

# 時代と食事による健康状態

syokubunnka history

班員 \* 帯刀瑚十音 川上明莉 北原萌夏 佐藤未希 平林小雪

## 壹: きっかけ

歴史に興味があり、その中でも食文化について興味があったため。  
様々に変化してきた食文化において、とくに健康的だった時はどんな食事をしていたのか。今の食事とどう違うか知りたいと思ったため。


## 貳: 目的

現代人の食生活を見直していく中で、現代人の抱える病気などにつなげ、さらに改善していくための方法を見つける。


## 参: 方法

1. インターネットを利用して、時代ごとの主な食べ物を調べる。
2. 実際に作ってみて、昔の食べ物に触れてみる。
3. 現代の食事の状況を調べる
4. まとめる


## 肆: 実験




【縄文時代】  
縄文クッキー




【戦国時代】  
こねつけ餅




【平成時代】  
フレンチトースト



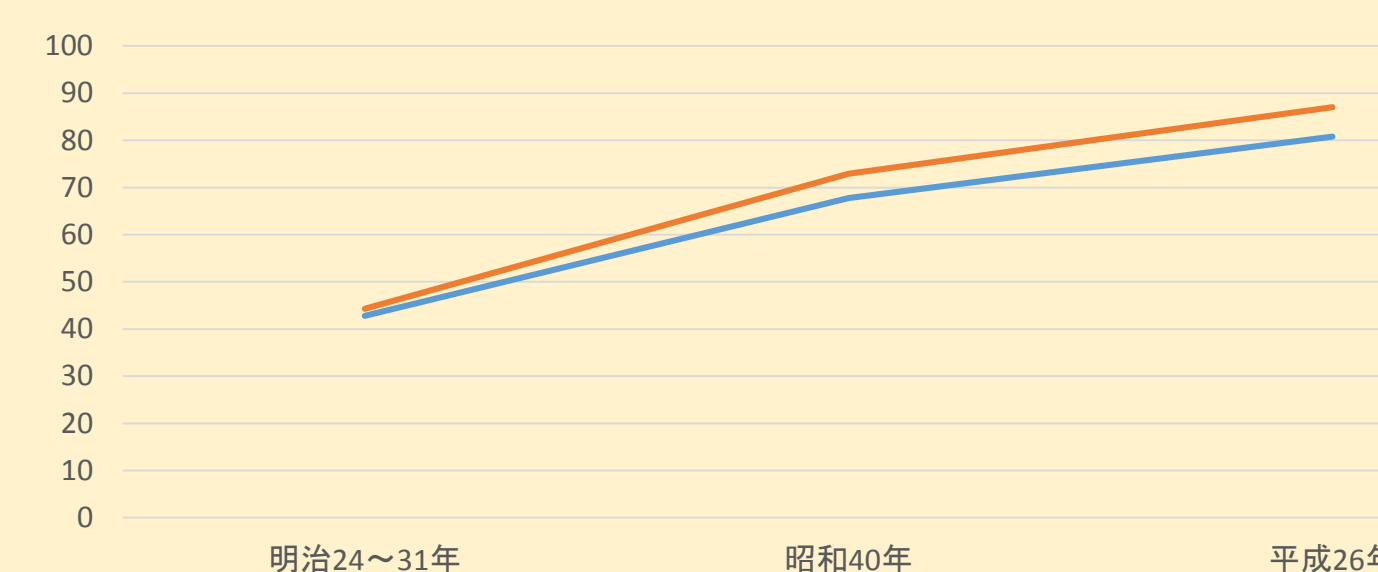


【飛鳥時代】  
蘇



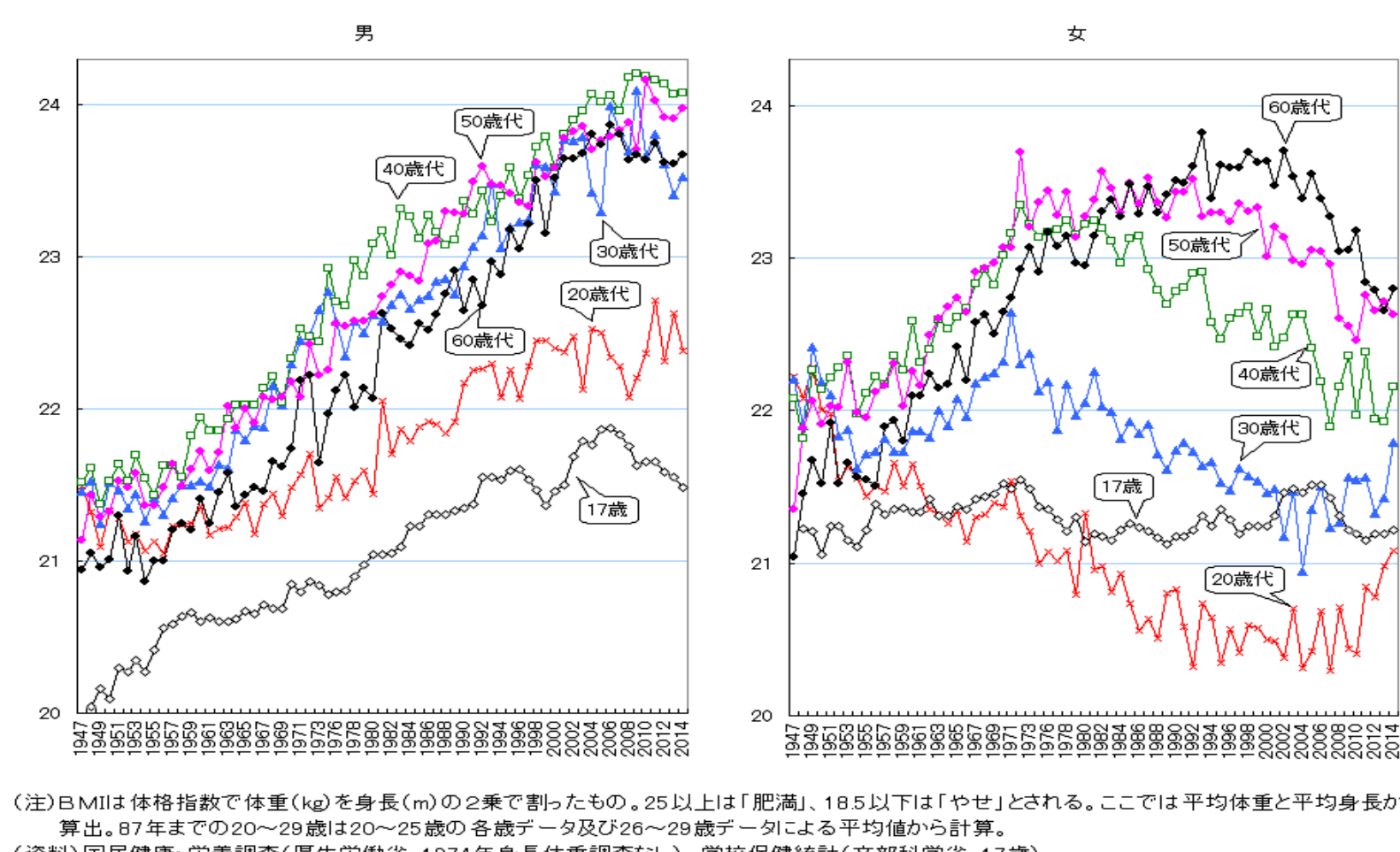
【江戸時代】  
いもつぶし  
たまごふわふわ

平均寿命の移り変わり

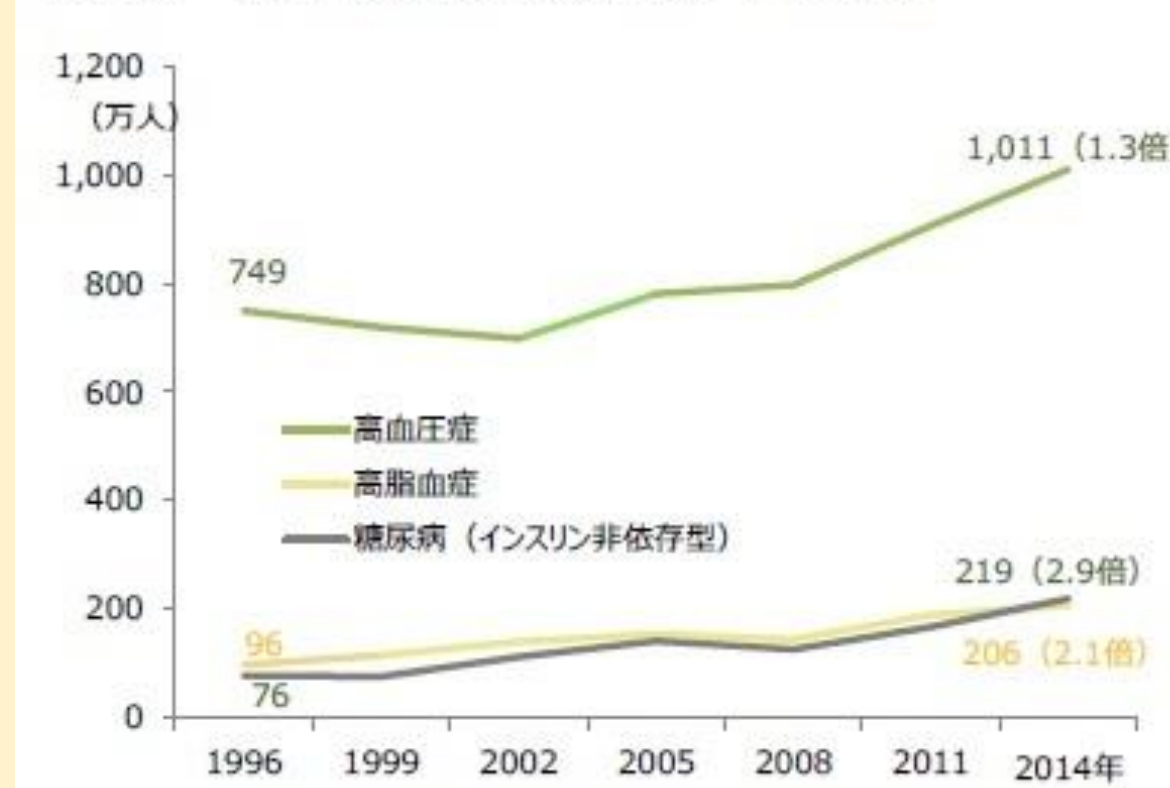


寿命が延びている!

日本人の体格の変化(BMI)の推移(1947~2014年)



図表6 生活習慣病患者数の推移【年齢計】



(注) 年齢計であるため、高齢化の影響を含む  
(資料) 厚生労働省「患者調査」各年

近年不足している栄養素

- ビタミンA**  
不足すると… 夜盲症 視力低下 失明
- ビタミンB1**  
不足すると… 脚気 手足のしびれ 食欲不振 消化不良 下痢
- カルシウム**  
不足すると… 白内障 糖尿病 ガン 高血圧 動脈硬化 脳卒中 心臓病

調査の結果、1975年の食事が  
もっとも健康的であると判明!

## 1975年が健康的であった理由...

- 魚介類の多さ
- 海藻の多さ
- ご飯の多さ
- 大豆製品をはじめ豆類のおかずが豊富
- 果物の多さ
- 使用食材の種類の豊富さ

## 日本人理想的なの食事型



現代ではこれが  
逆三角形になって  
しまっている!

これらの資料をもとに、  
献立を作成

○朝食

ご飯  
海苔(二枚)  
アジの干物  
エビとブロッコリーのおからクリーム煮  
花豆の甘煮  
ナスとあさりの味噌汁

○昼食

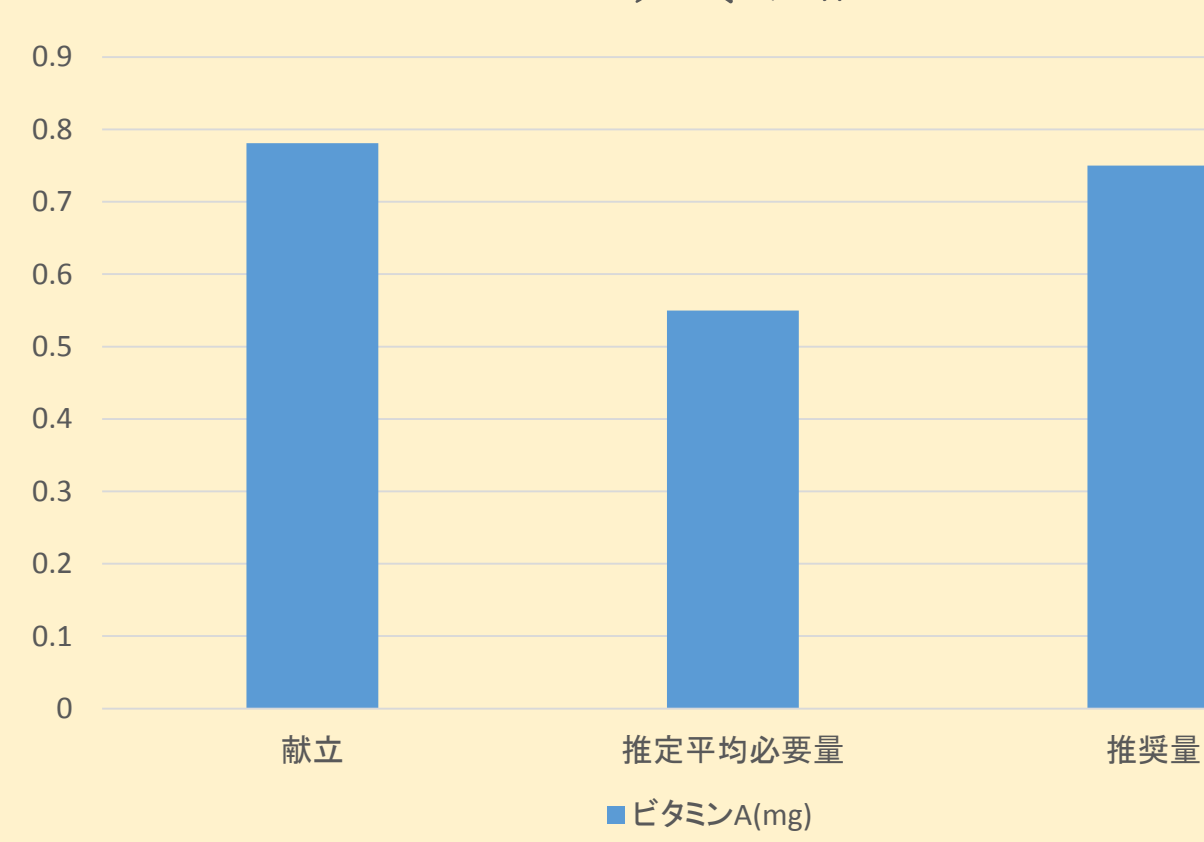
サンドイッチ  
コンソメスープ  
果物(みかん)  
牛乳

○夕食

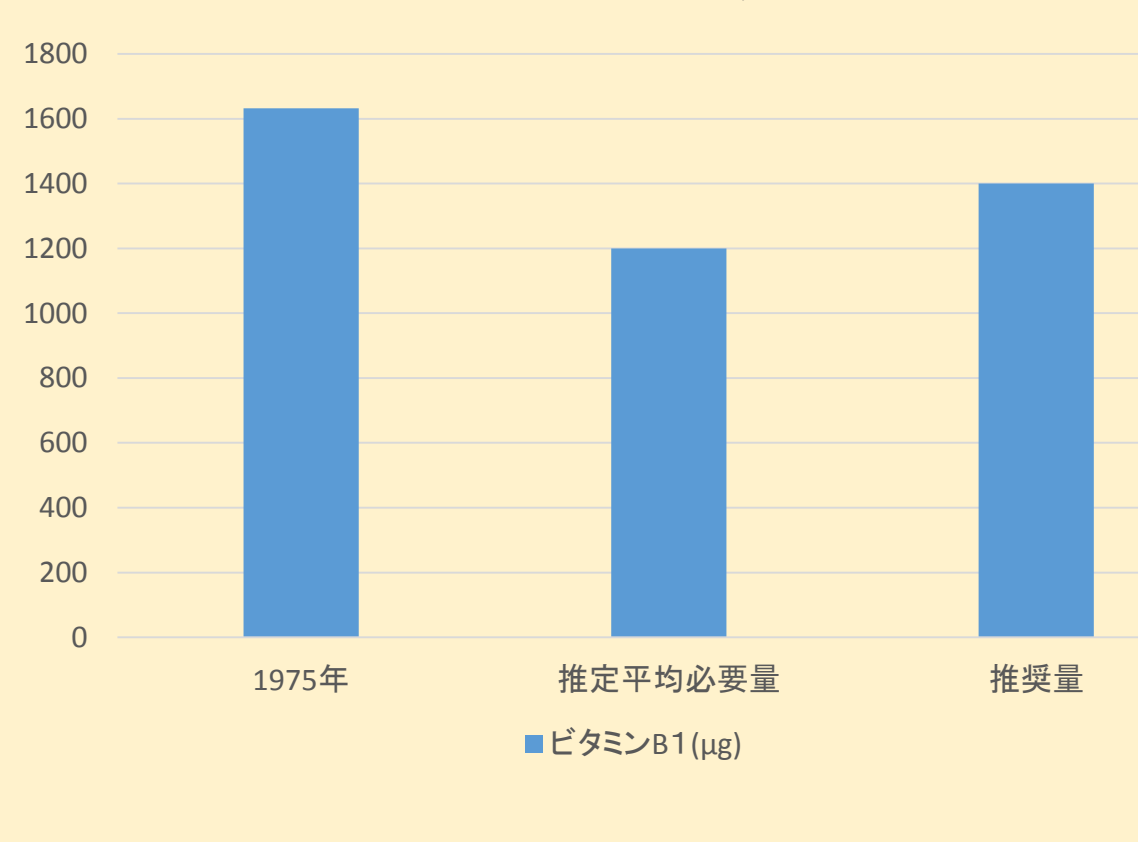
ご飯  
海苔(二枚)  
肉じゃが  
キャベツとたまごのすまし汁  
モズク酢

上記で作成した献立を各栄養素の推定平均必要量、推奨量と比べてみました。18歳~29歳の男性のデータを使用しています。それぞれ、左のグラフが作成した献立です。どの栄養素も、推定平均必要量、推奨量を超えることができました。

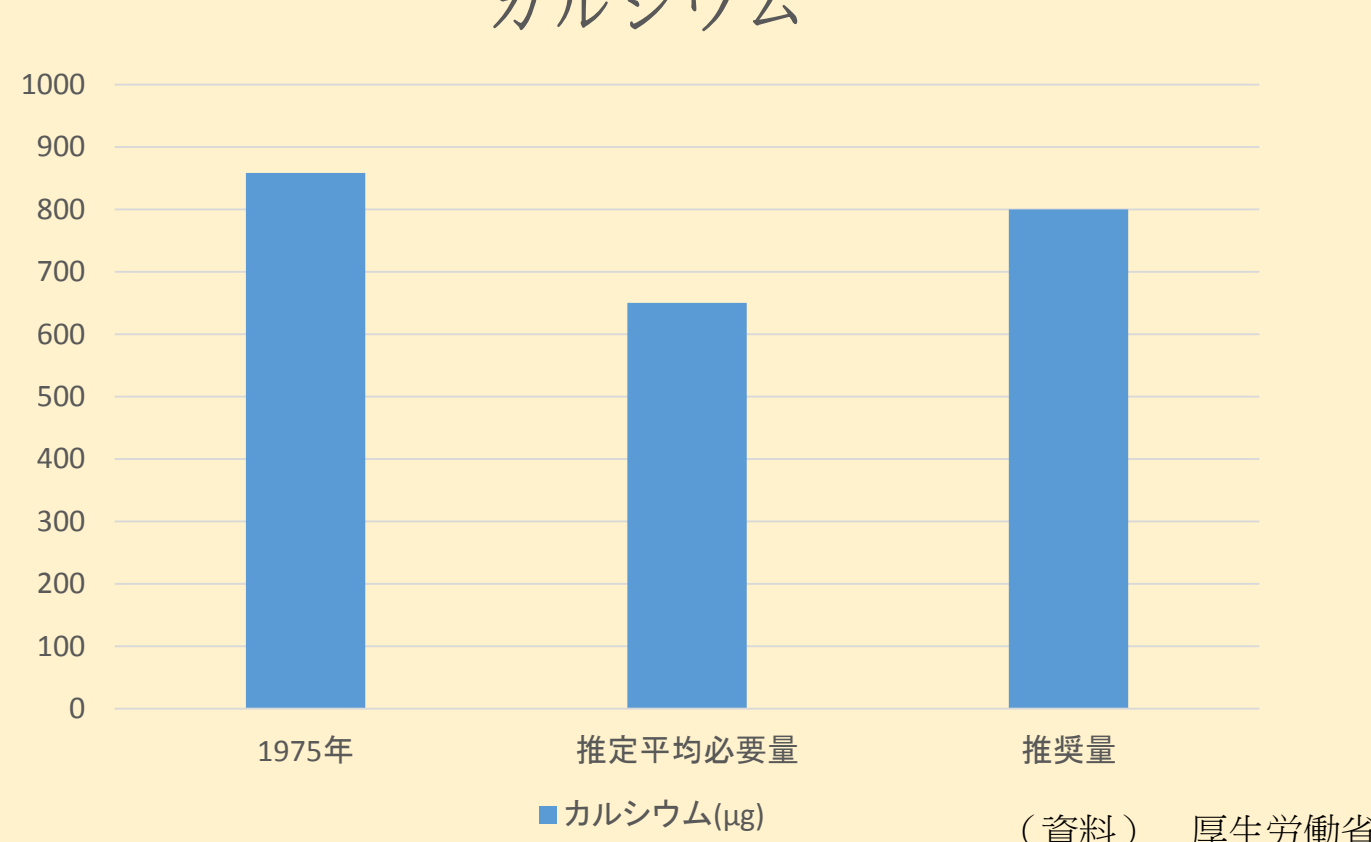
ビタミンA



ビタミンB1



カルシウム



(資料) 厚生労働省

- ・近年平均寿命はのびているが、肥満率・生活習慣病患者数の割合は増加している。
- ・日本人の食事において近年特に不足している栄養素はビタミンA・ビタミンB1・カルシウムである。
- ・日本人のBMIは、年々増加傾向にある。
- ・近年日本人は、炭水化物や魚介類の摂取量が減少している。
- ・栄養の成分によって脂肪の吸収率が変わるので、一つの食材をたくさん食べるのではなく、なるべく多くの品目を食べたほうが良い。

## 伍: 考察

- ・寿命が延びていることで近年の日本人は健康だと思われがちだが、食事の偏りによる栄養素の不足などが原因で生活習慣病が増加している。
- ・欧米の食べ物が日本に入ってきたために、今まで主に野菜を食べてきた日本人の体に合わない食べ物が普及し、消化しきれなくなったためBMIが増加したと考えられる。
- ・またパンが朝食のメニューに普及したためご飯を食べる量が減ってしまった。
- ・健康に生きていくためにはただ料理を考えて作るだけではなく、どの食材にどんな栄養素が多く含まれているかということについても学ぶことが大事である。

## 陸: 感想

- ・昔の食べ物を実際に作って食べれたので楽しかった。
- ・このデータに信憑性はあるかなど、グラフを作るうえでの大変さを改めて知った。
- ・文系の内容から数字へ繋げるのが大変だった。
- ・日本以外の国の昔の食べ物も作って食べてみたいと思った。
- ・日本の歴史と合わせて食文化をもう少し詳しく知りたいと思った。