

“日本型食生活”、“望ましい食生活”に関する一考察

久保田 明

Mei Kubota

食生活に関する理想的な姿、中身は何かと、今ほど厳しく問われている時代はない。飽食時代といわれる、この時代の含む問題、外食産業の依存度の高い、日常の食生活、バイオテクノロジーの活用されている、バイオ食物、農業の近代化のもたらした様々の問題、輸入食糧の量の多さ、添加物を含む加工食品の不安さ、大量生産、大量販売と流通に乗せられた、食物のもつ粗悪さと、危険性はあとをたたない。これらの問題のみでなく、その結果もたらされた、食生活様式の変化と混乱、幼児、学童の食物に関する誤った認識、及び味覚における錯覚、意識してはいるが食生活が極端にアンバランスで、健康を害しているといわれる年齢層の問題、即ち高校生から結婚する前の20代前半、下宿、自炊生活の大学生、など様々の問題のうずまく中で、今ならまだ間に合う、日本の家庭の中に遺っている、食生活の知恵のようなものをさがしてみたいと思う。

1977年、アメリカ上院栄養問題特別委員会が出した、M報告と呼ばれるレポートがある(元大統領候補マクガバン委員長の名の頭文字Mをとったもの)それによると、“高脂肪、高カロリーの肉食中心の食生活は肥満、癌、心臓病などの成人病を招き、米国では500万の心臓病患者、500万の糖尿病患者、3人に1人は、肥満である。その結果、国民は多額の医療費を使っており、アメリカ式の食事は不自然である。このM報告をもとに、米農務省と、厚生省はアメリカ人の食事に関する七項目の指針を掲げた。

- ①、できるだけ多種類の食品をとりましょう。②、理想的な体重の維持に気をつけましょう。
- ③、脂肪、とくに飽和脂肪やコレステロールのとり過ぎを避けましょう。
- ④、でん粉質や繊維分の豊富な食品をとりましょう。⑤、さとうのとり過ぎを避けましょう。
- ⑥、ナトリウムのとり過ぎに注意しましょう。
- ⑦、アルコールを飲むなら量をすぎないように。

という内容である。この論議の中で、日本食が栄養のバランスがとれている、と評価されたのである。評価された根拠の一つに、日本人のエネルギー摂取量に占める P.F.C の比率即ち、たん白質(P)、脂肪(F)、炭水化物(C)の比率がバランスがとれていてよいという。

P(13)、F(26)、C(61)、のアメリカの理想とするバランスからみると、日本食は、P(12~13)、F(20~30)、C(57~68)、に収まっているという事である。アメリカでは、P(12)、F(44)、C(43)と脂肪が突出し、炭水化物が少くこのまま高脂肪と、肉食の多い食生活を続けて行く限り、国民の健康と、企業の活性化もあり得ないと考え、企業を対象にいろいろ調査した結果、アメリカ国民の健康が、予想以上に損なわれていることがわかった。不健康な従業員によって、生産能率は半減していることも明らかになり、国民の健康に対する意識が労使共に高まって来、社員の健康管理がやかましくいわれるようになり、企業でも、フィジカル・フィジネスクラブが設けられているという。アメリカだけではなく、フランス、西ドイツ、イタリア、イギリスなどの国に於いても脂肪の総摂取量に対する比率は高い(図1、図2)このことは各国に於いても、成人病死亡率の中、心疾患の占める割合の高さを見ても憂慮されている事である。(表1)「我国に於けるP.F.Cの比率は平均的には、理想的な balan

図1. P F C 熱量比の国際比較

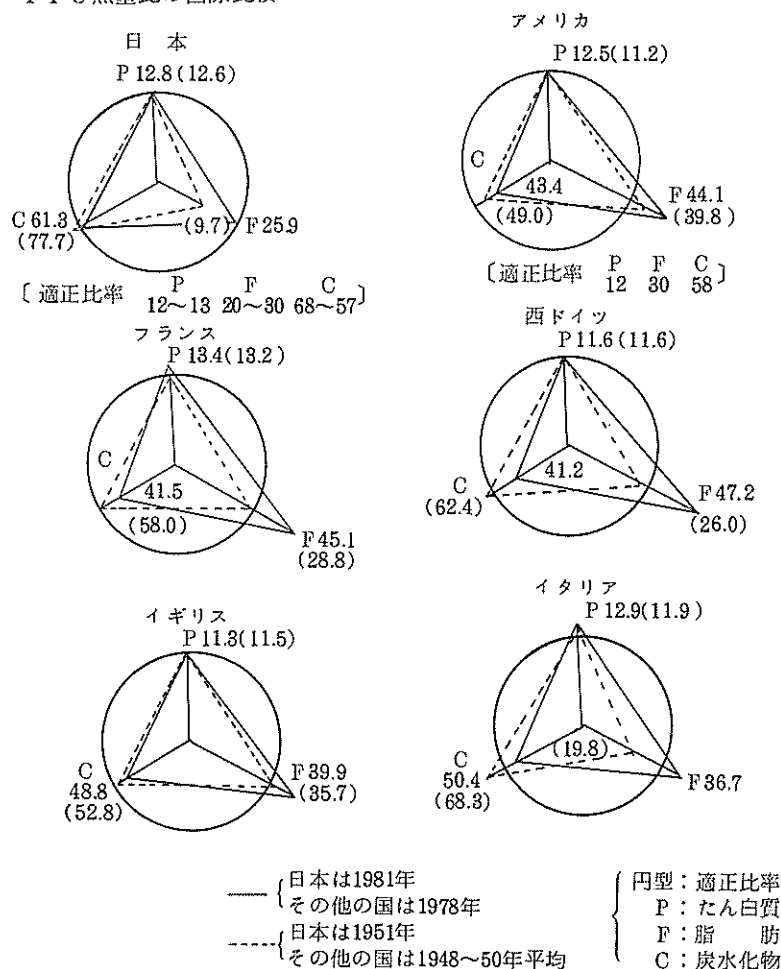


図2. 1人当り国民所得と澱粉食熱量比率(1977年)

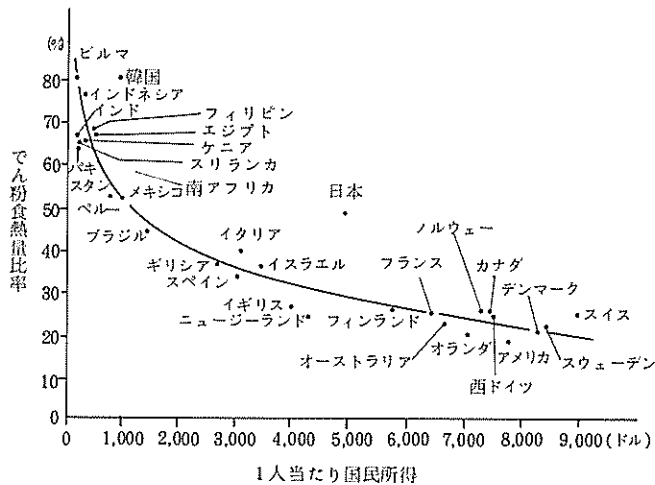


表1 平均寿命および成人病死亡率の国際比較

		日 本	ア メ リ カ	イ ギ リ ス	ス ラ ン ス	ス ウ ェーデン	ア イ ル ラ ンド
平 均 寿 命 (歳)	男	73.8	70.0	70.0	69.7	72.8	73.7
	女	79.1	76.2	76.2	77.9	78.8	79.7
(作 成 年 次)		(1981)	(1976~78)	(1976~78)	(1977)	(1980)	(1979~80)
成 人 病 死 亡 率 (10万人当たり)	心 疾 患	107.5	379.1	379.1	190.5	423.6	193.2
	(うち虚血性のもの)	(31.8)	(301.0)	(317.2)	(91.6)	(387.7)	(174.0)
	脳 血 管 疾 患	134.3	87.9	149.3	129.5	114.2	74.3
	糖 尿 病	7.2	16.1	10.0	15.9	15.1	1.8
(調 査 年 次)		(1981)	(1976)	(1977)	(1977)	(1978)	(1978)

資料：厚生省『生命表』，同『人口動態統計』，UN “Demographic Yearbook”

注：1) アメリカの平均寿命は白人のものである。

2) イギリスの平均寿命および成人病死亡率は，イングランド・ウェールズのものである。

スを示してはいるが、個々の場合にみると非常にアンバランスであるといわれる。足立己幸（女子栄養大学）、針谷順子（高知大学）らの報告によると、間食を含め1日のP.F.Cの比率が適正範囲にあった人は少く、バランスを崩すもとになっているのは、農村部では、炭水化物のとりすぎ、新興地・都市では、たんぱく質、脂肪のとりすぎで、成人病の多い欧米型に近づいていた。個々人の食事はアンバランスなのに、各グループごとの摂取量を合計し、平均してみると、不思議なことにP.F.Cの比率は適正になるという。このことは「個々人の食事内容の過不足がそれだけ激しいことを意味していて、平均値は、個々人の食生活の実態

を反映していない証拠」と分析している。

たしかに平均的にみる限り、日本人の食生活は、おおむね適正であることは間違いない。1977年の「アメリカ人の食事目標」は、日本人の平均的食生活を目標としたものである。この「平均的」というのは、すでに、欧米型の食生活をしているとみられる青少年と、我国に伝わる古くからの、日本的食生活をしているとみられる、高令者の平均であり、また農村地帯と都市、新興地帯の食生活の平均であるなど、平均値は、計算上のもので、実在しないものではないかと思われる感が強い。M報告による日本食礼賛を、簡単に受け入れて安心していられない、問題点のある、我国の食生活の現状、即ち栄養の摂り過ぎや、バランスの崩れや、急激な食生活の変化がこれからも継続されるならば、栄養上の問題、健康面、食文化の上からも種々の問題を内在したまま引きずられてゆく感が強く、「日本型食生活」といわれるものに一人歩きされないためにも、現在と歴史をふまえた時点に立って考えてみたいと思う。

1)、"日本人の望ましい食生活、への提言の背景

今、日本人の食生活は史上かつてない豊かさの中にあるといわれる。飽食時代とまでいわれているこの豊かさの陰で、これでよいのかという反省が起って来ている時である。特に健康との関連で、個人レベルではもち論、企業、政府や団体の中でも、全体に食生活を考え直そうという動きが高まっている。この背景のもとに、昭和55年、農政審議会から出された「日本型食生活」の定着、更に食料、農業政策研究センターによる「私達の望ましい食生活」という提言が出された。昭和58年3月に出された「食生活懇談会」の提言には今後私達日本人が健康で豊かな食生活を営んでいくためには、その前提として次の条件を満たすことが重要であるとされた。それによると、次の8カ条をあげている。

- ①、総熱量のとりすぎを避け、適正な体重の維持に努めること。
- ②、多様な食物をバランスよく食べること。
- ③、コメの基本食料としての役割と、その大切な意味を認識すること。
- ④、牛乳の摂取に心がけること。
- ⑤、脂肪、特に飽和脂肪酸が多く含まれている動物性脂肪のとりすぎに注意すること。
- ⑥、塩や砂糖などのとりすぎに注意すること。
- ⑦、緑黄色野菜や海草の摂取に心がけること。
- ⑧、朝食をしっかりとること。

昭和50年の、農政審議会の建議では「食料問題の展望と、食料政策の方向」であったのに対して、今回の同審議会の『提言』は、一歩進んだ食物の選択の基準を訴えている。その理由は、60代、30代、10代の三つの世代を想定し、各々の世代のもつ、食糧問題の背景がことなるため、この3世代とも食物選択の基準を持っていない。今、健康のため「食」とは何かとしっかり自覚しないと、食生活は、どんどん偏った方向に流される恐れがあるため、「望ましい食生活」とは何かを強く意識して欲しい願からであるという。

更にこの『提言』には、現状と望ましい食生活との間にある問題、即ち「栄養」「安全性」「国土資源」「食の文化」の面からの考えが込められているという。

8カ条の中の、①と②は食品の種類を多くバランスのよい食品のとり方をし、食べ過ぎない様にする。日本の場合の⑤と、アメリカの7カ条の③の場合のもつ意味は同じであるが、そのウェイトが非常に異なると考える。アメリカの場合は、肥り過ぎ、心臓病、その他の疾患の大部分はこれによると考えている程であり、またその摂取量も非常に多い。我国の場合も欧米型の脂肪のとり方に近ずきつつあるので、要注意ということになる。⑦で言われる、緑黄色野菜や、海藻のとり方に心がけるの項は、特に加工食品の普及、それにともなう、料理の手間をはぶく生活になれつつある世代の人々にとっては、大切な項目である。海藻類および、食物繊維のとり方も、また、肉食の多くなりつつある世代の人々には大切なことである。最近はとくに大腸癌の予防にも、大切な役割をもつ食品の一つであると、言われている。最後の⑧の朝食をしっかりとること、これは日本の場合のみでなく、欧米諸国でも云われているという。北欧で食糧、栄養政策で先駆的役割をはたしているといわれている、スウェーデンの「食事と運動」のキャンペーンに、「朝食をしっかりとること」「朝食前に軽い体操を」のスローガンがあり、一貫してこれを行ったスウェーデンの人の、3分の1は何らかの効果をもったといわれている。ここで考えさせられる問題がある。

“望ましい食生活”への提言を出された諸先生方の心に⑧の“朝食をしっかりととりましょう”には、日常の個人生活で、朝食をとるか、とらないかは個人レベルの事であり、余計なものと批判もあるかと思うが、と安じられている面がある。しかし、若い世代で朝食をとらない人が多く、その結果栄養的にみても、適切な食生活になっていないことが多いことが注目されているのであえて『提言』の中に入れたといわれる。このことは並木正吉、細谷隆氏らの報告にみる様に、「体系的な保健志向の栄養を実施してきた国としては、わずかにノルウェーと、スウェーデンあるのみ」また「ノルウェーの農業政策は国の経済、人口、栄養政策の不可欠の一環となっている」という北欧諸国の指適もあるという。国民的食事目標を、世界で最初にもったものは、スウェーデンであり、(1960年)その運動を盛り上げた結果、脂肪の熱量比を42%から38%へ引き下げることに成功している。その歴史をふまえて「食事と運動」のキャンペーンがもたらされたという。1977年の「アメリカの食事目標」も、国民的食事目標をうたっている。この背景には、これ以上、現状を放置することは出来ないという、内容がうかがえる。我国の場合も、国民的広がりの中で真剣に考えなければならない時点に来ていると思う。

更に“望ましい食生活”の提言では、消費者一般に訴えることではあるが、特にどの層を対称にすべきかがはっきりしない。即ち、高令化社会を迎えるので、高令者に的を絞るか、あるいは、食の嗜好や習慣は、幼児、児童のうちに強く影響をうけるので、彼らを中心にするべきか、最も食生活の乱れが著しいといわれている、青少年の層に焦点をおくべきか、など、

問題になったといわれる。その結果、幼児、児童を強く意識し、青少年の食生活の乱れにも注意をはらいながら、食生活の指導的立場に立つ人々について「望ましい食生活」について、P.F.Cの比率という、栄養的な側面のみでなく、広く全体像をつかみ、意識してもらい、更に欧米諸国の“わだち”を踏まないように、今から食生活について、各人が関心と、自覚をもつことが大切である、とまとめられている。

2)、大学生の食生活について

全国大学生生活協同組合による、「大学生の食生活」調査の結果をみると、学生達は、食生活を改善したいという意欲は強いが、行動が伴っていない。親元をはなれて、一人住まいをしている男子学生に、問題が多いことがわかったという。(表2)

問題の、朝食については、全体では、ほとんど毎日とる57%、下宿男子学生では、欠食27%(このうち夕食を外食で早くすませて、夜食をとる学生が22%)。60年度版国民栄養調査の結果にも現れている。(表3)―(表5) 内容については、ほぼ、充足しているが、緑黄野菜、大豆製品、芋、海藻類がとれていない。とくに、下宿の男子学生にこれらの食品が不足しがちで「夕食による弊害が出ている」という。

自炊率の高い女子学生の場合は、バランスよく、食べる努力をしているが、海藻や、果物がとりにくいらしい。一人住まいの、男子学生の作る料理のベストスリーは、カレー、野菜炒め、焼き肉、であり、加工食品、インスタント食品の利用も多いことがわかったという。

食について、大学生の関心は、「おいしさ、味」「雰囲気」「健康」を重視している。現在の食生活に、満足しているか、の問いに対しては、「非常に満足」8%、「まあ満足」64%と、全体の学生では、7割を超える学生が満足しているが、下宿住まいの男子学生の満足度は低く、46%が「不満」。しかし、その分、改善意欲は高く、8割が何らかの「改善をしたい」と考えているという。そのトップが「栄養のバランスをとりたい」。「野菜を多くとりたい」「規則正しい生活をしたい」の順。「インスタント食品を減らす」と答えたものも多いという。これらをみても、自分の食生活を、自己管理して行かなければならなくなった学生達は、まじめに考えている様子が伺える。食に対する意識はあるが、どの様にしてよいかよくわからない点、問題である。都会で、4年間大学生活をしていた或る学生によると、わずかのことで、手や足の骨が折れ易く、歯が少しのことでも欠けたという。また或る学生は、皮膚にじんま疹が、沢山出たという。男子学生に、最近大変ショッキングな話も耳にする。インスタントラーメンばかり食べていたのに、「痛風」になったという。核酸を分解して工業的につくられる、旨味成分の一つである、ヌクレオチドやインスタント化された調味料は、簡単にうま味を出すことが出来る便利さの外に、多量に使いすぎる危険性も含んでいると思われる。これらを総合してみる時、下宿生活の、男子学生の食生活による弊害が大きい。一番、学業に、体力に充実していなければならない年令の学生達であるだけに、この悩みは大きい。食についての、意識はあるが、系統だった確かな教育が、積み重ねられていない底力のなさが問題

である。たしかに、飽食時代といわれる様に、食糧が沢山出まわっている中で、それらを、健康的志向に合わせて、自らが努力して、“よく選択してゆく”ことが大切であると思う。親元をはなれて、本当に親のありがたさや、母親の手作りの食べ物の価値の尊さが、理くつでなく、体を通して、理解出来るのではないかと思う。併せて、食は自分だけのものでなく、社会全体の健康のためにも、“望ましい食生活”を強く意識しなければならないと思う。

3)、伝統的食物の見直し

先に述べた様に、現在「食」の見直しが盛んとなり、日本型の食生活の復活が唱えられている。日本には昔から食生活に一つの食パターンがあった。ご飯、汁、漬物をベースとして、主菜があり、副菜があるパターンである。主菜は魚や、肉などの動物性のもの、副菜は、いも類や野菜のような、植物性の食品と、非常に合理的であった。欧米型に傾斜しつつある食生活からはなれて、日本食の良さをもう一度きちっと見詰めてみる必要があると思う。昔にかえれということではなく、我々の親や祖父母の時代までは持っていたものを、ささやかな豊かさのために失ってしまう事は、残念なことに思える。伝統的食物は経験科学の成果である。食事の様式とか、システム、調理技術は永い人間の経験の積み重ねの上に、体系化されたものである。新しさを追求することと、伝統を尊重することとは矛盾しない。我国の伝統的食物は、日本の環境に適応して、一つの伝統をつくり上げている。日本人が長い歴史の中で得て来た、自然とのつき合いの中で、食して来たものを見直す知恵を、忘れてはならないと思う。

昔から、日本食には、我国の季候、風土に合った食物が考え出され、身近にある素朴な材料をとり合わせて、良い味を作り出す工夫がされて来た。米、麦、雑穀、大豆及びその加工品、魚、貝、家禽類に海草、芋などを用いて来た。とくに繊維の多い食品をよく用いて来たと思う。今アメリカの食事に関する指針の中に、繊維分の豊富な食品を摂りましょうという、一項目あげられているが、我国に於いては、この項については、改めて強調する必要がない程、よく用いられて来ていた。しかし、現在の青少年層の食生活、若い母親で幼児を育てつつある人の、食生活に於いては、やはり一項目を入れた方がよい様に思う。

種々の根茎菜類、例えば、ごぼう、にんじん、蓮、各種の芋、その茎のずいき、大根、およびその葉、各種の葉茎菜類、ふきの軸や葉、にら、それに海草、こんにゃくなど、が用いられて来た。硬いものには、切り干し大根の漬け物、たくあん漬、炒り大豆、豌豆、蚕豆、豆煎餅など、噛み碎かなければ食べられないものが多かった。これらは、繊維質の効果に、更に噛む効用が考慮されていた。最近の4才から12才までの100人の子供の好きな料理のベストテンをあげると次の様である。

- | | |
|-----------|----------|
| 1位、カレーライス | 6位、焼きそば |
| 2位、ハンバーグ | 7位、お好み焼き |
| 3位、スパゲティ | 8位、ラーメン |

- 4位、グラタン 9位、シチュー
5位、とりの唐揚げ 10位、手巻きずし

これらをみても、とりの唐揚げが少し噛まなければいけないだけで、他の料理は柔らかくあまり噛まなくてよいものばかりである。

最近、高校生位の年令の人に、あごの関節炎がみられるという。物を噛むと痛み、少し大きな口をあけると痛むという。また、いまの青少年にとくに気になり、目立つものの一つに、あごが十分に成長しないため、歯並びが悪くなった、^{うんぐいし}乱杭歯や、歯の矯正治療がある。これらは、甘味飲料や、軟食ばかりを安易に好み、噛むことを嫌い、さけて来た結果である。このことはまた歯の病気で、歯ぐきが弱くなる年令（高令）になった時、大変困難であらうと想像する。繊維質や、硬い食物をさけてはならない。幼児でもその年令により硬さの食物があるはずである。柔らかいもののみを与える事は、種々の弊害を生むため、今問題になっている。

我々の祖先は、これらをしっかり、食生活の中にとり入れ、それで豊かな調理を工夫して作って来たのであるから、今この時代に切り捨てはならないと思う。噛むことによって、食味をたしかめ、味わうことが出来る。更には、食品中に含まれる危険な添加物の化学物質の毒も唾液の力で消失させるという。（図4・表6）また噛むことによって、歯や、歯の周りの組織、舌、唇、ほほ、あごの骨、関節などが複雑に関係し合う。硬いものを噛む時は、柔らかいものを噛む時より、口を大きく開けるので、各筋肉を多く使い、噛むことにより、味覚が、刺激され、唾液、胃液の分泌が促されて、知覚受容器にも、刺激が広がり、さらに、脳への刺激が伝達される。俗に、“噛むことが頭をよくする”と、いわれているのは、このことによるのである。

百人一首の中の光孝天皇の和歌に（古今集）

きみがため 春の野にいで若菜摘む

わが衣でに 雪はふりつつ

という歌がある、あなたのために春の野に出て、若菜を摘むという行為の中に、日本的風土と、優しさを感じる、この若菜は、正月の七草粥に用いられる、“すずな” “すずしろ”であろうかと思いをめぐらす時、我々の祖先は、季節感の中で、最初に菜類を食物としてとり入れて、その季節をよろこびあったと、思われる、菜類には、よめ菜、よもぎ、せり、なずなその他野にある野草を始めとして、沢山の日本の菜類がある。自然のめぐり来る季節と、その大地からもたらされる野の草を摘んで、よろこび合う中には、何か人間と、自然が一体となって調和している平和な姿が、想像できる。

食を通じて、祖先から伝えられたものは数えきれない。それを思う時、何より、日本人としての共存感を強く意識する。この際、各地に残る行事食の意味を新に掘りおこしてみる必要があると思う。行事食の多くは、縁起ものとして、人々の長寿や、健康を願うものであり、

家族が、栄えていくことを祈る意味がこめられている。“食物とは栄養学であり、栄養学が食物の全領域である。”と考えている現代の、日本人の感覚にはなじめないものかも知れない。本来は、栄養学を含む食物学でなければ、本当の意味の人間のための食物にはなり得ない。栄養だけが先向する様な食物学は、どこか優しさがなく、動物のえさを思わせる。

語呂合せ的に、語り伝えることの方が、栄養をも含めた、食物に対する優しさがある。たとえば、正月料理の豆は、「まめ（健康）であるように」とか、昆布は、「よろこぶ」にかけてたものである。大根、ごぼう、にんじんなどを必ず用いるのは、「深く地に根をおろす」ことで家族の安泰を願う心からである。これらは、改まった食物ではない。日常の食生活に用いているものであるが、とくに、意味をもたせて祝い膳にのせる、祖先の生活の知恵を、今の我々は、忘れかけていたり、切り捨ててしまっている。器をあらため、ふだんとは違う儀式としての食事とすることで、心を新にする、こういう祖先の生活の中に光る知恵に対して、敬意を感じるとともに、日本人共通の思いでつながってゆく、民族的なものを強く意識する。その意味でも忘れかけている伝統食、及び行事食を掘りおこしてみたいと思う。

4]. 情報化時代と消費者

高度情報化社会、それは我々の生活に、どの様な影響と変化をもたらしているであろうか。高度情報化といわれているものは、本来は、高度情報化産業社会であって、情報化人間社会とは云わない。産業は利益を追求するものであるから、より便利に、より効率的に経営するものであるから、より便利に、より効率的に経営するために、機械化することは、必然であると思うが、産業社会にとって有利なものが、そのまま生活する者、消費者にとって、便利、有利とは云えない。産業社会の展開の歴史の中では、生活者に不利益をもたらした例は少なくない。特に、今日の食生活の現状に目をむける時、加工食品、調理済み食品、コピー食品などの産業食品の前に、特に消費者として、十分なチェックがたされていない。新しいものに眼がうばわれ易いが、本来、食物というものは、季節、旬、地方性、民族性、更には家族の個々の生活や、健康に合わせた（ライフサイクルによっても異なる）個々人の趣好をとり入れた、選択性のある、人間生活の最後のとりででもあると思う。ところが、現在では、それが大半、情報産業社会にのみ込まれてしまっている感が強い。食品加工、農業社会の論理に、人間生活が巻きこまれている傾向が、非常に強く、特にこの事が、幼児、青少年期にかけての味覚の成長、育成期の大切な時期に、ようしゃなくふりかかっている。将来性のあるこの若い年齢層の人々には、特に注意して欲しい問題の一つであると思う。

産業食品による、味に対する感覚の一般化、更には、その食品が、本来は持っていないはずの不思議な味に対して、無反応、特に恐れるのは、あたかもそれが本来の食品、食物の味と思い込んでしまうことにある。味を感じる、味覚芽（味蕾）の数は、新生児は少ないが、幼少期から年齢と共に増え、思春期には最高に達するといわれている。この年齢層の子供は非常に、味、臭に敏感である。中年以降はだんだん減じて来る。味の感受性もそれに従って、

消長する。幼児、青少年期は、心身の発育、成長のためにも、食事量も多く、種類も偏りなく、成長に見合った内容を含んでいなければならないことはいまでもないが、人間のために、おいしく調理された食物を、体で覚えてゆくこの大切な時期に、産業食品の味付けに、風味に、香りにならされてしまうとすれば、これ程、なげかわしく、わびしく、危険なことではない。コピー食品といわれる食品や、だしの素のインスタント化、外観は本物のように調理されている加工食品、調理済み食品、その他、様々の新しいといわれている食品が、世に出る度に、イミテーション化のうまい、我国の食品産業界の智慧に驚くと同時に、嘆きの深まることは、おおい切れない。幸い消費者の健全な感覚が残っており、まぎらわしい、コピー食品にも早々に10%以上混っていないものには、その名を表示してはならない、と云う事になった。消費者自らが、食品、食物に対して、心を高く持つ、即ち、健康志向に向って、本来の食物のあるべき姿にもどしたい願い、この願望がより強く、そうある事が自然であることを身をもって、熟知するよりほか、方法はないと思われる。産業界の、情報に流されてしまうことなく、これからは、「人間は、情報化社会をどう変えるか」という視点に立って、人間の、健康と、幸せのために、身に危険なものは、ふりはらい、より良いものを選択して行かなければならないと思う。そのためには、消費者の正しい知識の養成が望まれると共に、自分は消費者としての自覚、即ち、四つの権利を有する、選択出来る消費者であることを、正しく理解することである。

消費者の権利、即ち、①安全である権利（生命・健康に関して）

②知らされる権利（商品を正しく特定させる権利）

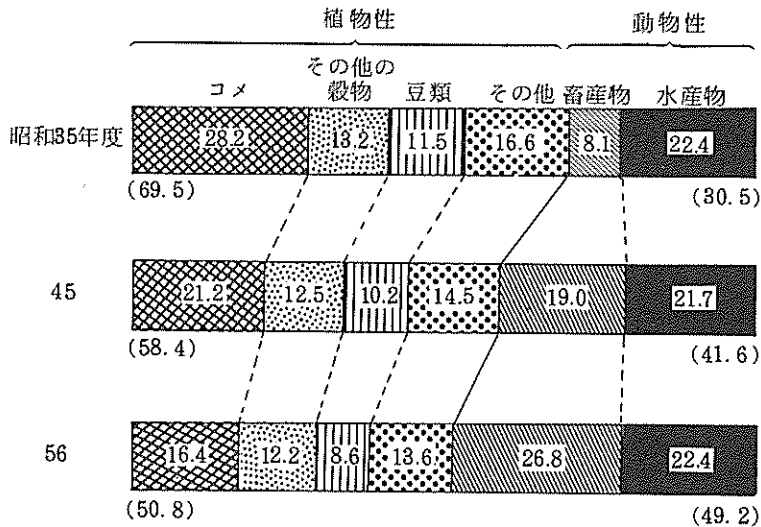
③選択できる権利（商品の取引条件に参加して意見が言える）

④意見が反映される権利（不利益なものには発言出来る）

これらは、消費者の健康と、生活を大切にする、利益を侵害されないための権利である。昭和40年、5月、消費者保護基本法令が出された時から、認められているものである。ちなみに、本学学生によるアンケート調査の結果をみると、消費者政策令が出てすでに久しい現在でも、本当にその意味を知っている学生は少い。（表7）いたずらに、産業界からの一方的な路線に立たされて、手をこまねいていなければならないことは、ないはずである。危険性を含む食品に関しては、知らされていないではなく、知る権利をフルに活用して、危険性のあるものに対しては、正しい情報と、知識をもって、選択していかなければならない。今の家庭教育では、手がおよばない。学校、社会の中で行なわなければ、間に合わない時点にあると思う。これらは、消費者の意識の問題のみでなく、本当のことを知る機会の少ない我国の生活情報のためと、学校教育の中に、生活のための教育の場がとり入れられていない点なども、深く関係していると思われる。

図3. たん白質の食品群別供給構成

単位：％



資料：農林水産省『食料需給表』

注：（ ）内は植物性と動物性の割合である。

(表3) 朝昼夕別にみた欠食状況 (全国, 年齢階級別)

(%)

		15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
総 数		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
朝	3日間の欠食回数	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
		1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回
		2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回
		3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回
		4.6	11.0	7.0	4.8	3.3	2.6	1.7	2.3
昼	3日間の欠食回数	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
		1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回
		2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回
		3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回
		0.3	0.7	0.5	0.4	0.7	0.5	0.9	1.5
夕	3日間の欠食回数	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
		1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回
		2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回	2回
		3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回	3回
		0.1	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1

(表4) 朝昼夕別にみた欠食状況(全国, 男, 年齢階級別) (%)

				15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
総 数				100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
朝	3日間の 欠食回数	{	な	し	85.0	76.1	81.6	80.8	88.3	93.4	95.5	95.8
			あ	り	15.0	23.9	18.4	19.2	11.7	6.6	4.5	4.2
			1	回	6.1	9.0	7.3	8.8	5.4	3.2	2.3	2.2
			2	回	3.1	5.0	4.1	3.2	2.8	1.1	1.2	0.4
			3	回	5.8	9.9	9.9	7.1	3.5	2.3	0.9	1.6
昼	3日間の 欠食回数	{	な	し	97.4	96.1	76.1	95.5	95.9	96.2	95.8	96.0
			あ	り	2.6	3.9	23.9	4.5	4.1	3.8	4.2	4.0
			1	回	1.7	2.4	9.0	3.3	2.4	2.2	2.3	2.6
			2	回	0.6	0.9	0.9	0.5	1.1	1.1	0.8	0.4
			3	回	0.3	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	1.1	1.0
夕	3日間の 欠食回数	{	な	し	97.7	96.5	96.5	96.5	97.1	98.3	99.2	98.4
			あ	り	2.3	3.5	3.5	3.5	2.9	1.7	0.8	1.6
			1	回	1.5	2.8	2.8	2.7	1.9	1.1	0.4	1.4
			2	回	0.7	0.4	0.4	0.6	0.7	0.4	0.3	—
			3	回	0.1	0.4	0.4	0.2	0.3	0.2	0.1	0.2

(表5) 朝昼夕別にみた欠食状況(全国, 女, 年齢階級別) (%)

			15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
総 数			100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
朝	3日間の 欠食回数	{ な あ 1 2 3	{ し り 回 回 回	88.2	78.6	85.9	91.4	91.6	93.3	94.5	94.1
				11.8	21.4	14.1	8.6	8.4	6.7	5.5	5.9
				5.5	9.4	5.9	3.9	3.7	3.1	2.7	2.2
				3.0	5.2	3.5	2.0	1.5	0.7	0.6	0.9
				3.3	6.7	4.8	2.6	3.2	2.9	2.3	2.8
昼	3日間の 欠食回数	{ な あ 1 2 3	{ し り 回 回 回	96.8	93.6	95.8	95.5	95.3	95.2	96.6	94.7
				3.2	6.4	4.2	4.5	4.7	4.8	3.4	5.3
				2.0	3.5	2.9	3.7	2.9	3.4	1.9	2.7
				0.9	1.9	0.9	0.6	1.0	0.9	0.6	0.8
				0.3	1.0	0.4	0.2	0.8	0.4	0.8	1.8
夕	3日間の 欠食回数	{ な あ 1 2 3	{ し り 回 回 回	97.7	96.8	98.1	98.9	98.7	98.2	98.8	99.1
				2.3	3.2	1.9	1.1	1.3	1.8	1.2	0.9
				1.6	2.4	1.6	0.8	0.8	1.4	0.9	0.7
				0.6	0.7	0.4	0.2	0.4	0.3	0.2	0.3
				0.1	0.2	—	0.1	0.1	0.1	0.1	—

(表3～表5) 昭和60年度版・国民栄養の現状より
(昭和58年国民栄養調査成績)

(表7) 消費者保護法に関するアンケート結果

問 い	消費者保護法のあること		消費者の四つの権利について	
	知っている	知らない	聞いたことがある	聞いたことがない
58	9名 (12.2) %	73名 (87.8) %	9名 (12.2) %	73名 (87.8) %
59	2名 (5.4)	35名 (94.6)	2名 (5.4)	35名 (94.6)

(表2) 大学生の喫食状況

男 子 学 生			女 子 学 生		
夕 食	毎日外食	36%	朝食	自炊	60%
	週2~3回外食	33	昼食	自炊	20
	毎日自炊	23	夕食	毎日自炊	61
				毎日外食	2

図4. 発ガン物質に対するだ液の毒消し効果

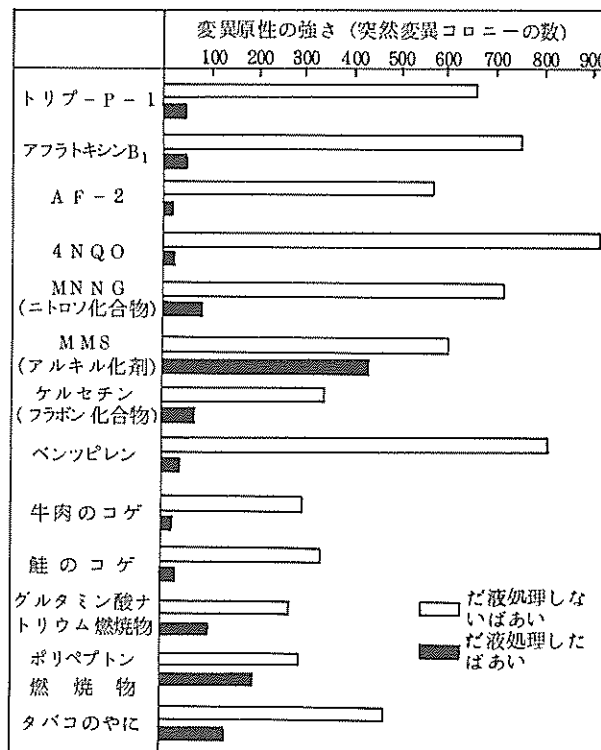


表6 遺伝毒性（DNA損傷性、変異原性、染色体異常）が認められる食品添加物
—主として同志社大学生化学研究室の試験による—

表 示 名	品 目 名	使 用 食 品
発 色 剤	亜硝酸ナトリウム	ハム、ソーセージ、ベーコン、魚肉ハム、魚肉ソーセージ、いくら、すじこ
発酵調整剤	硝酸ナトリウム	チーズ
合成保存料	安息香酸ナトリウム	清涼飲料水、しょうゆ
	パラオキシ安息香酸エチル	なまりしょうゆ、白しょうゆ、オリーブ、チェリーシロップ
	ソルビン酸カリウム	魚肉ねり製品、イカ・タコのくん製、漬物、ジャム
殺菌剤	過酸化水素	かまぼこ、ちくわ、ゆでめん、かずのこ
酸化防止剤	B H A	バーム油
	B H T	煮干し、油菓子、チューインガム、バター
	エリソルビン酸ナトリウム	シロップ、ハム、ソーセージ、ハンバーグ、塩干物、たらこ加工品、つけもの
	没食子酸プロピル	バター、マーガリン
漂白剤 （使用される目的により異なる）	メタ重亜硫酸カリウム	かんぴょう、干しアーンズ、干しスモモ、干しパイナップル、ワイン、甘納豆、煮豆、ワインビネガー、ごく一部のジャム
	次亜塩素酸ナトリウム	カキ、チェリーの加工品、ココナッロング、白みそ甘納豆（白うずら）、珍味、一夜漬、朝鮮漬
合成着色料	赤色2号	菓子、清涼飲料水、洋酒、冷菓など
	赤色3号	チェリー、祝儀用紅砂糖
	赤色104号	かまぼこ、ソーセージ、和洋菓子
	赤色105号	魚肉ねり製品、菓子、漬物、珍味、ハンバーグ
	赤色106号	魚肉ねり製品、菓子、漬物、珍味、鯉ベーコン、小梅漬、桜えび
合成甘味料	水溶性アトナー	胸づめソーセージ、和菓子、金山寺みそ
	サッカリンナトリウム	低カロリー甘味料
表示義務なし	グルチルリチン酸3ナトリウム	みそ、しょうゆ
	プロピレングリコール	生ラーメン、生うどん、生そば、ぎょうざ・シュウマイ・ワンタンの皮食品添加物の溶剤
	O P P	輸入レモン、グレープフルーツ、オレンジ
	T B Z	輸入レモン、グレープフルーツ、オレンジ、バナナ
品質改良剤	臭素酸カリウム	パン、魚ねり製品

注、太字は発ガン性が証明されたもの。

（図4、表6）あなたの食卓の危険度より

参考文献及び資料

- 日本型食生活の歴史 安達 巖 著 農山漁村文化協会
 “提言、私達の望ましい食生活 食料、農業政策研究センター編 農林統計協会
 あなたの食卓の危険度 西岡 一 著 農山漁村文化協会
 “たしかな目、 国民生活センター
 国民栄養の現状 （昭和60年度版） 第一出版
 厚生省保健医療局健康増進栄養課編
 “食の科学、 1985、1月号 農政調査委員会 編 光琳