

## 第 II 章「生活習慣としての食習慣」

### 1. 人間らしい食生活の起源

#### 1) 多様な食生活の形成

人類学の研究によると、私たちの直接の先祖となる人類グループ（新人）は、今から 10 万～20 万年前にアフリカ大陸で誕生したとする説が有力である。彼らは、その後、アフリカ大陸からユーラシア大陸へと進出した。さらに、あるグループは東北アジアを北上し、ベーリング海峡を渡ってアメリカ大陸へと移動し、また別のグループはヨーロッパをスカンジナビアまで北上した。地球上で人類の進出時期が最も遅かった南太平洋の島々も、アジアからニューギニア島北岸をかすめて南太平洋の島々へ拡散したオーストロネシア語を話す人々の居住地となった。また別のグループは、標高 3000 メートルを超えるヒマラヤやアンデスの高山地帯へと居住地を拡大した。

私たちの先祖が地球上のいたるところに居住地を拡大したプロセスで、人々は新しい居住環境と出会い、その環境に対して文化的にまた生物的に適応する必要があっただろう。文化的適応のなかには、寒冷地で寒さをしのぐための防寒具あるいは家屋の開発、乏しい食糧資源を効率的に利用するための分配システムの成立など、それぞれの環境での生存を可能にするような物質文化と社会の仕組みが含まれる。一方、生物的適応には、メラニン色素の増減による皮膚の紫外線曝露量の調整、マラリアへの抵抗性をもつ遺伝的形質の獲得など、自己の生物的特徴を変えることによる対応が含まれる。

人間の集団が生存していくための基本は、食料を入手すること、それを食べること、そして次世代を再生産することの 3 点である。なかでも、新しい環境に居住するようになった人々が最初に直面するのは、いかにして食料を入手するか、という問題である。たとえば、東北アジアをベーリング海峡へ向けて北上したグループは、気候が寒冷になり植物の栽培と採集がむずかしくなるなかで、狩猟による動物の入手を中心とした適応戦略を余儀なくされたと考えられる。南太平洋の島々に移住した人々は、自分たちが持参したアジア起源の栽培作物のなかから島嶼環境に適したものを選び出し、また農耕技術を工夫することによって、新しい農耕システムを構築したことだろう。持てる知識を最大限に生かしながら、それぞれの居住地において、人々は動物を捕まえ、野生の可食植物をさがし、作物を栽培したに違いない

生存に必要な食料を入手した人々が、次に直面するのは、それをどのように食べるかという問題である。えぐみの強い作物のあく抜きや、加熱による殺菌など、安全に食べることを目的とした直接的な調理技術にはじまり、食品の組み合わせ、調味料、調理手順など、おいしく食べることを目的とした技術が発達しただろう。

短期的には人々の食欲を満たし、人々の日常活動を可能にする食生活が、長期的にも集団の生存を支えるとは限らない。現代栄養学は、タンパクやビタミン類だけでなく、ミネラルについても体内での生理作用を明らかにしている。長い時間軸で考えれば、それぞれの栄養成分の過剰摂取あるいは欠乏は、人々の健康状態ひいては死亡率に影響を及ぼしただろう。また生理学の研究は、栄養状態が女性の妊孕力（子どもをうむ生物的な能力）に及ぼす影響を明らかにしている。すなわち、ある社会の食生活が栄養学的に「不適切な」場合、死亡率が増加し出生力が低下することによって、集団サイズは減少し、時には集団そのものが消滅する可能性がある。逆にいえば、ある一定の期間存続してきた社会の食生活は、集団が消滅していないという経験的事実をもって、その集団にとって「適切な」食生活であると考えられることもできる。

#### 2) 人類学からみた現代の食生活

15 世紀ころの主食作物の地球上での分布は、それぞれのバイオームに適した作物が栽培

されていたことを示している（佐々木，1984）（文献1）（表1）。たとえば、マレー半島付近を起源とする根菜農耕は東南アジアの一部・南太平洋全域・西アフリカで、中国南部に起源をもつイネの栽培は東南アジア全域において、そして地中海付近で栽培化された麦の栽培はヨーロッパから中央アジアにかけての地域で広くおこなわれていた。この時代の人類の食生活は、現代に比較すると自然環境との対応関係がより強かったはずで、そこには地域あるいは集団に特有の適応システムが機能していた可能性が高い。たとえば、南太平洋の根菜農耕は、焼畑による畑の移動を可能にする土地所有システム、あるいは動物性タンパク源であるブタの飼養などと不可分な関係で存在していたであろう。また、アジアにおける稲作による食料生産には、水利システム、稲作儀礼、里山管理などの技術的文化的要素が不可欠だったに違いない。

極端な例としてよく知られているのは、極北地域に居住する先住民が動物の肉を生で食べ、動物の胃に残存する植物性の内容物を利用する習慣である。1970年代の民族誌によると、彼らの1日1人あたりタンパク摂取量は200グラム、脂肪摂取量が185グラムなのに対して、炭水化物摂取量はわずかに10グラムであった。このような偏った栄養摂取にもかかわらず、彼らの集団が存続できた背景には、生肉と胃の内容物を食べることによるビタミン類の摂取が不可欠だったと考えられている。また、アフリカのサバンナや半砂漠で家畜の群れとともに移動生活を送る牧畜民の乳製品加工技術も、彼らの食生活で重要な役割を果たしていた。マサイ・トゥルカナは、ラクダ、ウシなどの家畜を食肉として利用するのではなく、その生産する乳および血を主食にしていた。生乳は、ヨーグルトのような乳製品に加工することによって初めて大量に食べることができるようになり、乳・乳製品の摂取エネルギーへの寄与割合は60%を超えることもあった。

さらに重要なことは、それぞれの地域における食生活によって、人々が自分の生物的特性を変化させていた可能性である。よく知られる例は、乳糖の消化吸収にかんするもので、ヨーロッパ人など伝統的に牧畜をおこなってきた人々は生乳を有効に利用する能力をもっている（乳糖耐性がある）のに対して、日本人をはじめとする生乳を利用する食文化をもたなかった集団には乳糖耐性のない個人の割合がおおい。また、野生動物資源の少ない環境でサツマイモに強く依存して生きるパプアニューギニア高地の人々が、摂取したタンパクを有効に利用するような生理的特徴を有していること（小石，1993）（文献2）、食料の乏しい環境で生存した集団（ポリネシア人、アメリカ大陸の先住民）には摂取エネルギーを積極的に体内に貯蔵するような遺伝形質がみられる可能性（Neel，1982）（文献3）などが指摘されている。

その後、産業革命がおこると輸送システムの発達により、地球上の人と物の移動が活発になった。また20世紀には「緑の革命」に代表される近代的な農業システムが登場し、さらには換金作物栽培による農耕の市場経済化、メディア戦略、食の工業化などによって、食料生産の様式は地域の自然環境および文化との対応関係を急速に失いつつある。結果として、地球上の多くの地域で、人々はそれまでみたこともなかった野菜、調味料、調理方法、加工食品を、自分たちの食生活にとり入れた。このような変化は、食生活に多様性をうみだし、食卓に彩りをそえるという側面をもつ一方で、それぞれの社会が維持してきた文化的あるいは生物的適応の仕組みとは相容れないこともおおい。アジアあるいは南太平洋地域における糖尿病の増加は、長い間、炭水化物を中心とした食生活を送ってきた集団が、油っぽい「西洋風」の食文化を急速に受け入れたことの帰結であると考えられる研究者もおおい。

### 3) 「人間らしい」食生活とは

「人間らしい」食生活とは、いったいどのようなものだろうか。人類学の立場から考えれば、単純に、人間の「集団」が存続できる「適切な」食生活と定義することができよう。出生率が極端に低下することなく、また死亡率が極端に上昇することなく、ある人間の「集団」が存続する、という経験的状況が成立して初めて、その集団の食生活は「人間ら

しい」ものだったと考えることができる。ここで前提とされているのは、ひとつには、エネルギー摂取量、栄養素摂取量などによって指標化される食生活の栄養学的な妥当性である。これは、現代栄養学で「栄養のバランス」といわれるものに等しい。「栄養のバランス」のとれた食生活が推奨される究極の目的は、健康状態の改善であり、それは適切な出生率と死亡率水準の維持に寄与するだろう。一方、もうひとつの前提は、「集団」を構成する人びとが、その食生活を、自分たちの食文化として受容しているということである。栄養学的に妥当な食生活であっても、それを「集団」が持続的に受け入れないことには、「集団」は存続しえない。宇宙飛行士のために開発された食生活は、栄養学的な妥当性は保証されているにもかかわらず、それが食文化として受容される可能性は低いという意味において、人間の「集団」を存続させうる食生活、いいかえれば「人間らしい」食生活ということとはできないだろう。

このような視点から、現代の日本社会における食生活の変容はどのように評価されるだろうか。戦後の日本社会では、いわゆる食の西欧化がすすみ、「ご飯とみそ汁」の食生活から、「パンとスープ」の食生活への変容が著しい。「パンとスープ」は、ファーストフードとして提供される「ハンバーガーとコーラ」のようなバリエーションをもちながら、日本社会にひろがりつつある。「ご飯とみそ汁」の食生活は、それが過去のある一定期間、日本社会を存続させてきたという意味において、「人間らしい」食生活だといえるだろう。それに対して、「パンとスープ」は西欧社会において「人間らしい」食生活であることは間違いないにしても、それが日本社会においても「人間らしい」食生活であるという保証はない。日本社会を構成する人びとの生物的特徴と文化的特質との相互作用において、「パンとスープの」食生活が、日本社会にどのような変化をもたらすのか、特に、生活習慣病の罹患率の変化、死亡率との関連などに注意を払う必要があるだろう。

現在、日本では、文部科学省・厚生労働省・農林水産省による「食生活指針」が平成12年にだされている。そこには、表2に示すような10項目の指針があげられている。この背景になっているのは、生活習慣病の増加、加工食品や外食への過度の依存、食卓を中心とした家族団らんの喪失、そして男性の肥満や若い女性のやせの増加など、現代の日本における食生活の問題であるとされている。このような10項目の指針を遵守することで、私たちの食生活はどのくらい「人間らしく」なるのか、日本社会がどのように存続していくのかを観察することによって判断していくしかない。

## 文献

- (1) 佐々木高明：世界の伝統的主作物とその利用．栄養生態学：世界の食と栄養．小石秀夫，鈴木継美編，pp.25-63，恒和出版，1984．
- (2) 小石秀夫：ニューギニア高地人の栄養適応．島嶼に生きる．大塚柳太郎，片山一道，印東道子編，pp.187-199，東京大学出版会，1993．
- (3) Neel, J.V.: The thrifty genotype revisited. The Genetics of Diabetes Mellitus. Kobberling, J and Tattersall, R. (eds), Academic Press, 1982.

表 1. 15 世紀ころの主食作物の地球上での分布

主食作物	地球上での分布地域
ムギ	ヨーロッパ、中央アジア、北アフリカ
コメ	東北アジア、東南アジア
根菜類	南太平洋、南アメリカ、西アフリカ
雑穀	アフリカ、南アメリカ、北アメリカ、東北アジアの一部、ヨーロッパの一部

表 2. 食生活指針（平成 12 年 3 月に文部科学省・厚生労働省・農林水産省が決定したもの）

- 
- ・ 食事を楽しみましょう。
  - ・ 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
  - ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
  - ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
  - ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
  - ・ 食塩や脂肪は控えめに。
  - ・ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
  - ・ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
  - ・ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
  - ・ 自分の食生活を見直してみましょう。
- 

出典： [http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1\\_a\\_11.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_a_11.html)

---