

食生活の変化と21世紀の食スタイル（仮題）

大阪ガスエネルギー・文化研究所
山下満智子

はじめに

夏休みが過ぎてほっとしている家庭も多いことでしょう。暑い夏、一番大変だったのは、毎日追われた三食の食事ではなかったでしょうか。家族のため栄養バランスの良いおいしい食事を作りたいという思いとは裏腹に家族それぞれの忙しさを口実についついファーストフードやインスタント食品に頼ってしまった夏休みではなかったでしょうか。

その上、今年は食の安全・安心を脅かす事件が相次ぎました。昨年9月のBSE（牛海綿状脳症いわゆる狂牛病）の報告以来、雪印食品の牛肉偽装事件、鶏肉、豚肉の産地偽装、無認可香料問題、中国野菜農薬問題、そしてまた日本ハム子会社による牛肉買い上げに関する偽装隠蔽事件が明らかになりました。もういい加減にしてほしい、いったい何を信頼して食品を選んだら良いのかというのが多くの生活者の気持ちです。

今、社会システムとして、一刻も早い食の安全・安心の再構築が待たれています。一方、家庭や地域では、この30年大きく変化した食のスタイルを地球環境や地域という視点で見直す動きが出てきました。便利や簡単を追求した結果失ったものも多い食生活です。食生活の変化を振り返りながら食の安全・安心、健康そしておいしさ、楽しさ、安らぎのある「21世紀の食スタイル」について考えたいと思います。

1. 食生活の変化

塾の帰宅途中、夜遅くにコンビニにたむろする小・中学生。最初は驚いたこんな光景も今では見慣れたものになりました。子供は大人の鏡と言われますが、食生活も同じです。添加物の問題や一人食べの問題など子供たちの食生活の乱れを心配しながらも、すっかり親も子もコンビニを始めとする食の外部化、簡便化になじんでいるのが現実です。コンビニのない生活を考えることが難しくなっています。

さて、食生活は常に変化してきました。特に1970年からの30年の変化は非常に大きいものです。今の小・中学生は、既に親の世代が生まれた時から、あるいは思春期の頃には、コンビニやファーストフード、ファミリーレストランになじんでいる「コンビニ2世」といえます。

ファーストフードやファミリーレストラン、コンビニエンスストアなど日本の食生活の変化を簡単に振り返ってみましょう。

1) ファーストフードやファミリーレストランの上陸

1970(昭和45)年は、大阪万博の年でした。万博会場では、様々な国のパビリオンとともに国際色豊かなレストランもその話題でした。ケンタッキー・フライドチキンも万博会場に出展していました。同じく1970年には、ファミリーレストランのスカイラークー号店がオープンしています。進歩と調和を合言葉にした大阪万博の1970年は、食の世界では、ファーストフードやファミリーレストランの日本初上陸の年となったのです。

翌年の1971年には、マクドナルド1号店が、オープンしました。場所は銀座三越の一角です。同じくパリやローマ、モスクワでも、マクドナルドは海外進出を果たしました。そしてマクド

ナルドは、地域の伝統の味覚や食文化を破壊すると目の敵にもされながらも、まず若者に流行として受け入れられ、瞬く間に定着していったのである。そしてマクドナルドのハンバーガーは、ついに59円になり売上をまた伸ばしています。

同じく1971年にはロイヤルホスト1号店もオープンしています。さらに1974年にデニーズ1号店が、オープンしました。同時期テイクアウト専門の寿司店として1970年小僧寿司1号店、1976年には持ち帰り弁当のほっかほっか亭1号店がそれぞれオープンしています。

それぞれの店は、この後数年を経ずしてチェーン店を全国展開しました。従来とは違うカジュアルな外食、あるいはテイクアウトを普及させました。食の外部化が全国的に進みました。

なお小売業では、ダイエーの売上が老舗百貨店三越を抜き小売業一位になったのが、1972年です。一方で新しい業態として1970年代前半コンビニエンスストアが誕生しています。1973(昭和48)年ファミリーマート1号店、1974年セブンイレブン1号店、1975年ローソン1号店がオープンしました。1996年には、コンビニの店舗数は、3万9000店に急成長しました。どこにいてもコンビニが目につくようになりました。1999(平成11)年には、セブンイレブンの売上は1兆8500億円にもなっています。流通業ではこの30年ほどの間に百貨店からスーパー、そしてコンビニへ主役が交代したことになります。

現在では、外食と家庭食の境界があいまいになっています。家族数が減った現代の家庭で、コンビニの惣菜や弁当類は、家庭のキッチンの外部化であり、ファーストフード店やファミリーレストランは、家庭のダイニングの外部化であると分析されます。

食事はTP0にあわせて使い分けるのが当たり前になりました。冷凍食品や加工食品、インスタント食品に加えて、外食産業やスーパー、百貨店、コンビニが、テイクアウトの惣菜という中食市場を奪い合う形になっています。家庭で食事をして、以前のように100%の手づくりは、少なくなっているのです。それでも、全てが市販品という食事はまだ少ないようです。

市販惣菜を利用するときも、野菜を加えたり、器を変えたりとそれなりの工夫がされています。¹

2) 小家族化と食生活

ところで、現在の食生活の変化には、家族構成の変化が大きく影響しています。単独世帯、二人世帯が増加しています。そして二人世帯の構成も高齢者の二人世帯が増加しています。子供の数も減っています。テレビコマーシャルの家族のシーンも4人から3人に変わりました。

また省エネルギーセンターの調査¹によると、家族が同じものを食べているのは、家で食べる食事の4割でした。夕食についてみると家族が同じものを食べているのは、夫婦のみでは7~9割、核家族で5割、二~三世代同居で3割、家族規模の多い世帯では、同じものを食べる世帯が減少します。

3) メニュー発想の変化

夕食の準備時間に、何分位かけますか。調査では「45分~60分」から、「30分~45分」へそして30分以下へとますます少なくなる傾向が見られます。この調理時間の減少には、もちろん女性の社会進出、家族人数の減少、またおかずが豊かになりご飯を食べる量そのものが減少したことや弁当類や寿司など主食を含む中食の増加などさまざまな現象が影響しています。

しかし「45分~60分」という調理時間は、米を洗い炊飯している間におかずを何品か手づ

¹ (財)省エネルギーセンター 平成12年食のスマートライフ実現のための基礎調査。

くりするために最低必要な時間でした。「30分～45分」では、まとめ炊きしたご飯を一膳分づつ冷凍したものを電子レンジで「チン」するか、あるいは約7～10分で茹で上がるパスタやそのまま食べられるパンへと主食がシフトします。このような状況の中で、国民一人当たりの米消費量は減る一方です。さらに米消費量に占める外食や中食の割合が増えて、家庭の炊飯量はさらに少なくなっています。そして手作りのおかずの数も少し減っています。

ところでメニューづくりの発想自体にも変化が見られます。伝統的発想と言われるのは、一汁二菜（いちじゅうにさい）という「主食（ごはん）+汁+主菜（おかず）+副菜」+漬物でした。しかし現在では、家族めいめいの好きなメニューの寄せ集めともいえる発想が目立っています。つまり献立を考えることの面倒くさが解消できる単品メニュー発想です。家族それぞれの好きなおかずとして例えば、刺身と餃子とパスタが一食として登場している状態などがそれにあたります。メニューの組み合わせもずいぶん変化していますが、家庭のレパートリーの少なさがこの変化に拍車をかけています。

4) 健康と栄養のバランス

現在国民の栄養摂取の状況は、平均的には一見良好に見えます。しかし個々人で見た場合には、食生活の乱れや誤り、高齢化等から、栄養バランスの偏りや生活習慣病の増加などが多々見受けられます。先にあげた省エネルギーセンター調査によれば、栄養バランスについての関心は非常に高く、食生活で重視されるのは「栄養のバランスに気をつける」79.9%、ついで「手作りの料理を準備する」58.8%、「食べ残さないようにする」58.5%となっています。この食生活における栄養バランス重視の傾向は、老若男女を問わず見られるものです。

しかし、残念ながらこれらの栄養バランスへの関心は、生活習慣を見直す根本的な取り組みには結びつきません。そのため健康イメージを手間要らずの食品に求める結果となります。例えばテレビ等で健康に良いと取り上げられた赤ワインやオリーブオイルなど健康イメージのある食品の一大流行を作り出しているのです。

これら健康イメージ食品への関心は、主として過剰ともいえる食べ物の豊かさ故におこっています。しかし一方で、若年女性の多くにファッションとしての過度のダイエットが「栄養失調」を引き起こしているのも見逃せない事実です。ダイエットへの関心は今では小学生以下にまで広がっています。

そのような状況の中で、平成12年3月には、栄養バランスの偏り、ガンや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食べ残しや食品の廃棄といった食料資源の浪費等の問題に対処し、国民の健康保持、増進、生活の質の向上を計るために、新しい食生活指針も策定されました。栄養バランスだけでなく、楽しく食べることや時には新しい料理に挑戦することも新しい食生活指針に入れられました。しかし内容の認知度は非常に低く、特に若年層ではほとんど知られていないのが現状です。

2. 環境問題と食生活

1) 環境問題への関心

現在では、生活者の身近な問題として、地球温暖化、省エネルギー、ゴミなどの環境問題に関心が高くなっています。平成14年6月に日本は京都議定書の批准を閣議決定しました。この批准により2010年までに1990年レベルでマイナス6%の二酸化炭素など地球温暖化ガスの削減に取り組むことが正式に承認されました。（1999年時点で既に6.8%増加しているので12.8%削減が必要。）目標達成には、ライフスタイルの見直しを含む個々人の取り組みが不可

欠です。

ところで、省エネルギーセンターの調査では、97%の人が、省エネルギーは良いことだと考え、約8割の人が、省エネルギーを心がけた生活をしていました。省エネルギーより快適便利な生活を優先させたいは3割以下でした。さらに9割の人が省エネルギーは電気代・ガス代など家計の節約につながると考え、省エネルギーを心がける理由として、75%の人が家計の節約に繋がるをあげています。しかし4割程度の人はどうしたら省エネルギーになるのか方法がわからないと考えています。

またゴミの分別についての調査²では、やはり97%の人が、ビンやアルミ缶などの分別に協力しています。ライフスタイルの変更を伴う地球温暖化ガスの削減目標達成は、確かに難しい問題ですが、環境問題に対する生活者の関心が大きく変わってきています。買い物や調理という日常的な行動を「環境」という視点で見直すことが、先進的な生活者だけでなく普通の生活者においても行われるようになってきています。

2) スマートライフ

スマートライフとは、省エネルギーを我慢や節約というイメージで捉えるのではなく、もっと地球規模で考えて、エネルギーを効率的に使い、かしこくシンプルな生活を実践していこうという新しい省エネ型のライフスタイルです。

例えば食生活では、冷蔵庫の置き方によるエネルギーロス、必要なエネルギーの約1/4にもなります。また買いすぎや作りすぎによって毎日3割の家庭で食べ物が捨てられています。食べ物には作る時だけでなく、輸送にもエネルギーが使われています。ゴミを処理するにもエネルギーが必要になります。その他にも帰宅時間のズレなどによるばらばらに食べる食事では温め直しなどエネルギーロスが発生します。一時間以上のズレで約680kcalのエネルギーが無駄になります。

これらのエネルギーロスを見直すことが食のスマートライフです。食の習慣は親から子へと受け継がれるものです。食事の前に手を洗う、いただきますと言うなど食事のマナーとともに、省エネルギーな冷蔵庫の使い方や買い物の仕方、調理の仕方も、家庭の食習慣として親から子供に伝えたいこれからの食生活のマナーです。

3. 21世紀の食スタイル

以上のように日本の食生活は1970年代以降大きく変化してきました。そして家庭の調理はこの30年間簡便化、外部化の一途をたどっています。しかし今後も家庭の調理が消えることは、無いというのが食・調理研究者の大方の見方です。古代から家庭の食がもたらした安らぎは、今後も家庭調理に受け継がれていくといえます。

一方小家族化は進んでいます。人生における一人暮らしの時間は確実に増加しています。もはや一人暮らしは、一時の間に合わせの生活ではありません。一人暮らしを快適に過ごせる程度の生活技術は、全ての人に必要です。親子と一緒に暮らす短い時間の中で、親世代がいかに食生活すごすか、食生活を楽しむかが、子供の一生の食生活の豊かさを左右します。生活行動は教えることも大切ですが、普段実際に親がどう暮らしているかの影響が特に大きいようです。

そして今日の生活者は、食の安全・安心のシステムの日も早い再構築を待ち望んでいます。しかしそれは、社会から一方的に提供されるものではありません。生活者のライフスタイルの選択がそのカギを握るのです。

² 大阪ガスエネルギー・文化研究所 平成14年台所のゴミについてのWebアンケート

例えば地場の旬野菜を選ぶというような輸送エネルギーやハウス栽培による暖房エネルギーを使用しない食材の選択は、地球環境へ配慮したライフスタイルの一つです。多くの生活者が実践する、そして多くの家庭で子供が自然にそのライフスタイルを身に付ける。それが結果として排気ガスを削減し、また無駄な農薬の使用量を減らすというような食の安全・安心を実現することに繋がります。そして省エネルギーや地球温暖化防止を実現します。

現代の親子は、ともに環境問題と身近な生活の関連に関心を持っています。しかし実行という意味では、まだ道は遠いようです。地域のゴミの分別収集に協力しリサイクルするだけでなく、より積極的なライフスタイルの変更も必要になっています。親子で話あって、ペットボトルの利用を減らす、買い物袋を持参する、そして包装の少ないものを選ぶことなど、できることから早速に始める必要があります。まず実行することです。そのようなライフスタイルは家庭で確実に子供たちに影響を与えます。21世紀の食のスタイルは、日常的な食を通じた家庭での親子の地球環境への取り組みから、創っていかねばならないと考えています。