

# 1975(昭和50)年当時の食事が健康的

2015年 7月 18日  
朝日新聞

1975年頃の和食が、最も長寿や健康維持に有効であると

東北大学大学院農学研究科食品化学分野の都築毅(つづき つよし)准教授らがマウス実験で実証した。日本の家庭の標準的な1週間の食事メニューを1960年から15年おきに再現して凍結乾燥し、マウスに与え続けたところ、75年当時の食事が最も内臓脂肪を蓄積しにくく、糖尿病のリスクが低いことが分かった。平均体重は05年のグループを100%とした場合、90年は99%、75年は89%、60年は100%だった。内臓脂肪量も05年に比べ90年は77%、75年は46%、60年は86%で、75年が大幅に少なかった。75年の血糖値は05年の82%で、インスリン濃度が低くても正常だった。肝臓で脂肪の分解や燃焼を担う遺伝子の働きも75年のグループが最も良かった。

内臓脂肪と体重を激減させた、最も健康的な1975年のメニューとは？

欧米食を避け、伝統的な和食の価値を見直し、魚介類や野菜を多く食べるなど、食材の種類を増やすのが望ましいのです。

**1975年ごろの典型的な和食**

<b>朝食</b>	ご飯・卵焼き・納豆 キャベツと油揚げのみそ汁 果物	<b>昼食</b>	きつねうどん 果物	<b>夕食</b>	ご飯・五目豆 サバのみそ煮 ハクサイとワカメのすまし汁
-----------	---------------------------------	-----------	--------------	-----------	-----------------------------------

果実類 海藻類 魚介類 が豊富

エネルギー燃焼効率アップで肥満抑制

※ 都築准教授の資料を基に作成

逆に「もっとも不健康」とされたのは2005年の献立！

朝食……トースト、オムレツ、アスパラのベーコン巻き、果物、牛乳  
昼食……ハンバーガー、サラダ、ジュース  
夕食……豚のショウガ焼き、ご飯、ポテトサラダ、タマネギと豆のスープ

2005年の献立では、内臓脂肪量が最も高い結果！！このままの食事スタイルを続けると、糖尿病、メタボリック症候群の増加、さらには平均寿命も下がる可能性も調理法は炒める、揚げるが多くなる。

半世紀前の1960年(昭和35年)の食事かなり不健康！

朝食……麦ごはん、メザシ、豆腐とわかめの味噌汁、つくだ煮  
昼食……月見うどん、果物  
夕食……ご飯、マグロの山かけ、ナスの味噌炒め  
1960年の食事は塩分のとり過ぎが危険！  
大量の米を食べるためのおかずの塩分が高く、どの世代よりも塩分が高い食事。

1990年(平成2年)の献立は、やや不健康という結果

朝食……ピザトースト、里芋のツナサラダ、果物、牛乳  
昼食……ラーメン  
夕食……ご飯、麻婆豆腐、エビのちりソースいため、きゅうりの辛み漬け  
1990年の食事はパン食や単品メニューが一般的に個食が増えて、食事を簡単に済ませるようになり、品目が減った。

1975年(昭和50年)の献立のどこが健康的なのか

75年の食事は現代と同様の2005年の食事に比べ、たんぱく質や脂質を魚介類や植物から多く摂取し、相対的に肉類や牛乳・乳製品が少ないほか、ワカメやヒジキなどの海藻が多く、バランスが取れている。調理法は煮るが多い。

1975年頃の和食を食べると、若く、ボケにくく、ガンにもなりにくい。しかし、現代に近づくほど、食事の健康的有益性は失われ、90年頃から現代にかけては、欧米的な食事の影響を受けすぎて、1960年台と同等の水準まで落ちている。ちなみに1960年台の食事は、ごはんが多くて、おかずが少ない貧しい食事であったが、現代は欧米食によって、それと同様に栄養バランスが悪くなってしまっている。つまり、欧米食は、日本のご飯が多くておかずが少ない、1960年台レベルの栄養的に貧しい食事ということになる。

日本人の長寿は食事が良いからと言われてきたが、食の欧米化が進み、生活習慣病が増えた。

食事では減塩、多様な食材を取る、脂質少な目・・が大事！

納豆やココアなど健康に良いとされる食品の流行を追ったり、サプリメント(栄養補助食品)に依存したりするより、食事の中で多様な食材を少しずつ取ることが重要なのです」