栄養学雑誌 Vol. 40 No. 1 61～64 (1982)

「食生活研究」の第2弾

——食生活学へ前進——

厚生省人口問題研究所 内野澄子

はじめに

食生活といいますと，私どもの日常生活の中での食の部分であって，そこにはアカデミックな何ものもないような，またそのようなものを必要としないような印象が一般にあるように思われます。しかし，今日食生活が栄養学，食品学，医学のみならず，社会科学の分野からもその研究の必要性が強く認識されるようになったことは，周知のとおりであります。

公衆栄養学といった分野が新しくできたのもこのような認識の重要な1つのあらわれであると考えられます。

しかし，他方において，食生活があまりにも日常的なものであるとともに学問的に接近しようとすると前述のように多方面の学問が必要になってきますので，本格的な取り組みはなかなか容易ではありません。“食生活学”（？）といった総合的，学際的な体系を作りあげることが特に必要であると思われます。しかし，その他の学際的な学問と同じように専門を異にした多くの人々の長期にわたる共同研究，食生活という共通の問題意識と，その共通目標に向かっての協力的研究はなかなか容易ではありません。人口を研究する人口学もその1つの例で，今日画期的な発展進歩をみせておりますが，いまだに十分な体系化はできておりません。

しかし，“食生活学”といった体系がすぐできないとしても，そのような方向を目指しての不断の努力が，異なった学問の専門家の集団の中で行われる必要があることはいうまでもありません。特に，今日の日本人の食生活が，栄養，疾病，健康，食糧問題，人口変動などのあらゆる観点からみて，重大な転換期にあるといわれているだけに，食生活への努力の結集が重要でありましょう。

“食生活学”への前進——「食生活研究」から「食生活研究2」*への発展——

「食生活研究2」では“食生活学”という言葉はどこのページにもみられませんが鈴木を中心とするこのグループの研究は，“食生活学”への接近が秘められた努力であると評価することができるように思われます。それは特に，本書と同名の「食生活研究」が細谷，鈴木編によって6年前の昭和50年に出版され，そして今回は鈴木を中心とする「食生活研究」が刊行されましたが，これは「食生活研究2」（昭和56年刊）となっており，明らかに食生活の総合的研究の持続の結果であることを表しております。“食生活学”への1歩前進がこの第2弾で試みられていると考えることができましょう。第2弾を理解するためには，この昭和50年の「食生活研究」にも若干ふれておくことが必要であります。昭和50年に刊行された「食生活研究」では，「新しい視点から人間の栄養を考える試み」という副題の示しているように，食生活と栄養の問題を新しい視点から研究するということで“食生活学”への基礎的な問題点が著者たちによってとりあげられていることが特徴であります。たとえば，「食生活研究のあり方」（細谷），「食生活のとらえ方」（鈴木），「食生活研究の社会栄養学的アプローチ」（内野），「社会的行動としての食生活」（泉谷），「食生活のなかの嗜好」（坂本），「計量的食生態学の方法」（豊川），「農村の食生活の事例研究」（鷹嵜），「都市の食生活研究」（足立）の8章から構成されているように，“食生活学”の基本問題と考えられる多くの側面がとりあげられております。

「食生活研究2」には，「食生活研究」における基本的な分析，研究を土台として，もう1歩前進しようとした著者たちの意気ごみがうかがわれます。その特徴は次のような点にあると思われます。

第1は，食生活の事例的研究を通じて，食生活の実態，問題点，政策への接近を求めていることであります。

第2は，食生活研究の歴史的，地域的(環境)拡大であります。たとえば，マレー半島オラン・アスリの研究（口蔵）は，アジアの少数民族についての近代化の中での食生活を対象にしたものであって，考

*) 鈴木継美，大塚柳太郎，柏崎 浩編：食生活研究2，昭和56年，第一出版

察対象地域の拡大，そしてまた歴史的研究でもあります。また，明治以降の日本の食生活の変化（鈴木・門司）についての考察も，日本人の食生活の歴史的変化の分析であります。奄美群島の喜界島阿伝といった辺境の食生活の研究（柏崎・大塚），新潟県の幼児の食生活の調査（岡田），出稼ぎ地帯の東北山村の食生活の調査（岡崎）なども特殊な地域の事例的研究でありますが，これらはその特殊性の中から食生活の根源に迫ろうとする試みであります。また，食生活におけるタブーの研究（黒田）もこのような試みのユニークな研究であるといえましょう。

第3は，食生活と疾病との関係についての研究であります。糖尿病患者の食生活の研究（鈴木和枝）は，具体的な事例として栄養士の人々にとって有益な指針として役立つことと思われます。秋田県における食塩摂取量の変遷の研究（菊地）は，食習慣嗜好が形成される幼児期に望ましい食塩濃度嗜好を経験させることが，将来健康への正しい誘導であろうと述べており，脳卒中との関係からも注目されましょう。

第4は，移動という社会経済的現象と食物摂取パターンの変化の研究（松山）は，戦前の日本（大正7年）の調査資料，ハワイ移住者などの食生活の紹介，分析とともに著者自身の実地調査（国内移動と食生活変化，海外移住と食生活変化）結果を報告したものであります。特に松山は，食生活の変化と移住という場合，移住の動機の違いが重要であることと，食習慣形成の時期と場所が重要であることを指摘しています。

最後に，この「食生活研究2」の最も重要な特徴は，本書の副題となっております“食生活の変容を中心に”というところにあると思われます。日本人の食生活の転換期といったことも，この言葉に含まれていると考えられますが，最も重要なことは，食生活はどのようにして変わっていくかという，その変容のメカニズムを考えようとした点にあると考えられます。食生活を与えられたものとしてではなく，地域，時間の中でのその変化のメカニズムを明らかにすることによって，食生活研究の本質を追求するということが編者のねらいであると思われます。

食生活の変容

本書は前述したように，“食生活の変容を中心に”という副題がついており，また第1章はこの副題の食生活の変容がそのまま題名となっています。編者鈴木他の本書のねらいがこの食生活の変容にあったことはいうまでもありませんし，その構成も，――個人個人の独立論文であったとしましても――この趣旨に沿ったものであります。

鈴木・門司による第1章は，序論という副題がついておりますが，本書の趣旨が十分に述べられているばかりでなく，第2章以下のそれぞれの報告についても適切な紹介とコメントがなされているため，読者にはまずこの部分を読まれることをおすすめしたいと思います。

そこで，ここでもこの序論について若干述べておくことは読者にとって好都合かと思います。

食生活研究は，一般的には単純に食物消費が中心になることが多いのであります。しかし，食生活は極めて広汎な関係をもった現象で，“食生活とは食にかかわる生活のすべてである”との立場に立って，食物生産，供給，配分，消費など食料経済の全過程を総合した研究が必要であると著者は述べています。もっとも，その場合でも消費が食生活研究の中心課題であることはいうまでもありません。

食生活変容を捉えるという観点に立って，鈴木・門司は明治以降の日本人の食生活の変化の分析を行っています（p. 3～12）。特に，ここでは日本人全体の平均値と地域による差異について留意する必要があることを指摘しています。また，図1-1には1911～1978年の食料供給量と摂取量の変化が示されていますが，非常に興味深い点であります。さらに国民栄養調査については，調査対象の属性，すなわち年齢，性，労作，妊娠，授乳といった点に注目して考察することが必要であるとして，成人男子（普通労作）を1とした時の成人換算率を用いて，1人1日当たりの数値を補正する作業を行っています。これによると，1971年には成人換算率が特に高かったが，その年を別にすると近年減少してきており，1972年以降の値は1970年までと比較すると明らかに低い値となっていると述べ，そのために成人男子1人1日当たりの値は 2,700～2,800 kcal となり，成人男子普通労作1人1日当たりのエネルギー所要量2,500 kcal を上回る結果となっていることを指摘し，このことが正しいとすれば，近年の日本人のエネルギー摂取は過剰となっているという注目すべき結論が出されています。さらにこのことは，鈴木・門司が述べているように，近年の食料消費構成の特色を栄

養所要量との関係で改めて検討する必要のあることを示唆していると思われます。日本人の食生活の転換期ということは，このような観点からも指摘できると考えられます。

食生活の内容についての地域的差異がどのように変化するかについては，著者は出生力の地域的差異が都市的生活様式の拡散によって差が収縮していくと同じように，食生活の地域差も都市とともに収縮が予想されること，しかし，それを明らかにするためにはもっと個別的，具体的な調査が必要であると指摘しています。

食生活が変容していくメカニズムを明らかにした研究は意外に少ないことと，食生活の体験の集積，その過程の多様な差異，変化といったことが研究されなければならない点を示唆しています。しかし，ある程度食習慣が形成されてしまうと，変化に対する抵抗は大きくなることは鈴木・門司の指摘しているとおりだと思われます。

しかし，食生活の変容が外在的な諸力，たとえば飢饉，戦争といった出来事によって生ずることも少なくないこと，また，外在的な力としての地域の栄養改善活動と地域の人々の関係の変化についての指摘とともに公衆衛生活動の専門家たちの客観的な観察者としての分析が望ましいことが指摘されています。

食生活研究のアプローチは，鈴木・門司が指摘しているとおり，多岐ではありますし，本書で取り扱われていない問題点からの研究も必要であることはいうまでもありません。そして，“料理，献立，食事の様式，食生活に用いられる道具などについての研究が栄養との関連まで含んで進められることを期待したい”として，鉄鍋の使用の減少と鉄欠乏性貧血の増加との関連といった設問が鈴木・門司によって提示されています。まことに適切な問題提起といえるでありましょう。

最後に——再び食生活学にふれて——

以上において，鈴木を中心とするグループの食生活研究の成果について一応述べてきました。そして，それが転換点あるいは大きな曲がり角にきている日本人の食生活研究に対して重大な貢献を果たすものであることについてふれてきました。私なりに述べますと，それは食生活学の基礎構築の枠組みでもありますし，またその前進であると考えられ，期待するわけであります。

そこで，最後に食生活研究についての筆者の若干の印象をつけ加えてみたいと思います。

第1は，食生活は人間が生存していくための基礎条件であるということです。生物は食べることなくしては生きていけないのですからこれは当然のことであります。しかし，今日地球上にはこの生きるための基礎条件を欠如している人口も決して少なくないことを考えますと，やはり考えておかなければならない条件であるかと思います。また，過剰栄養となるような食生活をしている人口も極めて多いのですが，これまた食糧問題や栄養のバランスといった観点から重要な問題であります。いずれにしましても，栄養は食生活を通じてはじめて摂取されることを理解しておくことがまず必要でありましょう。

第2は，食生活は人間の消費生活の一環としての家計行動であるということです。所得水準が低いほどいわゆるエンゲル係数は高く，食費は食生活の中で支配的な位置を占めております。豊かになればなるほど家計の中での食費の位置は低下します。しかし，家計の中での重さが変化しましても，食生活の基本的重要性は変わらないでしょう。家計の中での食生活という視点は，ライフ・サイクルに応じて重要な意味をもっております。乳幼児，学童といった時期の食生活，また共稼ぎ世帯の食生活，老年期の食生活など，ライフ・サイクルの諸段階の中でそれぞれ特徴をもったものでなければなりません。

第3は，食習慣としての個性的な食生活であります。食習慣は出生以降の個人個人の家庭生活の中で形成されています。地域的な共通性，国民的な共通性がありましてもなお多様化した差が個人の食生活にみられます。この食習慣と栄養上の要請とがどう一致しているか，どの程度不一致であるかといったことが常に検討されなければなりません。

第4は，食生活の変容ということであります。本書の著者たちもこの点に強い関心を示しています。食習慣といったものがありますとなかなか変化しにくいものです。しかし，都市化とか高学歴化といわれるように教育程度が全般に上昇するとか，生活水準が急速に高まってくるとか，マス・コミなどを通じて外国の食生活が導入されるとかによって，食生活は十分に変化する弾力性をもっております。筆者は，特に移動という生活環境の変化が食生活にどのように影響するかについて研究を行ってきましたが，移

動経験のない者に比較しますと明らかに差があります。また，同じく移動者であっても大都市への移動者は，中小都市への移動者よりも強い反応をひき起こすことがわかりました。食生活が男女，年齢によって大きく異なっていることはいうまでもありません。そして同じく年齢といっても現在60歳の人が15歳であった時，50歳の人が15歳であった時，そして現在15歳の人とではそれぞれ食生活は異なっており，時代の変化が大きく影響していることがわかります。

いい換えますと，食生活の可変性という点にもっと多くの関心を払う必要があるように思われます。さらにまた，食生活は社会的，経済的，文化的な影響をうけるものであるということであります。

第5は，食料生産との関係であります。周知のとおり，今日の日本人の消費食料は米を除いてほとんど全てのものが輸入に大きく依存していることです。食料輸入が途絶したとすると，日本人の食生活水準が終戦直後のそれに近い状態になるということが農林水産省で最近試算されました。食料の自給は到底望めませんが，私どもの食生活においても望ましい栄養と健康状態を考えながら，食料問題についても留意した日本独自の食生活パターンを作り出すことが必要でありましょう。

最後に指摘しておきたいと思うことは，食生活と疾病，死亡との関係であります。日本人の寿命は今日ほぼ世界一といえるような最長寿国になりましたが，それには食生活・栄養が最も大きな貢献をしたことは確かでありましょう。そこで，問題はこれからであります。前にも述べたように，日本人の食生活の転換点というのはこういった観点からであります。私ども日本人が世界の最長寿国の記録を更新していくためには，まず何よりも食生活についての総合的な研究をはじめなければならないと思われます。

本書は，鈴木を中心としたグループがこのような“食生活学”への接近を企図したすばらしい研究であることを強調しておきたいと思います。

読者の皆さんは単に本書を通読されて終わることなく，各著者の論文からの問題提起を把握することにより，今後の研究の手がかりとされることを望みます。

（追記，本書に索引をつけていただければ幸いです。）