

栄養と食文化

島田 淳子

私は大学の家政学部に籍を置き、食物学の教育と研究にたずさわっている者です。今回思いがけず本誌に寄稿させて頂くことになり、何となし夢の感じられる表紙の絵を見ておりましたら、今はもう成人した二人の娘の幼児時代が懐しく思い出されて参りました。夕方息せき切って帰宅した私に、目を輝やかせて報告してくれる毎日の遊びの何と創造性に満ちていることよと感動したこと、そうは思っても塾などへ行つて勉強しているよそのお子さんを思つてひそかに悩んだこと

など、昨日のことのように鮮やかに思い出されます。

私が毎日の食生活の中でもっとも気をつけたことは、もちろん栄養的なバランスでした。子どもの成長に必要な栄養素は全て食物から摂取しなければならぬことは私がここで申すまでもないことでして、アミノ酸バランスの良い蛋白質やビタミン、ミネラルなどの充足した食生活を子供たちに持たせるのは保育者としての務めであろうと思われます。

そこで栄養のバランスの面から、現在の日本人の食



生活を考えてみたいと思います。

日本人の食生活は第二次世界大戦後急速に欧風化され、肉類、乳製品などの消費量が伸びてきました。これに伴って日本人の身長も前よりずっと高くなってきたことは周知の事実であります。しかし、完全に欧風化されたのではなく、長い歴史の中で日本人が育ててきた食生活に欧風料理や中国料理が混合し、世界の中でも特徴のある新しい日本型食生活ができました。

この特徴は一人当りの国民所得と供給栄養量との関係でみますと大変にはつきり致します。すなわち、日本人の一人当りの摂取カロリーは、同じように所得の高い欧米先進国に比べて著しく低く、でん粉質のカロリーの比率は高く、動物性蛋白質の比率は低いことが知られています。このことから、蛋白質と脂肪と炭水化物の熱量比がちょうど良い状態になっているのが特徴です。

欧米諸国では現在、砂糖、脂肪、動物性蛋白質などの取り過ぎから来る肥満およびそれに伴う成人病に悩

んでおり、日本型食生活を見習おうとする傾向にあります。

このような食生活が定着した背景にあるのは日本の気候風土です。四方を海に囲まれ、四季の変化に富む我が国では昔から豊かな海の幸、山の幸に恵まれました。そして日本人の繊細な感性はこれらの種々の素材を生かした料理を創り出してきました。春の訪れと共に食卓を飾る筍、うど、蕨などは最近注目されているダイエタリーファイバーの給源としても秀れている素材です。肉類と共に過剰のコレステロールも摂取してしまいう欧米型食生活とくらべると液状脂質を含む魚を上手に利用する日本型食生活の利点は一目瞭然です。

日本古来の食文化に外来の食を加え、渾然一体となった現在の日本型食生活を私たちは次代の日本人にぜひ伝承したいものと思えます。

幼児期の食生活は、この意味で大変重要です。一度形成された食の嗜好や食習慣を変えることはなかなか

むつかしいからです。これについては、幼い程、また男性より女性の方が新しい食習慣を身につけやすかったとの実験報告がありますが、このような実験を待たなくても、誰しもが感じることはないでしょうか。

食品の微生物汚染

近年の食品製造・包装技術の目ざましい進歩はレトルト食品などの無菌食品を数多く生み出しました。しかし、食品全体からみれば、このような技術の応用可能なものはまだ一部に過ぎず、生鮮食品をはじめ市販食品の多くは多種多様な微生物により汚染されています。食品中には人間の生命を維持し、健康を保つために不可欠な栄養素が存在しますが、それらは同時に食品を汚染しているカビや細菌などの微生物の増殖にも

栄養の充足と食文化の伝承との二面から、幼児の食生活を大切にしてほしいと心より願っております。

(お茶の水女子大学)

諸角 聖

最適な栄養源になります。すなわち、食品中の微生物は、環境条件(温度、水分、pHなど)さえ適当であればいつでも増殖可能なわけです。しかし、食品が微生物の生育可能な環境条件に置かれても、実際には汚染微生物のすべてが増殖するわけではなく、多くは一部の微生物の増殖によって食品は悪変し、腐敗・変質が起こります。もし、食品の悪変が病原菌によって起きた場合には食中毒などの食性疾患の原因となりま