

# 44年前の食事に 戻れますか？

近年、日本人の食事は健康食として世界中に認知され始めていますが、実際の食事は肉類、油類等を摂取しすぎて肥満や生活習慣病が心配されています。現在の日本食は良いの？悪いの？という疑問が残ります。

2014年東北大学農学部の都築毅准教授らが、時代と共に変化した日本食を、動物実験を使って調べました。食事としては1960年(昭和35年)、1975年(昭和50年)、1990年(平成2年)、2005(平成17年)頃の日本食1週間分を調理再現し、粉末にしたものを通常のえさに30%混ぜてネズミ(マウス)に与えて健康状態を見ました。その結果1975年頃の日本食を食べたネズミは内臓脂肪の蓄積や脂質代謝の衰えも抑え、脳の学習機能の維持や寿命にも良い結果が得られました。当時の人のカロリー摂取量は今より1.2倍位多く、お米も1.5倍位食べていましたが、今より6キロ位痩せていました。まさに1975年頃の日本食は肥満防止、老化予防、長寿に有効な食事だったということです。

1975年(昭和50年)は今から44年前です。まだ生まれてない！小学生！青春時代！等々それぞれ想いは違うでしょう。高度経済成長時期も終わり、日本経済成長の恩恵が少しは庶民にもいきなり始め、食事でも1960年頃の食事(コメ、味噌汁、漬物中心、肉よりまだ魚、豆類、海藻類もそれなりに食べる)から、ハムエッグ、シチューなど、卵や肉類等も摂取するなど多少欧風化した食事へと食卓が変化している頃です。1960年頃はお米が多く、おかずの量が少ない時代でしたが、1975年頃は食品流通も完備してきて多くの食品を日本各地からも供給できるようになり、多種類の食材を食べられる豊かな食卓へと変化していきます。

しかし、それ以降は更に欧風化が進み、牛丼、ラーメンなど単品料理も増え、米に変わりパン、トーストなどが増えてきます。2005年では、更に欧風化が進み、朝はト

## 一緒に考えよう 食の情報 読み解き力

日々のくらしの中、食に関わる、「○○は体に良い」「□□は体に悪い」…といった情報があふれています。実際はどうなのでしょう？食に関わる様々な情報の読み解き方を一緒に考えましょう。

ースト、昼はハンバーグ、夜は生姜焼きなど動物性たんぱく質の増加、コメ消費の減少などが進んできました。

理想だからと言って、急に44年前に戻れと言われてもなかなか戻れるものでもありません。しかし、当時の食事で良かった点は今の食事作りにも大いに参考になります。都築先生は、以下の7項目を心がけるとよいと言われています。

1. 多少欧風化した和食が一番。
2. 少しずついろんなものを食べる(とりすぎは良くない)。
3. 豆類、海藻類は多く食べ、卵も食べる、腹持ちの良いお米はもっと食べてもよい。
4. いろいろな具材の味噌汁。
5. 調理は煮るを優先。
6. 食後に果物。昔はミカン、リンゴを多く食べた。
7. ラーメン、牛丼など単品食は、海藻類、モヤシなど具材のトッピング、サラダや小鉢を追加し、品数を増やす。

明日からの食卓のヒントにしてください。

1975年(昭和50年)頃の食事例

朝食	昼食	夕食
ご飯、卵焼き、納豆、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、果物(ミカン)	サンドイッチ、果物(リンゴ)	ご飯、五目豆、サバの味噌煮、すまし汁(白菜、ワカメ)

参考図書：「昭和50年の食事で、その腹は引込む」都築毅 講談社α新書(ちなみに都築先生は1975年豊田市生まれです)

**斎藤 勲氏** 愛知県衛生研究所で食品中の農薬や添加物、金属等の分析に30年間携わる。その後、2004年から東海コープ事業連合商品検査センターでセンター長を8年間勤め、2012年からは同検査センター技術顧問として従事。

昔はよくイルミネーションに連れて行ってくれたのに、ここ5年ほど行けていません。今シーズンこそは、行きたいと思います。|岐阜市 ユウpuさん|

### 飛騨支所

- 1 今年大きな鯛を釣るゾ!
- 2 岩手あい鴨鍋セット(だんご入り)  
鴨の出汁がよく出ているのに臭みがなくてとても美味しいです。生協のさがさがごぼうを加えるとさらに美味しいですよ!

しながわ たくや  
品川 拓也



### 訪問介護ステーション 各務原

- 林**
- 1 感謝の気持ちで一歩一歩前進する。
  - 2 ひじき白和えの素  
豆腐とまぜ合わせるだけで、簡単に美味しくヘルシーです。

- 稲垣**
- 1 笑顔忘れずに。
  - 2 co-op アーモンドクリーム  
食パンやバケットに、たっぷりぬってトーストに♡

- 棚橋**
- 1 元気いっぱい頑張ります。
  - 2 どうぶハンバーグ  
手軽に出来て美味しいです。

はやしかり いながき ゆみこ  
左から 林 香 稲垣 由美子  
たなはし きょうこ  
棚橋 京子



### 芥見店 精肉部門

- 熊田** 1 健康第一!

- 寺嶋** 1 今年こそ5kg減!

- 田中** 1 料理を覚える!

- 江崎** 1 笑いを多く!

- 白川** 1 ハーフマラソン完走!

- 川口** 1 今年も健康第一!

- 藤沢** 1 沢山の道の駅に行く!

- 上村** 1 今年こそダイエットしたいな...

- 2 精肉部門のおすすめ商品**  
産直若鶏手羽中ハーフ(味付き)  
芥見店味付き商品人気NO1!!フライパンで焼いても片栗粉をつけて揚げてもおいしく頂けます!

たなか みのる えさき ようこ しらかわ てつや かむくち  
田中 稔 江崎 陽子 白川 哲也 川口 さわ子 藤沢 真由美 上村 照美



## 新春 特集

仕事やプライベートでチャレンジすることを聞きました!

- 1 2019年の抱負
- 2 おすすめの生協商品



### 西濃支所

- 谷川**
- 1 育児を頑張ります!!
  - 2 co-op つぶつぶみかん  
お風呂上りにさっぱり飲めて好きです。

- 加納**
- 1 笑顔の中に愛と楽しい毎日を!
  - 2 白だし(ヤマシン醸造)  
出汁をとって料理をすることはとても大変ですが、これ1本あれば日本料理から中華料理まで幅広く使えます。

- 安川**
- 1 組合員さんから多くのありがとうが聴ける職員を目指します。
  - 2 co-op だしパック  
手軽に美味しいだしをとることができるいろいろな和食に使っています!(料理大好き)

たにかわ しんいち かのう みほこ  
左から 谷川 真一 加納 美穂子  
やすかわ たかひみ  
安川 貴文



### 長良店 鮮魚部門

- 爾** 1 登山を再開したいです!  
立山縦走が目標です!

- 長沼** 1 減量を。。。

- 丸尾** 1 健康にすごせますように。

- 長谷川** 1 腹筋を割りたい!

- 野村** 1 彼女をつくりたいです!

- 2 鮮魚部門のおすすめ商品**  
魚彦さんのまぐろタキ身  
厳選された鮮度の良いマグロを使用し、血合いや筋を丁寧に取り除き、まぐろ本来の味が引き立つようふくらと仕上げた、味わい深い一品です。



その みちこ ながぬま なおと  
左から 爾 道子 長沼 直人  
まるお しんこ のむら ひでお  
丸尾 純子 野村 英夫  
はせがわ たえ  
(手前) 長谷川 多恵

