

日本食理解のための1提案 —藤原京スタディから  
帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 教授 柳元和

高等学校の家庭科では日本料理に関する単元があり、料理を構成する要素（調理法、食材）や料理の生活における役割について、世界の料理と比較しながら学ぶことになっている。たとえば主食について、米を生産し、それを主食とする地域は東アジア圏に限られており、日本はそのグループに属する。西ヨーロッパ料理は、多くが狩猟採集／牧畜文化圏とみなされ、日本料理とは異なる食文化を形成している。一方、地中海料理や中東料理は、穀物を主食とみなせる地域で日本料理との共通点が見られる。また同じ米を主食とする文化圏にあっても、肉食を容認しているかどうか、油脂による調理が普及しているかどうかで、大きな違いが認められる。

日本食とは何かを定義するのは難しいが、筆者は「…明快な線引きとして歴史で区切るのがよいと思う。江戸時代末までに成立した日本料理を狭義の意味での日本料理の枠組みとする。…広義の日本料理は文明開化から第二次世界大戦前に日常化された和洋折衷料理も含めた日本独自の料理文化をその枠組としたい。」という熊倉の提案にしたがって議論を進める。

大和時代に農耕文化が確立して後、米作とともに肉食の禁止が普及していく。これに伴い乳製品の使用も廃れていく。江戸時代には、武士の一人扶持は5合／日（約2500kcal）で、これだけ摂取するには相当の食欲と強い胃が必要だったと思われる。食欲増進剤として、漬物、味噌、醤油（要するに食塩）が多用された（石毛）。1汁1菜が基本であり、決して豊かな食事とは言えなかった。その意味で狭義の日本食（食塩・めし依存型食）が日本人の長寿に貢献しているとは思えない。

肉食を勧めたのは明治維新以降であり、今の和洋折衷型日本食が成立してから高々150年程度である。折衷型日本食によって急速に動物性たんぱく質の摂取量が増加した。また油脂を使った調理法（カレーライス、コロッケ、トンカツなど）が普及し、食塩摂取量が減少して行く。それでも牛肉の消費量は欧米に比べるとわずかで、魚介類の消費は日本人が世界一である。これに伴い、たんぱく質・脂質・糖質エネルギー比率（PFC比率）は欧米と一線を画しており、供給レベルで日本人一人あたり糖質エネルギー比率は60%弱で、脂質エネルギー比率は30%未満である。

また和洋折衷型日本食の特徴として、一日の品数が多いことがあげられる。これがどのような影響を与えているのかを探らなければ、肥満の深刻な欧米と一線を画している日本の食生活を客観的に理解するのは、困難に思われる。そのための試みの一つとして、藤原京スタディで採用した料理単位食事調査法を紹介しておく（残存歯数と認知機能および料理摂取数との関連について、第13回日本栄養改善学会近畿支部学術総会講演要旨集 p.62, 2014 参照。）

筆者の所属する研究グループでは料理単位で食事評価をするための方法を開発中で、料理の文化相や主材料と医学的諸変数（残存歯数や認知機能）との関連を分析している。2007年に開始したコホート調査、藤原京スタディ（対象地区：奈良市、天理市、大和郡山市、橿原市、香芝市など）では、自立した65歳以上の高齢者4206名をフォロー中である。ベースライン調査で食事調査と認知機能検査に回答のあった3973名について7日間の料理摂取頻度調査（日記形式）をもとに文化相を和・洋・中・その他に分類し、料理を構成する主材相（その料理を特徴付ける材料と定義。過去の国民栄養調査で利用されてきた分類法に準じる）毎にコーディングを行った。これらのコーディングは栄養士の経験的知識に依存して実施した。1名あたり7日間分の食事と間食で摂取した料理と飲食品の情報から、1週間当たりの総数と出現率を算出した。料理摂取総数、和食・めし類出現率は、正規分布とみなせた。

残存歯数は歯科医の健診によって判定し、10本未満を低残存歯数群（TL群）、11本以上をTH群とした。またMini-Mental State Examination（MMSE）で認知機能を測定し24点未満を低得点群（ML群）、24点以上をMH群とした。SPSS Statistics ver.22を用いて主材の出現頻度等との間で関連を分析した。

重回帰分析によると、ML群は総摂取料理数が有意に減少しており、和食出現率、特に、めし類出現率が有意に増加していた。またMMSE得点とは独立して、TL群は総摂取料理数が有意に減少しており、めし類出現率は有意に増加していた。すなわち認知機能の低下や残存歯数の減少は食事のバラエティを低下させ、めし類出現率が増加する可能性が示唆された。このように料理単位の食事調査は、数量化することにより、MMSE得点など医学的諸指標との関連を探るツールとなりうる可能性があり、今後の検証が必要である。

また料理単位食事調査を実施する際に留意すべき点として、料理や食品名が何を表わすのか不明な事例が多く出現することがあげられる。藤原京スタディでは「きなぶり餅」「鹿刺し」「はやとうりのきんぴらや漬物」「柚子の漬物や甘煮」などが出現し、解析にかなりの時間を要した。調査対象地域で特産の食品や、これらを使った料理、その地域の郷土料理等には特別の配慮が必要である。

次に食塩摂取量に関する疑問を提示しておく。Intersalt Cooperative Research Group（BMJ 297:319-328, 1988）によれば日本人の平均的な食塩摂取量は12g/日程度と推察される。一方でInstitute of Medicine of the National Academicsは2013年のレポート（Sodium Intake in Populations: Assessment of Evidence）で約6g/日未満の極端な塩分制限が有用であるとの科学的根拠は乏しいとしている。では日本人にとって適切な食塩摂取量はいくらなのか？考慮すべきは、(1) 食塩を制限すればするほど日本食から離れてしまう（おでんも煮物も食べられない？）こと、(2) 通常の給食では食塩3g/700kcalくらいがやっとなで、特別なレシピでも2g/500kcal程度であり、2000kcal食すと8gは超えてしまうこと、(3) 食塩量を減らす一番簡単な方法は脂肪分を増やすこと（西洋化）であるが、

それでは肥満の危険性が增大すること、である。いまだ日本は最長寿国であり、われわれが日本食からこれ以上離れる必要があるとは思えない。そこで、せめて 500 kcal 当り食塩何グラム（摂取エネルギーあたり）という制限のしかたに緩めてはどうかと考える。

最後に、日本人の PFC 比率は急速に変化して来ている。食塩摂取量が減り、脂質エネルギー比率は増える傾向にある。はたして日本人の PFC 比率は変えるべきだろうか？そうとは思えない。現在の日本食はすばらしい。今後もその利益を最大限享受できるように工夫していくべきであろう。

#### 参考文献等

- 石毛直道：世界の食べ物 食の文化地理、講談社、2013.
- 熊倉功夫：日本料理の歴史、吉川弘文館、2007.
- 原田信男：日本人は何を食べてきたか、角川文庫、2010.
- 宮崎正勝：知っておきたい「食」の日本史、角川文庫、2009.
- 天野信子、柳元和：帝塚山大学現代生活学部紀要 6, 43-52, 2010.