日本農業研究所研究報告『農業研究』第33号（2020年）p. 103～143

# 平成後期における食料消費の多様化に関する一考察

八　木　宏　典

目　次

１．はじめに
２．食品別にみた摂取量の変化
３．男女別・年齢階層別にみた食品摂取量の変化
４．食品群の変化にともなう摂取エネルギー等の動向
５．好きな料理の変化にみる食料自給率とＰＦＣバランス
６．食品摂取量変化の社会的・経済的要因
　① 就業構造と労働市場の変化
　② 家族構成の変化と食の簡便化の進展
　③ 戦後世代の食品の好みと健康意識
７．主食とは何かー多品目少量消費の進展ー
８．むすび

## １．はじめに

国民が食品から摂取する摂取エネルギーは、平成30年（2018）において１人１日当たり1,900Kcalである。摂取エネルギーは、1960年代までは高度経済成長を背景に増加傾向で推移し、昭和46年（1971）には2,287Kcalにまで達する。しかしその後は減少傾向に転じ、近年まで40年以上の長きにわたり一貫して減少し続けてきた。しかし､東日本大震災の発生した平成23年(2011)の1,840Kcalをボトムに、その後はわずかながら増加傾向を示し、平成30年（2018）には1,900Kcalにまで上昇している。

わずかな数値ではあるが国民１人１日当たり摂取エネルギーの増加は、一時的なものなのか、あるいは何らかの食生活の変化がもたらしたものなのか、そして、こうした動きがこの時期の食料消費とどのように関わっているのか、本稿では主として平成23年（2011）から30年（2018）までの国民の食生活の動き

に焦点をあてて、その態様の特徴を明らかにしたい。

## ２．食品別にみた摂取量の変化

１人１日当たり1,850 ～ 1,900Kcalという摂取エネルギーの水準は、実は第二次世界大戦直後のわが国の摂取エネルギー（昭和22年（1947）1,856Kcal、23年（1948）1,916Kcal）と同じレベルであり、その後は食料事情の改善とともに年間およそ15 ～ 20Kcalずつ増加して、46年（1971）には2,287Kcalの最高値に達した。しかし、その後は年におよそ8 ～ 12Kcalの緩やかなペースで減少してきた。1,840Kcalという底値を記録した平成23年（2011）は、3月に東日本大震災の発生した年であり、大震災の影響が摂取エネルギーにも影響している可能性もあるが、調査は11月のものであり、22年（2010）が1,849Kcal、24年（2012）が1,874Kcalという推移をみれば、やはり23年（2011）頃が底値であったとみることができよう。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」によって、国民１人１日当たり摂取量の変化を食品別にみるために、平成23年（2011）から25年（2013）の3ヵ年および28年（2016）から30年（2018）の3ヵ年のそれぞれの平均値を計算し、両者の増減率の位置を図に示したものが図１である。この調査における食品群は、まず穀類、いも類、野菜類、肉類など17項目の大分類に区分された後、それが33項目の中分類に区分され、さらにそれが98項目（現在は機能性食品を入れて99項目）の食品群に細区分されて把握されている。本図では、この98の食品群の摂取量の変化（増減率）を、小分類の増減区分の上に示したものである。大きな流れでみれば、穀類、いも類、果実類、魚介類などからの摂取量が減少する一方で、肉類、卵類、乳類、菓子類などからの摂取量が増えている。また、植物性食品からの摂取量が減少する一方で、動物性食品からの摂取量が増えている。しかし、小分類の食品群ごとの動きをみると、穀類やいも類、魚介類の中でも摂取量が増えている食品があり、その一方で、肉類や乳類、菓子類の中でも摂取量が減っている食品もある。そうした個別の動きをまず一瞥しておこう。

まず穀類では米、米加工品、うどん･中華めん類、即席中華めん、小麦粉類、

| 大分類 | 中分類 | 小分類 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 減少した食品 | | | | 増加した食品 | | | |
| | | −30%以下 | −30〜20% | −20〜10% | −10〜0% | 0〜10% | 10〜20% | 20〜30% | 30%以上 |
| 穀類 | 米・加工品<br>小麦・加工品<br>その他の穀類・加工品 | | | うどん・中華麺類<br>そば・加工品 | 米、米加工品<br>小麦粉類、菓子パン類、即席中華麺、パスタ類 | パン類（菓子パン除く） | その他の小麦加工品 | | とうもろこし加工品 |
| いも類 | いも・加工品<br>でんぷん・加工品 | | | | じゃがいも・加工品 | さつきいも・加工品<br>でんぷん・加工品 | | | |
| 砂糖・甘味料類 | 砂糖・甘味料類 | | | | | 砂糖・甘味料類 | | | |
| 豆類 | 大豆・加工品<br>その他の豆・加工品 | | | 油揚げ類<br>その他の豆・加工品 | | | 豆腐 | 大豆・加工品 | 納豆、その他の大豆加工品 |
| 種実類 | 種実類 | | | | | | 種実類 | | |
| 野菜類 | 緑黄色野菜<br>その他の野菜<br>野菜ジュース<br>漬け物 | ほうれん草 | | 大根<br>たくあん、その他 | にんじん<br>きゅうり、はくさ<br>葉類漬け物 | ピーマン・その他<br>たまねぎ | トマト<br>キャベツ<br>野菜ジュース | | |
| 果実類 | 生果<br>ジャム<br>果汁・果汁飲料 | | 果汁・果汁飲料 | その他の生果<br>柑橘類 | りんご | バナナ、 いちご<br>ジャム | | | |
| きのこ類 | きのこ類 | | | | | きのこ類 | | | |
| 藻類 | 藻類 | | | | 藻類 | | | | |
| 魚介類 | 生魚介類<br>魚介加工品 | 佃煮 | いか、たこ、えび | たい、かれい、まぐろ、かじき、貝類<br>練り製品 | 塩蔵、生干し、乾燥 | あじ、いわし類<br>魚肉ハム、ソーセージ | さけ、ます | | |
| 肉類 | 畜肉<br>鳥肉<br>肉類（内臓）<br>その他の肉類 | | | | ハム・ソーセージ<br>その他の鳥肉 | 牛肉 | 豚肉<br>鶏肉<br>肉類（内臓）<br>鯨肉、その他の肉類 | | |
| 卵類 | 卵類 | | | | | | 卵類 | | |
| 乳類 | 牛乳・乳製品<br>その他の乳類 | その他の乳類 | | | 牛乳 | その他の乳製品 | | 発酵乳・乳酸菌飲料、チーズ | |
| 油脂類 | 油脂類 | その他の油脂 | | マーガリン | | バター | 植物性油脂 | | 動物性油脂 |
| 菓子類 | 菓子類 | | | ケーキ・ペストリー類、和菓子類 | | | ビスケット類 | | キャンディー類 |
| 嗜好飲料類 | アルコール飲料<br>その他の嗜好飲料 | | | 日本酒<br>茶 | ビール | コーヒー・ココア | 洋酒・その他 | その他の嗜好飲料 | |
| 調味料・香辛料類 | 調味料<br>香辛料・その他 | | | その他調味料、しょうゆ | 塩、味噌 | ソース、マヨネーズ<br>香辛料・その他 | | | |

**図１　食品別にみた摂取量の変化**

注１）平成 23 〜 25 年（2011 〜 2013）の平均値および平成 28 〜 30 年（2016 〜 2018）の平均値を計算して、その両者の増減率によって位置を示した。
出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」の各年次版による。

菓子パン類、そば・加工品など多くの食品の摂取量が減少しているが、その一方で、ぎょうざの皮、ピザクラストなどの小麦加工品は増えており、パン類（菓子パン除く）は現状維持である。量的には多くはないものの、コーンミールやコーンフレーク、ポップコーンなどのとうもろこし・加工品の摂取量が大きく増えている点が注目されるところである。

いも類や砂糖･甘味料類では、さつまいも･加工品が増え、タピオカ粉やコーンスターチなどのでんぷん・加工品、そして砂糖・甘味料類がわずかに増えている。その一方でじゃがいも･加工品、その他のいも･加工品は減少している。穀類やいも類などの減少は昭和の時期から続いている傾向であるが、近年は「ロカボ」など低糖質を意識した食生活の影響などもある。とはいえ、後述するように、男女別・年齢階層別にこれをみると、米やパン類、パスタ類など摂取量が増えている年齢階層もある。

注目される点は豆類であり、その中でも大豆とその加工品が大きく増えている点である。豆腐や納豆の摂取量が増えているのであり、とくに納豆の増加率が高い。その一方で、伝統食品でもある油揚げ類は減少している。手間のかかる和食料理が家庭ではあまり調理されなくなってきたことがその背景にあるものと考えられる。乾燥大豆、ゆで大豆、大豆水煮缶など、多くは業務用に使用されている大豆（全粒）およびその加工品などは19％の増加率となっており、豆乳、おから、湯葉などのその他の大豆加工品も26％の増加率となっている。その結果、大豆類の摂取量はこの間に9％増加している。また、あずきやいんげん豆などその他の豆類･加工品も1％ほどであるが増加している。さらに、アーモンドやくるみ、ピーナッツなどの種実類も大きく伸びており、この間に27％の増加となっている。穀類の多くが減少する中で、豆類や種実類などの摂取量が増加している点がこの時期の１つの特徴である。

野菜類は長期的な趨勢では減少傾向にあるが、この間に限ってみれば、ほぼ現状維持にとどまっている。しかし、緑黄色野菜などは減少しており、ほうれん草、にんじんなどが減少している。その中で、トマトが12％という増加率を示している。その他の野菜では、きゅうり、はくさいなどが減少し、逆にキャベツは13％の伸びを示している。しかもキャベツはほぼ全ての年代で摂取量が増加している。業務用野菜としての需要が伸びているからであろう。また、多

くが業務用野菜として使用されているたきねぎなども増加している。野菜の加工品では、野菜ジュースが12%の伸びを示す一方で、漬け物類はマイナス19%といずれも大きく減少している。

果実類はこれまでも減少傾向が続いており、この間も7%の減少となっている。品目別にはりんごや柑橘類の摂取量が減っており、この間に増加しているのは、いちごと加工品であるジャムであり、バナナもわずかながら増えている。一方で、果汁・果汁飲料などは近年は減少している。

きのこ類は品目別にみれば変動はあるものの、全体としては大きな動きはない。一方で、のりや昆布、わかめなどの藻類の摂取量は減少している。

魚介類は生鮮魚介類もその加工品も減少傾向が続いているが、この間に限ってみれば、生鮮魚介類のあじ・いわし類はほぼ現状維持であり、さけ・ます類が近年は増えている。また、加工品では魚介類の缶詰も大きく増えている。さけ・ます類は5%の伸びを示しているが、中食の弁当など業務用にも需要が伸びているからであろう。また、魚介の生干し、乾燥品や練り製品などが減少する中で、いわし、さばなどの缶詰が近年は大きく増えている。手軽でヘルシーな副食やつまみなどとして近年は需要が伸びているためであろう。

肉類は牛肉、豚肉、鶏肉を中心に、全体ではこの間に14%の増加となっている。肉類の増加の中心になっているのは鶏肉であり、この間に21%の大幅な増加をみせ、これに豚肉（18%）、牛肉（5%）が続いている。もっとも摂取量（重量）でみると豚肉が最も多く、次いで鶏肉、牛肉の順である。こうした動きに連動して肉類（内臓）やその他の鳥肉なども増加しており、肉類摂取量の割合を高めている。

卵類は、うずら卵や加工品のだし巻きたまご、たまご豆腐なども含めて、この間は11%の増加であり、乳類も全体で6%の増加となっている。しかし乳類の中では、牛乳の摂取量が近年は減少傾向に転じており、この間は3%の減少である。その一方で、ヨーグルトなどの発酵乳・乳酸菌飲料やチーズ、ホイップクリームやアイスクリームなどのその他の乳製品の摂取量が大きく増えており、この間に発酵乳・乳酸菌飲料は30%、チーズも量的にはまだ多くはないものの29%の大幅な増加となっている。近年は発酵乳・乳酸菌飲料やチーズなどが、それまでの牛乳にかわって、乳類の主力食品になりつつある。

油脂類ではマーガリンにかわってバターが増え、量的には少ないものの動物性油脂が増え、また油脂類の中心をなす植物性油脂の摂取量も増加傾向が続いている。

菓子類も増加傾向が続いているが、その伸びはわずかである。中心を占めている和菓子類はわずかながら減少し、ショートケーキ、アップルパイ、ワッフルなどのケーキ･ペストリー類も大きく減少しているからである。その一方で、クラッカー、ウエハースなどを含むビスケット類やゼリー、マシュマロなどのキャンデー類、コーンスナック、ポテトチップス、チョコレートなどのその他の菓子類が増加するなど、菓子類の好みの多様化が進んでいる。

嗜好飲料類では、アルコール飲料がわずかに減少し、その他の嗜好飲料はわずかながら増加しているが、アルコール飲料の中では日本酒やビールが減り、ワインやウィスキーなどの洋酒その他が増えている。また、その他の嗜好飲料ではこれまでの中心を占めていた茶が減り、コーヒー・ココアや青汁・ケール、スポーツドリンク、ノンアルコールビールなどが増えている。嗜好飲料についても､近年はさまざまな新商品が増えており多様化が進んでいることがわかる。

最後に調味料・香辛料類であるが、大きな動きとしては調味料が減り、香辛料・その他が増える傾向にある。調味料ではしょうゆや味噌、塩などが減っており、かわってマヨネーズやソースが増えている。その一方で、ガーリックパウダーなど各種のパウダー類やスパイス、カレー粉、こしょうなど香辛料・その他が、量的にはまだきわめて少ないものの、大きく増加している。

## ３．男女別・年齢階層別にみた食品摂取量の変化

以上のような食品摂取量の変化を、男女別・年齢階層別にみたものが表１である。スペースの関係もあって、この表では代表的な品目のみを示していることを予めお断りしておく。

まず穀類全体では全ての男女・年齢階層において摂取量が減少しているが、その中で品目別にみると、パン類（菓子パンを除く）が現状維持で、菓子パン類、とうもろこし・加工品などは増加している。パスタ類はわずかに減少しているが、若い世代で減少しているためであり、60歳以上の高齢者ではむしろ男

**表１　男女別・年齢階層別にみた食品摂取量の変化**

（単位：％）

| 食品群 | 総数 | 男性 | | | | | | | | 女性 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 平均 | 15–19歳 | 20–29歳 | 30–39歳 | 40–49歳 | 50–59歳 | 60–69歳 | 70歳以上 | 平均 | 15–19歳 | 20–29歳 | 30–39歳 | 40–49歳 | 50–59歳 | 60–69歳 | 70歳以上 |
| 総　　量 | −1 | −1 | −1 | −0.3 | −2 | −3 | −2 | −2 | −1 | 0 | −1 | −0.4 | 0.2 | −1 | −2 | −1 | 0.2 |
| 動物性食品 | 5 | 4 | 5 | 1 | 6 | 3 | 7 | 8 | 7 | 6 | −2 | 5 | 5 | 7 | 7 | 10 | 10 |
| 植物性食品 | −2 | −2 | −3 | −1 | −3 | −4 | −3 | −4 | −3 | −1 | −1 | −1 | −1 | −2 | −4 | −2 | −1 |
| 米・加工品 | −5 | −5 | 0.1 | −4 | −3 | −5 | −3 | −5 | −10 | −5 | 5 | 3 | 1 | −6 | −7 | −8 | −9 |
| 小麦・加工品 | −3 | −1 | −18 | −4 | −2 | −3 | −1 | 0.1 | 9 | −5 | −7 | −17 | −8 | −3 | −6 | −5 | 6 |
| パン類(菓子パンを除く) | 0.0 | 1 | −12 | −13 | −4 | −1 | 1 | 7 | 11 | −1 | −5 | −13 | −6 | −1 | −1 | −1 | 12 |
| パスタ類 | −1 | 6 | −25 | 14 | 8 | −5 | 9 | 44 | 22 | −7 | −3 | −28 | −6 | 2 | −8 | 23 | 28 |
| さつまいも・加工品 | 8 | 4 | −12 | 45 | 20 | 2 | −0.2 | 1 | −5 | 11 | −1 | −3 | 48 | 26 | 14 | −7 | 6 |
| じゃがいも・加工品 | −4 | −2 | 7 | 4 | −15 | −15 | 7 | 9 | 1 | −5 | 4 | 6 | 2 | −11 | −6 | 1 | −9 |
| 豆腐 | 4 | 4 | −2 | 1 | −1 | −4 | 0.3 | 5 | 2 | 5 | 0.4 | 9 | 3 | −1 | 1 | 6 | 2 |
| 納豆 | 31 | 31 | 64 | 29 | 40 | 18 | 40 | 29 | 31 | 31 | 14 | 42 | 31 | 22 | 29 | 25 | 36 |
| 種実類 | 27 | 22 | −41 | 76 | 39 | 12 | 14 | 30 | 16 | 32 | 14 | 26 | 30 | 43 | 61 | 30 | 19 |
| トマト | 11 | 7 | 2 | 1 | 1 | 21 | 4 | −1 | 3 | 15 | −2 | 21 | 21 | 3 | 7 | 10 | 20 |
| ほうれん草 | −32 | −34 | −29 | −38 | −28 | −28 | −34 | −37 | −39 | −31 | −13 | −25 | −23 | −31 | −27 | −38 | −33 |
| キャベツ | 13 | 13 | 11 | 2 | 10 | 11 | 13 | 21 | 11 | 12 | −8 | 8 | 2 | 10 | 5 | 25 | 20 |
| たまねぎ | 9 | 8 | 10 | 8 | 2 | 3 | 14 | 10 | 17 | 9 | −1 | 14 | 12 | 4 | 3 | 14 | 19 |
| 野菜ジュース | 12 | 12 | −10 | 12 | −0.4 | 2 | 44 | 41 | 6 | 12 | −28 | 8 | −15 | 24 | 30 | 22 | 15 |
| 果実類 | −7 | −8 | −14 | −18 | −11 | −11 | −19 | −17 | 0 | −7 | −20 | −15 | −13 | −9 | −22 | −12 | −4 |
| いちご | 7 | 15 | 549 | −88 | 82 | −64 | −59 | 245 | −53 | −19 | 19 | −37 | 35 | −61 | 29 | −7 | 5 |
| 魚介類 | −9 | −11 | 0.2 | −18 | −13 | −10 | −17 | −14 | −11 | −8 | −12 | −9 | −9 | −13 | −12 | −12 | −6 |
| さけ、ます | 5 | 4 | 5 | −5 | 50 | 8 | 2 | 8 | −12 | 5 | −4 | 18 | 23 | 7 | 4 | 7 | −4 |
| 魚介（缶詰） | 34 | 32 | 24 | 44 | 36 | 93 | 14 | 35 | 27 | 35 | −12 | 49 | −8 | 49 | 39 | 30 | 53 |
| 牛肉 | 5 | 6 | 14 | −17 | −4 | 0.2 | 23 | 17 | 20 | 4 | −19 | 14 | −8 | −5 | −7 | 14 | 41 |
| 豚肉 | 18 | 17 | 21 | 16 | 14 | 6 | 24 | 31 | 28 | 20 | 14 | 14 | 24 | 16 | 22 | 30 | 26 |
| 鶏肉 | 21 | 23 | 26 | 28 | 19 | 36 | 37 | 32 | 2 | 18 | 25 | 39 | 26 | 31 | 22 | 14 | 14 |
| 肉類（内臓） | 12 | 4 | −30 | −6 | −11 | 4 | 11 | −25 | 36 | 25 | −15 | 1 | 45 | 72 | 27 | 25 | 3 |
| 卵類 | 11 | 8 | 6 | 7 | 5 | 1 | 11 | 15 | 15 | 15 | 8 | 15 | 10 | 13 | 12 | 25 | 21 |
| 牛乳 | −3 | −4 | −16 | −10 | 9 | −13 | 1 | −2 | 5 | −2 | −15 | −4 | −3 | −1 | 3 | 9 | 0.3 |
| 発酵乳・乳酸菌飲料 | 30 | 33 | 41 | 25 | 29 | 41 | 16 | 49 | 37 | 27 | 7 | 10 | 1 | 18 | 36 | 29 | 32 |
| 植物性油脂 | 11 | 9 | 4 | 3 | 0.4 | 9 | 10 | 27 | 17 | 13 | 6 | 6 | 11 | 15 | 13 | 24 | 19 |
| 菓子類 | 1 | 0.4 | −16 | −1 | 9 | 16 | 6 | −2 | 4 | 1 | −5 | 0.1 | 4 | 2 | −8 | 8 | 9 |
| ケーキ・ペストリー類 | −6 | −7 | −25 | 5 | −4 | −8 | 25 | −6 | 6 | −5 | 19 | 11 | −1 | −19 | −15 | 10 | 15 |
| 日本酒 | −15 | −15 | 5 | −24 | −21 | 7 | −38 | −27 | −7 | −12 | −5 | 0.3 | −23 | −8 | −23 | −9 | −21 |
| 洋酒・その他 | 10 | 8 | −78 | 16 | 30 | 22 | −8 | 1 | 2 | 18 | −19 | −23 | −3 | 18 | 12 | 19 | 54 |
| 茶 | −10 | −11 | −11 | 4 | −15 | −17 | −5 | −18 | −13 | −10 | −1 | −6 | −15 | −10 | −7 | −17 | −11 |
| コーヒー・ココア | 7 | 8 | −24 | −5 | 0 | −3 | −1 | 17 | 18 | 7 | 4 | −12 | −10 | −3 | 2 | 14 | 24 |
| しょうゆ | −11 | −10 | 1 | −12 | −8 | −7 | −16 | −11 | −13 | −13 | −12 | −12 | −8 | −14 | −18 | −18 | −11 |
| マヨネーズ | 9 | 12 | −2 | 11 | 10 | 10 | 16 | 29 | 14 | 7 | −32 | −5 | 15 | 16 | 7 | 16 | 7 |
| 香辛料・その他 | 16 | 22 | 42 | −5 | 33 | 19 | 35 | 35 | −3 | 19 | 52 | 2 | 44 | 13 | 16 | 4 | 29 |

注１）平成23 ～ 25年（2011 ～ 2013）の平均値および平成28 ～ 30年（2016 ～ 2018）の平均値の増減率である。

２）代表的な品目のみを示した。

出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」の各年次版による。

女ともに増加していることがわかる。また、とうもろこし・加工品では全ての男女・年齢階層で摂取量が増加している。

1970年代から一貫して減少傾向にある米・加工品については、40歳以上の中高年齢層では男女ともに高い減少率を示しているが、男性の15 ～ 19歳、女性

の15 ～ 19歳および20 ～ 29歳の成長期ならびに若い世代では、この間をみる限りむしろ増加している。米・加工品の摂取量の減少率は男女ともに中高年齢層で高く、しかも70歳以上層で最も高い減少率を示している。その一方で、若い層では減少率が低くなり、10代の成長期世代や20代ではむしろ増加する傾向さえみられる。

一方、パン類や小麦粉類では、10代から40代までの若い層では減少しているが、50歳以上の男性や70歳以上の女性の階層では増加している。中高年齢層の中には、米を減らして小麦粉類やパン類を増やす動きのあることが推察される。

穀類の中で、ながらく伝統的食品の１つとして食べられてきたうどん・中華めん類、そしてそば・加工品については、一部の年齢階層を除けば、ほぼ全ての男女・年齢階層において減少している。うどんやそばなどが日常的に家庭などでは調理されなくなってきたということがその理由ではないだろうか。

いも類については、さつまいも・加工品が増え、じゃがいも・加工品が減少している。さつまいも・加工品は男性の20代から40代、女性の30代から50代の年齢階層で増えており、逆に、じゃがいも・加工品は男性の30代から40代、女性の40代から50代では減っている。さつまいもは品種改良によって優良品種が育成されたことから、近年は焼き芋などの需要が増えているのである。でんぷん・加工品はほぼ全ての階層で増えているが、コーンスターチや各種のでん粉類が業務用に広く使われているためであろう。

大豆・加工品では納豆と豆腐、そして豆乳などのその他大豆加工品が増えており、その一方で、油揚げ類はほぼ全ての階層で減少している。納豆は15 ～ 19歳の成長世代から70歳以上の高齢者層まで全ての階層で増えており、豆腐は女性の20代、30代、そして男女の60代以上の高齢者層で増えている。大豆などの豆類が健康食品として広く再認識されてきているためであろう。なお、その他の大豆加工品なども業務用として広く使用されていることから、全ての階層において摂取量の増加がみられる。

野菜類は全体として減少傾向にあり、その中で緑黄色野菜も減少しているが、トマトが男女ともに増加している点が注目される。その中心的な消費階層は20代、30代の女性と40代の男性、そして60代、70代以上の女性である。もっとも、これらの世代全体で多く食べられているというよりも、トマトをとくに好む人

たちがこの世代の中にいるということではないかと思われる。

摂取量が増加しているキャベツやたまねぎなどは、ほぼ全ての階層で増加している。どの家庭においても手軽に調理される品目であるとともに、多くが業務用として使われているためであろう。一方で、ほうれん草はほぼ全ての階層で大きく減少しており、また、漬け物も葉類漬け物やたくあん・その他漬け物を含めて全ての階層で減少している。調理に手間のかかる食材が近年は敬遠されていることがうかがわれる。

野菜ジュースは男性の50代、60代、ならびに女性の40代から70代以上で摂取量が大きく伸びているものの、男性や女性の10代の成長期世代ではむしろ減少している。これらの世代では果汁・果汁飲料なども減少しており、糖質や脂質の摂り過ぎに対する警戒感が近年は強まってきていることや、他の嗜好飲料へと好みが多様化していることが要因ではないかと思われる。

果実類は全体として減少傾向にある中で、いちごとバナナが増えている。いちごは量的にみればまだ多くはないが、増加率が100％を超える階層もみられる。いちごは各地で新しい品種が次々と育成され販売されているためであろう。世代間にバラつきがあるのは、トマトと同じように、いちごをとくに好む人たちがその階層の中にいるということであろう。果汁・果汁飲料は男性の50代、60代、女性の60代、70代以上では増加しているが、若い世代などではむしろ大きく減少している。

魚介類については、全体に減少傾向が続いている中で、あじ・いわし類が現状を維持し、さけ・ます類や魚介類の缶詰が増加している点が注目される。その理由については前述した。

肉類はハム・ソーセージやその他の肉加工品を除くと、全ての品目で摂取量が増えている。とくに鶏肉や豚肉などは成長世代から75歳以上の高齢者まで全ての階層で大きな伸びがみられる。一方で、牛肉は女性の中年層や男性の若い層などではむしろ減少しており、需要の伸びがみられるのは、男性の50代以上や女性の60代以上など高齢者層であるのが特徴である。また、肉類（内臓）は男性の若い年齢層では減少しているが、女性の30代から60代までの年齢階層では大きく増加している。

卵類もこの間は肉類に次いで摂取量が増加しており、全ての階層で増えてい

るが、とくに高齢者層においてその伸び率が高い傾向がみられる。

乳類については、全体としては6％の増加であるが、チーズ、発酵乳・乳酸菌飲料では大きな伸びをみせ、その一方で、中心品目である牛乳は減少している。チーズは量的にはまださほど多くはないが、男性の一部を除いてほぼ全ての階層で大きく増加しており、とくに女性の中高年齢層での伸びが大きい。ヨーグルトなどの発酵乳・乳酸菌飲料の摂取量は量的（重量）にみるといまやパン類（菓子パン除く）や鶏肉などよりも多くなっており、日本人の日常的な食品になりつつある。乳製品は老若男女とわずに摂取量が増加している点が１つの特徴である。

牛乳については、摂取量が減っているのはどちらかというと男女ともに10代から40代までの成長世代や若い世代である。50代以上の中高年世代の多くの階層ではむしろ摂取量が増加しているのであり、しかも高齢になるほど大きく増加する傾向がみられる。前述したパン類の増加もあわせて、この階層の人たちがパンや牛乳（当初は脱脂粉乳）の学校給食世代であったという点も関係している可能性がある。

アイスクリームやホイップクリームなどのその他の乳製品も、女性の30代や40代のほかに、男女ともに高齢者層でも増加率が高い。しかし、10代や20代の男女では逆に大きく減少している。男女ともに10代から20代の成長期世代や若い層では、乳類全体の摂取量の減少がみられるのである。一方で、男女の50代の階層では高い摂取量の伸びがみられる。

油脂類ではマーガリンが70代以上の階層を除けば全ての階層で減り、かわってバターが使われるようになっている。しかし、その増減の動きには階層によるバラつきがみられる。植物性油脂や動物性油脂の摂取量も増加しており、後者は量的にみれば僅かであるもののカロリーが高く、しかもほぼ全ての階層で増加している。植物性油脂は男女ともに60代から70代の高齢者層で高い伸びを示すものの、10代や20代の階層ではむしろ微増である。若い層ではバターなども含めて油脂類の摂取を控える動きがみられるのである。

菓子類では、その中心をなす和菓子類やケーキ・ペストリー類が減少しており、量的には少ないものの、ビスケット類やキャンデー類、その他菓子類が増加している。和菓子類は男性や女性のほぼ全ての年齢階層で減少しており、と

くに10代や20代の男女で減少率が高い傾向がみられる。ケーキ・ペストリー類は和菓子類よりも減少率が高く、男性では多くの年齢階層で減少しており、女性でも30代から50代の中間層で減少している。一方で、女性の10代、20代の若い層ならびに60代、70代以上の高齢者層では増加している。そのほかには、わずかな量ではあるが、キャンデー類が増え、プリン、コーンスナック、ポテトチップス、チョコレートのようなその他菓子類が、男女ともに20代から70代以上の高齢者層まで増加している。

嗜好飲料類のうち、アルコール飲料は減少しているが、それは男女ともに若い年齢階層で摂取量が減っているためである。日本酒は男女ともに多くの年齢階層で減少し、ビールも男性の10代から40代の比較的若い年齢階層で、女性では20代、30代の階層などで減少している。その一方で、ワインやウイスキー、缶酎ハイなどの洋酒・その他は、男性の20代から40代、女性の40代以上の階層で大きな伸びをみせている。

その他の嗜好飲料では、茶が大きく減少し、コーヒー・ココアやその他の飲料が増えているが、茶は30代、40代の男女で大きく減少しているほか、高齢者層においても減少している。コーヒー・ココアは60代から70代以上の高齢層では大きく伸びており、逆に女性の10代から40代の比較的若い年齢階層では減っている。なお、コーラ、青汁、スポーツドリンク、ノンアルコールビールなどのその他飲料は男女ともに全年齢階層において増加しており、嗜好飲料類の多様化が進んでいることがわかる。

最後に、調味料・香辛料類であるが、調味料は全体的に減少し、香辛料・その他が増加している。しょうゆ、味噌、塩などの和風調味料はほぼ全ての男女、年齢階層で減少している。この中でマヨネーズとソースのみが、男女の10代の階層を除いて、ほぼ全ての階層で増加している。香辛料・その他は量的には少ないものの、ほぼ全ての階層で増加する傾向がみられる。

以上、近年における食品消費状況を男女別・年齢階層別にみてきたが、それぞれの階層ごとにきわめて多様化していることがわかる。大きな流れとしては動物性食品の消費量が増え、植物性食品の消費量が減っていること。その中で米・加工品の消費量が減り、肉類の消費量が増えているが、こうした動きも男女別・年齢階層別にみると一様ではないことがわかる。前述したように、米・

加工品の消費量は男女ともに高齢者層で大きく減っているが、10代や20代の若年層では減少する傾向はみられず、むしろ男女の10代や女性の２０代では僅かながらではあるが増加する傾向さえみられる。肉類にしても、この間の消費量の増加を大きく牽引してきたのは鶏肉や豚肉であり、牛肉は女性の10代～ 30代ではむしろ減少する傾向がみられる。また、近年は消費量が現状維持にとどまっているパン類（菓子パン）なども、男性の高齢者層では消費が大きく増加しているものの、比較的若い世代では男女ともにむしろ減る傾向がみられる。長期にわたり減少傾向が続いている魚介類についも、さけ・ますなどは増加傾向にあり、あじ・いわしなども若い層では消費が伸びている世代もある。

## ４．食品群の変化にともなう摂取エネルギー等の動向

以上のような食品群の摂取量の変化によって、国民１人１日当たり摂取エネルギーは平成23年（2011）の1,840Kcalから30年（2018）の1,900Kcalへと60Kcalほど増加した。この摂取エネルギーの増加に寄与した食品群と、逆に減少に寄与した食品群とをクラス分けしてその主なものを示したものが表２である。

この間に3Kcal以上の増加に寄与した食品群は16品目（小分類）あり、豚肉、鶏肉、卵類、発酵乳・乳酸菌飲料、納豆などが上位に名を連ねている。植物性油脂やさけ・ます類なども摂取エネルギーの増加に寄与している。次いで、1～ 3Kcalの増加に寄与した食品群は１５品目あり、大豆･加工品、とうもろこし･加工品、さつまいも・加工品などのほかに、種実類、魚介類の缶詰、牛肉などである。0 ～ 1Kcalの寄与は20品目で、バター、動物性油脂、キャンデー類などのほかに、豆腐、トマト、野菜ジュースなどである。

一方で、減少に寄与した品目の筆頭は米・加工品である。3Kcal以上の減少に寄与した品目には、その他にうどん･中華めん類、その他の生魚などがある。1 ～ 3Kcalの減少に寄与した食品群は、牛乳、ケーキ･ペストリー類や油揚げ類、柑橘類、たい・かれい類などである。

なお、米・加工品の摂取量の減少にともなうカロリー減少は38Kcalであり、減少した46品目の総カロリーのおよそ4割を占めている。米・加工品がこれま

での国民１人１日当たり摂取カロリー減少の大きな要因になってきたことがうかがわれる。

**表２　摂取エネルギーの増減に寄与した主な食品**

| 区分 | 3Kcal 以上の増加 | 1 ～ 3Kcal の増加 | 1 ～ 3Kcal の減少 | 3Kcal 以上の減少 |
|---|---|---|---|---|
| 食品群名 | 豚肉<br>鶏肉<br>卵類<br>発酵乳・乳酸菌飲料<br>納豆<br>植物性油脂<br>さけ・ます類 | 大豆(全粒)・加工品<br>とうもろこし・加工品<br>さつまいも・加工品<br>種実類<br>魚介（缶詰）<br>牛肉<br>肉類（内臓）<br>チーズ<br>マヨネーズ | 牛乳<br>ケーキ・ペストリー類<br>油揚げ類<br>柑橘類<br>たい、かれい類<br>いか、たこ類<br>えび、かに類<br>魚介（練り製品）<br>日本酒<br>しょうゆ | 米・加工品<br>うどん、中華めん類<br>その他の生魚 |

出所：表１に同じ。

こうした食品群の摂取量の変化は、当然に摂取エネルギーだけでなく、他の多くの栄養素の摂取量の変化にも連動している。その中で、近年、問題が指摘されている脂質の増減のみについてふれておこう。脂質の摂取量は、この間に１人１日当たり6.7g増えている。動物性食品からの5.1gに加えて、植物性食品からも増えているからである。最も摂取量を増やした食品は豚肉(2.4g)であり、次いで植物性油脂、鶏肉、卵類などである。この4品目だけで4.9gの増加となっている。また、牛肉、チーズ、マヨネーズなどのほかに、納豆なども脂質を増加させた食品の中に含まれている。これらの食品群によって、この間に全体として9.2gの脂質が増加した。

一方、脂質の摂取量を減らした食品は、言うまでもなく食品そのものの摂取量が減ったことが大きいが、油揚げ類や牛乳、魚介類、ケーキ･ペストリー類、米・加工品などであり、これらの食品群の摂取量の減少によって減った脂質の量は2.5gである。この差し引きとして6.7gの脂質の摂取量が増加しているのである。こうした脂質の増加は、若い女性を中心とする脂質の過剰摂取問題を顕在化させているが、この点については後に詳述する。

１人１日当たり摂取エネルギーの17年（2005）から30年（2018）までの動きを男女別・年齢階層別に示したものが表３の上段（A）ある。全体の摂取エネルギーが平成23年（2011）頃をボトムにしたＶ字型の動きを示しているように、

男女別・年齢階層別にみた摂取エネルギーも22年（2010）頃の値をボトムに、それ以降は増加傾向を示している。幾つかの年齢階層では17年（2005）のレベルを超えているものもあり、男性の20代や女性の30代のほかに、男性の60代や70代以上、女性の70代以上でも大きく伸びている点が注目される。

**表３　必要エネルギーに対する摂取エネルギーの割合**

（単位：Kcal、％）

| 項　目 | | 年次 | 男 | | | | | | | 女 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 15-19歳 | 20-29歳 | 30-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-69歳 | 75歳以上 | 15-19歳 | 20-29歳 | 30-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-69歳 | 75歳以上 |
| 摂取エネルギー（A） | | 2005 | 2452 | 2118 | 2130 | 2193 | 2215 | 2186 | 1924 | 1916 | 1673 | 1692 | 1764 | 1790 | 1764 | 1590 |
| | | 2010 | 2555 | 2119 | 2116 | 2113 | 2179 | 2143 | 1813 | 1829 | 1612 | 1655 | 1687 | 1728 | 1732 | 1539 |
| | | 2013 | 2641 | 2222 | 2161 | 2168 | 2186 | 2180 | 1909 | 1854 | 1706 | 1652 | 1706 | 1735 | 1766 | 1607 |
| | | 2018 | 2527 | 2230 | 2200 | 2141 | 2249 | 2228 | 2036 | 1820 | 1643 | 1757 | 1714 | 1739 | 1790 | 1640 |
| 推定エネルギー必要量（B） | | （Ⅰ） | 2500 | 2300 | 2300 | 2300 | 2200 | 2050 | 1800 | 2050 | 1700 | 1750 | 1750 | 1650 | 1550 | 1400 |
| | | （Ⅱ） | 2800 | 2650 | 2700 | 2700 | 2600 | 2400 | 2100 | 2300 | 2000 | 2050 | 2050 | 1950 | 1850 | 1650 |
| 割合 | A／B（Ⅰ） | 2005 | 98 | 92 | 93 | 95 | 101 | 107 | 107 | 93 | 98 | 97 | 101 | 108 | 114 | 114 |
| | | 2010 | 102 | 92 | 92 | 92 | 99 | 105 | 101 | 89 | 95 | 95 | 96 | 105 | 112 | 110 |
| | | 2015 | 106 | 97 | 94 | 94 | 99 | 106 | 106 | 90 | 100 | 94 | 97 | 105 | 114 | 115 |
| | | 2018 | 101 | 97 | 96 | 93 | 102 | 109 | 113 | 89 | 97 | 100 | 98 | 105 | 115 | 117 |
| | A／B（Ⅱ） | 2005 | 88 | 80 | 79 | 81 | 85 | 91 | 92 | 83 | 84 | 83 | 86 | 92 | 95 | 96 |
| | | 2010 | 91 | 80 | 78 | 78 | 84 | 89 | 86 | 80 | 81 | 81 | 82 | 89 | 94 | 93 |
| | | 2015 | 94 | 84 | 80 | 80 | 84 | 91 | 91 | 81 | 85 | 81 | 83 | 89 | 95 | 97 |
| | | 2018 | 90 | 84 | 81 | 79 | 87 | 93 | 97 | 79 | 82 | 86 | 84 | 89 | 97 | 99 |

注）推定必要エネルギーは厚生労働省「『日本人の食事摂取基準』」策定検討委員会報告書」2019年12月、p. 84による。

出所：表１に同じ。

表の中段（B）には厚生労働省「『日本人の食事摂取基準』策定検討委員会報告書」（2019年12月）で示された、日本人の推定エネルギー必要量を男女別・年齢階層別に示している。（Ⅰ）は活動量が低位の場合の必要エネルギー、（Ⅱ）は活動量が普通の場合の必要エネルギーである。（Ⅰ）の基準に比べた実際の摂取エネルギーをみたものが下の割合（A／B（Ⅰ））である。男性の20代から40代、そして女性の10代から40代の階層では、いずれも必要エネルギーの基準を1割前後下回っていることがわかる。女性の10代ではこの10年間を通じて1割以上の低いレベルにあり、この世代の女性たちの低栄養状態が懸念されているところである。その一方で、50代以上の中高年齢層では男女ともにこの基

準を上回っている。しかも女性の60代や男女の70代以上では､1割以上も上回っていることがわかる。

なお、活動量が普通の基準（Ⅱ）に比べて摂取エネルギーが2割以上も低いレベルにある階層は、10代の女性のほか、40代の男性にもみられる。これらの階層では日常の運動量や栄養状態の管理が必要とされる者が多いということを示している。一方、高年齢層をみると、摂取エネルギーが相対的に多いとはいえ、どの年次においても（Ⅱ）の基準を上回るほどの摂取エネルギーのレベルではない。むしろ、現在の方が、適正運動量が確保されている限り[1)]、好ましい摂取エネルギーのレベルにあるということができよう。

## ５．好きな料理の変化にみる食料自給率とＰＦＣバランス

博報堂生活総合研究所「生活定点調査」（都市住民3,000人に対するアンケート調査）（文献７）によって､平成10年（1998）と30年（2018）に調査された「好きな料理」トップ２０を取り上げて、農林水産省が提供している「クッキング自給率」（こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト）を使って、それぞれの料理の自給率と摂取エネルギーのＰＦＣバランスを計算して示したものが表４である。10年（1998）調査では和食系の料理が上位を占めているが、30年（2018）調査では、世代が20年の年齢を重ねている影響もあってか、洋食系・中華系の料理が上位を占めるようになっている。もっとも、寿司や焼き肉、刺身などの和食系料理の定番は変わらずに上位にある。しかし、焼き魚、野菜の煮物、酢の物などは姿を消し、かわってパスタ、ハンバーグ、ステーキなどが順位を上げ、チャーハン、ピザなどが新たにランク入りしている。表の最下段に20品目の食料自給率とＰＦＣバランスの単純平均値を示した。ウェイト付けされているわけではないが、おおよその傾向をみることができよう。

10年（1998）調査の平均は食料自給率43％（カロリーベース）ならびに68％（生産額ベース）であった。また、ＰＦＣ比率はそれぞれ23％（たんぱく質)、25％（脂質)、53％（炭水化物）であった。しかし、30年（2018）調査のトップ２０品目では、食料自給率は34％（カロリーベース）ならびに61％（生産額ベース）に低下しており、ＰＦＣ比率ではたんぱく質と炭水化物は厚生労働省

表４　好きな料理のトップ２０と食料自給率・ＰＦＣバランス（1998－2018年）

| 順位 | 1998年 | | | | | | 2018年 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 品　目 | 食料自給率 | | ＰＦＣバランス | | | 品　目 | 食料自給率 | | ＰＦＣバランス | | |
| | | カロリーベース | 生産額ベース | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | | カロリーベース | 生産額ベース | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
| | | % | % | % | % | % | | % | % | % | % | % |
| 1 | 寿司 | 75 | 68 | 19 | 10 | 71 | 寿司 | 75 | 68 | 19 | 10 | 71 |
| 2 | 刺身 | 40 | 39 | 79 | 6 | 15 | 焼き肉 | 10 | 56 | 13 | 80 | 7 |
| 3 | 味噌汁 | 32 | 57 | 35 | 34 | 31 | ぎょうざ | 15 | 67 | 28 | 26 | 46 |
| 4 | 漬け物 | 57 | 94 | 3 | 1 | 96 | カレーライス | 56 | 73 | 13 | 27 | 60 |
| 5 | 豆腐 | 57 | 94 | 3 | 1 | 96 | ラーメン | 13 | 53 | 16 | 9 | 75 |
| 6 | うどん・そば | 27 | 52 | 14 | 4 | 82 | 刺身 | 40 | 39 | 79 | 6 | 15 |
| 7 | 焼き肉 | 10 | 56 | 13 | 80 | 7 | うどん・そば | 27 | 52 | 14 | 4 | 82 |
| 8 | ぎょうざ | 15 | 67 | 28 | 26 | 46 | パスタ | 15 | 60 | 13 | 19 | 68 |
| 9 | 焼き魚 | 96 | 100 | 58 | 12 | 30 | サラダ | 95 | 97 | 22 | 7 | 71 |
| 10 | ラーメン | 13 | 53 | 16 | 9 | 75 | ハンバーグ | 13 | 55 | 32 | 49 | 19 |
| 11 | サラダ | 95 | 97 | 22 | 7 | 71 | 味噌汁 | 32 | 57 | 35 | 34 | 31 |
| 12 | カレーライス | 56 | 73 | 13 | 27 | 60 | ステーキ | 10 | 56 | 26 | 69 | 5 |
| 13 | 納豆 | 24 | 61 | 32 | 42 | 26 | とんかつ | 10 | 47 | 20 | 62 | 18 |
| 14 | 天ぷら | 20 | 45 | 15 | 45 | 40 | 天ぷら | 20 | 45 | 15 | 45 | 40 |
| 15 | 炊き込みご飯 | 78 | 84 | 12 | 13 | 75 | 納豆 | 24 | 61 | 32 | 42 | 26 |
| 16 | 野菜の煮物 | 56 | 85 | 21 | 18 | 61 | チャーハン | 36 | 79 | 10 | 55 | 35 |
| 17 | 酢の物 | 68 | 72 | 19 | 4 | 77 | 豆腐 | 27 | 41 | 38 | 42 | 20 |
| 18 | ステーキ | 10 | 56 | 26 | 69 | 5 | 丼物 | 70 | 88 | 14 | 18 | 68 |
| 19 | とんかつ | 10 | 47 | 20 | 62 | 18 | ピザ | 18 | 50 | 19 | 49 | 32 |
| 20 | パスタ | 15 | 60 | 13 | 19 | 68 | 炊き込みご飯 | 78 | 84 | 12 | 13 | 75 |
| 20品目の平均 | | 42.7 | 68.0 | 23.1 | 24.5 | 52.5 | | 34.2 | 61.4 | 23.5 | 33.3 | 43.2 |

注１）塗りつぶしてある料理の品目は洋食・中華系、白地の品目は和食系である。
２）２０品目の平均は単純平均である。
３）両年ともに農林水産省「クッキング自給率」（こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフト）を使って計算した。
なお、食料自給率およびＰＦＣバランスの計算は2018年のデータを使っている。
出所：博報堂生活総合研究所「生活定点調査」および農林水産省「クッキング自給率」による。

が推奨する範囲内にあるものの、脂質は30％を超えている。また、範囲内にあるとはいえ炭水化物の比率が大きく低下している。10年（1998）から30年（2018）にかけた「好みの料理」の変化は、食料自給率をわが国の総合食料自給率（38％）よりも低いレベルにまで低下させ、脂質の摂取量を厚生労働省の推奨範囲を超える比率にまで押し上げているとも言うことができよう。

また、この両年の上位２０品目について、それらの料理の食材を重量ベースで算出して示したものが表５である。食材別に両年の変化をみると、米、小麦、とうもろこしなどの穀類、そして葉茎菜類、牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類、牛

乳、チーズ、バターなどの牛乳及び乳製品、菜種油、チリソースなどが増加し、その一方で、大豆、果菜類、根菜類、魚介類、海藻類、砂糖類、そして和風の各種調味料などが減っている。なお、米が増えているのは、丼物が上位２０品目として新たにランク入りしたためである。

**表５　好きな料理の食材の変化（1998年～ 2018年）**

（重量ベース、％）

| | 20品目に使われた食材の合計 | | | （参　考） |
|---|---|---|---|---|
| | 1998 | 2018 | 増減 | 2018年品目別食料自給率 |
| 米 | 380 | 680 | 300 | 97 |
| 小麦 | 430 | 457 | 27 | 12 |
| とうもろこし | 0 | 4 | 4 | 0 |
| かんしょ | 25 | 25 | 0 | 95 |
| ばれいしょ | 0 | 0 | 0 | 67 |
| 大豆 | 341 | 333 | −8 | 6 |
| 果菜類 | 130 | 75 | −55 | 64 |
| 葉茎菜類 | 217 | 238 | 21 | 85 |
| 根菜類 | 530 | 495 | −35 | 81 |
| 牛　肉 | 300 | 350 | 50 | 10（36） |
| 豚　肉 | 230 | 315 | 85 | 6（48） |
| 鶏　肉 | 30 | 60 | 30 | 8（64） |
| 鶏　卵 | 52 | 152 | 100 | 12（96） |
| 牛乳及び乳製品 | | | | 25（59） |
| 飲用向け | 0 | 24 | 24 | 25 |
| チーズ | 2 | 39 | 37 | 16 |
| バター | 0 | 2 | 2 | 16 |
| 魚介類（生鮮・冷凍） | 245 | 165 | −80 | 89 |
| 魚介類（塩干，くん製等） | 22 | 22 | 0 | 43 |
| 海藻類 | 30 | 10 | −20 | 68 |
| 砂糖類 | 22 | 18 | −4 | 34 |
| 植物油脂 | | | | 2(61) |
| 菜種油 | 55 | 86 | 31 | 0 |
| その他 | 5 | 5 | 0 | 17 |
| きのこ類 | 60 | 60 | 0 | 88 |
| みそ | 9 | 9 | 0 | 26 |
| しょうゆ | 114 | 117 | 3 | 25 |
| 料理酒 | 28 | 20 | −8 | 98 |
| 穀物酢 | 33 | 14 | −19 | 64 |
| 本みりん | 79 | 67 | −12 | 98 |
| こんぶだし | 200 | 0 | −200 | 95 |
| かつおだし | 515 | 515 | 0 | 79 |
| カレールウ | 15 | 15 | 0 | 2 |
| ウスターソース | 18 | 18 | 30 | 43 |

出所：博報堂生活総合研究所「生活定点調査」、農林水産省「食料需給表」、農林水産省「クッキング自給率」による。

参考のために右欄に品目別の食料自給率（重量ベース）を掲げた。これによれば、小麦、とうもろこし、肉類、牛乳及び乳製品、菜種油など、食料自給率

の低い品目が増加し、一方で果菜類、根菜類、魚介類、海藻類、そして各種の和風調味料など食料自給率の高い品目が減っている。この差し引きとして２０品目の食料自給率を下げたことがわかる。もっとも自給率の高い米の増加や自給率の低い大豆の減少は、逆に２０品目の食料自給率を上げる方向に作用している。以上のように、都市住民の近年における「好きな料理」の変化は、結果として、消費のサイドからわが国の食料自給率を下げる方向に作用するものであったことがわかる[2)]。

## ６．食品摂取量変化の社会的・経済的要因

こうした近年における食料消費の多様化はどのような要因によって生じてきたのだろうか。わが国の社会経済環境や就業構造の変化、国民のライフスタイルや食文化をめぐる環境の変化など、様々な要因があると考えられるが、本稿ではその中で重要と思われる幾つかの要因について検討してみたい。

厚生労働省「平成30年（2018）国民健康・栄養調査」で実施された「食品を選択する際に重視する点」の質問に対して、図２に示されているように、回答率の高かった項目は「おいしさ」（回答率：男性74.4%、女性77.4%）であり、「好み」（同：男性68.9%、女性67.7%）であった。次いで、「価格」（同：男性53.7%、女性71.8% ）、「鮮度」、「安全性」、「栄養価」が続いている。一方で、「簡便性」、「量：大きさ」などは低い回答率となっている。

また、農林水産省「米の消費動向に関する調査の結果概要」（文献２）では、家庭内食で米の消費量が減った理由として、「副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから」や「主食も副菜も含めて、食べる量を減らしたから」という回答率が最も高く、一方で米の消費量が増えた理由として、「お米が好きになったから、味が良くなったから」や「お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから」、「お米が健康によいと感じたから」という回答率が高かった。これらの回答からは食品のおいしさや好みのほか、過剰摂取による肥満などへの警戒心や、その一方で、米の有する摂取エネルギーの持続性や健康への肯定的な関心などもうかがわれる。

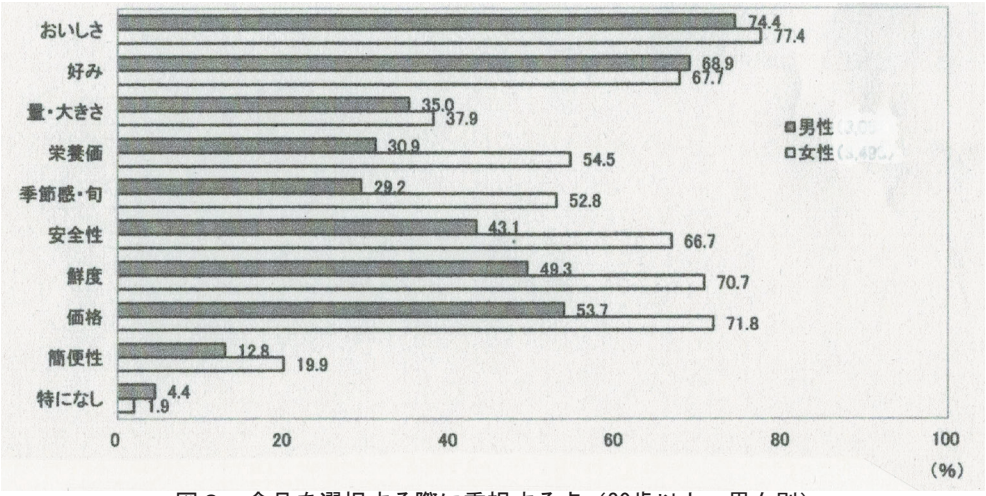


**図２　食品を選択する際に重視する点（20歳以上、男女別）**

出所：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」調査結果の概要、Ｐ47による。

以上のようなアンケート結果などもふまえて、本稿では、①就業構造や賃金など経済環境と労働市場の変化、②平成に入り大きく進んだ家族構成の変化と食の簡便化、③戦後世代の食品の好みと健康意識の高まりなどの視点から、近年における食生活の多様化の背景と要因について検討してみたい。

①就業構造と労働市場の変化

平成経済の大きな特徴は、バブル崩壊とリーマンショック、東日本大震災などの影響により、デフレ経済と言われる停滞の時代であったと言われている。この中で、本稿で対象としている平成後期は、リーマンショックや東日本大震災後の復興の時代でもあった。例えば、リーマンショックのあおりを受けて、株価が平成21年（2009）3月に7,055円という最安値を記録して以降、24年（2012）頃から回復基調となり、29年（2017）には2万円台を超えるようになった。また、22年（2010）には490兆円台にまで落ち込んでいたわが国のＧＤＰ（実質）も25年（2013）あたりから増加に転じて、30年（2018）には533兆円という大台に達している。

こうした経済の回復基調の中で、新たに顕在化してきた問題は、少子高齢化や人口の地域的偏在の問題などを背景にした労働力不足の問題であった。企業の求人状況を示す有効求人倍率の動きをみると、平成21年（2009）には一般雇

用者（パートタイムを除く）では0.32にまで下がり、パートタイム雇用者でも0.64にまで低下していた。しかし、有効求人倍率はこの年以降から上昇傾向に転じ、30年（2018）12月には1.61にまで上昇し、またパートタイム雇用者では同年1月には2.00にまで上昇している。

こうした動きと連動しているのが、言うまでもなく、完全失業率の動きである。わが国でもリーマンショックの影響を受けて、完全失業率は22年（2010）には男性で5.4%、女性で4.4%という１つのピークを形成するが、その後は男女ともに減少傾向に転じ、31年（2019）2月には男性で2.4%、女性で2.1%にまで低下している。もっとも、こうした動きもこれを年齢階層別にみると一様ではない。最も影響を受けてきたのが若い世代であり、22年（2010）には男性の15～24歳層で11.4%、25～34歳層で6.9%、また、女性でも15～24歳層で6.9%、25～34歳層で6.0%というきわめて高い失業率を示していた。男性の15～24歳層（当時）の失業率は、バブル崩壊後に株価が8,000円台を記録した14年（2002）には12.5%にまで達し、その後の数年間も10%台の失業率が続くなど、「就職氷河期」と言われる厳しい時代であった。若い世代の失業率は現在においても平均よりは高い水準にあるとはいえ、男女ともに3%前後のレベルにまで低下している。一方で、失業率が低い水準にあったのが高齢者層であった。現在は2%台にまで低下しており、女性の65歳以上層では1%を下回った水準にある。

以上のような経済状況や労働市場の動きの中で、男女の違いや年齢によって有業者数はどのように推移してきたのだろうか。男女別・年齢階層別に平成14年（2002）以降の有業者数の動きを示したものが表６である。全有業者数は14年（2002）の6,500万9千人から、19年（2007）には6,597万8千人に増えたが、その後のリーマンショックなどの影響を受けて24年（2012）には6,442万1千人にまで減っている。しかし、その後は緩やかな増加傾向が続き、29年（2017）には6,621万3千人に達した。24年（2012）から29年（2017）までの5年間だけで179万2千人の有業者が増加したのである。表によってこれを男女別の動きでみると、男性が32万9千人、女性が146万3千人の増加で、この間の有業者の増加はその8割が女性であった。これを年齢階層別にみると、男女ともに有業者の増加率が30代で大きく減り、40代では大きく増える動きがみられるが、これ

表６　男女別・年齢階層別にみた有業者の推移（2002 ～ 2017年）

（千人、％）

| 項目 | | 男性有業者 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 総数 | 15 ～ 19 歳 | 20 ～ 29 | 30 ～ 39 | 40 ～ 49 | 50 ～ 59 | 60 ～ 69 | 70 ～ |
| 平成 | | | | | | | | | |
| 14　2002 | 有業者 | 38,034 | 613 | 6,917 | 8,355 | 7,532 | 8,688 | 4,290 | 1,640 |
| | 有業者率 | 61 | 17 | 78 | 93 | 94 | 91 | 58 | 36 |
| 19　2007 | 有業者 | 38,175 | 527 | 5,979 | 8,897 | 7,563 | 8,401 | 4,884 | 1,923 |
| | 有業者率 | 61 | 16 | 78 | 94 | 94 | 92 | 62 | 35 |
| 24　2012 | 有業者 | 36,745 | 451 | 5,180 | 8,101 | 8,288 | 7,095 | 5,579 | 2,050 |
| | 有業者率 | 59 | 15 | 76 | 93 | 93 | 91 | 62 | 32 |
| 29　2017 | 有業者 | 37,074 | 516 | 5,044 | 7,080 | 8,928 | 7,262 | 5,768 | 2,477 |
| | 有業者率 | 60 | 17 | 78 | 93 | 93 | 92 | 67 | 24 |
| 有業者増加率 | | | | | | | | | |
| 2007/2017 | | −3 | −2 | −16 | −20 | 18 | −14 | 18 | 29 |
| 2012/2017 | | 1 | 14 | −3 | −13 | 8 | 2 | 3 | 21 |

| 項目 | | 女性有業者 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 総数 | 15 ～ 19 歳 | 20 ～ 29 | 30 ～ 39 | 40 ～ 49 | 50 ～ 59 | 60 ～ 69 | 70 ～ |
| 平成 | | | | | | | | | |
| 14　2002 | 有業者 | 26,975 | 608 | 5,813 | 5,170 | 5,596 | 6,124 | 2,651 | 1,015 |
| | 有業者率 | 41 | 17 | 68 | 59 | 70 | 63 | 33 | 10 |
| 19　2007 | 有業者 | 27,803 | 530 | 5,222 | 5,941 | 5,775 | 6,101 | 3,039 | 1,195 |
| | 有業者率 | 42 | 17 | 71 | 64 | 73 | 66 | 36 | 10 |
| 24　2012 | 有業者 | 27,676 | 487 | 4,637 | 5,745 | 6,352 | 5,410 | 3,743 | 1,302 |
| | 有業者率 | 42 | 17 | 71 | 68 | 73 | 69 | 39 | 10 |
| 29　2017 | 有業者 | 29,139 | 528 | 4,578 | 5,420 | 7,227 | 5,797 | 3,997 | 1,592 |
| | 有業者率 | 45 | 18 | 75 | 73 | 77 | 74 | 44 | 11 |
| 有業者増加率 | | | | | | | | | |
| 2007/2017 | | 5 | 0 | −12 | −9 | 25 | −5 | 32 | 33 |
| 2012/2017 | | 5 | 8 | −1 | −6 | 14 | 7 | 7 | 22 |

出所：総務省「就業構造基本調査」の各年次版による。

はいわゆる「団塊ジュニア」が統計上で30代から40代へ移行したためであると思われる。こうした影響を考慮してみると、男女ともに新卒の10代のほかには、50代以上の階層における有業者の増加率が高いことがわかる。とくに70代以上の有業者の増加率の高さが注目される。

男女別・年齢階層別にみた有業者率の動きを平成19年（2007）から29年（2017）まで10年間の差でみると、増加ポイントが高いのは男性の60代であり、また、女性では20代から60代までの多くの世代である。これら世代の多くの人たちが、この時期に家庭から職場へと社会進出を果たし、また定年後も何らかの形で継続就業していることがわかる。なお、70代の男性では有業者率が低下しており、女性でもそれほど高くはない。これも「団塊世代」が70代となり、分母となる人口が大幅に増えたことが影響してると考えられる。この10年間をみる限り70

代以上の有業者の実数は男女ともに30%前後の増加となっており、これに60代の有業者を加えると、高齢者の有業者は直近の5年間だけでも実に116万人増えている。多くの高齢者が定年退職後も何らかのかたちで仕事を継続したり、あるいは新たな就業の場を見つけたりしているのである。

**表７　非正規従業員割合の推移（男女別、年齢階層別　2002 ～ 2017）**

（%）

| 年　月 | | 男 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 総数 | 15 ～ 24 | 25 ～ 34 | 35 ～ 44 | 45 ～ 54 | 55 ～ 64 | 65 歳以上 |
| 平成 14 年１～３月平均 | 2002 | 15 | 41 | 9 | 5 | 7 | 24 | 59 |
| 19 年１～３月平均 | 2007 | 18 | 46 | 14 | 8 | 8 | 26 | 70 |
| 24 年１～３月平均 | 2012 | 20 | 45 | 16 | 8 | 8 | 32 | 65 |
| 29 年１～３月平均 | 2017 | 22 | 47 | 15 | 9 | 9 | 30 | 72 |
| 年　月 | | 女 | | | | | | |
| | | 総数 | 15 ～ 24 | 25 ～ 34 | 35 ～ 44 | 45 ～ 54 | 55 ～ 64 | 65 歳以上 |
| 平成 14 年１～３月平均 | 2002 | 48 | 47 | 35 | 53 | 53 | 58 | 58 |
| 19 年１～３月平均 | 2007 | 54 | 50 | 43 | 55 | 59 | 63 | 67 |
| 24 年１～３月平均 | 2012 | 55 | 52 | 40 | 54 | 59 | 66 | 73 |
| 29 年１～３月平均 | 2017 | 56 | 54 | 40 | 53 | 59 | 67 | 79 |

出所：表６に同じ。

ところで、雇用者に占める非正規雇用者の割合を男女別・年齢階層別にみると、表７に示されているように、最も高い割合は65歳以上の女性（79%）であり、男性（72%）である。次いで55 ～ 64歳、45 ～ 54歳、15 ～ 24歳、35 ～ 44歳の女性と続き、15 ～ 24歳の男性がこれに続いている。

以上のように、65歳以上の高齢者では男女ともに非正規雇用者率が7割を超えており、女性の多くの世代でも高い割合となっている。こうした人びとが平成後期の経済回復期において、不足する非正規雇用者の労働市場を補ってきたことがわかる。

国税庁「民間給与実態統計調査」によれば、平成29年（2017）の給与所得者4,555万6千人のうち非正規雇用者は男性では14%であるが、女性では43%を占めている。給与所得者の中においても、女性は4割が非正規雇用者である。年間の現金給与額をみると正規雇用者では男性が547万5千円、女性が376万6千円であるが、非正規雇用者では男性229万円、女性150万8千円である。正規雇用者の男性の現金給与額を100とすると、正規女性69、非正規男性42、非正規女性28で、正規男性に比べた現金給与額には男女ならびに正規・非正規によって

大きな格差のあることがわかる。近年はこの格差が、正規の女性ではやや縮小する傾向にあるものの、非正規ではむしろ開く傾向にある。

なお、厚生労働省「賃金構造基本統計」によって、企業規模5～9人の企業における「きまって支給する現金給与額」を職種別に例示した表８によれば、平成29年（2017）の現金給与額（月ベース）は、男性の用務員で24万円、タクシー運転手で20万円、ビル清掃員で26万9千円、そして女性の用務員で21万1千円、販売店員（百貨店店員を除く）で20万円、ビル清掃員で18万1千円である。平成24年（2002）からの推移をみると男女ともいずれの職種も近年では僅かながら給与額が上昇していることがわかる。29年（2017）の職業別有効求人倍率をみても、医療などの専門的・技術的職業や介護サービス、家庭生活支援サービスなどのほかに、商品販売、保安、自動車運転、清掃、建設解体工事などの職業でも、3.0に近いきわめて高い倍率となっている。

ほどほどに仕事をしながら、他方では旅行や趣味、食事などを楽しみたいという、高齢者の希望とライフスタイルに合った就業のチャンスは、職種を選ばなければ広く開かれていたということであろう。家計の面からみても「年金＋非正規雇用収入」の生活は、金額は多くはなくても、そのプラス分のゆとりとして、「おいしいもの」、「好きなもの」を食べたいという、高齢者の食生活の選択の幅を拡げるために寄与したものと考えられるのである。

**表８　　きまって支給する現金給与額の推移（企業規模５～９人）**

| 職　　種 | 平成 14 年 | 平成 19 年 | 平成 24 年 | 平成 29 年 |
|---|---|---|---|---|
| | 2002 | 2007 | 2012 | 2017 |
| | 千円 | 千円 | 千円 | 千円 |
| 用務員(男) | 201.4 | 274.5 | 179.2 | 239.6 |
| タクシー運転者(男) | 207.0 | 190.7 | 177.3 | 199.9 |
| ビル清掃員(男) | 242.0 | 220.5 | 270.0 | 269.0 |
| 用務員(女) | 163.7 | 145.3 | 171.8 | 210.6 |
| 販売店員(百貨店店員を除く)(女) | 186.8 | 171.0 | 192.9 | 200.5 |
| ビル清掃員(女) | 151.0 | 142.1 | 126.3 | 181.1 |

出所：厚生労働省「平成30年賃金構造基本統計調査」による。

②家族構成の変化と食の簡便化の進展

昭和60年（1985）から現在までの家族類型別世帯数の推移をみたものが表９である。平成18年（2004）にピークを迎える人口増加にともなって、わが国の

世帯数も増加して、昭和60年（1985）の3,798万世帯（施設世帯を除く一般世帯）から平成27年（2015）には5,333万世帯へと、この間に40％ほど増加している。このうち、単独世帯は790万世帯から1,842万世帯へ実に133％という大幅な増加を示し、核家族世帯も2,280万世帯から2,987万世帯へ31％の増加となっている。その一方で、親などの親族が同居する複合的なその他世帯は逆に31％減少している。このように、家族数でみると4人以上が同居する世帯が急激に減少する一方で、1 ～ 3人の家族が暮らす少人数世帯が大きく増加し、わが国の中心を占める世帯構成へと変わってきている。また、単独世帯のうち世帯主が65歳以上の高齢単独世帯は118万世帯から593万世帯へ4.0倍も増加し、夫婦のみの世帯のうち、世帯主が65歳以上の高齢夫婦世帯も142万世帯から608万世帯へ3.3倍の増加となっている。こうした世帯構成の大きな変化の中で、それまでの専業主婦がいる世帯が大きく減少し、その一方で共働き世帯が増えてきた。共働き世帯は昭和60年（1985）の720万世帯から平成25年（2013）には1,065万世帯へ1.5倍に増加しているのである。

**表９　家族類型別世帯数の推移（1985 ～ 2015年）**

（千世帯）

| 項目 | 年次 | | 総数 | 単独世帯 | | 核家族世帯 | | | | | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | うち高齢単独 | 総数 | 夫婦のみ | うち高齢夫婦のみ | 夫婦と子 | 一人親と子 | |
| 実数 | 昭和 60 | 1985 | 37,980 | 7,890 | 1,181 | 22,804 | 5,212 | 1,415 | 15,189 | 2,403 | 7,282 |
| | 平成 2 | 1990 | 40,670 | 9,390 | 1,623 | 24,218 | 6,294 | 1,967 | 15,172 | 2,753 | 7,063 |
| | 7 | 1995 | 43,900 | 11,230 | 2,202 | 25,760 | 7,619 | 2,763 | 15,032 | 3,108 | 6,901 |
| | 12 | 2000 | 46,782 | 12,911 | 3,032 | 27,332 | 8,835 | 3,661 | 14,919 | 3,578 | 6,539 |
| | 17 | 2005 | 49,063 | 14,457 | 3,665 | 28,394 | 9,637 | 4,487 | 14,646 | 4,112 | 6,212 |
| | 22 | 2010 | 51,842 | 16,785 | 4,791 | 29,207 | 10,244 | 5,251 | 14,440 | 4,523 | 5,765 |
| | 27 | 2015 | 53,332 | 18,418 | 5,928 | 29,870 | 10,758 | 6,079 | 14,342 | 4,770 | 5,044 |
| 指数 | 昭和 60 | 1985 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| | 7 | 1995 | 116 | 142 | 186 | 113 | 146 | 195 | 99 | 129 | 95 |
| | 17 | 2005 | 129 | 183 | 310 | 125 | 185 | 317 | 96 | 171 | 85 |
| | 27 | 2015 | 140 | 233 | 502 | 131 | 206 | 430 | 94 | 199 | 69 |

出所：厚生労働省「国民生活基礎調査」の各年次版による。

平成に入り大きく進行した世帯構成の変化と女性の社会進出、そして販売、介護、保安、運輸、建設などの分野を中心とした主婦や高齢者の新規就業の動

きなどを背景に、多くの世帯で食の簡便化など食事形態も大きく変化してきている。平成22年（2010）から30年（2018）にかけた世帯別の食事形態の変化をみたものが表10である。

まず、一般世帯の朝食についてみると、外食（外食あるいは給食）と欠食（欠食あるいは菓子・果物のみ）が減り、中食（調理済み食）と内食（家庭食）が増えている。スペースの関係で表では示していないが、男女別・年齢階層別にも整理しており、それによると外食は全ての年齢階層において減っており、中食は男女ともに30代、40代の年齢階層でとくに増えている。主婦も含めたこの年代の女性たちの就業機会が増えたためであろう。また、60代、70代以上の男性でも外食や内食から中食へと転換する動きがみられる。この世代における外食費の節約や就業機会の増加にともなう炊事の簡便化などがその理由であろう。もっとも、70代以上の女性の中には内食を増やす動きもみられる。また、10代と20代の女性でも内食が増えており、欠食が減っている。食事の費用をできるだけ節約しながら、必要な栄養素は摂ろうということであろう。また、後述するように、10代、20代の女性では低栄養状態とそうしたもとでの脂質の過剰摂取が問題とされていることから、一部にはそうした問題への対応の動きでもあると考えられる[3)]。

欠食は10代、20代の女性では大きく減っているが、40代、50代の男性ではむしろ増えている。働き盛りの男性の世代では、朝食を菓子や果物のみで済ませて出勤する者が増えていることがわかる。

次に昼食についてみると、全体として割合の高い食事形態は内食であるが、外食が３割を占めており、中食も1割弱を占めるようになった。この間に内食と欠食が減り、外食と中食が増えているが、とくに内食が大きく減り、中食が増えているのが特徴である。

外食は男性で減り、女性では増える動きがみられる。男性ではそれまで5割近くを占めていた30代、40代の外食率が大きく減少したためである。女性では70代以上の階層でも外食が増えており、社会進出を背景にした外食へのシフトがみられる。もっとも、外食率そのものが大きく伸びているわけではなく、むしろ外食機会の世代間の格差が縮まっているということである。

内食は男性の5割、女性の6割を占めているが、男女ともに減る傾向にある。

## 表10　１日の食事構成比の変化（一般世帯・一人世帯）

（%）

| | | 年次 | 一般世帯 | | | 一人世帯 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
| 総数 | 外　食（給食） | 2010 | 2 | 31 | 5 | 4 | 25 | 8 |
| | | 2018 | 1 | 31 | 3 | 2 | 20 | 6 |
| | | 差し引き | −0.4 | 0.1 | −2 | −2 | −5 | −1 |
| | 調理済み食 | 2010 | 6 | 7 | 3 | 8 | 11 | 11 |
| | | 2018 | 7 | 10 | 6 | 11 | 18 | 20 |
| | | 差し引き | 0.3 | 3 | 2 | 2 | 7 | 10 |
| | 家　庭　食 | 2010 | 80 | 58 | 91 | 73 | 58 | 80 |
| | | 2018 | 81 | 55 | 90 | 75 | 54 | 72 |
| | | 差し引き | 1 | −3 | −1 | 2 | −5 | −8 |
| | 欠食 | 2010 | 12 | 4 | 1 | 15 | 6 | 2 |
| | | 2018 | 11 | 4 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| | | 差し引き | −1 | −0.1 | −0.2 | −3 | 2 | −1 |
| 男 | 外食（給食） | 2010 | 2 | 37 | 6 | 6 | 39 | 12 |
| | | 2018 | 2 | 37 | 5 | 4 | 26 | 10 |
| | | 差し引き | −0.2 | −1 | −1 | −2 | −13 | −2 |
| | 調理済み食 | 2010 | 6 | 6 | 4 | 13 | 15 | 15 |
| | | 2018 | 7 | 9 | 7 | 17 | 22 | 30 |
| | | 差し引き | 1 | 3 | 3 | 4 | 7 | 15 |
| | 家庭食 | 2010 | 78 | 53 | 90 | 58 | 39 | 70 |
| | | 2018 | 77 | 50 | 88 | 59 | 40 | 59 |
| | | 差し引き | −1 | −3 | −2 | 2 | 1 | −11 |
| | 欠食 | 2010 | 14 | 3 | 1 | 23 | 7 | 3 |
| | | 2018 | 14 | 4 | 1 | 20 | 12 | 1 |
| | | 差し引き | 0.2 | 1 | −0.2 | −4 | 5 | −2 |
| 女 | 外食（給食） | 2010 | 1 | 25 | 4 | 2 | 17 | 5 |
| | | 2018 | 1 | 26 | 2 | 1 | 16 | 4 |
| | | 差し引き | −1 | 1 | −2 | −1 | −1 | −1 |
| | 調理済み食 | 2010 | 6 | 8 | 3 | 6 | 8 | 8 |
| | | 2018 | 6 | 10 | 5 | 6 | 15 | 13 |
| | | 差し引き | −0.1 | 2 | 2 | 0.2 | 7 | 5 |
| | 家庭食 | 2010 | 83 | 63 | 91 | 82 | 69 | 85 |
| | | 2018 | 85 | 61 | 92 | 87 | 64 | 82 |
| | | 差し引き | 2 | −2 | 1 | 4 | −6 | −4 |
| | 欠食 | 2010 | 10 | 4 | 1 | 10 | 5 | 2 |
| | | 2018 | 9 | 3 | 1 | 7 | 5 | 2 |
| | | 差し引き | −2 | −1 | −0.1 | −3 | −0.3 | 0.0 |

注）外食（給食）は飲食店および家庭以外の場所での食事、ならびに職場、学校での給食である。
調理済み食は調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合である。
家庭食は家庭で作った食事や弁当を食べた場合である。
欠食は食事をしなかった場合、あるいは菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合である。

出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」の各年次版による。

とくに男性では中高年齢層で大きく減り、女性でも全ての年齢階層で減る傾向がみられ、両者の中食への転換が大きく進んでいる。なお、欠食はわずかに減っているが、男性ではむしろ増える傾向がみられる。20代から50代までの仕事の中心を担う年齢階層では僅かではあるが、昼食の欠食率の増加が見られるのである。

次いで夕食をみると、内食が9割を占める構造に大きな変化はないものの、全体の動きとしては内食や外食、欠食が減り、中食が増える傾向がみられる。

外食は男女ともに全体的に減っているが、とくに男性の30代、40代、女性の10代から30代のこれまで外食率の比較的高かった階層で減っている。

中食は男女ともに全ての年齢階層で増えており、とくに男性の中高年齢層で高い傾向を示している。一方、内食は男性では減少しているが、女性ではむしろ増えている。内食は男性では10代を除く全ての年齢階層で減っており、とくに70代以上で大きく減少している。一方、女性では10代から50代の年齢階層では増えているが、60代、70代以上では減る傾向にある。総菜類を買って帰り手軽に済ますという中食への転換が、男女ともに高齢者層で進んでいることがわかる[4)]。なお、女性の若い年齢層では外食から内食への回帰がみられるが、これらの年齢階層での食の節約志向がうかがわれる。

次に、一人世帯における食事形態の変化をみてみよう。まず、朝食では内食が7割以上を占めており、一人世帯においても朝食では内食が中心的食事形態であることがわかる。しかし近年は中食が増え、外食、欠食が減る傾向にある。

外食は男女ともに減っており、男性の40代や50代、女性の20代や30代など、これまで比較的外食率の高かった年齢階層で減っている。中食は男性の60代、70代以上、女性の40代、50代で増えている。有業率の高まっている階層を中心に中食率が増加していることがわかる。内食は男女ともに平均では増えているが、男性の一部の高齢層で増えているためであり、むしろ多くの年齢階層では減っている。

欠食は人数の大きな割合を占める60代や70代以上の年齢階層で減っているために、平均値は低下している。60代や70代以上の高齢者層では中食への転換によって欠食率が低下しているのである。しかし、欠食率が5割を超える20代やそれが3割台にある30代では、さらに増加する傾向がみられる。一人世帯の男

性の欠食率は、いまや20代では6割、30代では5割を超え、40代でも3割を超えるようになった。若い世代における朝食の欠食問題は、むしろ深刻化している状況がみられるのである。

次いで昼食では、外食や内食が減り、中食が大きく増えている。また、欠食もやや増える傾向にある。

外食は男性の20代から40代までの比較的若い層で、また女性では40代や50代の年齢階層では大きく減っており、内食は男性の70代以上の層で、また女性では30代以上の全ての年齢階層で減っている。その一方で、中食が男女ともに全ての年齢階層で大きく増えているが、とくに40代の男性、40代、50代の女性、70代以上の男女で大きく増えている。働き盛りの20代から50代までの男性で外食から中食へのシフトが進み、さらに、社会進出の中心世代である30代から50代の女性や、60代や70代以上の男女の高齢者層では、内食から中食へのシフトが進んでいることがわかる。

最後に夕食についてみると、外食、内食、欠食が減り、中食が大きく増えている。その中でも内食から中食への大きな流れがみられる。とくに男性におけるこうした動きが著しい。もっとも年齢階層別にみると、外食や内食が減り、中食が大きく増えている階層は40代を中心とする中年層であり、60代や70代以上の高齢者層である。20代の男性では内食が減っているが、中食のほかに外食も同じように増えているのである。逆に20代の女性では外食が大きく減り、内食がむしろ増える傾向にある。夕食においても、働き盛りの男性や社会進出の中心世代である中年女性において中食へのシフトが大きく進んでいることがわかる。しかしその一方で、20代の男性では外食の比重が高まり、女性では逆に内食の比重が高まるという、男女や世代によって異なる動きを示している。

以上のように、一般世帯では内食が朝食や夕食の8 ～ 9割を占め、一人世帯でも7割を占めているものの、近年は家庭で調理する内食から調理済み食品を購入して食べる中食へのシフトが大きく進んでいることがわかる。こうした食事構成の変化は、様々な形態の中食産業の全国的な展開に負うものであるが、それはまた、女性の多くの年齢階層や高齢者層の有業率の上昇にともなう、食の簡便化に対する需要の拡大に支えられたものでもある。

先の博報堂「生活定点調査」によれば、「生活は豊かか」という質問に対し

て、「豊かである」と回答した者の割合は平成10年（1998）から22年（2010）までは53％から51％へ低下する傾向にあったが、この年を境に上昇に転じ、30年（2018）には59％にまで上昇している。都市住民の6割の者が生活が豊かであると感じているということである。また、「世の中のことで気がかりなこと、不安なことはあるか」という質問に対しても、「気がかりなこと、不安なことが多い」という回答も、10年（1998）の68％から 22 年（2010）には72％にまで上昇するが、その後、30年（2018）には58％へ低下している。前述したように、一般雇用者の賃金のほかに、非正規雇用者の賃金も、23年（2011）以降は格差が拡大するものの、わずかながら上昇する傾向にあったことなどもその背景にあるのではないだろうか。

こうした動きの中で、人びとの暮らし方や食生活の形態も大きく変わって来ており、「家族そろっての食事」や「家族団らん」などの食習慣も大きく変化してきている。例えば、博報堂「生活定点調査」で、「外食よりも家で食べる食事の方が好き」と回答した者の割合は、平成10年（1998）の65％から30年（2018）には47％にまで18ポイントも低下した。また、「紹介記事や番組をみて飲食店へ行った」、「コンビニエンスストアの食品は自分の食生活に必要である」と回答した者の割合も、近年は大きく増加しているのである。

③戦後世代の食品の好みと健康意識

好きな料理の種類も平成になってからは大きく変わってきている。表１１は博報堂「生活定点調査」によって、好きな料理の変化を年代別にみたものである。「好きだ」と回答のあった和食料理の上位10品目と洋食料理の上位10品目について、その好きな割合の変化をみたものである。洋食料理を好きだとする者の割合が大きく増えるのは22年（2010）以前であり、和食料理が好きだとする者の割合が大きく減るのは22年（2010）以降であるというタイムラグがみられるが、全体としては和食料理を好きだとする者の割合が大きく減り、洋食料理を好きだとする者の割合が大きく増えている。円高などを背景に日本人の海外旅行者が増え、「めずらしさ」や「おいしさ」などを求めた時代を経験し、また、バブル時代の高級レストランなどの味なども体験して、人びとの好きな料理の洋食化が進むのが22年（2010）頃までの時期であり、食の簡便化などの進行に

表11　年代別にみた好きな和洋料理の変化（1998 ～ 2018年）

（%）

| 和洋別 | 年代 | 年次 | 好きな割合（%） | 1998-2010年の増減 | 2010-2018年の増減 | 和洋別 | 年代 | 年次 | 好きな割合（%） | 1998-2010年の増減 | 2010-2018年の増減 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和食<br>上位10品目 | 全体 | 1998 | 59 | | | 洋食<br>上位10品目 | 全体 | 1998 | 45 | | |
| | | 2010 | 55 | -4 | | | | 2010 | 52 | 7 | |
| | | 2018 | 47 | -8 | -12 | | | 2018 | 54 | 2 | 9 |
| | 20代 | 1998 | 49 | | | | 20代 | 1998 | 58 | | |
| | | 2010 | 48 | -1 | | | | 2010 | 63 | 5 | |
| | | 2018 | 38 | -10 | -11 | | | 2018 | 60 | -3 | 2 |
| | 30代 | 1998 | 52 | | | | 30代 | 1998 | 56 | | |
| | | 2010 | 51 | -1 | | | | 2010 | 61 | 6 | |
| | | 2018 | 45 | -5 | -6 | | | 2018 | 60 | -1 | 4 |
| | 40代 | 1998 | 59 | | | | 40代 | 1998 | 45 | | |
| | | 2010 | 53 | -7 | | | | 2010 | 55 | 11 | |
| | | 2018 | 45 | -8 | -15 | | | 2018 | 55 | 0 | 10 |
| | 50代 | 1998 | 69 | | | | 50代 | 1998 | 34 | | |
| | | 2010 | 59 | -11 | | | | 2010 | 46 | 12 | |
| | | 2018 | 51 | -8 | -18 | | | 2018 | 52 | 5 | 18 |
| | 60代 | 1998 | 68 | | | | 60代 | 1998 | 27 | | |
| | | 2010 | 65 | -4 | | | | 2010 | 37 | 10 | |
| | | 2018 | 54 | -11 | -14 | | | 2018 | 44 | 7 | 17 |

出所：表4に同じ。

よって、手間がかかることの多い和食料理が好きなものから外れていくのがそれ以降であるということであろう。しかし、和食から洋食へのシフトが進むものの、寿司や焼肉のように現在でも上位にランクされている和食もあり、また、納豆など大豆とその加工品の消費が増えているなど、平成後期になってからは、和食と洋食の二股をかけた食の多様化が進んでいるのが実態である。

先にも引用した農林水産省「米の消費動向に関する調査結果概要」によれば、5年前より米の消費量が増えたと答えた者の理由として、「お米が好きになった、味が良くなった」（38%）、「食べ応えがあるから、腹もちがよいから」（29%）、「健康によいと感じたから」（17%）、「値段が安くなったから、経済的だから」（13%、以上いずれも複数回答）などがあげられている。長期にわたり消費量が減少傾向にある米についても、消費者が大きく反応しているのは「好き」であり「味が良い」ことである。こうした現代の消費者ニーズに応えることが、消費拡大のための不可欠な要素になっているということでもある。果実や野菜など全体として消費低迷が続いている中でも、いちごやトマトなどの消費量が大きく伸びているのも、こうした消費者の食味に対する強い選好がうかがわれる。

ところで、わが国の学校給食の歴史を紐とくと、アメリカからの援助小麦粉で完全給食が始まるのが昭和25年（1950）であり、それまでの脱脂粉乳から牛乳へと切りかわるのが32年（1957）である。そして米飯給食が始まるのが51年（1976）、米飯給食が週2回以上に充実するのが61年（1986）である。現在の世代でいえば、70代がコッペパンと脱脂粉乳の給食世代、60代、50代がパンと牛乳の世代、40代とそれ以下が米飯給食の世代で、とくに30代以下では週2回以上の米飯給食を体験をしている世代ということになる。こうした子供時代の学校給食の味が、年齢を重ねても脳裏に記憶されており、現在の食品の好みにも影響を与えているのではないかという指摘もある。

総務省によれば令和2年（2020）9月15日現在の65歳以上の高齢者の人口は3,617万人（うち男性1,573万人、女性2,044万人）で、高齢化率は28.7％となり、過去最多を記録したという。また、世界の201カ国の中で、日本は依然として高齢化のトップの座を占めているという。昭和22年（1947）から24年（1949）生まれのいわゆる「団塊の世代」も70代となり、これらの世代を含む70歳以上の人口は2,791万人（22.2％）に増加している。女性に限ると4人に1人が70代以上という人口構成になっているのである。

うした高齢化社会を迎えて、人びとの長寿やそのもとになる健康に対する意識の高まりも、食の多様化の大きな要因になっているものと推察される。「平成22年（2010）国民健康・栄養調査」によれば、平成12年（2000）から22年（2010）までの10年間において、「高血圧といわれたことがある者」の割合は、男性で12ポイント、女性で8ポイント増加し、「肥満の者」の割合は男性では3.6ポイント増加している。また、「糖尿病といわれたことがある者」の割合も男性で2.0ポイント、女性で1.4ポイント増え、年代別割合では、60代の男性で23％、70代以上で24％となっている。一方で、20代の女性における「やせの者」の割合が平成17年（2005）頃から増加し始め、22年（2010）には7.1ポイント増の29％にまで上昇している。若い女性の世代では、「低栄養」も問題とされている。

**表12　脂肪の過剰摂取の人の割合**

（%）

| 項　目 | 区分 | 年次 | 総数 | 20-29 歳 | 30-39 歳 | 40-49 歳 | 50-59 歳 | 60-69 歳 | 70 歳以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合 | 総数 | 2010 | 25 | 42 | 32 | 34 | 27 | 18 | 13 |
| | | 2015 | 25 | 38 | 31 | 31 | 26 | 21 | 17 |
| | | 2018 | 39 | 56 | 45 | 45 | 44 | 37 | 29 |
| | 男 | 2010 | 21 | 40 | 26 | 28 | 21 | 13 | 11 |
| | | 2015 | 25 | 38 | 31 | 31 | 26 | 21 | 17 |
| | | 2018 | 35 | 53 | 38 | 40 | 39 | 32 | 26 |
| | 女 | 2010 | 29 | 45 | 38 | 40 | 32 | 22 | 15 |
| | | 2015 | 36 | 45 | 43 | 45 | 39 | 36 | 23 |
| | | 2018 | 43 | 59 | 51 | 50 | 48 | 41 | 31 |

出所：表１に同じ。

さらに、脂質の摂取量の増加傾向が、近年は問題となってきている。厚生労働省「食品摂取基準」によれば、日本人の脂質の適正摂取量は全カロリーの25～30%であるとされている。しかし、表12にみられるように、この30%の基準を超えている者の割合がとくにこの数年で大きく増えており、20代の層では男女ともに5割を超えている。女性ではいまや6割に近い割合にまで増えているのである。こうした状況が直ちに疾病につながるわけではないが、慢性的な脂質の過剰摂取は高脂血症などのほかに、将来の糖尿病などの疾患につながっていくと言われている。20代から40代までの比較的若い世代でこの割合が高いことは、将来の健康維持の観点からも大きな課題になりつつある。

さらに見落とされてはならない点は、近年、50代以上の中高年齢層でも脂質30%以上の者の割合が大きく増えている点である。平成22年（2010）から30年（2018）までのわずか8年間で50代では27%から44%へ17ポイント増加し、60代では18%から37%へ19ポイント、70代では13%から29%へ16ポイント増加している。脂質30%を超える者がいまや若い世代では過半数を超えるレベルにまで増加していることに加えて、これまでは比較的低いレベルにあった中高年齢層でも近年は著しい割合の増加がみられるのである。

なお、表13は厚生労働省が推奨している野菜摂取量１日当たり350g以上の者の割合を男女別・年齢階層別に示したものである。全体としては平成22年（2010）から30年（2018）の間に30%から29%へ1ポイントの減少であるが、これを年齢階層別にみると、若年層と中高齢者層とでは異なる動きを示している。若年層の20代では割合そのものは低いものの男女ともに増えており、とくに女性の

20代では4ポイントも増加している。20代の女性で野菜をより多く摂取する努力をしている者が増えていることがわかる。しかし、中高年齢層ではいずれの世代でも野菜の摂取量が減少している。若年層に比べるとまだその割合が高いとは言え、中高年齢層のいずれの世代でも減少しており、とくに60代の女性では8ポイントも低下している。野菜摂取量においても、これまでの若低老高という傾向が近年は平準化しつつあることがわかる。こうした傾向が直ちに具体的な疾病につながるというわけではないが、日本人の健康維持という観点からは注意を要する点であろう。

**表13　野菜の適正摂取の人の割合**

（%）

| 項　目 | 区分 | 年次 | 総数 | 20-29 歳 | 30-39 歳 | 40-49 歳 | 50-59 歳 | 60-69 歳 | 70 歳以上 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 野菜摂取量が1日当たり350g 以上の者の割合 | 総数 | 2010 | 29.5 | 20 | 24 | 20 | 30 | 38 | 35 |
| | | 2014 | 31.5 | 20 | 21 | 26 | 32 | 39 | 36 |
| | | 2018 | 28.7 | 23 | 23 | 22 | 27 | 33 | 34 |
| | 男 | 2010 | 31.3 | 24 | 26 | 24 | 30 | 38 | 38 |
| | | 2014 | 33.2 | 20 | 22 | 30 | 33 | 39 | 38 |
| | | 2018 | 30.7 | 25 | 26 | 25 | 27 | 36 | 36 |
| | 女 | 2010 | 28.1 | 17 | 21 | 17 | 30 | 39 | 33 |
| | | 2014 | 29.9 | 20 | 19 | 23 | 32 | 38 | 34 |
| | | 2018 | 27.0 | 21 | 21 | 19 | 27 | 31 | 32 |

出所：表１に同じ。

このように、食の多様化が健康面ではプラスに作用している一方で、必ずしも健康に寄与していない側面も顕在化してきていることがわかる。言いかえれば、健康に気を配りながらも、一方でアクセルを踏み、他方ではブレーキを踏みながら、食の多様化を選択してきたというのが、平成後期の食の実態である。

## ７．主食とは何かー多品目少量消費の進展ー

和食料理の代表的な食材として米・加工品と魚介類、そして洋食料理の代表的な食材として小麦・加工品と肉類、乳類をとりあげ、両食品群の全摂取エネルギーに占める割合を、Ⅰ期として平成21年（2009）から23年（2011）までの3ヵ年、Ⅱ期として28年（2016）から30年（2018）の3ヵ年のそれぞれ平均値を算出し、男女別、年齢階層別に示したものが表１４である。表の下段には和食系食品群（A）と洋食系食品群（B）の割合の差を示した。なお、和食系といっ

ても、米はパエリアやピラフにも使われ、小麦もうどんとして食されており、また、洋食系に入れている牛肉もすき焼きの中心食材である。ここでは主に和食に使われ、あるいは主に洋食に使われている食材であるということで、厳密な区分に基づくものではないことをあらかじめお断りしておく。

まず全体を見ると、Ⅰ期の和食系食品群（A）の割合は35％で、洋食系食品群（B）の割合は26％であった。両者の差（A-B）は9ポイントである。しかし、Ⅱ期になると前者は32％となり3ポインント減少し、後者は29％となって3ポイント増え、その差は3ポイントに縮小している。前述したように、和食系から洋食系へと食料消費の内容がシフトしてきたためである。

**表14　主要食品群割合の変化**

（％、ポイント）

| 項目 | 総数 | | | 男 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 総数 | | | 15～19歳 | | | 20～29歳 | | | 30～39歳 | | | 40～49歳 | | | 50～59歳 | | | 60～69歳 | | | 75歳以上 | | |
| | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き |
| （A）米・加工品＋魚介類 | 35 | 32 | −3 | 39 | 36 | −3 | 46 | 47 | 1 | 43 | 39 | −3 | 40 | 38 | −2 | 39 | 35 | −5 | 38 | 35 | −3 | 36 | 33 | −4 | 38 | 33 | −6 |
| （B）小麦・加工品＋肉類・乳類 | 26 | 29 | 3 | 26 | 29 | 3 | 35 | 37 | 2 | 32 | 35 | 3 | 28 | 31 | 4 | 26 | 28 | 2 | 22 | 27 | 5 | 21 | 25 | 4 | 19 | 24 | 5 |
| （A）－（B） | 10 | 4 | −6 | 13 | 7 | −6 | 11 | 10 | −1 | 11 | 5 | −6 | 12 | 7 | −5 | 13 | 7 | −6 | 15 | 8 | −7 | 15 | 8 | −8 | 19 | 9 | −10 |
| 項目 | | | | 女 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 総数 | | | 15～19歳 | | | 20～29歳 | | | 30～39歳 | | | 40～49歳 | | | 50～59歳 | | | 60～69歳 | | | 75歳以上 | | |
| | | | | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き | Ⅰ | Ⅱ | 差し引き |
| （A）米・加工品＋魚介類 | | | | 32 | 29 | −3 | 38 | 38 | 0 | 34 | 33 | −1 | 31 | 30 | −1 | 31 | 29 | −2 | 30 | 27 | −3 | 30 | 26 | −4 | 34 | 30 | −5 |
| （B）小麦・加工品＋肉類・乳類 | | | | 26 | 28 | 2 | 34 | 35 | 1 | 31 | 33 | 1 | 29 | 31 | 2 | 28 | 30 | 2 | 24 | 28 | 4 | 22 | 25 | 3 | 19 | 23 | 4 |
| （A）－（B） | | | | 6 | 1 | −5 | 4 | 3 | −1 | 2 | 0 | −2 | 2 | −1 | −3 | 3 | −1 | −4 | 6 | −1 | −7 | 9 | 1 | −8 | 15 | 7 | −9 |

注１）Ⅰは2009年から2011年まで３ヵ年の平均値、Ⅱは2016年から2018年まで３ヵ年の平均値である。
　２）全摂取エネルギーに対する当該食品群の摂取エネルギーの割合を示した。
出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」の各年次版による。

これを男女別、年齢階層別にみると、まず男性ではⅠ期からⅡ期にかけて和食系食品群（A）が3ポイント減り、洋食系食品群（B）が3ポイント増えて、両者の差は13ポイントから7ポイントに縮小した。Ⅰ期からⅡ期にかけた縮小

の程度は、先にみた全体の動きと同じである。しかし、和食系食品群（A）の割合はⅡ期において36％であり、全体平均に比べると4ポイントほど高い。男性の方が和食系の比重が高いことがわかる。また、和食系食品群に占める米の摂取エネルギーは8割以上を占めていることから、男性の方がより多くの米を食べているということでもある。

これを年齢階層別にみると、和食系ならびに洋食系ともに若い世代ほど両者の割合が高く、年齢が上がるにつれて低くなる傾向がみられる。若い世代ほど中心的な食材に依存する食生活をしており、年齢が上がるにつれてその他の食材をも含む少量多品目の多様な食品摂取に移行していることがわかる。また、Ⅰ期からⅡ期の動きをみると、高齢者ほど和食系割合の減少幅が大きく、逆に洋食系割合の増加幅が大きい。その結果、両者の割合の差は高齢者ほど大きく縮小している。高齢者ほど和食系食品の消費を大きく減らして、洋食系食品の消費を大きく増やしていることがわかる。とはいえ、20代の若い世代や30代、40代の世代でも両者の差は6ポイント前後も縮小しており、これらの世代においても洋食系食品へのシフトが進んでいる点も見落とされてはならないだろう。

さらに注目される点は、10代の成長期世代の動きである。この世代でも洋食系食品の消費が増えているが、和食系食品の消費も僅かながらではあるが増えているのである。この世代の米・加工品の消費量の増加は、Ⅰ期からⅡ期にかけては0.5％ていどの増加であり、有意に増加しているというわけではない。しかし、成長期の世代では米・加工品の消費量が減少していないという事実についてむしろ注目すべきであろう。

次に女性であるが、女性の平均では和食系が3ポイント減少して、洋食系が2ポイント増加している。Ⅰ期からⅡ期にかけた和食系の減少や洋食系の増加のていどは、全体平均や男性平均の動きとほぼ同じである。異なる点は女性では和食系の占める割合がもともと低いことである。洋食系の割合は男女ともにほぼ同じ水準にあるが、和食系の割合は女性の方が7ポイント低い。これが男女の身体的・生理的条件の違いによる傾向なのか、スイーツなど好みによるものか、あるいは平成に入り顕在化してきた新たな傾向なのかは、さらなる検討が必要とされる。こうした和食系の男女の違いはあるものの、Ⅰ期からⅡ期にか

けた動きは男性と同じように、高齢者ほど和食系の減少幅が大きく、一方で、洋食系の増加幅が大きいという傾向がみられる。この結果、女性においても高齢者ほど両者の差の縮小がみられる。しかし、注目すべき点の１つは、女性の30代から50代の中年世代においては、洋食系の割合が和食系の割合を上回るようになってきたという点である。言いかえれば、女性の30代から50代の世代では洋食系の食材がいまや中心になりつつあるということでもある。もっとも、洋食系の割合そのものはまだ30％前後であるが、今後どのように推移していくのか注目していく必要があろう[5)]。もう１つの点は、女性の10代の成長世代でも、男性と同じように、和食系や洋食系の食品に大きな動きがみられないという点である。しかも､和食系食品の動きにははっきり反映されていないものの、この世代の米・加工品の摂取量はⅠ期からⅡ期にかけて5％ほど増加している。男性に比べれば9ポイントほど低いものの、この世代の和食系の割合は女性の世代の中では最も高い水準にある。こうした点も含めた今後の動向についても注意深くみていく必要があろう。

ところで、近年における米・加工品の消費量の減少は高齢者層ほど減少率が高く、その一方で、肉類の消費量の増加は高齢者層ほど増加率が高いという点が明らかにされている（文献３）。本稿ではこうした動向を、国民１人１日当たり摂取エネルギーに占める米・加工品ならびに肉類の割合の変化という側面から整理しておこう。表15によれば、米・加工品の摂取エネルギーの割合は、平成16年（2004）には30.3％であったが､23年（2011）には29.5％､30年（2018）には27.3％へ低下している。前半が0.8ポイントの低下、後半が2.2ポイントの低下である。男性では32.3％から31.7％へ0.6ポイント、さらに29.3％へ2.4ポイント低下し、女性では28.0％から27.1％へ0.9ポイント、さらに25.2％へ1.9ポイント低下している。女性の方が全体として4％ほど割合が低いが、減少のていどはほぼ同じであり、男女ともに前半の時期よりも後半の方が減少の程度が大きいことがわかる。

これを年齢階層別にみると、男性では、前半の時期には15 ～ 19歳層で上昇し、20 ～ 29歳層や60 ～ 69歳層で大きく低下するなど特定の傾向はみられないが、後半の時期になると若年層ほど低下するていどが小さく、高齢者層ほど大きくなるという傾向がみてとれる。全期間を通してみても若低老高の傾向がみ

**表15　米・加工品と肉類の摂取エネルギー割合の変化**

（%、ポイント）

| | 年次 | 総数 | 男 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 総数 | 15～19歳 | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 |
| 米・加工品 | 平成16（2004） | 30.3 | 32.3 | 33.2 | 34.3 | 33.1 | 33.8 | 32.5 | 32.7 | 33.4 |
| | 23（2011） | 29.5 | 31.7 | 35.8 | 32.5 | 32.6 | 33.6 | 31.3 | 30.3 | 32.3 |
| | 30（2018） | 27.3 | 29.3 | 34.8 | 32.4 | 31.9 | 30.5 | 28.9 | 26.8 | 27.7 |
| | 2004～2011増減ポイント | −0.8 | −0.6 | 2.6 | −1.8 | −0.5 | −0.2 | −1.2 | −2.4 | −1.1 |
| | 2011～2018増減ポイント | −2.2 | −2.4 | −1.0 | −0.1 | −0.7 | −3.1 | −2.4 | −3.5 | −4.6 |
| | | | 女 | | | | | | | |
| | | | 総数 | 15～19歳 | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 |
| | 平成16（2004） | | 28.0 | 28.1 | 26.9 | 26.8 | 27.6 | 27.4 | 29.2 | 32.1 |
| | 23（2011） | | 27.1 | 28.8 | 26.9 | 26.5 | 26.8 | 24.4 | 25.9 | 30.8 |
| | 30（2018） | | 25.2 | 30.7 | 27.6 | 25.6 | 25.3 | 23.1 | 22.8 | 26.0 |
| | 2004～2011増減ポイント | | −0.9 | 0.7 | 0.0 | −0.3 | −0.8 | −3.0 | −3.3 | −1.3 |
| | 2011～2018増減ポイント | | −1.9 | 1.9 | 0.7 | −0.9 | −1.5 | −1.3 | −3.1 | −4.8 |
| 肉類 | 年次 | 総数 | 男 | | | | | | | |
| | | | 総数 | 15～19歳 | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 |
| | 平成16（2004） | 8.5 | 8.8 | 11.9 | 12.1 | 11.2 | 9.7 | 8.3 | 6.5 | 5.6 |
| | 23（2011） | 9.5 | 9.9 | 12.8 | 13.9 | 12.0 | 11.4 | 9.8 | 7.8 | 6.5 |
| | 30（2018） | 12.0 | 12.6 | 16.8 | 16.8 | 14.9 | 14.3 | 14.0 | 11.3 | 8.5 |
| | 2004～2011増減ポイント | 1.0 | 1.1 | 0.9 | 1.8 | 0.8 | 1.7 | 1.5 | 1.3 | 0.9 |
| | 2011～2018増減ポイント | 2.5 | 2.7 | 4.0 | 2.9 | 2.9 | 2.9 | 4.2 | 3.5 | 2.0 |
| | | | 女 | | | | | | | |
| | | | 総数 | 15～19歳 | 20～29歳 | 30～39歳 | 40～49歳 | 50～59歳 | 60～69歳 | 70歳以上 |
| | 平成16（2004） | | 8.1 | 12.0 | 10.6 | 9.7 | 8.8 | 7.7 | 6.3 | 5.6 |
| | 23（2011） | | 9.1 | 12.9 | 11.6 | 10.2 | 10.9 | 9.2 | 7.4 | 6.0 |
| | 30（2018） | | 11.3 | 16.1 | 16.2 | 13.0 | 13.5 | 11.7 | 9.5 | 8.4 |
| | 2004～2011増減ポイント | | 1.0 | 0.9 | 1.0 | 0.5 | 2.1 | 1.5 | 1.1 | 0.4 |
| | 2011～2018増減ポイント | | 2.2 | 3.2 | 4.6 | 2.8 | 2.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 |

出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」の各年次版による。

られ、15～19歳層ではむしろ増加している。一方女性では、15～19歳層や20～29歳層ではむしろ割合が増えており、とくに後半の時期には1.9ポイントも上昇している。これらの階層を除く70歳以上までの年齢階層では若低老高の傾向がみられる。

以上のように、米・加工品の摂取エネルギーの割合は、後半の時期において大きく低下し、その程度は若低老高の傾向にあったことがわかる。もっとも、米・加工品の割合は男性では高齢者層ほど低くなってきているが、女性では50～59歳層や60～69歳層で最も低く、30～39歳層や40～49歳層でも低いとい

う点の違いがある。

次に肉類であるが、全体では前半の時期に1ポイント、後半になると2.5ポイント上昇している。肉類においても後半の時期の上昇ていどが大きいことがわかる。これを年齢階層別にみると、男性では前半に1ポイント、後半に2.7ポイント上昇し、両時期を合わせる3.8ポイントの上昇である。年齢階層別にみると、後半の時期に50 ～ 59歳層や60 ～ 69歳層で大きな伸びを示している点が注目される。一方女性では、前半に1ポイント、後半に2.2ポイント上昇し、両時期を合わせると3.2ポイントの上昇である。前半では40 ～ 49歳層、後半では15 ～ 19歳層ならびに20 ～ 29歳層での割合の伸びが大きい。両時期を合わせると40 ～ 49歳層や50 ～ 59歳層での割合の上昇が大きいことがわかる。

以上のように、平成16年（2004）から30年（2018）までの14年間に、米・加工品の摂取エネルギーの割合は3.0ポイント低下して27.3％となり、肉類の割合は3.5ポイント上昇して12.0％となった。そしてその低下のていどや上昇のていどは後半の時期に大きかったことがわかる。もっとも、肉類の摂取エネルギーの割合は、米・加工品に比べるとまだその4割ていどであり、最も肉類の割合の高い20 ～ 29歳層の男性でも5割を超えたところである。

かつて故金沢夏樹先生が、わが国の農業で稲作だけが重要視される時代を憂えて、「稲作の独往性」（文献8）と早くから警鐘をならされてきた。現在のわが国の食の世界をみると、いわばこれまでの「米の独往性」が少しずつ後退して、多様な食生活が生まれてきているようにもみえる。とは言え、「副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから」（文献２）という回答率の高さは、米が十分にあることが前提となっており、「米を少し減らせば、その分だけ安心して副菜を増やせる」。「もし副菜に凶作等の事態が発生しても、すぐに米に頼れる」といったニュアンスが含まれているように思われる。10代、20代の女性がこの間に米の摂取量を増やし、10代の男性では米の摂取量が減少していないのは、むしろ米という食材の有する底力を身体で理解しているからであろう。

## ８．むすび

平成23年から30年（2018）にかけた日本の経済は、リーマンショックや東日本大震災からの回復期という特別の時代でもあった。落ち込んでいたＧＤＰが大きく回復するとともに、「国民経済計算」における雇用報酬も平成22年（2010）の252兆8千億円から284兆6千億円へ13％増加している。そしてこの時期には、180万人もの就業者が新たに増加している。この時代は、バブル崩壊後の長い低迷のトンネルを抜けて、国民の多くがようやく一息ついた時代でもあった。また、女性の多くが家庭から職場へと社会進出し、その多くが非正規雇用ではあったものの、家計に幾ばくかの追加所得をもたらした。こうした時代の中で、多くの世帯では僅かながら経済的余裕が生まれ、これまで見てきたような食の多様化が進んだのであろう[6)]。

しかし、令和に入ると企業の労働生産性の低下を背景に、賃金の上昇率の低下がみられるようになり（文献１）、さらに令和2年（2020）の始め頃からの新型コロナウィルスの感染拡大によって、有効求人倍率は同年6月には常用雇用者で1.02にまで落ち込み、パート雇用者も1.11にまで落ち込んでしまった。こうした動きからみれば、この時期の食の多様化は一過性的なものであったとも言うことができよう[7)]。

しかし、少子高齢化とともに進んだ高齢単独世帯や高齢夫婦世帯の急増は今後も大きく進むことが予測されている（文献６）。また、女性や高齢者層の有業率の上昇にともなって、全国的に食の簡便化が進み、中食産業のさらなる展開を促している。コロナ禍がリモートワークへの転換を進め、家庭での食事への回帰が進んだものの、多くの人びとはむしろ出前など宅配業者と連携した外食産業や中食産業の新たなビジネスの展開に期待している。こうした動きもまた、さらに食の多様化を推し進めるものであろう。それはこれまでのご飯を中心にみそ汁と副菜などを添えるという食のあり方をも変えていく可能性がある。とはいえ、現在の日本の人口減少や少子高齢化、そして日本人の強い健康意識をも勘案すれば、米の消費量の減少はこれからも続くことが避けられないものの、米が日本人の食の中心にあるという点に変わりはないのではないだろうか。

# 注

1）令和2年（2020）1月頃からわが国でも感染が広がった新型コロナウィルスによって、高齢者の運動不足とそれによるフレイル（筋力低下、歩行速度の低下など）が懸念されている。その一方で、運動不足のもとでの過食は肥満の要因にもなる。

2）農林水産省「令和2年（2020）食料・農業・農村基本計画」では、新しく「食料国産率」という基準を示している。これは畜産業者などの国内生産努力を正しく評価するために、原材料の１つともいえる飼料の自給率を加味しない自給率の計算方式である。この計算方式によれば、畜産物の品目別自給率は豚肉48％、鶏肉64％、鶏卵96％、牛乳及び乳製品59％である。これらはいずれも総合食料自給率（38％）を上回る水準にある。言いかえれば、これら食材の摂取量の増加は、むしろ総合食料自給率を引き上げる方向に作用するということである。食料国産率を使った計算に基づけば､10年（1998）から30年（2018）にかけた都市住民の「好きな料理」上位20品目の変化は、むしろわが国の食料自給率を、消費サイドから引き上げる方向に作用してきたとも言えるのである。

3）厚生労働省「健康日本２１（第二次)」では、低栄養傾向の者をＢＭＩ20kg/m2以下、やせの者をＢＭＩ18.5kg/m2 以下と定義している。20歳代女性でやせの者の割合は24.4％（2010 ～ 2012年平均）から20.7％（2017 ～ 2019年平均）へ3.7ポイント改善している。

4）厚生労働省「令和元年（2019）国民健康・栄養調査結果の概要」(2020）によれば、持ち帰り弁当・総菜を週１回以上利用している者の割合は男性47％、女性44％であり、20 ～ 50歳代でその割合が高い。しかし、高齢者でも男性では60歳代の46％、70歳代の34％、女性では60歳代の44％、70歳代の34％が持ち帰り弁当・総菜を利用している。

5）和食系、洋食系の主要品目のほかに、30代～ 50代の女性が他の世代よりも多く摂取している食品は、とうもろこし･加工品、ケーキ･ペストリー類、ビスケット類、バター、チーズ、マネネーズ、種実類、いちご、香辛料、その他の菓子類などである。これらの食品類からの摂取エネルギーは、30代、40代の女性では全摂取エネルギーの２割近くに達している。

6）厚生労働省「平成30年（2018）国民健康・栄養調査」では年間所得と食品群摂取量との関係を分析している。それによれば、穀類の摂取量は年間所得200万円未満の層では多く、600万円以上の層では少ない。一方、肉類の摂取量は200万円未満の層では少なく、600万円以上の層では多いという結果になっている。サンプルの年齢構成をみると、200万円未満層のサンプルの76％が60歳以上の高齢者であることから、高齢の低所得者層の中には穀類消費が多く、肉類消費の少ない人たちが含まれている可能性がある。

7）令和元年（2019）の国民１人１日当たり摂取エネルギーは1,903Kcalとなり、前年より3Kcal増えた。詳細はまだ公表されていないが、公表された大分類の食品群の摂取量を前年と比較すると、増加しているのは乳類、油脂類、調味料・香辛料類、きのこ類、藻類などであり、穀類や魚介類のほかに肉類や卵類なども減少している。こうした食品群摂取量の動きからみても、平成後期の大きな動きはほぼ一巡したものと考えられる。

## 参考文献

(1)木下　茂（2020)、働き方改革の日本経済への影響、共済総合研究 第81号、2020年9月
(2)農林水産省（2020)、米の消費動向に関する調査の結果概要、食料・農業・農村政策審議会食料部会 参考資料、令和2年3月
(3)青柳　斉（2019)、米消費の減少要因と世代別消費の特徴、農業と経済 第85巻第9号、2019年10月
(4)八木宏典（2019)、変貌する日本の食と農－平成の食、農、技術はどのように変わったかー、農業研究 第32号、日本農業研究所
(5)矢野恒太記念会編（2019)、日本国勢図会　2019/20、公益財団法人矢野恒太年会
(6)国立社会保障・人口問題研究所（2018)、日本の世帯数の将来推計－2015 ～ 2040年－、人口問題研究資料 第339号、平成30年2月
(7)博報堂生活総合研究所（2018)、「生活定点」調査 1992-2018、https:/seikatssoken.jp/teiten/
(8)金沢夏樹（1969)、稲作経営の課題－稲作の独往性：複合経営は何故効果的でないのか、農業および園芸 第44巻第12号 1969年12月