

一 今日につながる養生の思想

(一) 健康とは 7

(二) 古代中国の食事と健康の考え方 10

(三) 養生訓の世界 11

二 栄養学を取り入れた近代の健康と食

(一) 日本の栄養学の発展 18

(二) 日本型食生活の特徴 22

(三) 和食給食と健康 27

三 現在とこれからの健康と食——日本型食生活を継承するために

(一) 日本の食文化を反映する食品成分表 35

(二) 食事を科学的に考えてみましょう 49

(三) 健康に過ごすための食育の事例 ————— 59

#### 四 日本人の食事の健康度を検証する

(一) 健康と食品の機能性研究について ————— 68

(二) 日本人と米国人の食事のちがい — 「米＋魚食」VS「パン＋肉食」 ————— 71

(三) さまざまな有益性がみられた一九七五年の食事 — 欧米化の良し悪し ————— 74

(四) 一九七五年の食事にもられた長寿効果 ————— 83

(五) 一九七五年の食事とエネルギーバランス ————— 85

(六) まとめ ————— 90

## はじめに

時代は異なっても、人々の「健康に長生きしたい」という願いは変わりません。世界保健統計二〇一五で寿命をみると、日本の男女平均は世界一（八四歳）です。男女別では、日本の男性は平均寿命八〇歳（世界六位）、女性は八七歳（世界一位）です。この理由の一つは日本人の食生活（特に食事）にあると言われています。

日本人の食事（和食）の基本は、「飯・汁・菜・漬物」（主食＋主菜＋副菜）です。一日ではこれを三回食べ、乳製品・果実を一回加えることが、食生活指針や食事バランスガイドなどで推奨されています。学校給食、病院給食、会社の給食などもこの形式で食事が計画され提供されてきました。また、この食事の配置には一定の決まりがあるため、食事を整えたときに、そろっているかどうか一目でわかるという利点があります。そこで、学校給食の盛り付けに利用されたり家庭科の教科書で示されたりし、私たちはそれを目に

してきました。しかし、この食事の配置を、日本人のほとんどが理解しているでしょうか。

また、和食の食事形式は、いつ頃から始まり、どのように広がったのでしょうか。なぜこのような形式ができ、それを継続できたのでしょうか。さらに、この形式を身に付けると、どのようなメリットがあるのでしょうか。今後も継続する価値はあるでしょうか。

そこで、本書では、和食と健康との関係を、歴史的な変化、食事を科学的に考えるデータ集の「食品成分表」と「食事摂取基準」、健康教育とその事例、日本人の食事の健康度の検証研究などを通して、考えてみました。

和食は、「和食…日本人の伝統的な食文化——正月を例として——」という名称で二〇一三年（平成二五）にユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴は、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接なかかわりとされています。つまり、無形文化遺産として登録された「和食」とは、料理そのものではなく日本人が育んできた「和食文化」をさしています（和食文化ブックレット1『和食とは何か』参照）。

また、ユネスコへの提案書には、和食と健康の関係について、日本人の健康的な生活や長寿、肥満防止にも和食が寄与してきたこと、地域のさまざまな食材を用いた食事は栄養バランスが良く文化的にも意義深いものであると述べてられています。

このように、和食と健康を考える時、栄養学的な特徴以外の文化的な特徴も重要です。豊かな食事は食べた人の心を満足させます。これは栄養学的な価値に付加価値がつくことになります。

心の栄養というような、和食の食文化的な価値は、装うという言葉で表すように造形の美しさも示しています。また食事の前後の挨拶も日本人が大事にしてきた礼儀です。地域の旬の食材を料理し、料理を配膳して食事を整えることは、食文化的にも豊かな食事になります。サプリメントや栄養補助食品では、食文化的な価値を期待することは困難です（必要に応じて栄養士や医師と相談し補助として使いましう）。

本書が、和食（伝統的な食文化）と健康について、いっしょに考える一助となれば幸いです。

（渡邊智子）

※※栄養研究所で公表された献  
立例（大正十一年・一九二二年）

朝…ごはん、甘藍（カブラキャベツ）の

みそ汁、貝柱の佃煮

昼…ごはん、塩鮭の刺身、筍のお  
ろし揚げ

夕…豚肉と野菜のカレー汁、筍と

若布のアチャラ漬け

（村田三郎編『家庭料理日々の献  
立』文録社、一九二四年）

## （二）日本型食生活の特徴

**日本型食生活とは** 日本型食生活は、一九八三年（昭和五八）に農林水産省より提唱された食事スタイルです。これは、一九八〇年ころの平均的な日本人の食生活です。その特徴は、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食（主菜と副菜）を組み合わせたバランスの良い食事です。この時期の食事は、「日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にある」と国際的にも評価されています。この、食事スタイルは、伝統的和食の基本形「飯・汁・菜・漬物」がもとになっています。

現在も、食事バランスガイドや学校給食の基本的な形式は、この内容が理解できるように「主食＋主菜＋副菜（汁、漬物を含む）×三回＋牛乳・果実」と指導されています。

この日本型食生活の食事スタイルの中心である飯は、淡白な味のため、和・洋・中のさまざまな味のおかずと相性が良い主食です。それは、飯がパンと

※食料自給率  
国内の食料消費が、国産でどの程度賄えているかを示す指標。

※※主な食品の自給率（％）  
和食

ごはん (100)

さんまの塩焼き (125)

ほうれん草のお浸し (79)

野菜の煮しめ (54)

洋食等

トースト (20)

鶏肉のから揚げ (8)

ポテトサラダ (16)

ハンバーガー (17)

ラーメン (10)

カレーライス (51)

(農林水産省 実践食育ナビより  
[http://www.maff.go.jp/j/syokukku/zissen\\_navi/yun/eachfood.html](http://www.maff.go.jp/j/syokukku/zissen_navi/yun/eachfood.html))

異なり、塩、砂糖、油脂などの調味料を含まず米と水のおいしさ（淡白な味）によるものだからです。

また、食料自給率<sup>※</sup>は、カロリーベースでは二〇一四年現在三九%しかなく、アメリカ（一二七%、二〇一一年現在、以下同）、フランス（二二九%）、イギリス（七二%）などと比べ著しく低くなっています。主食用の米の自給率は一〇〇%であるいつぼう、パンや麵の材料である小麦は一三%にすぎません。そこで、ごはんを主食にした和食とパンを主食にした洋食とで比べてみると、主食に魚を中心とした主菜、野菜やキノコ、海藻、イモ類などを使った副菜を組み合わせた和食は、自給率が高い食事になります。いつぼう、パンなど小麦を使った主食に肉を中心とした主菜を組み合わせた洋食では自給率が低い食事になります。また、野菜を多く使った（副菜の数が多い）食事でも、サラダや炒め物などの油を多く使う料理は自給率が低くなってしまう<sup>※※</sup>。日本型食生活を基本とした食事は、自給率を高める点でも有効です。

「主食＋主菜＋副菜（汁、漬物を含む）」に乳製品と果実を加えることで、乳製品からはカルシウムなどのミネラルやビタミンD、果実からはビタミン類（果実は加熱しないので熱による損失がありません）、ミネラル、食物繊維

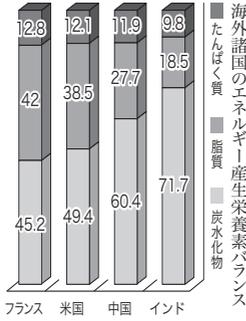
望ましいエネルギー産生栄養素バランス (%)

たんぱく質 (一三〇二〇)  
脂質 (二〇〇三〇)  
炭水化物 (五〇〇六五)

(日本人の食事摂取基準二〇一五年版)



(国民健康栄養調査結果から作成)



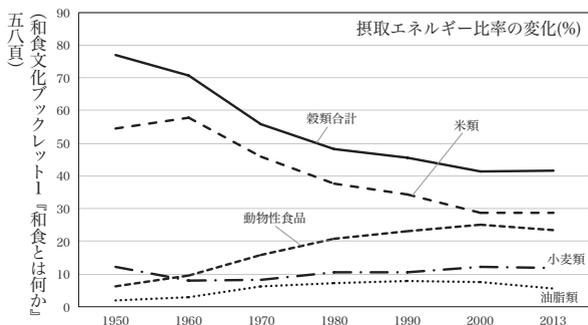
(二〇一〇年度 食料・農業・農村白書  
図一五九を改変)

維を摂取することができます。

**エネルギー産生栄養素バランスと日本型食生活** 日本型食生活では、各栄養素からどのような比率でエネルギーをとってきたでしょうか。望ましいとされている最新のエネルギー産生栄養素バランス(以降、エネルギーバランスと略)は、一九頁の初めて計算された「日本人の栄養所要量」の項で示した値(上表)です。この値と一九六〇年、一九八〇年、二〇〇三年、二〇一三年のエネルギーバランス(図右)を比べてみましょう。一九八〇年に日本人の食生活が、適切な範囲になり、その後ほぼ安定して継続できていることがわかります。

いっぽう、フランス、アメリカ、中国、インドのエネルギーバランスをみると(図左)、フランスおよびアメリカは脂質エネルギー比率が高く、インドは炭水化物エネルギー比率が高いことがわかります。

日本の食事のエネルギーバランスが良い状態を保ち続けていることは、ごはんを主食とし、野菜類や魚介類などを摂取する食事を上手に食べている(日本型食生活の浸透)ためと考えられています。また、日本がこのエネルギー



※国民健康・栄養調査  
健康増進法に基づき実施される国民の健康状態、生活習慣や栄養素摂取量を把握するための調査。

バランスを継続できていることは、学校給食や事業所給食がこのバランスを基本に供給するように努めていること、それを活用した食育活動などによる啓発が大きいと考えられます。

日本人の長寿と日本人が食べている食事との関係が、今まさに海外でも注目されています。元氣な毎日を過ごすために食事の食べ方のコツを知り、できることから実践してみましよう。

**急激に変化した日本人の食生活** 上の図は国民健康・栄養調査結果<sup>※</sup>による食品摂取量をエネルギーで示したグラフです。一九六〇年代より米の摂取量が減少し、動物性食品の摂取量が増加しています。これと、前頁の「エネルギー産生栄養素バランスの年による推移」をふまえて、時代ごとの特徴を表に示しました(次頁)。

現在も野菜の摂取量は目標量三五〇グラムに比べ二九三グラムと少なく(二〇一四年国民健康・栄養調査結果)、大きな課題となっています。野菜は栄養成分だけでなく、生活習慣病予防に効果がある機能性成分(食物繊維やポリフェノールなど)も含んでいます。もちろん野菜は色彩や香り、味もお

日本人の食生活の変化(時代ごとの特徴)

1945年代 前半	食物が不足しているが、食料生産が進むにつれ次第に回復 食事は米を主食とし、魚の干物、味噌汁と漬物という様式が代表的
1955～65年	高度経済成長により国民所得が上昇 動物性食品の摂取量が増加し栄養状態は良好 欧米化の食生活に対して、成人病予防対策が講じられる
1975～80年	食生活は安定し、エネルギーおよび栄養素摂取量は、カルシウムを除いて栄養所要量を充足 栄養摂取バランスは「日本型食生活」と位置づけられた
1985年代 以降	経済成長が停滞し、エネルギー摂取量はやや下降気味に横ばいとなっている 食生活の様式は変化し、グルメ志向、食の簡便化が進み、1955年頃から問題視されてきた「成人病」は、若年齢化し1997年に、「生活習慣病」という名称に変わった
2000年代 以降	エネルギーの摂取量は増加していないが、活動量の低下から肥満者が増加傾向 糖尿病、高血圧、高脂血症等の危険因子を併せ持つと心疾患や脳血管疾患の発症につながるということが周知された ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む野菜の摂取量の減少が経年的に進み、特に20～40歳の若い世代の摂取量が少ない

おいしい食事に寄与します。たとえば、かぼちゃにんじんの甘み、トマトのうま味、ねぎやさんしょのほのかな辛み、山菜のほろ苦さなどです。そこで、食事にもう一品、野菜料理を食べてみませんか。

## 著者紹介・執筆箇所

渡邊智子 (わたなべともこ)

はじめに・一章・二章・三章

1954生、共立女子大学家政学部食物学科卒業、博士(医学)、千葉県立保健医療大学健康科学栄養学科教授、科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会主査代理、一般社団法人和食文化国民会議調査・研究部会幹事。

主な編・著書に『食品成分表を上手に使うわかりやすい食事デザインと食事評価』(建帛社、2013年)『食事設計と栄養・調理』(南江堂、2016年)『ちば型食生活実践ガイドブック本編』(千葉県等、2011年)。

都築 毅 (つづきつよし)

四章

1975生、東北大学大学院農学研究科修了、博士(農学)、東北大学大学院農学研究科准教授、一般社団法人和食文化国民会議会員。

主な著書に『昭和50年の食事で、その腹は引っ込む』(+α新書、講談社、2015年)。

## 図版提供、協力者 (五十音順)

アマナイメージズ、鈴木亜夕帆、東京家政学院大学図書館

和食文化ブックレット4 ユネスコ無形文化遺産に登録された和食  
和食と健康

2016 (平成28) 年 8 月31日 発行

定価：本体900円 (税別)

監修者——一般社団法人 和食文化国民会議

著 者——渡邊智子

都築 毅

発行者——田中 大

発行所——株式会社 思文閣出版

〒605-0089 京都市東山区元町355

電話075-533-6860

装 幀——佐村憲一

印 刷——株式会社 図書印刷同朋舎

©Tomoko Watanabe, Tsuyoshi Tsuzuki 2016  
ISBN978-4-7842-1861-5 C1077