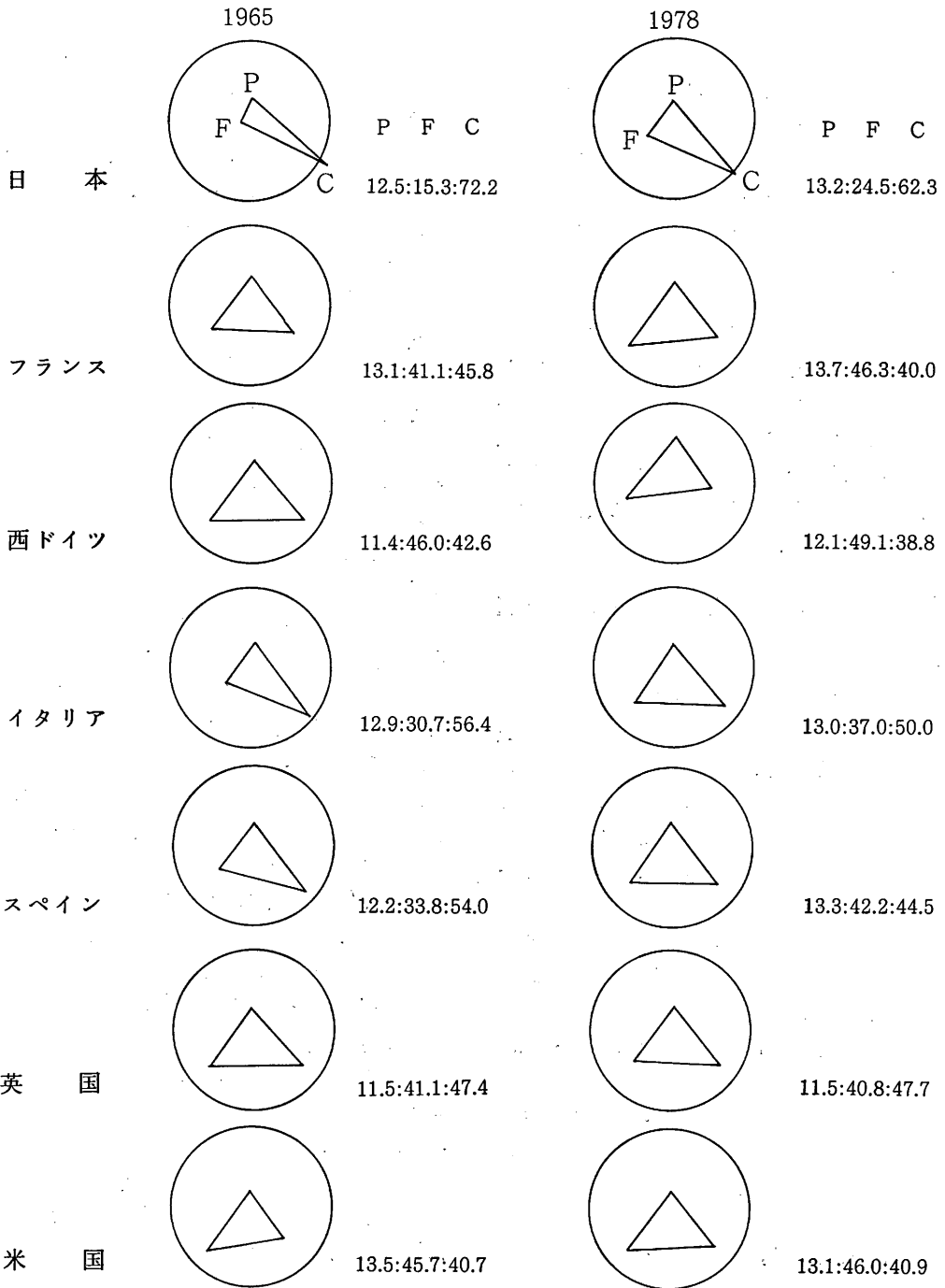
脂質摂取量は、日本、イタリアが増加しており、フランス、西独は減少し、英国、米国は変化がない。すなわち脂質の増減に係わりなく平均寿命は伸びている。

炭水化物摂取量は、イタリア、米国、フランスが増加しており、日本、西独は減少し、英国は変化がない。脂質と同様に平均寿命との関係は見い出せなかったのである。

平均寿命は、その年に生まれた乳児がさまざまな危険因子（素因、疾病、事故など）がある中でどのくらい生き伸びられるかの年数であり、それにはとくに衛生環境や食生活が大きく影響するので、各国の比較はその水準の評価に役立つのである。わが国の平均寿命の伸びは著しく世界有数の長寿国となっている。

(2) 平均余命

ここでは1978年度における、成人病の発生率が高いと思われる50歳の平均余命と国民1人1



1図 各国の3大栄養素別構成比

日当りの3大栄養素摂取量の関係を図示してみた。すなわち2, 3, 4図のようである。

50歳の平均余命は、1965年度と1978年度間において、日本、米国の伸びはみられるが、西独、英国、イタリア、フランスはあまり変化がなかった。3大栄養素摂取量と平均余命との関係は、平均寿命と同様に、栄養摂取量の増減に係わりなく平均余命は伸びているのである。

このような事から長寿は食生活すなわち栄養だけに原因を求める事はできないと思われる。要するに、規則正しい生活、精神的肉体的なストレスが少ない事、さらに遺伝的素因などの関与が大きいのではないかと考えられるのである。

3. 食生活と健康との関係

現代における健康の概念は、WHOの1946年に出した保健憲章の次の言葉で良く表わされている。「健康とは単に疾病がないというだけでなく、身体的にも、精神的にも、そして社会的にも完全に良好な状態をいう」

ところでこの健康に栄養が大きな関係のある事はいまさらいうまでもないが、その栄養はその人の食生活と密接な関係がある。そしてその現代社会における食生活は非常に複雑であり、人口問題、社会機構、経済・政治の状況、産業技術の発達状態、文化程度などがからんでいると思われる。すなわち食生活には生産国と消費国の外交、輸入国の経済能力、輸送事情、消費国の人口・食習慣・調理技術などが影響を及ぼし、さらに各個人の嗜好や健康状態などによって変って来るのである。

著者は、この種々なる要因の中から「食生活と健康との関係」として、日本を始めとする諸外国数か国の3大栄養素(蛋白質、脂質、炭水化物)やアルコール、食塩摂取量などと脳血管疾患、心疾患、肝硬変、糖尿病、貧血、悪性新生物などの関係について考察してみた。すなわち以上の各疾病の人口10万人当りの訂正死亡率と各栄養素の熱量摂取量や嗜好品(アルコール)、調味料(食塩)などとの関係を図示してみたが、肝硬変とアルコール摂取量、心疾患と脂肪摂取

量、脳血管疾患と食塩摂取量などが大きな問題とされるように思われる。

しかし、前記以外の疾病とそれらの栄養素や嗜好品、調味料との間には明らかな相関関係は認められなかった。

(1) 肝硬変とアルコール

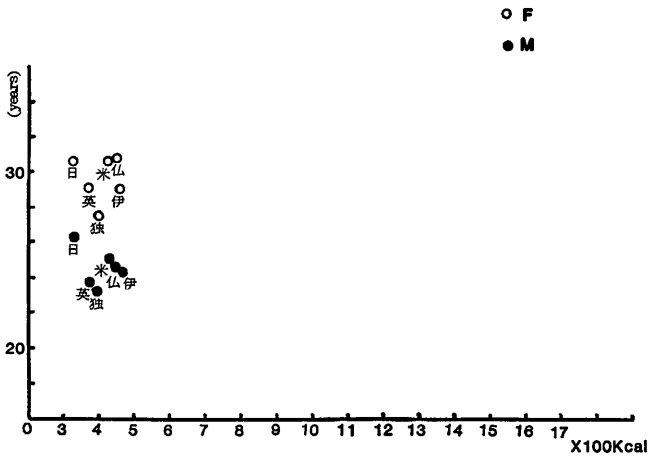
① 飲酒の文化

人類と酒とのつきあいはきわめて古く、かつ酒は宗教とも非常に深い関係をもつようにもなった。キリスト教では、パンはキリストの肉であり、ブドウ酒はその血であるとされているし、日本では酒は人間世界と神とを結びつける重要な媒介物であった。しかし、思想が世俗化するにつれて普通に酒を飲む事も、社会的に少しづつ承認されるようになって来たのである。また、酒造業という新たな産業が誕生し、酒を媒介にして人間同志のつきあいを深めて行く事もできる。酒というものが、食事の中に組み入れられた事によって、食生活がより豊かにかつ楽しいものになったのである。飲まれる酒がどのような種類のものであるかは、文化によって異なる。

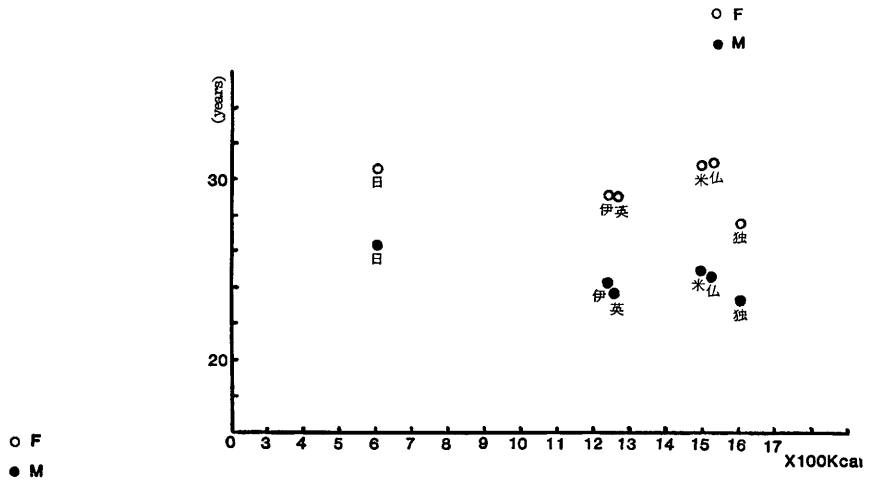
次に、簡単にワイン、ウイスキー、ビールの歴史を述べる。

ワインは、果実が自然に発酵する事により容易に出来るので、ビールや清酒のような穀物の酒よりも歴史が古いのである。ブドウを栽培する事は青銅器時代に始まったといわれ、紀元前3500年頃には西南アジア、メソポタミア地方に住んでいたセム族がブドウを栽培し、ワインを造ったという遺跡がある⁹⁾。その後、バビロニアや古代エジプトで盛んに造られ、ギリシャ人に伝わり、彼らの植民地がのびて行くにつれてイタリア、スペイン、南フランスに広まっていた。そして5世紀頃までには現在のフランス、ドイツ、イタリアにおける主要産地の地図が出来上っていた。

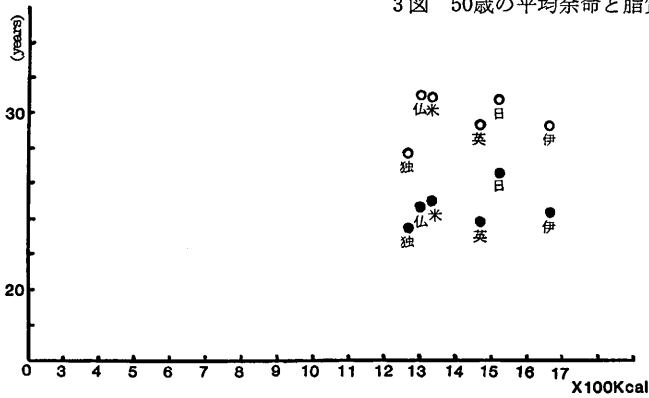
ウイスキーは発芽させた穀類と水を原料として糖化させた後、それを発酵させてできたアルコール含有物を蒸留したもの、および発芽させた穀類に発芽していない穀類を混合してそれを



2 図 50歳の平均余命と蛋白質摂取熱量の関係 1978



3 図 50歳の平均余命と脂質摂取熱量の関係 1978



4 図 50歳の平均余命と炭水化物摂取熱量の関係 1978

糖化させ、発酵後蒸留したものをウイスキー原酒と呼んでいる。この原酒にアルコールやスピリッツ、焼酎、香料、色素などを加えて造ったものでウイスキー原酒に類似するものもウイスキーとしている。ウイスキーの起源は明らかではないが、11～12世紀頃アイルランドで造られており、その後スコットランドに伝わったといわれる。1860年代に大量生産が可能になった。そして、現在ウイスキーはイギリスはもちろん、アイルランド、アメリカ、カナダでも大量に生産されている。

ビールは、麦芽、ホップおよび水を原料とし、発酵させたものである。ビールの歴史は人類が遊牧から、農耕へ変わり、定住して穀物の栽培をはじめた頃に溯る。ドイツ・ゲルマン人によるビール醸造の初めは明確ではないが、8世紀頃から領主や僧院が製造の実権を握った。この頃にホップを使い出したようである。19世紀に入って、イギリスの産業革命後は蒸気機関や冷凍装置などを導入し、一方酵母など微生物学の進歩と呼応してビール生産技術は飛躍的に進展し、冷房工場により、純粋培養した発酵酵母による製造が確立した。

②フランス、イタリア、西独におけるアルコール消費量と肝硬変

多量の飲酒と肝硬変は大きな関係があるといわれている。アルコールはストレートに胃腸から吸収され、血液の中に入り主に肝臓で分解される。肝臓の細胞がアルコールの強い作用を受けて脂肪変性を起こす。アルコールの作用を受けて変性した肝臓の細胞は、回復する時に繊維状の物質を残す。そして、もしこれが多くなれば肝臓本来の働きに障害が起こってくる。これが肝硬変である。特に物を食べずに酒ばかり飲む場合は、その障害が多いと考えられている。

各国の成人1人当りの年間アルコール消費量と肝硬変による訂正死亡率との関係を見ると両者はほぼ直線的な関係をもって増減している。アルコール消費量および肝硬変訂正死亡率の高い国はフランス、イタリア、西独の国々である。

フランスは年間アルコール消費量は1人当たり27ℓ、肝硬変訂正死亡率は人口10万人当たり45、イタリアは20ℓに、27、西独は16ℓに、26、となっている¹⁰⁾。

ここで、この3カ国の食事の中の酒について述べる。

フランス人は肝硬変による訂正死亡率が世界一であり、消費量も1位である。フランス人は少なくとも日本人より酒を飲む時、高脂肪高蛋白食を摂取しているはずである。フランス料理は油や肉をたっぷり使い、それに野菜も十分とるにもかかわらず肝硬変が多いのは、注目すべき事である。これは、いくら栄養素のバランスの良い物を摂取してもあまり多量アルコールを取り過ぎては、やはり肝硬変を防ぐ事ができないように思われる。

イタリアワインは、洗練された味の点でフランスワインに一步ゆずるとはいえ、品質的にはほとんど遜色がないといえる。他の国と違って、アルコール度を一定にするための砂糖の添加を法律で禁止しているのも、ひたすら天然の味だけで旨味を出そうとするイタリアワインならではである。すなわち、イタリアもフランスと同様にワインの法的品質管理がなされているのである。1回の食事で実にいろいろな酒を飲み、食事が終り、コーヒーを飲んだ後でも消化剤と称しておもりにリキュールを飲むのである。

ドイツではビールを良く飲む習慣が古くからあり、ビール職人のギルドの成立は大変に古く、今でもビール職人の養成にはマイスター(親方)制度が続いている。そして、これが優秀な職人の養成と技術の高い水準の維持に大いに貢献しているのである。ミュンヘン工科大学のビール醸造学部などのような教育機関や研究所も多数あって、技術の改良、開発も行われているのである。世界のビール工場の約60%が西ドイツにある。ドイツでは一定年齢に達すれば、未成年でも保護者と一緒である限り、アルコール飲料を飲んでもかまわないビールのメッカ、ミュンヘンで毎年9月の末から10月の初めにかけて催

される「オクトーバーフェスト」10月祭は、世界中から500万人ものビール党が押しかける祭りである。日本人が「酒を飲む」事を一種特別の個人的ないし狭い仲間内のふるまいと感じるのに対し、ドイツ人にとってビールを飲みに出かける事は極めて日常的な社会的ふるまいの一環に過ぎぬものと考えているようである。

(2) 心疾患と脂肪

①動物性脂肪

動物性食品の過剰摂取は、必然的に動物性脂肪の過剰摂取につながり、多くの専門家が心臓病と関連があると指摘している。5図と6図に見るように、3大栄養素の1人1日当りの摂取量と心疾患訂正死亡率（人口10万人）との関係では、米国においては政府による「米国の食事目標」などの大規模な栄養指導の成果によってか、1970年度～1978年度において心疾患死亡率が減少している。英国は米国と同様に、蛋白質と炭水化物摂取熱量があまり変化がないが、心疾患の訂正死亡率は増加しているのである。諸外国、数カ国の心疾患訂正死亡率と脂質摂取量との関係を見ると、英国や米国のように脂肪摂取量が高い国では、心疾患の死亡率が高くなっている。動物性脂肪は植物性ものに比べてコレステロール含量が多いので、心疾患との関係が大きいとされている。西欧諸国と日本の心疾患の訂正死亡率を比較してみると米国は5.5倍、英国は5倍（1975年）となっている。心疾患による死亡の内訳を見てみると、虚血性心疾患による死亡率割合が圧倒的に高いのである¹⁴⁾。

② アメリカとイギリスの食生活と心疾患

アメリカ人の食事といえば、ハンバーガーにアメリカンコーヒーなどとおよそ簡単な料理しか思い出せないのである。家庭の台所には、世界で最も多くの種類の調理機械が導入されており、冷凍食品やインスタント食品、さらに外食産業も発展している事からも、アメリカの食生活の実態が理解される。そして、その料理は栄養的にも嗜好的にもこってりした味つけを好み、高カロリー、高蛋白質、高脂肪であって繊維が

少なく実質的である。

1977年に食事と関係深い成人病の増加に対応するため「米国の食事目標」を発表している。また、米国心臓協会は卵や肉のようにコレステロール含量や飽和脂肪酸含量の高い食品を避けるよう勧告し、バターや動物油脂の代りにマーガリンや植物油脂を、牛肉の代りに鳥肉や魚を使う事を勧めている。その効果か食品の摂取にはかなり大きい変化が始まっており、訂正死亡率も大幅に低下し始めたのである。

イギリス人の食事は、ヨーロッパ諸国やアメリカのようなコーヒーとパンという簡単な朝食でなく、油のたっぷりとしたベーコンや卵、肉などを添えている事や、ミルクにひたしたオートミールなどを食べている事が特徴である。紅茶はミルクティーとして飲まれており、ミルクや砂糖の消費量も多いのである。日本と同様に魚を多く食べる国であるが、バターを使用した調理法が多く、プディングやパイ料理にもふんだんに取り入れてある。

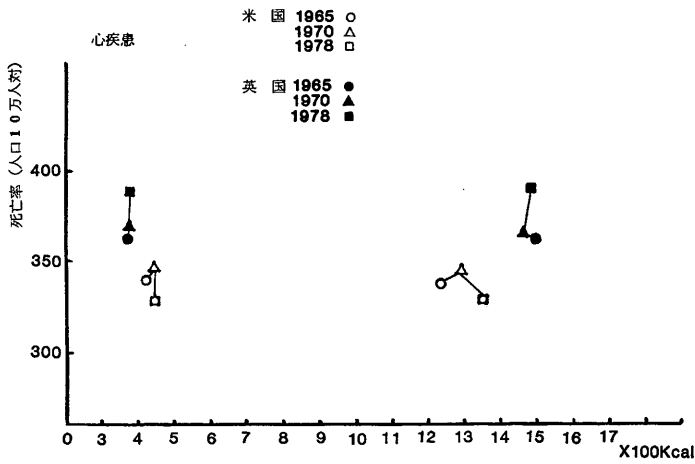
(3) 脳血管疾患（脳卒中）と食塩

①日本人の食塩過剰摂取の背景

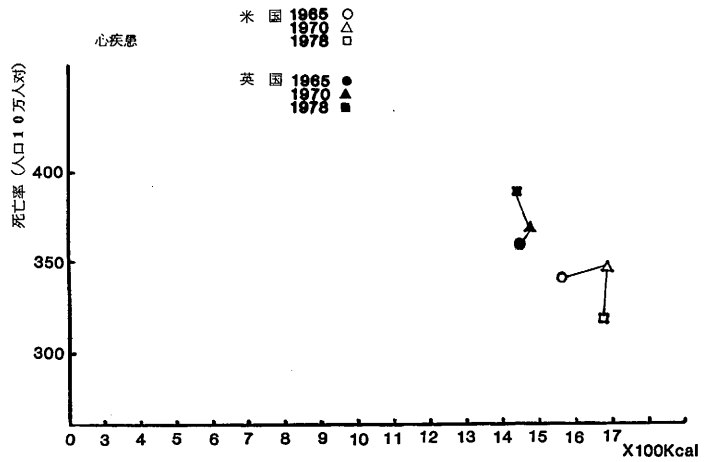
塩の味が日本人に欠く事のできない郷愁を感じさせるのは、味噌やしょう油に独特な郷里の味としての味覚をそそるからである。周囲を海により囲まれた日本において、海水より食塩を抽出し、これを食品の保存に応用する発想は、交通の不便な内陸地方の住民に対する食品の貯蔵技術として独自の発達を遂げたものといえる。この塩蔵法は国内で生産される殆どすべての食品にも応用される事によって、日本食の基礎が作られたものである。

日本人、特に東北地方における食塩の過剰摂取の大きな理由として、漬物の消費がきわめて多いという事があげられる。冬が長く、山の幸、海の幸に必ずしも恵まれているとはいえないこの地方で、山菜や野菜を塩で漬けた保存食でもあり、副食でもあった塩辛い漬物を多く食べるようになった事情は良くわかるのである。また、寒冷環境による食塩多量摂取が基礎代謝を亢進

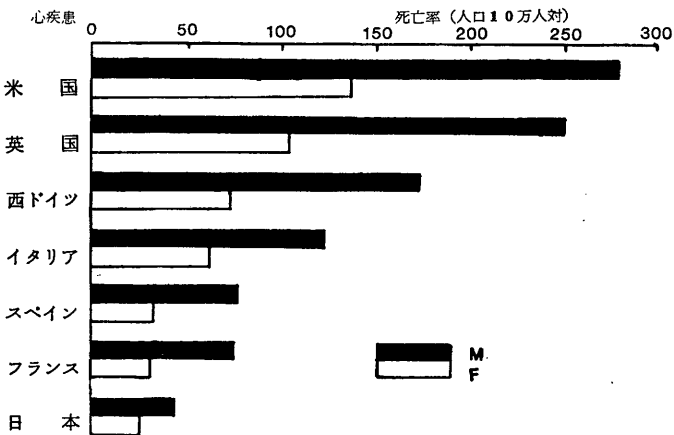
星：食文化の発達と健康の問題に関する研究



5 図 蛋白質・炭水化物摂取熱量と心疾患訂正死亡率の関係



6 図 脂質摂取熱量と心疾患訂正死亡率の関係



7 図 心疾患訂正死亡率

1975

し、温暖感をもたらすのである。動物性食物が少なく、植物性食物を多く摂る日本人、それに高炭水化物食の場合には基礎代謝が外気温度によって影響されるが、同じく寒い環境下でありながら肉を食べる欧米人は高脂肪・高蛋白食なのであまり、影響されないのである¹²⁾。また、食塩は体の中では、浸透圧的作用によって非常にデリケートにカリウムとバランスを取っているのである。植物性の食品、特に野菜などはカリウムを多く含んでいるので、それに応じて食塩を摂る事が必要である。日本で食塩の強い味が好まれたのは、植物性食品の摂り方が多かったためである。一方、肉食を多く摂る人にとっては、肉に含まれているナトリウムが食塩と同じ働きをするので、反対にカリウムの多いものを摂らないとバランスを失い、塩辛いものをもとに食べたいという欲望が強く起らないとされているのである¹³⁾。

②諸外国との比較

脳卒中の訂正死亡率の国際比較は8図に示すように、わが国は最高値を示している。わが国が脳卒中の訂正死亡率の高い原因として、食塩の摂取量がしばしば指摘されている。もちろんそのほかに、栄養のアンバランス、寒冷、肉体労働の過重なども密接な関係があると考えられる。国民栄養調査による食塩摂取量の年次推移は9図のようであるが、脳卒中訂正死亡率と有意な正相関を示している。(平田¹⁴⁾によると訂正死亡率で $r=0.95$, $P<6\times 10^{-6}$ ただし、この食塩摂取量は戦後20年間は増加を示したが、以後は動物性蛋白質・脂肪の増加、炭水化物の減少などとともに減少傾向にある。

昭和56年の国民の全国平均1人1日当りの食塩の摂取量は12.5gであるが、「日本人の栄養所要量」で示されている適正摂取目標量(1日10g以下)に比べた場合には、まだ摂り過ぎである。この多量の食塩摂取がある食生活が、日本人の健康のために必要欠くべからざる食生活であるかについて反省を必要とする課題と考えるのである。

西ドイツは1976年の第2回欧州栄養協議会において、食塩の1日の適正摂取量は5.0~8.0gとしており、アメリカでは1977年の「食事の目標」で食塩は1日5.0g以下にするように、国民に勧告している。日本の場合には、諸外国とは異なって食塩摂取の多い長い食習慣の歴史があるため、今回の食塩1日10g以下を適正摂取量とするのは日本の当面の努力目標としては適切なものと思われる。

(4) 悪性新生物

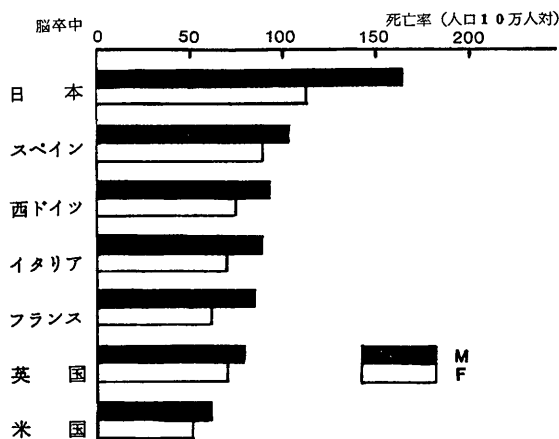
発ガンには多数の要因があり、食物、喫煙、放射線、大気汚染、薬剤などの環境因子が70~90%を占めているといわれている¹⁵⁾。ガンと食生活の関係は、食物は国により地域により異なり、時代とともに変化している。同じ食品についても保存方法、調理方法、食品の汚染、食品添加物等によっても差が生じてくるので、多種多様である。小川ら¹⁶⁾は各種ガンの関連食品群として胃、食道、肝臓ガンは穀類、いも・でん粉類に、大腸、直腸、膀胱、乳房、卵巣ガンは砂糖類、油脂、脂肪類、肉、卵、乳、乳製品などと対応しているとしている。

(5) 糖尿病

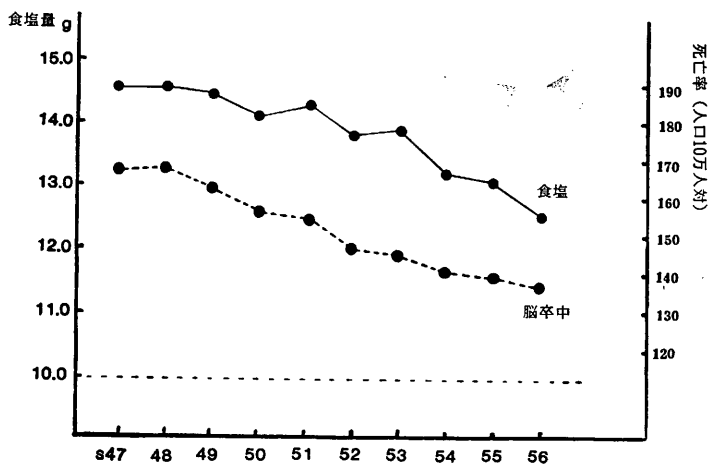
かつて我が国では欧米に比べて糖尿病は少なく、また著しく軽度であるといわれていたが、最近では逆に食事の欧米化とともに、糖尿病は多発し、また増悪をみるものが多くなっている。原因としては、主として糖尿病にかかりやすい遺伝体質を持っているという事があげられているが、その誘因として食事が最も大きい問題とされる。摂取熱量の増大、脂質の多い食品(動物性脂肪)や糖質(特に砂糖を多量に含む菓子や飲物)などがそのまま糖尿病患者の増加をもたらしたと考えられる。

(6) 貧血

栄養素が直接的に関連をもっている病気はあまり多くはないが、そのうちの1つが鉄欠乏性貧血である。もちろんこれ以外の貧血も栄養素の摂取状況と無関係ではないが、疾病が主要原因であって栄養不足がその病状を修飾する事は



8図 脳卒中訂正死亡率 1975



9図 日本の1人1日当り食塩摂取量の年次推移

あっても、直接の原因と考える事は少し無理である。一般に病的な貧血症にまですすんでいない軽い貧血傾向は、日常生活の過重負担（長期的にわたる労働過剰、睡眠不足）が誘因である事が多いと思われる。

バランスのとれた食事を十分にとっていれば、貧血にはならないはずであるが、本人の嗜好による偏食と間違った栄養知識による食事生活から貧血になっている事が少なくない。貧血に関係ある栄養素は、蛋白質、鉄、銅、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆などである。

IV まとめ

世界各国の食事文化として、イタリアその他10か国を選び、その料理ならびに食生活の特徴などを述べてみたが、いずれも国土の地理的条件や歴史的風俗の影響により、おのおの独自の食事文化との関係をみるために、3大栄養素の1人1日当りの摂取熱量と平均寿命、平均余命や、死因別訂正死亡率について考察をしたが、これらをまとめると次のようになる。

3大栄養素については、食文化史的考察として、各国の1人1日当りの摂取熱量比を1965年度から1978年度までをグラフに表わしたが、そ

こから日本の栄養素摂取熱量が外国とは、異った形を見る事ができたのである。蛋白質摂取量はあまり違いがないが、脂質摂取量が少なく、炭水化物摂取量が多いのである。

平均寿命と平均余命は、各国とも最近著しく延びてきたがその原因は、医療技術の発展などによる効果が高いと思われ、単に栄養素の摂取量の変化により寿命や余命が延びたとはいえないようである。

死因別訂正死亡率は、イタリア、フランス、イギリス、ドイツ、アメリカ、日本の6か国間を食事文化と関連させてみたがその結果は次の様であった。すなわち各国の三大栄養素の摂取熱量や嗜好品（アルコール）、調味料（食塩）などと疾病の関係では、イタリア、フランス、西独においての肝硬変とアルコール摂取量との関係、米国、英国においては、脳血管疾患（脳卒中）と食塩摂取量について相関関係が認められた。なおこれらの国々には疾病の誘因とされる、嗜好品、調味料、栄養素が多量に摂取される背景が食習慣や食事内容にみられるのである。

以上のような点から考えて、6か国間の中で日本は日本型食生活として、食事の量が適量であり、取り過ぎ現象が少なく、蛋白質、脂質、炭水化物の比率が適正であり、動物性、植物性の蛋白質や脂質の比率にかたよりにないように思われるのである。しかし、最近食生活の欧米化によりそれに関連する病気が近年とみに増加しつつあるようで、注目されねばならない。これら成人病といわれるものは、食物の質、量と関係が深い事は明らかであり、熱量、動物蛋白質や脂肪などの摂取量の増加だけが栄養改善の原則と考える事は間違いであると思われる。

謝 辞

本研究論文作成にあたり、御指導頂いた本学生活科学研究研究所長仲三郎教授、並びに宇留野勝正教授に心から御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 石毛直道：世界の食事文化，ドメス出版，(1973)
- 2) 朝日新聞社編集：フランス1，朝日百科，(1982)
- 3) 朝日新聞社編集：イギリス1，朝日百科，(1982)
- 4) 朝日新聞社編集：スペイン1，朝日百科，(1982)
- 5) 北京市友誼商業服務総公司：中国名菜集錦，主婦の友社，(1981)
- 6) 末次 勲：菜食主義，丸の内出版(1983)
- 7) 戸塚文子：日本料理，タイム・ライフ・ブックス，(1973)
- 8) 農林水産大臣官房調査課編集：食料需給表，農林統計協会(1983)
- 9) 秋山裕一，原 昌道：酒類入門，日本食糧新聞社(1980)
- 10) 高田 昭：臨床成人病第3巻9号，東京医学社(1973)
- 11) 大森文太郎，他：公衆衛生，Vol. 43. No. 3 (1979)
- 12) 足立己幸，木村修一：食塩，女子栄養大学出版部(1981)
- 13) 河野友美：嗜好の科学，丸の内出版，(1982)
- 14) 平田清文，他：日本医事新報 3108，(1983)
- 15) 土屋健三郎：疫学入門，医学書院，(1978)
- 16) 小川，他：第37回日本癌学会総会記事。

参考文献

- 1) ケティ・スチュワート，木村尚三郎訳：食と料理の世界史，学生社(1981)
- 2) 厚生省公衆衛生局：国民栄養の現状，第1出版株式会社(1983)
- 3) 食糧栄養調査会編集：食料・栄養・健康，医歯薬出版株式会社(1983)
- 4) 中川一郎：寿命と栄養，第1出版株式会社(1983)
- 5) 日野 厚：生態学的栄養学研究，生態学的栄養学研究会(1982)
- 6) 厚生省公衆衛生局：日本人の栄養所要量，第1出版株式会社(1979)
- 7) 新居裕之：病氣と健康の食事全書，社会保険法規研究会(1982)
- 8) 山本直文：西洋食史，三洋出版貿易株式会社(1977)
- 9) 大塚滋：食の文化史，中公新書(1975)
- 10) レイ・タナヒル，小野村正敏訳：食物と歴史，評論社(1981)
- 11) 宮本常一：食生活の構造，柴田書店(1978)
- 12) 土屋健三郎：疫学入門，医学書院(1978)