

# 米にこだわる

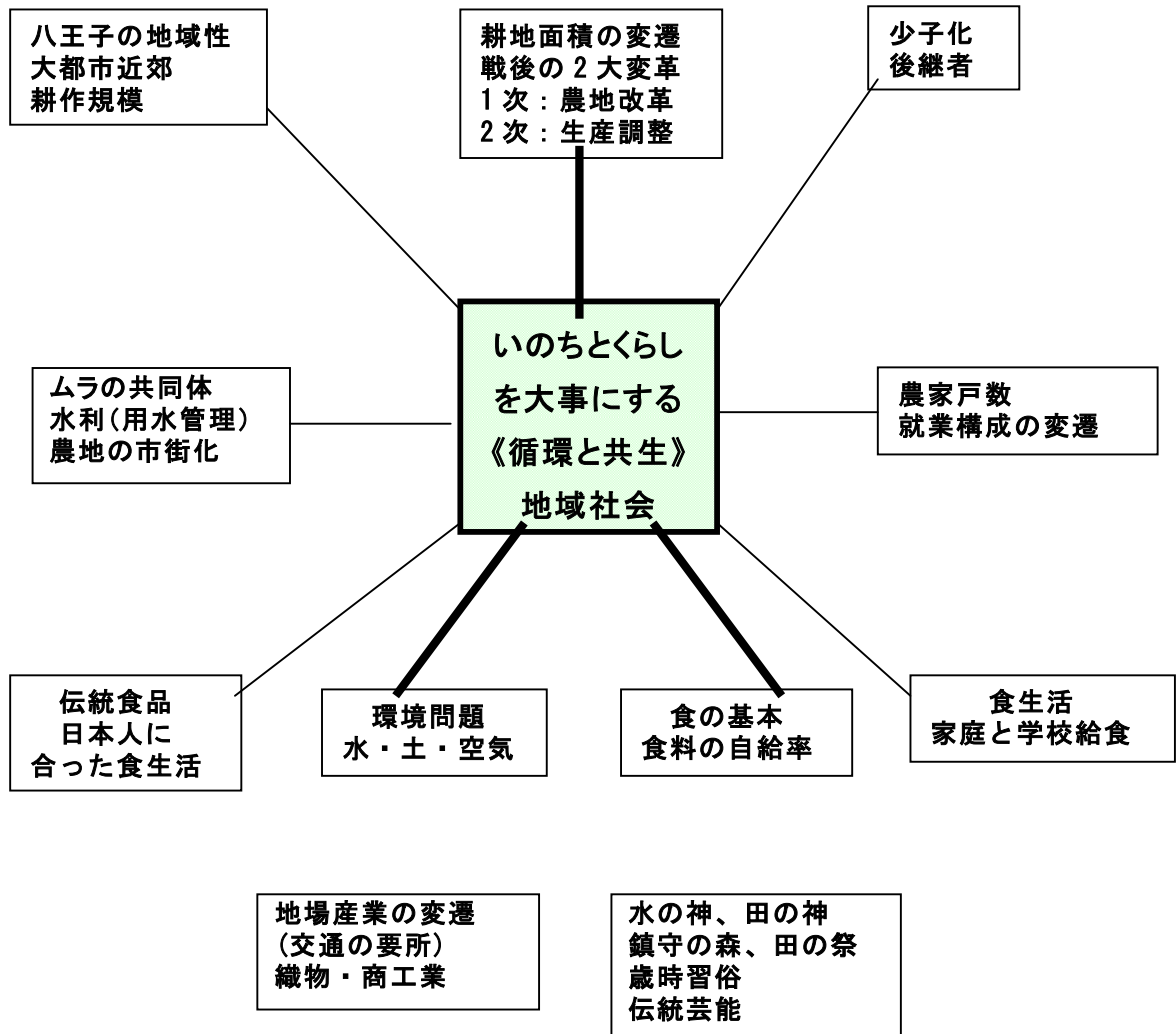
## 第1部 日本人の食を考える

2005. 3

八王子千人塾

森松幹治

「米にこだわる」 調査マップ  
副題 八王子（地域社会）の昔と今



## はじめに

「月日は百代の過客にして、行きかふ年も又旅人也。舟の上に生涯をうかべ、馬の口をとらえて老をむかふるものは、日々旅にして旅を栖とす」おくのほそ道 芭蕉のひそみにならい、「米にこだわる」を道ずれに「いのちとくらし」の認識の旅に出てみよう。

漠然とした「食」の不安。これは何処からくるものか。これを探るために今回の第1部「日本人の食を考える」、引き続き「食と農」、「環境と食糧」など第3部までの3つの山川を越える目標を立てた。まず、「食」からみた私の半生をふりかえることから始める。

### 「米にこだわる」意義

このところ、地球温暖化に伴い異常気象が頻発している。世界の人口増加に食料生産が追いつかず、近い将来、食料の供給不足が懸念されている。万一天候不良で他国の農産物が不作になった場合、当然生産国は自国への食料供給を最優先し、他国への輸出はあと回しにすることが予想される。

近年、日本の食料（穀物の他に、カロリーとなる全ての食品を含める）の自給率は約40%を切った。食糧（食料のうち、家畜の餌を含めた全穀物を指す）自給率は実に20%台に低落。のこりは全て他国の農地で生産された農産物を輸入し、世界中から食料を買い漁り世界最大の食料輸入国となった。これが食料価格を吊り上げ、結果的に開発途上国が安価に買える食料を奪っている。

このように、「食」に関して日本は自立していず、自国の糧の大半を他国に依存している。これでは真の独立国といえない。自国の食料は自国で確保する。これが国民を守る安全保障の第一ではないだろうか。

終戦直後の食べるもののあまりない時代に、私は食べ盛りの少年期を体験した。少ない米に大根・南瓜・芋の蔓などを入れて量を増やした雑炊や、食糧事情が多少良くなった頃に、母親が握ってくれた塩おにぎりの味がいまだに私の舌に残っている。

「食」は、いうまでもなく生命維持の基本である。日本の米づくりは約二千年数百年前に始まり、日本人の食を支えてきた大きな柱は米であった。以来130年前の明治維新まで、政治経済や文化の中心に「米」があった。日本人の食の原点である「米」の持つ意味を探ることが、今日の社会現象・地球環境・日本の食糧自給率の問題などを解く一つの鍵を握っていると思う。

### ●終戦直前の体験 1945年

1945年（昭和20年）8月2日の未明、米軍の大空襲を受け富山市は、死者2700人・負傷者800人以上という大惨事となった。この時に投下された焼夷弾の量

は東京大空襲時の量に匹敵し、8坪当りの敷地に1発という凄まじさである。故郷の町から約40km離れた富山市方向の片空が真っ赤に染まっていたことを憶えている。これは正に無差別攻撃であった。現在のイラク戦争の空爆もこんなものだろうか。非戦闘員を巻き込んだ無差別空爆は、国際法上も許されない。当時、私はまだ5歳だった。

#### ●戦後の混乱と復興期 10年間（1945年～1954年）

1945年（昭和20年）から1954年（昭和29年）までが、戦後の混乱から復興までの時期に当たる。国をあげて食糧増産に励み、どこの家でも空いている土地は全て畑にし、芋や南瓜などを植えて食糧の足しにした。生家のなりわい（生業）は雑貨商であったが、物不足で売る商品がなく、お客が店に持ちこむ古着などを店頭並べ、米や野菜などを持ってくる農家のお客と物々交換をしていた。一家が食べる食糧は、その位では足りず、遠くに畑を借りて芋や南瓜などを作っていた。戦地から父の戦友や隣近所の父親が復員したが、私の父は戻ってはこなかった。

#### ●高度成長の前段階 9年間（1955年～1963年）

1955年（昭和30年）11月に戦後の不況を抜け出し、朝鮮動乱の特需を契機とする神武景気が1957年（昭和32年）6月まで続いた。政府は所得倍增計画を打ち出した。これが経済成長の前段階で、戦後の日本経済の繁栄は、ここから始まった。復興景気に沸く大都市の企業は、人手を集めるため金の卵と称して中学の卒業生を求人した。私の同級生も学生服で東京方面や大阪方面に集団で就職していった。今から50年前の日本には、現在の中国のような成長期があったのである。

その結果、農林業に従事する農山村の若者が減り、とうちゃんが仕事を持つ兼業農家が増え、平日はじいちゃん、ばあちゃん、かあちゃんが田んぼを守る三ちゃん農業が多くなってきた。この当時に、私は学生時代を過ぎた。

#### ●燃料革命、家庭電化のはじまり

炊事について、はじめの頃は手押しポンプで井戸水を汲み上げていたが、そのうちにモーターで井戸水を汲み上げるようになった。また同じ頃、煮炊きにはかまど（竈）を使っていた。店の商品が木箱に梱包されて届くと、それを壊してかまどに入る大きさにし燃料とした。また、冬場には炭屋から納屋一杯の薪や炭を購入し煮炊きや暖房の燃料に当てていた。

そのうちに石油コンロが発明され、燃料が薪炭から石油にとって代った。この期間は短く、直ぐにプロパンガスが普及しはじめた。これがいわゆる燃料革命の時代である。石油ストーブが一般化するまでは、暖房には火鉢、あんか（行火）などが使われていた。ついで、電気釜、洗濯機、冷蔵庫などの電気製品が

順次台所に並ぶようになり、主婦の家事労働が大幅に軽減され外に出て働く人が出始めた。

#### ●高度成長期 22年間（1964年～1985年）

1964年（昭和39年）の東京オリンピックから1970年（昭和45年）の大阪万博を期に、高度成長の時代が始まった。政府は日本列島改造計画を打ち出し、大規模な公共投資が行われ、レジャー産業などにも投資され「もの・金・土地」に狂奔した時代となった。GDP（国内総生産）は米国に次いで世界第二になった。この頃から全国各地で公害が多発した。1985年頃（昭和60年）には約22年間続いた経済成長時代が終焉（しゅうえん）を迎えた。

この時代の始めに私は就職し、まもなく八王子に居を移して結婚をした。以来家庭をあまり顧みず、会社中心の仕事優先の壮年期を過ごした。

#### ●経済の停滞期 19年間（1986年～2005年現在）

1986年（昭和61年）頃からバブル経済が弾け土地の価格が下がり、企業倒産が相次ぎ、全産業分野の成長が止まり、現在まで経済の停滞が続いている。中高年の失業問題、若年層の就職難、少子化などが日本の未来に暗い影を投げかけている。経済成長期に、青年期、壮年期を過ごし、熟年期にきて身内や身边にも多難な事態が起きた。やがて、私は退職し現在に至っている。

日本はアジア大陸の東に位置した島国である。南北の細長い日本列島を火山帯が走り、秋に台風、冬に豪雪、時として地震が日本列島を襲う。日本人は古来、幾たびの風水害や震災に遭遇し、その度に復興してきた。そして、国土の狭い土地に執着し、米を柱とする稲作農耕民族の独自の文化を育んできた。

戦後60年間の「もの」中心の日本の経済成長は、それ以前の生活様式や社会構造を一変させた。その結果日本人は、「もの」が溢れ生活は確かに豊かになったが、その半面「もの」に踊らされ「こころ」が貧しくなった。「食」を取り巻く家の内外の環境が激変した。昔にはありえなかった親殺し・子殺しなどの病理現象が起き、社会の下部構造を支える家族の絆が崩壊し始めた。

戦後の急激なパン食などの外来文化の浸透により、日本人の米離れが進み日本の食文化が衰退しつつある。昔日本人が持っていた近隣の「地域社会」の助け合い、「いのち」を大事にし「もの」を大切にする儉約・質素・辛抱・礼節などの美德が失われてきた。「食」の変化は日本人の気質まで変えた。日本人の独自性が失われると日本文化が衰退し、日本人の民族としての生命力が失われるおそれがある。

また、農山村から山林や田んぼを守ってきた青壮年の働き手が村を離れていったため、日本の自然の山林が荒廃し、ふるさとの田園風景も失われつつある。

# 目次

## はじめに

### 第1章 日本人の食の歴史

- 1 日本人のからだ
- 2 食生活の昔と今
- 3 米1合が持つ意味

### 第2章 日本人の食を考える

- 1 日本人全体の食生活年次推移他
- 2 日本人の1人当りの標準食品摂取所要量他
- 3 日本とアメリカとの食生活の取り組み
- 4 食料（穀物）の国内自給率向上と、米づくりの今後の方向
- 5 日本の食文化や食生活を取り戻そう

### 第3章 終章

## おわりに

### 資料編

- 1 統計資料
- 2 参考文献
- 3 取材協力者ご芳名

# 第1章 日本人の食の歴史

## 1 日本人のからだ

### ●ヒトゲノムの解読から

人間のからだは受精した1個の受精卵から始まる。これが細胞分裂を繰り返して約60兆個の細胞を持つ人間になる。この細胞の核の中のDNA（デオキシリボ核酸：核酸の一種で遺伝子の本体）に、原始生命の誕生から高等動物の人間になるまでの進化の過程が組み込まれている。

生物は、外界の環境の変化に応じて再生し進化する。DNAは一つとして同じものがないため、これを調べると個人や動植物の個を割り出すことができる。

ゲノムとは、親から子へと伝わるあらゆる生物が持つ全遺伝情報（全設計図）のことで、稲なら「イネゲノム」、人間なら「ヒトゲノム」とよばれる。人間では、DNAを構成する4種類の塩基配列約31億個分の文字がそれである。遺伝子は全ゲノムのうち約1.2%を占め、体内で様々な働きをする設計図を持ったタンパク質を構成する。遺伝子以外の心や感情などの精神活動を司る、のこりの約98.8%の塩基配列の働きはまだ十分に分っていない。

人間の全遺伝情報の完全解読を目指した「ヒトゲノム計画」は、日米英など6ヶ国の国際研究チームにより、1990年に始まり2003年4月に「ヒトゲノム」の、32615個全てのDNAの塩基配列の解読に成功した。その後2004年10月21日に同チームは、遺伝子の推定総数を従来の数よりも約1万個少ない約二万二千個と修正した。この数は、ハエの遺伝子の約一万数千個～二万個に近い。

### ●21世紀はいのち（ゲノム）の時代

DNAの発見により、人間を含む全ての生物は、全て同じ4種類の塩基AGTC（TAとDCが対）の遺伝暗号を持つことが分った。DNAは全ての生物が持つ「いのち」と言い替えることもできる。遺伝子の数では、「ハエ」も人間もほぼ変わらない。その意味では、人間は特別な存在ではなく、生物の中の単なる一つの種ということがいえる。創造主は、人間を含め万物の「いのち=DNA」を平等に創った。人間は万物の霊長ではなく、自然を支配する権能も与えられていない。従って、人間を含めた全ての生物は平等である。

昔から日本人は、「全てのものにいのちが宿っている」として自然を崇拝してきた。これがDNAの発見で、全ての生物にDNAが平等に創られていることが、科学の目からも明らかになった。このことから、地球は人間だけのものではなく、全ての生物は自然と共生する運命共同体であるといえる。

今後のDNAの読み取りは、人間の「こころ」領域や行動様式にまで踏み込んで行く。「ゲノム」研究は、20世紀の「もの」優先を引きずる技術開発だけであってはならない。詳細は「ヒトゲノムの仕組み」参考資料による。

## ●西洋人のからだ

北半球では、約1万年前の後氷河期になると獣の活動地域が狭められ、その数が減ってきた。それまで草原の獣を追って狩猟していた人々は、食べ物を安定に確保するために、群れている羊やトナカイの中に入り、群れと共に餌となる草を求めて広範囲に移動する生活を始めた。これが遊牧文化である。

一方、毎年洪水が繰り返さる大河流域では、山地から流れてきた土砂で沖積地が形成され土地が肥沃となった。そこには様々な麦の原種が自生していた。人々は麦の種を集めて食料とし、やがて、その種を播いて麦づくりが始まった。これらの人々は麦の他に野菜もつくるようになった。また牛や豚などの家畜を囲い込み、羊を放牧し、乳を搾り肉を食料とした。これがナイル川・チグリス＝ユーフラテス川・インダス川・黄河流域の牧畜農耕の古代文明の発生である。

## ●日本人はどこから来たか

日本人の祖先は、どのようにして日本列島に辿りついたか。北方から、大陸から、南方からと様々な説がある。おそらく、その全てが時期を違えてその頃大陸とつながっていた日本列島に入り、混血して北から南まで広く分布し日本人の先祖となった原日本人である。

約一万数千年前に日本列島は大陸から離れた。原日本人は、魚や獣を獲る狩猟や木の実（ドングリ・クルミ・クリ・トチの主に4種）を採る縄文農耕を始めた。この時代を縄文時代と呼び、原日本人を縄文人と称している。中国大陸では黄河流域と長江流域にて麦づくりと米づくりが、ほぼ同時期に始まった。

約二千数百年前に、大陸や朝鮮半島から新天地を求めて人々が日本列島に渡来し、米づくりを伝えた。これが近畿地方に移り住んだ弥生人の勢力で、日本列島の縄文人と混血を繰り返しながら日本を征服していった。

## ●日本人のからだ

日本人のからだをつくってきた食の歴史は、約一万年続いた狩猟採集の縄文農耕時代、その後の約二千数百年続いた弥生時代から江戸時代末期までの、水田を開発して水稻・陸稻・雑穀を主食、野菜や魚を副食とした稲作農耕時代、そして明治維新から第二次世界大戦、戦後を経て今日まで約130年間の、穀物を減らし魚や肉・牛乳を摂り入れた食の欧化時代とたどることができる。

このように、日本人には、精神と肉体の基層に縄文人の「こころ」や「からだ」があり、その上に弥生人のそれぞれが重層した民族ということができる。日本独自の文化の根源もそこからくる。年に1度の祭りになると、征服された縄文人の荒ぶる神々の血が騒ぎ、原始が戻ってくる。祭りが終わると神々の「こころ」はおさまり、人々は再び田に戻り稲作に励むのである。祭りの神輿や山車などは日本独特のものだ。



## ●西洋人と日本人とのからだの違い

以上のようにみてゆくと、約一万数千年の間に日本人のからだは、主食の穀類を消化し易いように胴長短足の体型になってきたのに対し、西洋人のからだは、肉類を主に雑穀を従としてきたため胴短足長の体型になってきたことが分かる。

身長に対する腸の長さ比べ

ライオンは約4倍 → 西洋人は約5倍 → (自然征服の文明：物質文明)

牛は 約22倍 → 日本人は約6倍 → (自然と共生の文明：生命文明)

## 2 食生活の昔と今

### ●日本人の食生活の基本 米飯に1汁1菜

昔の日本人の食生活は、米飯を主食とした1汁1菜が基本であった。直火で炊いたご飯と昆布や野菜の入った味噌汁、糠味噌漬、沢庵漬、梅干などがこれに付く。この元になったのが、禅宗からは入ってきた精進料理である。これが時代とともに他の宗派にひろがり、さらに在家にもひろがっていった。

祝いごとの日になると、これに魚の干物・焼・納豆・油揚げなどの大豆の加工品に、山海の材料が入った煮物が加わった多汁多菜と酒が供される。酒宴が終われば、ご飯と清まし汁に漬物が出てお開きとなる。

南北に長く四季の変化に富み温暖多湿な日本の風土は、稲作と共に酵母を使った味噌・醤油・日本酒・各種漬物などの伝統的な発酵食品を生んだ。

世界の長寿国では、それぞれの土地に合った伝統的な発酵食品がある。日本でも長寿村では、その土地に伝わる多彩な漬物などの発酵食品を持っている。

### ●鎌倉時代から1940年(昭和15年)頃まで

米を食べはじめた鎌倉時代に、上層武士や上級僧侶から米飯の食生活が始まった。米食は、江戸時代に入ると富裕な商人や下層の武士を経て、江戸末期には町方の庶民にまで浸透していった。一方、稲作農民の大半は里芋に粟・稗・黍・大麦などの雑穀にあらゆる草木の葉を入れた混飯を常食としていた。

1900年(明治33年)頃に入ると、漸く国民の大半に米飯が行き渡るようになってきた。その頃から1人年間消費量が約150kg(約1石=2.5俵：玄米)台に達し、それが1940年(昭和15年)頃まで維持された。

この量は、1日に直すと約411g(約2.74合：玄米)になる。この値は五訂日本食品標準成分表によると、精白米100gのカロリーは356kcalとなり、

$(411g \div 100g) \times 356kcal = 1463kcal$  となる。

平均の1日の所要カロリーを仮に2200kcalとすると、所要カロリーの実に66パーセントを米飯に依存していたことが分る。

### ●戦中戦後の飢餓 11年間（1941年～1951年）

1941年（昭和16年）に国民1人当りの米の年間供給量が150kgを割り込み、政府は東京・大阪の両府で食糧の配給制度に踏み切った。これが1951年（昭和26年）の米屋復活の頃までつづく、約11年間の戦中戦後の食べることが最優先となった食糧難時代である。都市生活者は食料を得るために農村へ買出しに行き、耕せるところは何処でも耕して芋や南瓜などを植え、少ない配給の足しにして生活をした。野坂昭如の飢えで妹を亡くした「火垂るの墓」、藤原ていの満州からの引揚げ記録「流れる星は生きている」などはこの時代の証言である。この時代に子供たちは空襲から逃れ食料を求めて学徒疎開などし、多くの日本人は過酷な飢餓体験を味わった。たかだか半世紀以前に、国民平均の供給カロリーが2000kcalを割り、餓えて死ぬ人も出た飢餓時代があったのである。これは、現在の発展途上国の貧困層の飢餓の実態に近い数値である。

（日本人の所要栄養摂取量年次推移、日本人の食品摂取量年次推移、日本人摂取栄養量の栄養比率の年次推移による）

### ●戦後の復興から現在まで 52年間（1952年～2004年）

1952年（昭和27年）頃に戦後の復興が一段落した。引き続き質より量の食料増産の時代が1965年（昭和40年）頃まで続く。1964年（昭和39年）に国民1人当り年間消費量が約140kgの米食のピークを迎え、それ以降は高度経済成長と共に米離れが始まり、今日約60kgを割り込むまでに至っている。

### ●昔の食品

商品経済が発達していない自給自足の時代には、必要なものを必要なだけ生産していた。昔の食べ物は、殆どが身近で獲れた農産物であった。米・魚・味噌・醤油・野菜などは永年の付き合いの中で、何処で、どんな人が作ったかが大体見当がつくものであった。

冬には白菜、大根、人参などの根ものが出回り、春にはほうれん草、水菜等の葉ものが出て、夏になると胡瓜・茄子・瓜などの実ものが出た。秋になると豆類、芋類や新米が収穫できた。どれもこれも魚を含め、その季節でなければ食べられない旬のものだった。昔の食べ物は、日に良く当ってどこか野性的で本物の味がした。八百屋や魚屋は食べ物の旨い時期を教えてくれ、料理の仕方まで教えてくれた。昔の特別な食事は、冠婚葬祭や特別行事などに限られていた。

### ●年寄りが伝えてくれたこと

食品となる動植物にはそれぞれ「いのち」が宿っている。生き物は他の生き物の命をもらわないと生きてゆけない。年寄りには、全てのものに「いのち」が宿っていることを知っていた。年寄りには、他の生き物の「いのち」をいただく

ので、「(いのちを) 戴きます」といって食べ物に感謝し、畏敬の念をもって食事をすることを子供たちに教えていた。また、生き物以外の全ての大自然にも「神」が宿っているとして敬い、拝んでいた。

茶碗や弁当に付いた米粒を残すな。米には稲魂がある。バチが当るぞと叱られた。ものを大切にしなさい。儉約しなさい。ご馳走さまを云いなさい。絶えず祖父母や母たちが教えてくれた。昔は年に1度か2度小遣いをもらって嬉しかったものだ。日常は我慢して、欲しいものはお金を貯めて買った。

全てが足りていると、ものの有難みが分らない。ものが無い時こそものの有難みが分る。何処の家でも子供が多く、親は生活に追われ子供に手をかけることができなかつた。多くは祖父母を含む3世代が同居して生活していた。

### ●今の食品

今日の食卓に並んだ食べ物は、何処で、誰が、何時作ったものか殆ど分らない。冬に西瓜が、夏に白菜が店頭で並んでいる。虫食いもなく彩りは鮮やかだが、季節感がなくなって本来の味がしない。季節に合った旬の本ものの味は何処かへ行ってしまった。魚・肉・野菜などは、日本国内はいうに及ばず、地球の裏からも南半球からもやってくる。食品生産は規格化され大量生産されている。食品は、八百屋・魚屋・肉屋などからスーパーやデパートなどで売られている。食品の添加物、鮮度や安全性などはどうなっているのだろうか。

テレビを見たり、新聞・雑誌を読むと、グルメ情報で溢れかえっている。また、手軽にものを求められる24時間営業のコンビニ、使い捨ての100円ショップなど。ものを求める欲望にはブレーキが利かなくなっている。

外にでると、飲み屋、レストラン、旅館、ホテルなどで日本料理、郷土料理、アメリカ料理、イタリア料理、フランス料理、中国料理、韓国料理、ベトナム料理、インド料理などのあらゆる食事が食べられる。そして、冠婚葬祭での会食や旅での旅館の食事になると、有り余る量の料理が饗応される。

その他の食事には、学校給食、勤労者の弁当、学生や独身者の定食などがあり、デパートやスーパーには食事の手間を省くお惣菜コーナーなどがある。

### ●現代の飽食

現在、貧困層を持つ国々の人口は、地球の総人口約60億人中の約20%（約12億人）を越えるという。（即ち、全世界で平均すると5人に1人）これら開発途上国の人々の1から2ヶ月分の食費は、先進国の人々の1日分の食費に相当するといわれている。このアフリカや北朝鮮の貧困層が、ますます栄養不足に陥り難民となって食を求めて国を捨て流出しようとしている。先進国の繁栄（食べすぎ）と開発途上国の貧困（産みすぎ）が同居して鋭く対立し、南北問題となり世界各地で緊張が高まっている。一方、日本では外食の一部は食べきれず

(実に全供給食料の2割以上がロス)に残飯として無駄に捨てられている。

今の人の食事を昔の人が見ると、何と云うだろうか。毎日が、何でも手に入る王侯貴族のような生活と食事をしていると云うだろう。

古代文明は、森林の伐採による自然破壊、食料不足、病気、食を求める異民族の流入などにより滅んだ。近代になり科学技術の急速な進歩により、人口が急激に増え、食料を確保するために森林を伐採をして農地を拡張した。その結果、森林資源や地下資源が過剰に消費され、水・土・空気などが汚染された。その結果、環境破壊が加速し、地球規模の異常気象が頻発するようになった。

この現代の飽食が、今後このまま50年、100年と永続する保障はない。

### 3 米1合が持つ意味

#### ●米1合のめし

- ・1合の米は、容量約180ml・重さ約150gに相当する。1合カップの米を1.2合カップ約215g(水1合は180g)の水を入れて炊くと、めし茶碗で約2.5杯のめしができる。
- ・めし茶碗1杯は約120gに相当し、カロリーは168kcalになる。
- ・仮に今の人が、1人1日1合(約150g)の米を食べたとすると、1年で $150\text{g} \times 365\text{日} = 54.7\text{kg}$ 。玄米に直し、これに1.1倍すると約60.2kgになる。1俵は約60kgに相当するので、丁度1年で米1俵食べることになる。

#### ●米1合の米粒

- ・1粒の種もみから1本の苗ができる。これを田んぼに植えると「分けつ」し約10本に増える。各々の苗に約80粒から100粒の米が稔る。従って、1粒の種もみからその10倍の約800粒から1000粒の米が稔ることになる。
- ・3本の苗を合わせて植えて1株とし、1株につき2400粒から3000粒の米が獲れる。(玄米換算約66gから69g)めし茶碗1杯分の米に相当する。従って、めし茶碗1杯ご飯を食べるということは、約2400個から3000個の米粒の「いのち」をいただくことになる。
- ・米1合は約150gなので $(150\text{g} \div \text{約} 66\text{g}/\text{株})$ 株数に直すと約2.3株に相当する。即ち、米1合は約2.3株の稲の6666個の米粒の量に相当する。

#### ●1合の1000倍が1石

- ・昔の人は、平均1年で米1石(約150kg)食べた。これは米2.5俵に相当する。(1石を1人扶持といい、俸給の単位となった)現在の米の消費量は、1人1年で米60kgを割り込んでいる。

ちなみに、現在の米の平均収穫量は10a(1000 $\text{m}^2$ :約1反)当り、約480kg(約8俵)である。

## 第2章 日本人の食を考える

### 1 日本人全体の食生活年次推移他

日本人の主要栄養摂取量年次推移、日本人の食品摂取量年次推移(1/3~3/3)、日本人摂取栄養量の栄養比率の年次推移、性別・年齢調整死亡率の推移(男女)、日本における年齢3区分にみた人口比率の推移からの分析

参考：世界の供給カロリー(1999-2001平均)

#### ●日本人の主要栄養摂取量年次推移

摂取エネルギーは1946年が低く、1975年をピークに1995年まで漸減している。たんぱく質と脂肪の摂取が多くなり、炭水化物が減ってきている。

#### ●日本人の食品摂取量年次推移

米の摂取は1964年をピーク(年140kg)に2000年には(年60kg)を割り込み、減少傾向が続いている。鳥獣類の肉の摂取が増加している。

#### ●日本人摂取栄養量の栄養比率の年次推移

穀物エネルギーの摂取が減り、動物性たんぱく質や脂質エネルギーの摂取が増えている。

#### ●性別・年齢調整死亡率の推移

脳血管疾患と結核が減少し、悪性新生物(がん)が増えている。

#### ●日本における年齢3区分にみた人口比率の推移

現在から将来にわたり、総人口は14歳以下が減り、65歳以上が増える。対前年比増加率は毎年減少している。

#### ●世界の供給カロリー(1999-2001平均)

### 2 日本人の1人当りの標準食品摂取所要量他

生活区分の目安、肥満・普通・やせの年代別比率からの分析、五訂日本食品標準成分表(1/2~2/2)、年齢区分体位および生活活動強度エネルギー所要量・たんぱく質所要量・脂肪所要量(男女)からの分析

#### ●生活区分の目安、肥満・普通・やせの年代別比率からの分析

1980年から2000年の20年間の推移 肥満度25を超えるもの。

男性は40歳から69歳まで、2000年から増加している。

女性は40歳から59歳までは正常な水準になってきたが、39歳以下がやせすぎになり、逆に60歳以上が肥満になってきた。

#### ●年齢区分体位および生活活動強度エネルギー所要量・たんぱく質所要量・脂肪所要量(男女)

生活活動強度のⅠ(低い)からⅢ(適度)の範囲で

15歳から64歳の男子の所要エネルギーは約2,000から2,500kcal

15 歳から 64 歳の女子の所要エネルギーは約 1,500 から 2,200kcal

#### ●五訂日本食品標準成分表（1/2～2/2）

目安として、無機質・ビタミン・脂肪酸・食物繊維を除く、主要成分を見易いように表にしたもの。栄養士の献立のカロリー計算根拠になっている。パン類が一番高く、米のめし・ゆでスパゲッティ・中華麺・ゆでそうめん・さつまいも・ゆでうどん・じゃがいも・かぼちゃなどが続いている。

#### ●五訂日本食品標準成分表と食生活

今回は主に五訂日本食品標準成分表の諸表を使って戦後の日本人の食生活を探った。主な分析は次の通りである。

日本人全体の食生活年次推移と日本人 1 人当たりの標準食品摂取所要量について 4 項と 5 項で説明した。日本人のエネルギー供給量は、世界の供給カロリーから見ると中位にある。日本人の摂取栄養量は、全体的には漸減しているが、食品摂取量の中身を見ると動物性たんぱく質や脂質の摂取が増え、穀物の摂取が減ってきている。

### 3 日本とアメリカとの食生活の取り組み

#### ●マクガバン報告

1970 年代に、アメリカで突然死が急増したことに対して、マクバガン上院議員が「マクバガン報告」を提出した。これによると、突然死の原因がアメリカ人の食事にあるとして、高脂肪、高カロリー、精選された穀類が中心で野菜を余り摂らない食事にあると指摘した。端的にいうと、肉類を半減し、穀類を倍増させ野菜を多く摂るべきというものだった。これに近い食事は低カロリーの日本食であるとして、近年世界各地で日本食ブームが起きている。

#### ●日本人の食生活に関する、三省統一の取り組み

2000 年（平成 12 年）3 月に、文部省、厚生労働省、農林水産省の三省が連携して新しい「食生活指針」を決定し、同時に食生活や運動、休養など 9 分野 70 項目の目標値を設定した「健康日本 21」10 年計画を策定して、国民に広く普及させようとしている。

2004 年 10 月 18 日の読売新聞は次のように報じている。今年で同計画は 4 年あまりを経過した。肥満や飲酒などを含む 20 項目の具体的な数値目標を設定したが、肥満男性を「4 人に 1 人」から「6 人に 1 人」に減らす目標が「3 人に 1 人」と逆に悪化していることが分った。飲酒の節制についても同様に目標値が悪化している。同省では、今後専門家を交え改善策を探るとしている。

### 4 食糧（穀物）の国内自給率向上と、米づくりの今後の方向

最近、地球規模の異常気象が頻発しており、何時農産物の不作が起きるかも

知れない。現在、日本は米以外の食糧（穀物）の殆どを他国から輸入している。その結果、食糧自給率は、2004年の調査では先進国の中に最低の20%台に落ち込んだ。自国の食糧を他国から約80%も輸入しており、食の面からみると他国に依存し自立していない。これは、有史以来なかった異常な事態である。せめて他の先進国並みに、自国の食糧は自国でまかなうことが、独立国の国としての最低限の安全保障である。近い将来、世界の人口増に伴う農地拡張も限界に達し、食糧の絶対量は確実に足りなくなる。そのために、自国の食糧は自国でまかなうことが必然となってくる。また、過度な農地拡張は森林伐採を伴い自然破壊になるという側面があり、これらが環境悪化を加速させている。

現在、国民の主食である米の摂取量が減ってきている。政府は1970年代から米消費が減り米の過剰在庫を減らすため、農家に補助金を出し減反による減収分を補填するなどの減反政策を進めた。その結果、2002年現在水田260万haのうち、約37%（約96万ha）が休耕田となり、農家の米づくりの生産意欲を著しく減退させた。一旦休耕田になると雑草が生えて荒れ、これを元の水田に戻すには相当の手間がかかる。これは、非常に大きな無駄だ。これは、今後世界的にも食料不足が予測されるのに対し逆行した政策であるといわなければならない。仮に、休耕田とした場合でも、いつでも米が作れるように米以外の作物をつくれるようにしておくべきだ。

先進国でも工業に比べ生産効率の悪い農業には、自国の「食」と「環境」を守るために直接農家に対して様々な財政支援（デカップリング）を行っている。

2000年11月、日本学術会議は農林大臣に対し「農業および森林の多面的機能」についての答申を行った。それによると、農林業は国土・環境保全、安らぎ空間の提供、食料保障等の多面的機能を持ち、経済原理のみで食料の多くを輸入すればこうした多面的機能が失われることになる。したがって、こうした多面的機能を維持する必要から「世界農林業・森林の適正な配置の構想と新たな貿易政策の確立が望まれる」。またこの答申には、農林業の多面的機能のうち、貨幣的評価が比較的容易な「洪水防止」「水源涵養」などの貨幣評価額が試算され、前記主張の根拠として示されている。それによると、貨幣評価された農業の多面的機能のうち答申本体に盛り込まれたもの（「洪水防止」「水資源涵養」「土壌浸食防止」「土砂崩壊防止」）の評価額は合計で5.8兆円と算出され、これに「保健休養・やすらぎ」機能等附属資料に盛り込まれたものまで加えると8.2兆円になる。同様に貨幣評価された森林の多面的機能の評価額は全体で70.3兆円である。農林業の多面的機能は、実に国家予算に匹敵する。

二千数百年来、日本人は米をつくるために川の上流の山に木を植えて田に水を引いてきた。米づくりは、まず水づくりから始まる。水づくりをするために

数百年をかけて森林をつくり利水・治水を行ってきた。近代の産業革命以来下流の都市は、農山村の先祖が営々と築きあげ蓄積してきた水資源と農山村の人的資源をも収奪した。国は、道路、港湾などの社会基盤や産業育成に国家財政の巨費を投入し世界第2位の経済大国となった。このように、下流の都市は、上流の人を使い、水を消費して空前の繁栄をもたらした。一方、農山村は人手を奪われて高齢化し、経営面でも採算が引き合わなくなってきた。その結果、山林や田畑が荒れ疲弊してきている。現在、下流の都市では、人口集中や商工業の発展がもたらした、水や空気の汚染などにより「いのちとくらし」を脅かす環境問題に直面している。

明治以前の稲作農耕社会では、上流と下流、農山村と都市が「いのちとくらし」の面で「循環と共生」地域社会をつくっていた。現在、この循環と共生の輪は切れかかっている。21世紀には、下流から上流、都市から農山村へはたらきを強め、細くなりかけた循環の輪を太くし、全国各地に「食と農」が連携した地域社会を再生することこそが地球環境を守ることにつながる。

## 5 日本の食文化や食生活を取り戻そう

戦後、食糧難の時代にアメリカから小麦と脱脂粉乳を供与され飢餓を救われた時期がある。政府主導でキッチンカーによる食生活改善運動が行われた。学校給食にもパンが取り入れられ、戦中戦後に生まれた現世代はパン食になじんできた。一時期、官民一体となって「米食は頭が悪くなる」大キャンペーンが張られた。このキャンペーンの背後には、食糧生産に余剰を生じた食糧生産大国が食糧輸出を促進しようとした意図が見え隠れする。これは何だったのか。このような急速に食生活を変えた国民は世界中にない。米離れは米の食文化をも衰退させた。現在の栄養学では、栄養的に米食がパン食よりも劣るとはどの学者も云っていない。この両面から、国民に急速な米離れが進んだ。

日本人の米の年間摂取量は、1964年（昭和39年）に140kgであった。それから毎年下降線をたどり、現在約60kgにまでに落ち込んでいる。

水田で1a(100㎡：約1畝=30坪)当たり、米50kg(約0.83俵)が収穫できるものとする、米を60kg収穫するには1.2a(約36坪)の水田が必要になる。同様にして140kgの米を収穫するには2.8a(280㎡：約2.8畝=84坪)の水田が必要となる。計算上、米の摂取量が減ると2.8aから1.2aを差し引いた1.6a(約48坪)の水田が不要になってしまう。

一方、他国から70%以上食糧を輸入しているので、穀物で単純計算をしてみると他国の農地を9.6a(1.6a×2×3=9.6a：約288坪：他国の穀物の収穫率が米の約1/3として)使っている計算になる。実際には、米の5倍から10倍のトウモ



ロコシなどの穀物を鶏や牛豚等の家畜に食べさせて飼育するので、この数値はもっと上がる。自国が耕作できる農地を休耕にして、経済力に任せて、自国の3倍以上の他国の森林を破壊して拡張した農地を奪っていることになる。

国境に接したヨーロッパの国々では、戦争の度に国境線が移動した。国境付近の住民は、国家よりも昔からの地域文化を守ることでしたたかに民族の独自性を守ろうとした。日本人は他国に侵略された歴史がないので、文化を奪われた民族の悲哀にあまり気がついていない。民族には民族固有の文化がある。

現代の飽食の世の中で、あらゆるマスメディアは飽食を囁いている。欲しいものは何でも、お金さえあれば24時間どこでも手に入る。食生活を子供にしつけることは親の責任だ。子供が親になった時に親の云っていたことを思い出して自分の子供に教える。これが親から子へ「食」の伝統であり、動物でも皆そうして子供を育てている。急激な「食」の変化が世代間の「食」の伝統を断絶させた。

日本人の文化は米によってもたらされた。これが米離れとともに「パン食文化」などの外来文化に「日本人のこころ」を育んだ「米食文化」を売渡し、日本人の独自性や国の自立心までを奪われる結果になっている。「食の乱れ」は「家庭や社会の乱れ」にもつながる。日本人の独自性を確立するために、日本人がたどってきた昔の食文化や食生活を知っておくべきだ。これは、家庭や学校でもっと教える必要がある。当然、学校給食にも、積極的に米食を取り入れる必要がある。食生活の改善には、国が奨めている、「食生活指針」や「健康日本21」も参考になるだろう。

日本には、国土の67%を占める世界第一位（国土面積比）の森林がある。南北に細長い日本列島には四季折々の風物をみせる美しい日本の自然がある。そして人々に安らぎを与える田んぼがある。約二千数百年来の日本の風土が生んだ、米食を主体とする味噌、醤油、酒、漬物などの発酵食品の食文化がある。この風土が生んだ伝統食品や食文化が日本人のからだをつくってきた。

最近、若い人の中には朝食を抜いたり、外食・中食（なかしょく）にパンや麺類を食べる人が増えてきた。全般にカロリー（エネルギー）の摂り過ぎで肥満が増えている。米食はパン食よりもカロリーが少ない。何気なくパン食をしている人は、朝食から米食に切り替えるとダイエット効果があがり、太りすぎを抑制できる。米の需要が増えると稲作農家の生産意欲があがり、ひいては水田の耕地面積が確保され、農村風景が保全される。一人一人の食生活を少し変えることが最終的には日本の食糧の自給率を高めることになる。

最初に、朝食から家でお母さんが用意したご飯と味噌汁と漬物で食事をすることから始めよう。

### 第3章 終章

#### ●2004アテネ五輪と食生活

2004アテネ五輪では、日本選手が男女共大活躍した。福原愛、谷亮子、北島康介、室伏広治など、どの顔を見ても顎が張ってがっしりとした縄文人の特質を持った体型である。福原愛はお母さんの握ってくれた「おにぎり」を食べると力が出るといっている。相撲取りもご飯を食べると力が出るとし、スポーツ選手には松井秀喜をはじめ「ご飯党」が多い。

#### ●約二千数百年の食生活の歴史

「日本人に合った食生活」を考える上で、二千数百年来の食生活を辿ってみた。日本人のからだは、米を主体とした雑食によってつくられたということができる。明治維新から始まった約130年間の食の欧化時代、特に戦後から現在までの60年間は、二千数百年の米を主体とした食の永い歴史から見ると約1/20位の期間でまだまだ短い。

#### ●最近の食生活

この日本人のからだに欧米のような食事を取り入れるとどうなるか。戦後の悪性新生物（がん）の増加がそれである。日本人が持つ長い腸で肉食を続けると、消化しきれない肉の繊維が長い時間腸の滞留する。そうするとこれが腐敗して腸に吸収され血液に入り、その汚れた血が体中を回る。そして、からだの弱い部分に入り込み「がん」が発生しやすくなる。これは、食の好みや年齢層にもよるが、肉食に偏ると特にこの傾向がでる。穀物や野菜を多く摂ると、食べ物の持つ繊維質が腸内の老廃物を体外にスムーズに排出し、血の汚れを防いでくれる。若い層が安直にファーストフードの立ち食いしたり、過度な肉食や偏食を続けていると「がん」は更に増え、日本人の平均寿命が短くなるおそれが出てくる。

現在、供給カロリーの個人平均摂取量は、日本が先進国の中でも中位にあり、世界一の長寿国となっている。これは戦中戦後の飢餓時代を体験し、従来の日本食に馴染んでいる年齢層がまだ健在だからである。

人間は「いのち」を維持するために、生きているかぎり死ぬまで毎日食事をする。毎日の食事の積み重ねが「からだ」をつくる。一人一人がなるべく地域の食材を選んで食事するということは、日本の食糧自給率を高め、農業を支えることにつながる。ひいては「自国の食糧は自国でまかなう」という世界の食糧事情の改善にも貢献する。

## おわりに

人類が出現して以来、旺盛な生産・経済活動と爆発的な人口増の歴史は自然環境の破壊の歴史でもある。地球の大きさは有限である。人間が自然や生物を支配した成長と破壊の20世紀は終わった。この世紀の節目にきて、人間にとって「進歩・発展」の歴史とは何であったのかを改めて考えさせられる。

21世紀は自然と生物と人間とが調和した「循環・共生」社会の時代に入る。

人間のからだをつくる「食」は「いのち」を再生産する。農業は「いのち」の基をつくる「生命産業」であり、コンピュータや自動車に象徴される工業製品を生産する重軽工業は「物質産業」である。工業製品は「いのち」を持たない。天候に左右される農業が生産する農産物と、天候に左右されない効率優先の工業が生産する工業製品とを同じ市場原理で「もの」として扱うべきではない。一たび地震や火災などの災害に合うと、「もの」は一挙に人間に襲い掛かり巨大な「ゴミ」となる。災害が起きると、「水と食料」が最優先される。また、都会から離れた山や海の自然に入ると、お金やコンピュータや自動車などは通用しない。従って農業は、人の「いのち」を託す聖なる産業といえる。

前世代と現世代がもたらした地球環境破壊という「負の遺産」を検証し、「いのちとくらしを大事にする地域《循環と共生》社会」の再生という「正の財産」を後世に残すように力を尽くすことが現世代の課題ではなかろうか。

米は、二千数百年來からの日本人の主食であり、日本人の「いのちとくらし」を育ててきた。米を通して色んなものが見えてくる。

今回は、「米にこだわる」のキーワードを主題の切り口にして、各階各層の方々に会って話をお聞きした。どなたもこの取材の主旨に賛同して快く応じていただいた。特に、夫婦と老母で約1.5人という労働力で米づくりに取り組んでおられる農家の方々の話が一番こころに残った。図書館の司書の方々には、資料収集から農業関係者の紹介まで様々に援助していただいた。また、八王子千人塾の塾生の方々から、貴重なアドバイスを受けた。今回の「日本人の食を考える」は料理研究家の港井美佐子先生からヒントをいただいた。「日本人の基層」は梅原猛、「物質文明と生命文明」は渡辺格、「肉食の思想」は鯖田豊之、「米が森林をつくった」は富山和子など、その他多くの著作から示唆を受けた。

記述の展開には独断と誤解が多いと思われる。忌憚ないご批判を仰ぎたい。今回は、まだ最初の山川にさしかかったのに過ぎないが、今後は現場にもっと足を運んで当事者に取材し「米」問題の本体に迫ってみたい。

おわりに、面会者の方々のご芳名を列記し、取材に関してご協力していただいたことを深く感謝致します。

いのちかな一粒づつの 米洗ふ 幹治

## 参考資料編

### 1 統計資料

- 日本人の栄養摂取状況に関する諸表  
性別・年齢調整死亡率推移  
総人口の推移  
世界の供給カロリー  
栄養所要量に関する諸表  
五訂日本食品標準成分表の穀類より抜粋  
肥満・普通・やせの年代別比率  
食生活指針・健康日本21  
厚生労働省「国民栄養調査」  
厚生労働省「人口動態統計」  
厚生労働省「人口動態統計」  
FAO(社)国際食糧農業協会  
厚生労働省編  
科学技術庁資源調査会編  
2002 厚生省国民栄養調査  
文部科学省・農林水産省  
・厚生労働省  
2004 農林水産統計  
農林水産省統計部

### 2 参考文献

- 香川芳子監修 五訂日本食品標準成分表 女子栄養大学出版部  
安達 巖 日本型食生活の歴史 新泉社  
安達 巖 パン食文化と日本人 新泉社  
大塚 力 日本食生活文化史 新樹社  
山路 健 現代食文明考 文化評論社  
石川寛子監修 日本の食文化(1から3) 雄山閣出版(株)  
NHK 放送世論調査所編 日本人の食生活 日本放送出版会  
鯖田豊之 肉食の思想 中公新書  
鯖田豊之 肉食文化と米食文化 講談社  
中村祐輔・中村雅美 ゲノムが世界を支配する(株)大進堂  
松浦謙一・中村桂子 ゲノムを読む 紀伊国屋書店  
渡辺 格 第3の核を求めて ニュートンプレス  
高橋長雄 図解雑学 からだのしくみ ナツメ社  
梅原 猛 日本の深層 佼成出版社  
梅原 猛 蘇る縄文の思想 有学書林  
梅原 猛 森の文明・循環の思想 講談社  
梅原 猛 川の思想 山と溪谷社  
宮崎 昭 森よ生き返れ 大日本図書  
梅棹忠夫 文明の生態史観 中央公論社  
植原和郎 日本の誕生 小学館  
佐原 真 体系日本史1 日本の誕生 小学館  
安田喜憲 世界史の中の縄文文化 雄山閣出版  
安田喜憲 文明の環境史観 中公叢書  
富山和子 日本の米 中公新書  
富山和子 水と緑と土 中公新書  
富山和子 水の文化史 文芸春秋  
富山和子 環境問題とは何か PHP新書  
佐藤洋一郎 稲の文明 PHP新書  
佐藤洋一郎 縄文農耕の世界 PHP新書  
坪井洋文 稲を選んだ日本人 未来社  
玉城 哲 稲作文化と日本人 現代評論社  
北出俊昭 日本農政の50年 日本経済新聞社

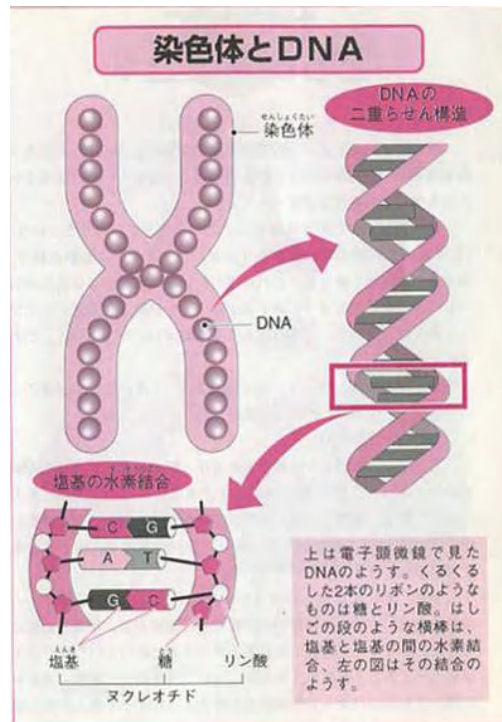
小泉貞彦	農業と食糧がわかる辞典	日本実業出版社
石谷幸佑	米の辞典	幸書房
足立生恒	農のシステム・農の文化	ダイヤモンド社
星寛治	農から明日を読む	集英社新書
岸康彦	21世紀の資源環境問題と農林資源	農林統計協会
原 剛	農から環境を考える	集英社新書
久馬一剛	食料生産と環境	㈱化学同人
環境庁水質保全局	豊かな水環境を未来に引き継ぐために	大蔵省印刷局
日本環境学会編集委員会編	新・環境科学への扉	有斐閣コンパクト

### 3 取材協力者ご芳名（敬称略）

青沼 正	農林省水産省関東農政局西北多摩統計・情報センター
吉田 俊幸	東京都産業労働局農林水産部南多摩農業改良普及センター
横山 正次	元同上勤務
檜葉 主敏	八王子市産業振興部農林課
石森 允	八王子市農業協同組合
内山 賢一	八王子市農業協同組合
関 正守	高月営農集団
石川 研	高月営農集団
澤井 保人	澤井農場
鈴木 勝久	とうもろこし共販グループ
港井美佐子	料理研究家・クッキングサロン主宰
加藤怜子	料理研究家
佐々木 繁	八王子千人塾
大岡平八郎	八王子千人塾

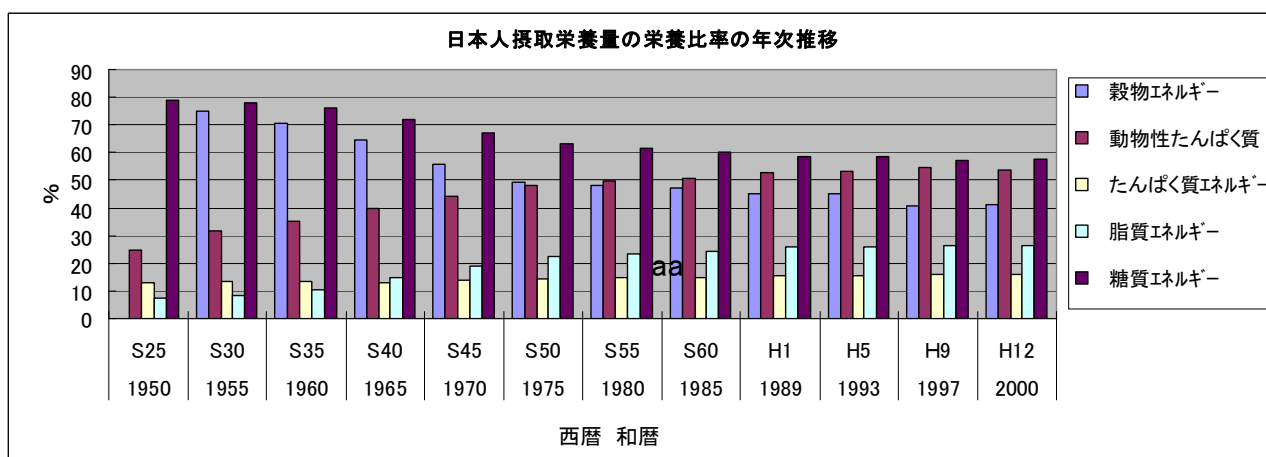
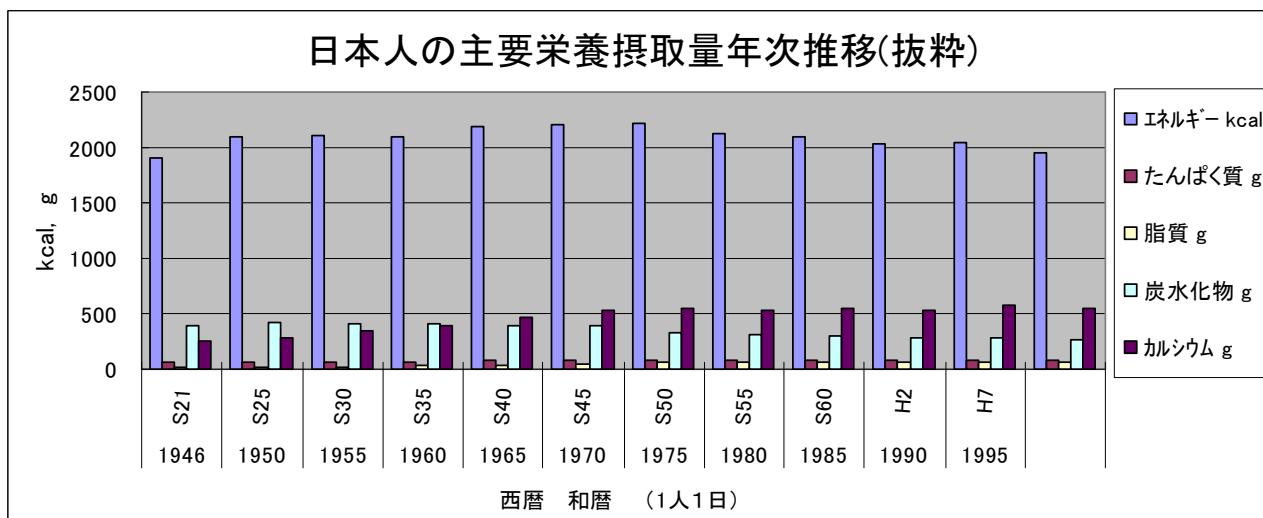
### 参考資料 ヒトゲノムの仕組み

- 1 ゲノムとは、ある生物の持つ全遺伝子情報（全設計図）のことで、稲ならイネゲノム、人間ならヒトゲノムとよばれる。
- 2 ヒトゲノムの解読とは、コンピュータを駆使して DNA に組み込まれたヒトゲノムの全遺伝子情報の約 31 億個の文字（遺伝子暗号）配列を指す。
- 3 DNA とは、遺伝子情報を記憶しているひも状のタンパク質のこと。全ての生物は 4 種類の塩基 A G T C で構成され、A T G C がそれぞれ対になる。遺伝子とは、細長い DNA の中に点在する特殊な情報を書き込まれた領域のこと。染色体とは、細長い DNA がコンパクトに束になったもの。これの中に人間の体と生命活動を維持する全ての情報が記されている。
- 4 人間の体は、受精した 1 個の受精卵から始まる。受精卵は次々に細胞分裂を起こし全部で約 60 兆個の細胞になる。各々の細胞の核の中に DNA（染色体）が 46 対入っている。その中の DNA の種類に、常染色体が 22 種（1～22 番）、性染色体が 2 種の合計 24 種がある。DNA は常染色体 22 対と性染色体 1 対の合計 23 対が親から子へと受け継がれていく。
- 5 ヒトが持つ約 31,000 個の遺伝子が、どの染色体のどの位置にあるかは、全てに人間に共通する。DNA を構成する個々の文字の DNA を調べても 99.9%一致すると云われている。残りの 0.1%が夫々の人で異なり、また、同じ遺伝子であっても僅かに文字が違う場合がある。この違いが人間の多様性を生み出している。

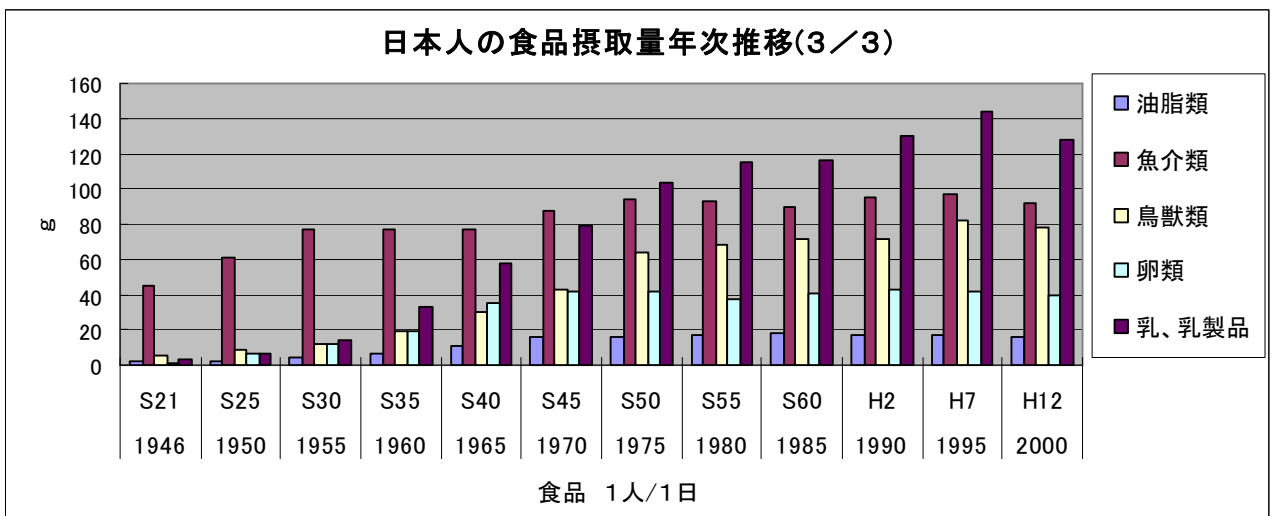
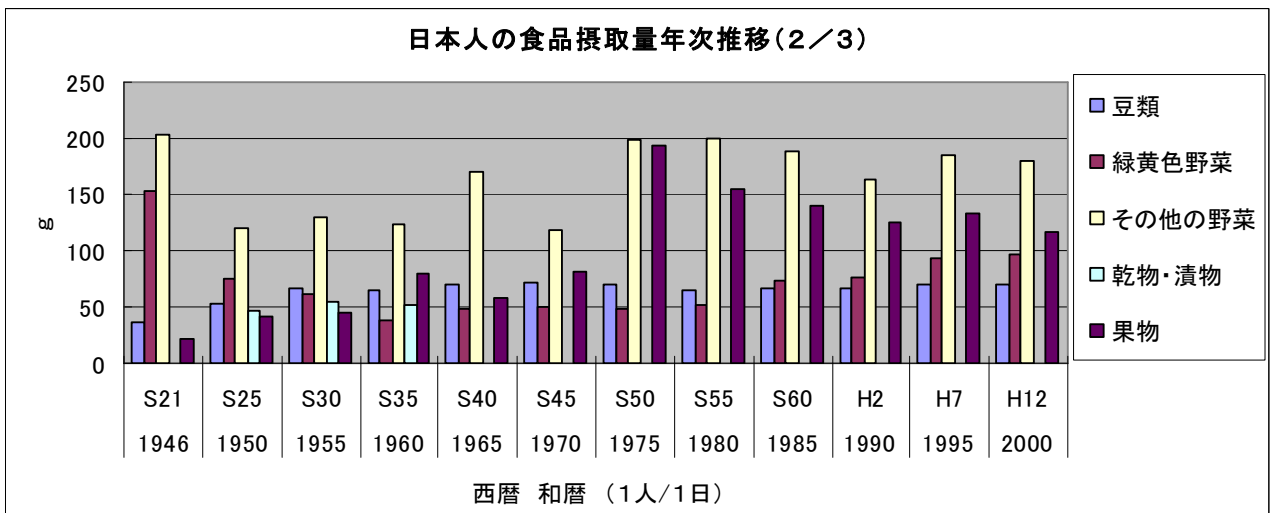
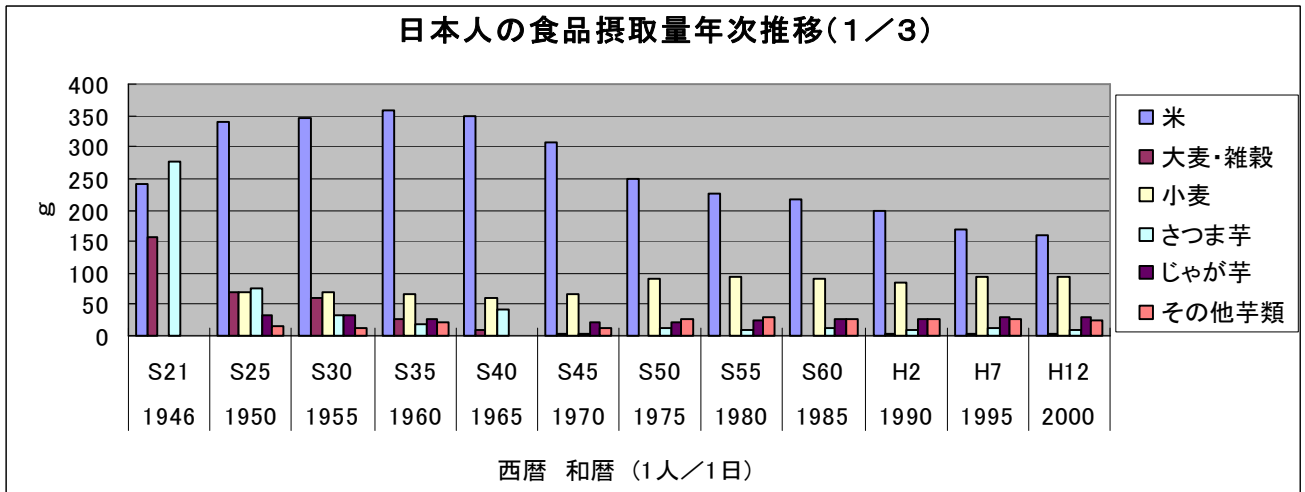


出典：高橋長雄 雑学「からだのしくみ」 ナツメ社

添付図表

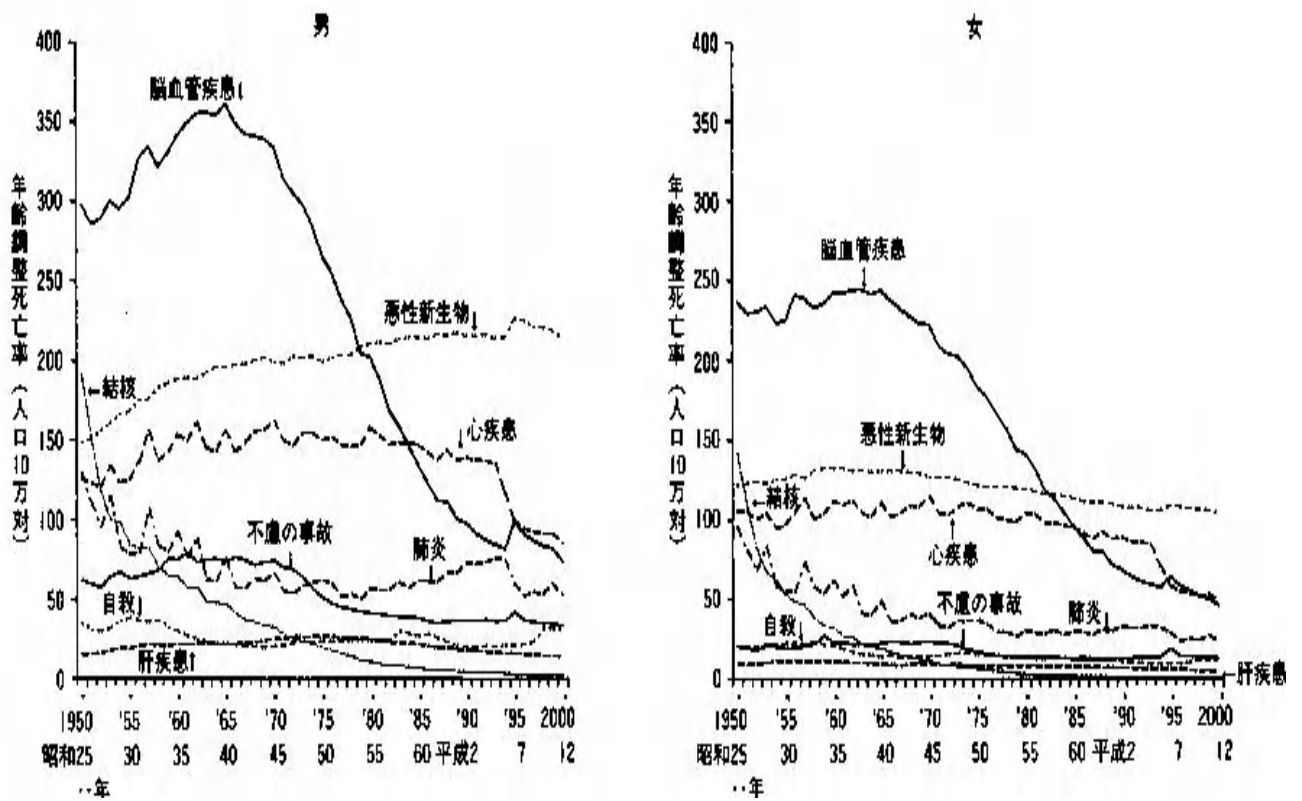


出典：厚生労働省「国民栄養調査」

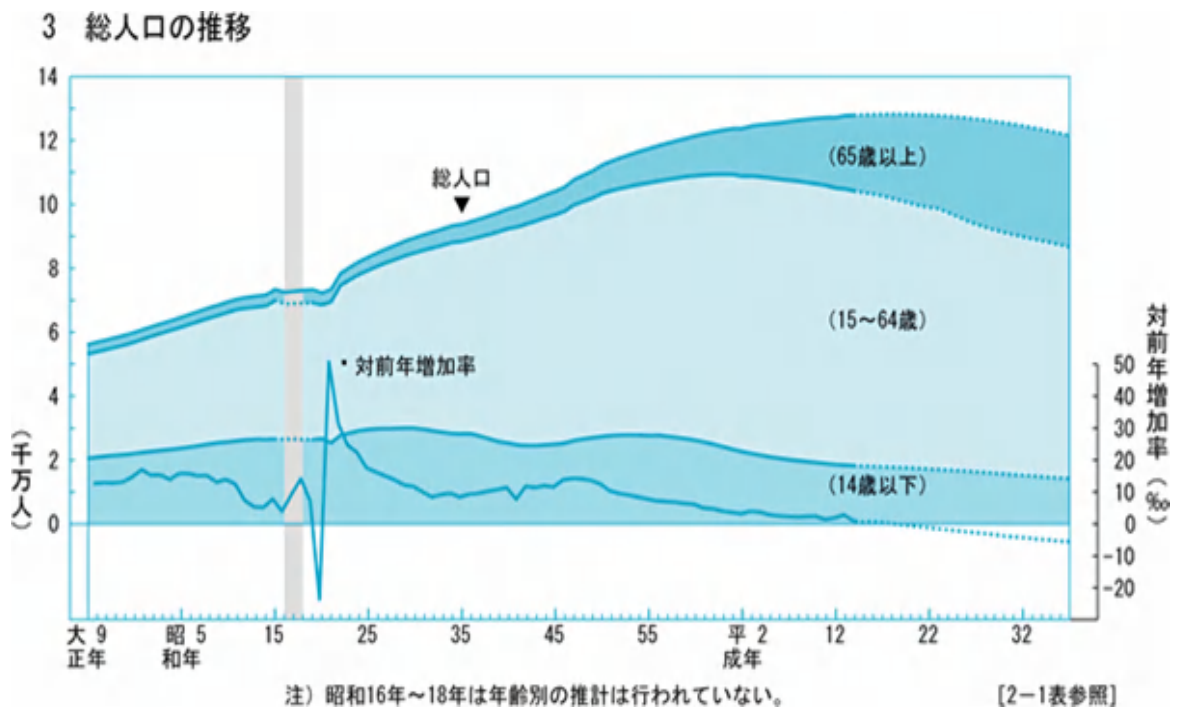


出典：厚生労働省「国民栄養調査」





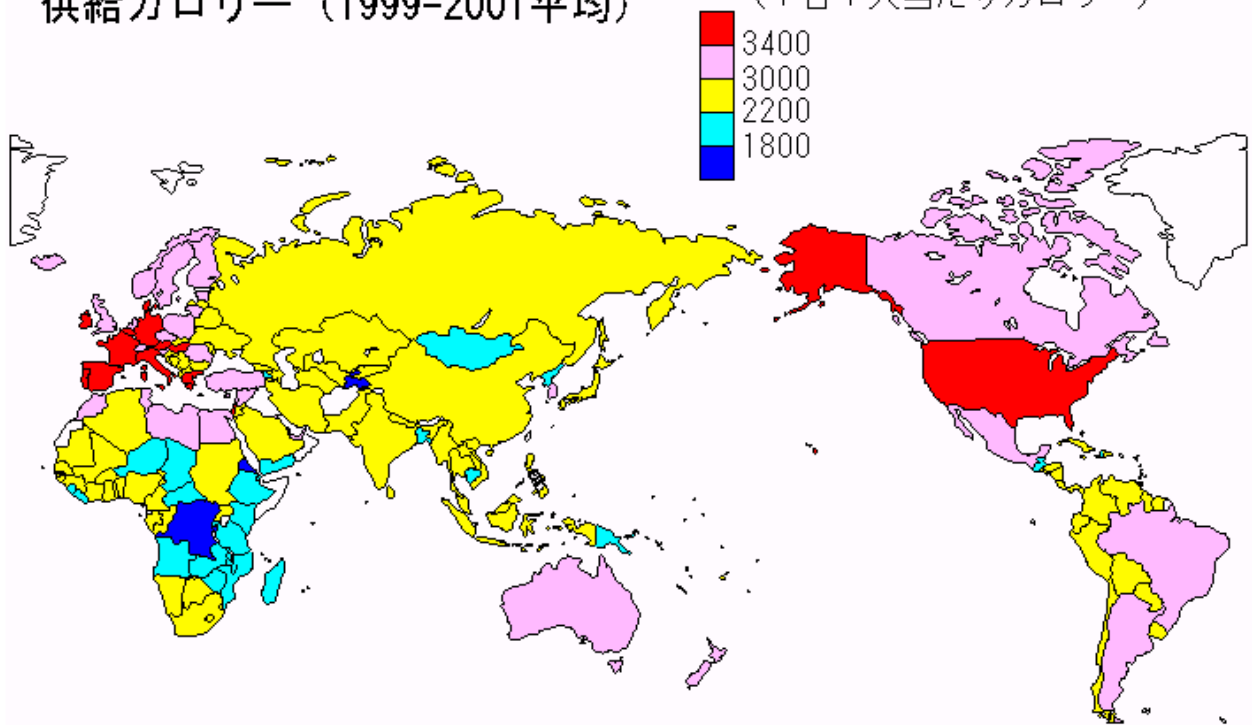
出典：厚生労働省「人口動態調査」



出典：厚生労働省「人口動態調査」

## 供給カロリー（1999-2001平均）

（1日1人当たりカロリー）



出典：2001FAO（社）国際食糧農業協会

世界の供給カロリー（またはエネルギー）は、欧米など先進国が3400kcalを越え、中央アフリカ、モンゴル、北朝鮮、パプアニューギニア、中央アメリカなどの開発途上国が2000kcal以下となっている。一般に成人に必要な供給カロリーは2000kcalから2700kcalといわれている。

先進国の供給カロリーを構成する食料のうち、穀類の他に肉類が多くを占めている。肉類を生産するために、家畜に餌としてトウモロコシなどの穀物を与えるので、これを穀物のカロリーに換算すると、供給カロリーはこの値の数倍になる。

開発途上国の供給カロリーを構成する食料のうち、実質的に穀類が大半を占めている。従って、これらの国が2000kcal以下になっていることは深刻な飢餓状態にあることを示している。

## 肥満・普通・やせの年代別比率

肥満者の割合は、男性ではいずれの年代においても、昭和55年、平成2年に比べて増加。一方、若年女性では、やせの者が増加。

BMI 25以上の者の割合をみると、男性では30～60歳で約3割、いずれの年代でも10年前、20年前と比べるとその割合が増加している。女性では、60歳代で肥満者の割合が最も多く、約3割である。一方、BMI 18.5未満の者の割合が、20歳代、30歳代女性で増加している。

図17 肥満者(BMI ≥ 25)の割合

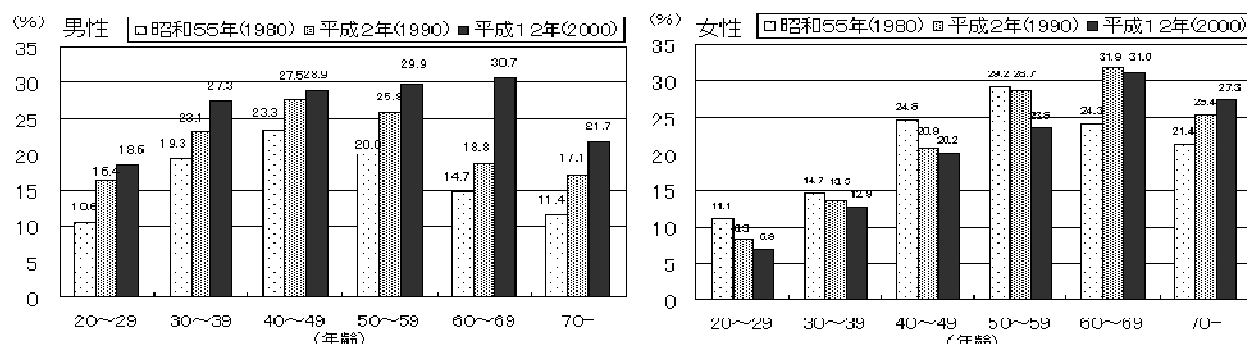
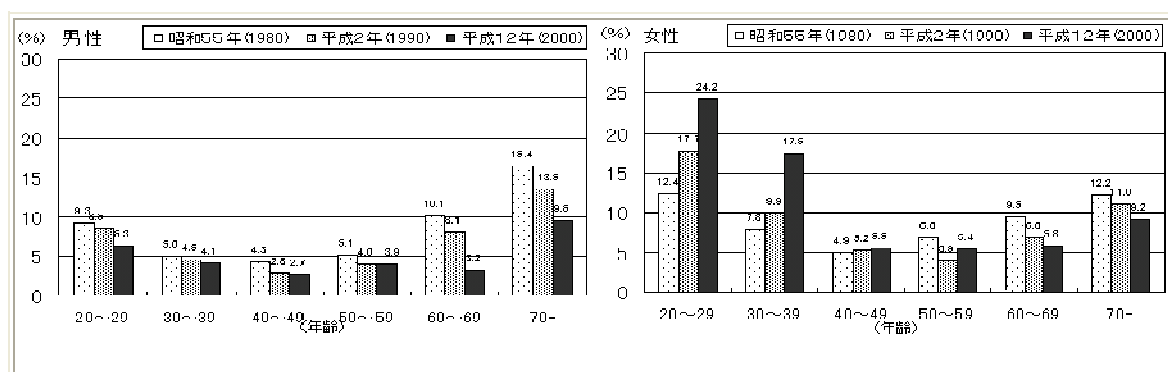
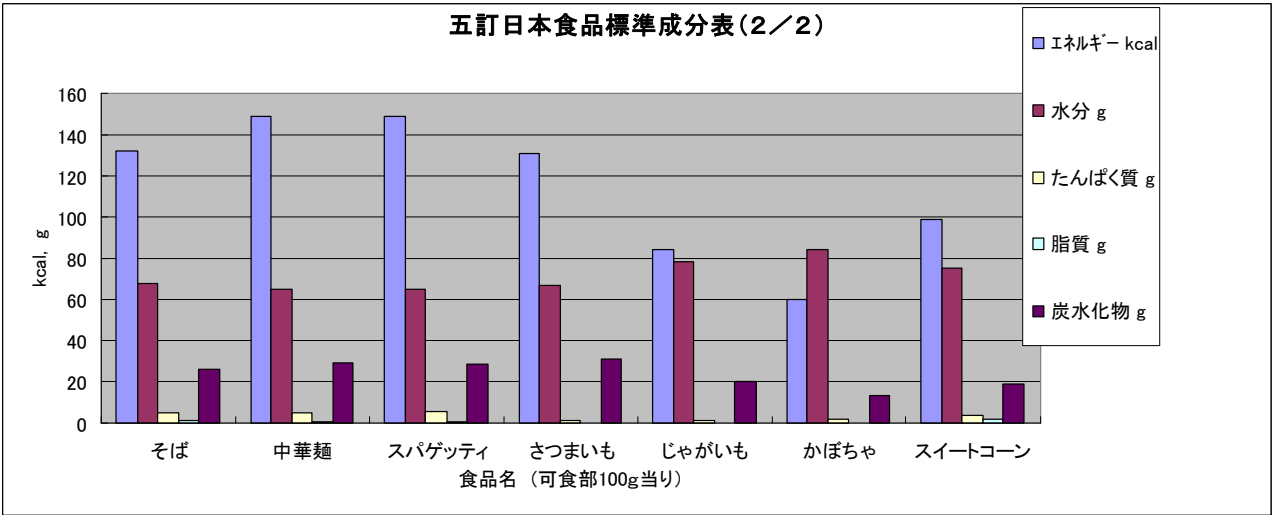
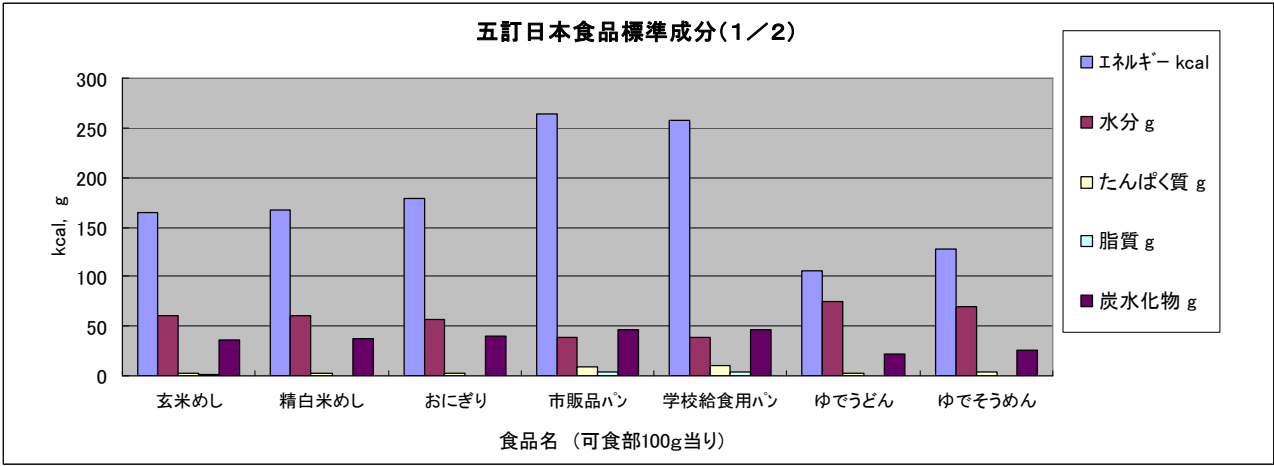


図18 やせの者(BMI < 18.5)の割合



BMI (Body Mass Index) を用いて判定	
肥満度の判定	BMIは「体重kg/(身長m) <sup>2</sup> 」により算定
	BMI < 18.5 やせ
	18.5 ≤ BMI < 25 正常
	25 ≤ BMI 肥満

出典：2002厚生労働省「国民栄養調査」より抜粋



出典: 科学技術庁資源調査会編 五訂日本食品標準成分表より穀類を抜粋

年齢区分別体位標準値および生活活動強度別  
エネルギー所要量・たんぱく質所要量・脂質所要量

(男子)

年齢	体位標準		生活活動強度								脂肪 エネルギー 比率
			I 低い		II やや低い		III 適度		IV 高い		
	身長	体重	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
歳	cm	kg	kcal/日	g/日	kcal/日	g/日	kcal/日	g/日	Kcal/日	g/日	%
3～5	102.3	16.4	—	45	1,350	45	1,550	45	—	45	25～30
6～8	121.9	24.6		60	1,650	60	1,900	60			
9～11	139.0	34.6		75	1,950	75	2,250	75			
12～14	158.3	47.9		85	2,200	85	2,550	85			
15～17	169.3	59.8	2,100	80	2,400	80	2,750	80	3,050	80	20～25
18～29	171.3	64.7	2,000	70	2,300	70	2,650	70	2,950	70	
30～49	169.1	67.0	1,950		2,250		2,550		2,850		
50～69	163.9	62.5	1,750	65	2,000	65	2,300	65	2,550	65	
70以上	159.4	56.7	1,600		1,850		2,050		-		

(女子)

年齢	体位標準		生活活動強度								脂肪 エネルギー 比率
			I 低い		II やや低い		III 適度		IV 高い		
	身長	体重	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
歳	cm	kg	kcal/日	g/日	kcal/日	g/日	kcal/日	g/日	Kcal/日	g/日	%
3～5	102.3	16.4	—	45	1,300	45	1,500	45	—	45	25～30
6～8	120.8	23.9		55	1,500	55	1,700	55			
9～11	138.4	33.8		65	1,750	65	2,050	65			
12～14	153.4	45.3		70	2,000	70	2,300	70			
15～17	157.8	51.4	1,700	65	1,950	65	2,200	65	2,500	65	20～25
18～29	158.1	51.2	1,550	55	1,800	55	2,050	55	2,300	55	
30～49	156.0	54.2	1,500		1,750		2,000		2,200		
50～69	151.4	53.8	1,450	1,650	1,900	2,100					
70以上	145.6	48.7	1,300	1,500	1,700	-					
妊婦			+350	+10	+350	+10	+350	+10	+350	+10	20～30
授乳婦			+600	+20	+600	+20	+600	+20	+600	+20	

生活活動強度の区分(目安)

生活活動強度と指数	日常生活活動の例		日常生活の内容
	生活動作	時間	
I	安静	12	散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞をしている場合
	立つ	11	
	歩く	1	
	速歩	0	
	筋運動	0	
II	安静	10	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立居での業務が比較的多いほか、大部分は座位での事務、談話などをしている場合
	立つ	9	
	歩く	5	
	速歩	0	
	筋運動	0	
III	安静	9	生活活動強度II（やや低い）の者が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立居の作業であるが1時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	6	
	速歩	1	
	筋運動	0	
IV	安静	9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などの強い作業に従事している場合
	立つ	8	
	歩く	5	
	速歩	1	
	筋運動	1	

出典：第6次改訂に本人の栄養所要量—食事摂取基準 2002年厚生労働省