

現代日本の食生活と地域特性に関する考察

【目次】

はじめに	第4章 食文化の違い～東西の比較～
第1章 日本の食生活の変化	第1節 東西における食文化の違い
第1節 戦後から現代へ	第2節 調味料の比較
第2節 栄養バランスと食生活の変化	第3節 主食の比較
第3節 パン食と日本	第4節 餅の比較
第2章 現代社会がもたらした食生活の変化	第5節 牛肉と豚肉の比較
第1節 家庭環境の変化と食生活	第6節 清酒と焼酎の比較
第2節 消費者ニーズの変化	第5章 これからの食生活
第3節 食生活をめぐる環境の変化	第1節 地産地消的な食生活
第3章 地域特性と伝統食	第2節 地域振興活動と食文化の継承
第1節 地域特性と食文化の関係	第3節 食生活の見直し
第2節 伝統食の現状	おわりに

【研究の目的・課題】

戦後日本の食生活は急速に変化を遂げた。今日の日本は多彩な食にあふれ、農産物は旬や季節関係なく入手できる。世界各国の料理や食材にあふれ、食の多様化・欧米化・簡便化などにより食の幅が拡大してきている。このような飽食の時代を突き進む日本には、食料自給率の低下を始め、食品の安全性等多くの問題が浮上している。「生きるために食べる」という人間本来の目的から、現代の食はかけ離れたものとなってきた様に思える。このような問題から地産地消や食育などといった食生活を見直す運動がみられるようになってきた。一方、日本の各地域に目を向けると、それぞれの地域特有の食文化が存在している。

本論文では、日本型食生活の特徴と変化の要因を検討し、各地域の食文化を比較することで日本の食文化の特性をとらえ、今後どの様な食生活が求められるのかを検討することをねらいとしている。

【方法】

食生活に関連した文献や統計資料、インターネット等からデータを収集し分析を行った。日本の食生活の現状と地域特性について把握し、今後の食生活のあり方について考察した。

【結論】

かつて日本人の食生活は、日本の風土を活かして築かれたものであった。しかし、1960年代以降の高度成長期を境に、食の洋風化・外食化・簡便化が急速に進行した。また生活環境や家庭環境の変化も食生活に大きな影響を与えていた。これらの食生活の変化は私たちの健康面や精神面へ大きな影響をもたらした。食生活の劇的な変化の反面、地域別での食料消費量をみると、そこには東西での消費量の差や地域よっての明瞭な違いがみられた。つまり、地域の食文化は根強いものがある。今後、日本の食生活を見直すためには、長い歴史の中で受け継がれてきた地域の食文化を守り、伝統食・日本食を取り戻していくことが重要である。食を見直すということは、私たちに健康的な肉体や生活を与えてくれるだけでなく、地域や第一次産業の活性化、食料自給率向上にもつながると考えられる。今後これらの点を実現するために、国民一人一人の食に対する意識改革と継続的な活動が求められる。

【参考文献】

- 石川寛子『地域と食文化』放送大学教育振興会、1999年。
高橋正郎『食生活の変化とフードシステム』農林統計協会、2001年。
藤岡幹恭・小泉貞彦『農業と食料がわかる事典』日本実業出版社、2004年。
農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/index.html>