

〈解題〉

日本人と食行動——その課題

相磯富士雄*

現代は大変化の時代である。技術革新を経て、生産性は飛躍的に向上し、生産方法は大きく変化した。その結果、労働様式、生活様式も大きく変化している。経済、社会、文化と多方面で変化が進んでいる。

食生活においても同様である。採集狩猟民時代から、植物栽培と動物飼育を行うようになった時代、栽培作物が全世界的に普及を始めた時代を経て、現代は食物が商品となり、また加工、合成されて、食物の社会化が進行している第三次食物革命の時代であるといわれている。日本人にとっても、食物そのものが大きく変化したというばかりでなく、我々の食生活様式、食行動も変化しつつある。現状を放置しておく、我々日本人の身体的、精神的な健康面に障害等の影響が出てくる不安もある。また、その兆候が現れてきている。

日本人の食行動、食物内容を変えていく要因をいくつかあげることができる。第1に食糧の生産、運搬、加工、調理、保存等、技術革新にかかわる部分である。合成化学、電子・弱電、システム科学等の進歩は様々な食品加工、食品保存の技術を発達させた。レトルト食品等のインスタント食品、調理済み食品の出現とその消費は食生活を多様化させ、また外食や集団給食の普及の基礎条件になった。

第2には、都市化、産業化という社会構造の変化により、通勤、通学と家庭を離れての職場や学校等での集団生活者の増加、女子の家事からの離脱という

* 大妻女子大学教授

状況がある。家庭で家族そろって食事をする基礎的条件がくずれてきている。第1の要因と第2の要因により、食物の選択、食事の時間は飛躍的に自由になり、個別に食事する機会が多くなってきている。それは、家族の和の基礎としての食がくずれる前兆ともいえる。また、子供が1日中1人で食事をするということにもなる。日本の食文化の伝統も途絶えようとしている。

第3には労働条件にかかわる問題である。日本は先進国のなかで最も長い残業時間、長時間労働や長い通勤時間が問題とされているのは周知のとおりである。それは、個人の自由な時間を少なくし、食事にかかわる時間を切りつめ簡便化させている。また外食の機会は、夕食、夜食、さらには朝食と増加し、家族で食事をする機会を失わせている。

第4に個人の価値観の問題である。簡便・効率、快適・便利、ファッション性の追求である。多く感覚、感情、情緒にもかかわる。価値観とはいえないが、個人にかかわる問題として嗜好、嗜癖の問題もある。現在の食品加工技術は、食事にかかわる家事の時間は他のことに使用したい、手をよごしたくない、安全、健康の観点より味覚、視覚、触覚等、感覚的に快適な食物を欲する、などといった欲望に対応できる技術がある。このことは、個人レベルでの食行動を変える基本的要因である。

第5が食糧、食物、食生活が商品である以上、現在の経済体制のなかでは利潤追求の対象になる。歯止めのない利潤追求が行われる場合、危険な有害食品が生産され流通される。また、栄養的に食物とはいえない食物が生産される。前者は残留農薬やPCB等の有害な化学的合成物質や一部の食品添加物の混入した食品である。後者は、食品添加物によって作られた似て非なる“うそつき食品”や、嗜好、嗜癖に合わせて作られるだろう非食品が「食品」として販売されることである。消費者の心理的、感覚的、社会的、経済的欲求に見合う食品や弱点をついた食品を自然科学的技術を駆使して作り販売するのに、食生活関連企業間の激しい競争が行われている。消費者からの食品の安全性、健康性の要求がなければ、安全、健康への配慮はあまりなされなくなる。

以上のように、現代日本社会には日本人の伝承としての、また本来的な食物

および食生活を変えるような食行動をなさしめる条件がそろってきている。

では、いったい保健医療上何が問題であろうか。第1には、このような食物の変化、新しい食品に対して、十分に適応できるであろうか。人類にとっての食環境の変化はあまりに速すぎないだろうか。そのために心身両面での不適応者がでてくる可能性がある。さらに有害性がはっきりしている物質が混入する機会が多すぎる。それにもかかわらず資本の論理により、安全・健康面からの考慮はあまりされない。また人間の弱点について有害かつ栄養価の低い食品も次々に生産・販売される可能性がある。食生活関連企業側では、商業主義による消費者行動の研究が十分になされている。

一方、消費者側からの保健行動、悪い習慣の是正、商業主義による食物生産・販売に対する消費者からの対策、実践は十分とはいえない。日本で育った食文化についての関心も低い。食に関する正しい情報の普及、食の教育と学習、そして協同とセルフケアによるよりよい食行動の実践が期待される。また、心ある消費者は求めて実践の模索をしている。

特に多くの保健医療従事者は、食物を食餌としてみて、栄養素的側面のみを強調しすぎて、患者らの食べる喜び、食生活の意味を軽視したために、食行動の研究がおろそかにされていた。

また、住民一般にとっても、この大変化の時代に対処するには、もはや感覚からの判断のみでは、健康的な食物は得られない。常に正しい情報と学習による適切な食行動が必要になる。食文化について掘り起こしも必要になる。そのためには、食物・栄養の専門家のサポートが必要である。その場合に食行動に関する見識が問われるのである。同時に学際的な協力、共同や他学問分野からの支援が必要になってくる。

今後とも食に関する保健医療行動科学の研究と実践が重要になってくる。それは新しいパラダイムかもしれない。我々の研究が、その手がかりとなりたいものである。