

食べることは生きること

第2回



「日本の伝統的な食」のよさを見直そう～昔と今～

日本人の暮らしは、戦後60年あまりで劇的に変わりました。昔は、太陽が昇っている間は活動し、夜は眠りにつく。そして、季節ごとにその土地でとれたものを食べて、暑いときには汗をかき、寒いときには寒くないように身支度する、というように自然の流れに沿った生活をしていました。昭和初期の食事は、ごはんのみそ汁が中心で、副食として、豆類や根菜、海藻、魚を食べていました。食品に保存料が使われていなかったため、今のように買い置きはできませんでしたが、毎日、お店や行商の人から新鮮な食材を買っていました。家族そろって食卓を囲み、お母さんやおばあちゃんの手料理を食べるのが普通の風景でした。

ところが戦後、私たちの食生活は、がらりと変わりました。食卓に洋風化の波が押し寄せ、「パン、サラダ、牛乳卵、肉」などの食事が豊かで、「ごはん、みそ汁、漬物」などの日本の伝統的な食事は貧しいというイメージに。スーパーやデパートには、ありとあらゆる食材や輸入食品が増え、各国の料理が並んでいます。どんな野菜も果物も一年中買えるようになりました。

昭和35年度には、お米が食事のエネルギーに占める割合は、ほぼ半分。

平成22年度には、ほぼ4分の1に減り、その分、肉や卵、牛乳、乳製品などの畜産物や油脂類が急増しています。お米を食べる量が減り、パンやパスタ、ラーメンなどが増え、みそ汁やお茶を飲むことが減り、コーヒーやジュース、清涼飲料水を飲む機会が増えました。

また、50年前にはあまり食べることながなかった肉やスイーツを毎日のように食べ、インスタント食品や冷凍食品が大きな割合を占めるようになっていきます。そのように、日本の気候風土を意識しない食生活を続けた結果、「長寿国」と言われながらも、生活習慣病は増加しています。

日本では、春夏秋冬さまざまな食材がとれます。旬の食材は風味豊かなので、塩やしょうゆなど、味つけは自然とシンプルになります。日本食は素材のおいしさを引き出す繊細な料理と言われ、海外では日本の伝統的な料理が健康食として注目されています。一方、当の日本人はそのすばらしさを忘れ、健康とはかけ離れた食生活を送りがち。改めて日本の伝統的な食生活を見直しましょう！



八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食についての情報を発信する「ひびっく」主宰。