

## ■食生活の変遷と現在の食をめぐる問題

戦後、食糧難の時代から始まり“栄養改善”という言葉が使われるようになったのは、食べられないから改善していきましょうということでした。当時は食品の保存性などということも問題でしたので、どうしても塩蔵品や燻製品が多かったり、動物性の食品が少なかったりしました。食事のパターンとしては、高塩分であり高炭水化物で低動物性であったということです。そうすると当然栄養状態が悪くなりますので、コレステロールの量が少ないために動脈が弱くなり脳卒中になったりしました。ただし、当時“脳卒中”と言われていた方のほとんどが“脳出血”をしていたんですね。血管壁が脆くなり、血圧が少し上がるとすぐパンクしてしまう。それが時代と共に、食の欧米化という言い方もされていますが、飽食の時代になり、動物性の食品、特に脂肪の摂取量が増えてきて、今度は逆に動脈が詰まる問題が出てきました。血管が詰まって脳梗塞になる、動脈硬化を起しているということになります。ただ注意しなければいけないのは、日本全国で考えると動脈性疾患が多く、脳卒中と言うとほとんどが脳梗塞になりますが、やはり脳出血の方、低栄養の方もいます。もう栄養の欠乏症はないと、専門職としては言いたいのですが、現実はまだまだ出てきているというのは、多様性の中で選択的に本人の考えで拒食状態になり栄養欠乏を起しているということです。やはり一人一人の状況を、できればご本人が一番意識して、食事の選択をできるようにすることが基本だと思います。

多様性が出てきたためにどんなことが起きているかということ、単なる欧米化だけの話ではないということです。よくファーストフードの増加ということも叫ばれるのですが、これもファーストフードが悪いわけではなく利用の仕方が問題なんですね。便利な時代になっているのでファーストフードやお惣菜、デリカ食品といったものが、非常に増えてきています。それは今の生活のパターンから考えると非常に有効なものですが、利用の仕方には問題があると思います。加工食品や特定食品への過度の依存ということで、いろんな食品があっても使っているものはいつも同じということがあります。1つの食品に依存してしまうことは、食のバランスを崩してしまうという点が問題ではないかと思います。それ以外にも砂糖の摂取量が多いという問題があります。今は砂糖の少ないものやいろんな人工甘味料も出ておりますが、ペットボトルの、特に炭酸飲料では気づかないうちに砂糖を摂取していることがあります。ものによっては砂糖が非常に多いということを知りなければいけません。

3食のバランスということを見ると、朝食欠食は生活のリズムにも影響されると思います。野菜の摂取量がどんどん減少しているという現状もあります。先ほど言った家族団らんの問題もあります。このようなことは、まだ病気にダイレクトに繋がっていませんでしたが、身体的・精神的に健康への影響が懸念されています。それがベースになって生活習慣病が発症しやすい状況になっているということです。もちろん個人で改善できれば良いですが、個人の問題として捉えるのではなく環境問題としても捉えるべきだと言われています。かつ安全性の問題もついてまいります。以前であれば食品添加物のことが非常に注目されていましたが、最近は汚染物質が注目されています。今は放射能の問題がありますので、そのようなその時その時の課題があがってくるのではないかと思います。少し前であれば農薬の問題が非常に大きく話題になりましたし、今でも継続していますが、家

畜用の獣鳥肉類の抗生物質の利用など、そのようなものへの関心が非常に高いです。関心が高いということは非常に良いことですが、生産する側と利用する消費者がお互いにどこで納得するかということが問題になります。例えば抗生剤を完全に0にすることは難しいと思います。そういうバランスの問題があるのではないかと思います。遺伝子組換えの問題も繋がると思います。今でもまだ影響が出ていますが、BSEの問題や新興感染症ウイルスというものが関わってくるのは当然のことです。

もう1つの最近の課題として、自給率の問題というのは必ず出てきます。みなさんご存知の通り、エネルギー全体での供給で考えると、日本の食糧自給率は大体40%くらいであるのが現状です。この問題は海外への依存や、海外から輸入される食品の安全性の問題などが絡んでいます。ですから今叫ばれているのは、地産地消という言葉で言われるような、地元の食材で自分達の食事をまかなうということです。そうすることで安全性への関心もある程度高まるだろうと思います。このあたりも利用される消費者の取り組みが行き過ぎた場合、今度は生産者側が悲鳴をあげる状況になるので、バランスをとりながら地元の生産力を高めると共に、利用者側もそういった信頼関係の中で利用していくことが必要になります。海外からの利用を全くなくしてしまうことは今の時代は不可能だと思いますし、そういったバランスをどのあたりに設定するのかということは、生産者が決めるものでもないし、政治家が決めるものでもありません。最終的には消費者が決めるものだと思いますので、そのような制度や仕組みを理解しながら、どのように判断するのかということを実際に考えなければいけない時代ではないかと思います。