日本型食生活の中に定着したパン食（１）

～ 戦後の栄養改善に貢献した小麦 ～

はじめに

2013 年（平成 25 年）に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産として登録され、10 年が経過しました。その和食の中にも小麦食が含まれていることはご存じでしょうか。ユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、自然の恵みである種々の食材と季節感、地域の行事や風土を大事にする文化です。そうした中には、日本各地に古くからある小麦を原料とした食べ物が含まれます。例えば麩料理、団子鍋、ほうとう、はっと、焼きまんじゅうなどの郷土料理、小麦を使用した季節のお菓子、せんべいやうどんなどがあります。寒い冬の日に、地元の季節の具材を入れたうどんで温まった思い出をお持ちの方も多いでしょう。このように、小麦は昔から和食の伝統の中に息づいていました。

最近では、パンなどの小麦加工品の消費増を米消費減少の理由に挙げる誤解が、広く信じられています。しかし、後ほど述べる通り、小麦の消費量は微増に過ぎないので、お米の消費量の減少と関係づけるのはつじつまが合いませんよね。お米の消費が減少したのは別の理由ですし、小麦もまた和食の一つの要素であり大切な食文化です。

１．和食・洋食とは

ユネスコ無形文化遺産の話を離れて一般的な和食について語ると、その定義はなかなか難しいもので、明治以降に日本人が創意工夫して発明し暮らしに取り入れた食事を和食にいれてもよいという意見もあります。例えばすき焼き、お好み焼き、肉じゃがなどもこうした仲間です。

また、「洋食」とは明治以降に海外の文化を参考に日本国内で発明された日本独自の料理のことを指します。例えばとんかつや日本式カレーやナポリタンなどがそうです。つまり、広義の和食の中に洋食が含まれているわけです。そうした点が正式なフランス料理や正式なイタリア料理などと「洋食」の異なる点です。

従って、一般論としての「和食」は、すき焼きやお好み焼き、肉じゃが、カレー、ナポリタン等のバラエティ豊かなものだと唱える学者もいます。そうすると、外国からのお客様たちも驚く日本の独特なふんわりした食パン、あるいはアンパンやメロンパンなどの菓子パンなども広い意味では和食かもしれません。

しかし、一方では和食とは米を主食にする食べ方だと考える人もいるようです。実は、そういうイメージは昔は貴族や都市住民の発想で、農村では違う考え方でした。お米が主食というイメージは第二次世界大戦後に日本全体に広まった考え方です。戦争直後の 1950 年ごろまでは、麦飯や雑穀、小麦粉、そばなども主要な主食でした。

なぜかというと、江戸時代にお米は貨幣だったからです。お金を食べるとはもったいないため、ほかの穀類を主食にする文化も発展したのです。貨幣制度が変更された明治時代以降も庶民の暮らしではお米はほとんどお金と同じ価値で取引され、買い物代金をお金の代わりにお米で支払う習慣も長引きました。昭和に入っても、お米がとれない地域では「お金を食べる」なんて贅沢はできませんでした。

それゆえにお米は昔から「ぜいたく品」と憧れられ、特に水稲が栽培できない水の便の悪い山間部では「一生に一度でいいから混ぜ物のないお米だけの飯を食べたい」と声もあったほどです。

第二次世界大戦中の 1942 年に食糧管理法が制定されて、国民に一律にお米が配布されるようになると、それまでお米が滅多に手に入らない地域に住んでいた人々も、混じりけのない米飯の味を知るようになりました。その結果、国民は幸福と米食を結びつけ、戦後も白米をたくさん食べたいと考えるようになりました。

そうした社会の声に応え、戦後の大規模な農地改良によって、それまで水の便などが悪くて稲を栽培できなかった土地でも栽培できるようになり、お米が大量に生産され国民に行き渡るようになりました。こうして、麦や雑穀を主食にしていた伝統文化はマイナスイメージとともに忘却されて、「日本人はみんな、昔からお米を主食にしていた」という幻想が国民に浸透したのです。

一方で、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食では、地域の風土や伝統に基づく日本の伝統的な食を重んじていますので、ほうとうやうどんなどの小麦などを主食とした伝統的な和食のことも時々思い出したいものですね。

2. 明治時代から戦前までの小麦粉加工技術の躍進

明治時代以降の海外文化へのあこがれは、パン食普及と並行して畜肉や野菜・果実等を食べる暮らしを日本にもたらしました。特に大正時代に入ると製粉、製パン技術は飛躍的に向上し、製粉の動力は水力から電気へ、機械は石臼からロール製粉へ変化しました。また、外国産小麦もこのころから輸入されるようになりました。さらに「最新パン製造法」という本を 1917 年（大正 6 年）に田辺玄平が執筆するなど、様々な日本人が互いにパン作りを教えたことによって、製パン技術も全国に広まっていきます。

そんな最中の 1918 年、お米の極端な値上がりを発端に米騒動が生じて、都会のサラリーマンなどはパンを食べて米不足をしのぎました。これをきっかけに、この先日本の人口が増加したら米不足が深刻な政治問題になると懸念されました。そのため、「稲作が終わった後に栽培できるので小麦を増産し、米不足を補おう。」という声も一部の識者らが唱えるようになりました。大正後期になるとイーストも輸入されて使われ始めます。ちょうどこの大正後期から昭和初期にかけて製パン業界は徒弟制度から変化し、現代に残る製パン会社が起業してきます。

これ以降、陸軍関係者や労働科学研究所などが主食にパンを取り入れるように国民に勧めるようになりました。安価ですぐ食べられエネルギー豊富な主食代用品として、軍関係者も、労働者の健康を守る立場の研究者も、パンの良さを認めたからです。こうした運動の成果か、それとも単に消費者ニーズに合致していたからかは定かではあ

りませんが、大正時代には大都市の学生が昼食にパンを食べ、昭和初期には都会の暮らしにパンが日常化しました。この結果、製パン業界は飛躍的な躍進を遂げることになります。
その後、第二次世界大戦を終え、戦後の食糧難の米不足の折、小麦や粉乳が支援物資として我が国にもたらされます。

3. 学校給食がパンで始まった時代背景

終戦後の極端な米不足の中で、政府や出版業界などはうどんやお焼き等も含む様々な粉食（小麦粉を主体に、乾燥した食品残さなどを適宜混ぜて焼いた加工食品）を勧めました。焼け跡の残骸を利用してジェラルミンのパン焼き器が作られて販売されたり、子供の簡単な電気工作でできる「電気パン」などが流行ったのもこのころです。木の箱の中に小麦粉と水と重曹を入れて混ぜて、両端に電極を取り付ければ蒸しパンが膨らむという仕掛けです。
食糧難を国民が必死でしのいでいる様子、とりわけ子供たちの飢餓の深刻さを心配したGHQ（連合国最高司令官総司令部）の担当者は、日本政府に、学校給食を開始するように働きかけました。この担当者であるGHQのサムズ大佐は最初、子供たちに米飯と味噌汁を食べさせてやりたい、と述べたとの記録があります。しかし、当時の日本は米飯と味噌汁を給食として提供できる状況にはありませんでした。敗戦後の混乱と米の深刻な凶作で手当ができないためです。そのような中で、学校給食に在北米・南米日系人のボランティアによる民間援助物資（ララ物資）を使用する合意が成立しましたが、アメリカ大陸ではほとんど米が栽培されていませんでしたので、小麦主体の給食になったという経緯があります。
学校給食がパンになった理由は他にもあります。パンは戦前から大規模化した製パン企業があり、流通網も整っていたからです。うどんなどの麺類は、零細企業が多くて量産体制や流通ルートも確立してない時代でしたので当時の学校給食では採用できませんでした。
もしもこの時にお米の入手が可能だったとしても、米飯給食の実施は困難だったことが容易に推測されます。大規模炊飯器が導入できなかったことや、米飯は乾くと食器にこびりつくためはがすのには労力が必要です。当時の混乱した社会状況では米飯給食は無理であったことでしょう。
このような時代的背景もあって、ボランティア団体寄贈の小麦粉で学校給食がスタートすることになりました。一方、米を輸入して給食に提供する案については、1950年代（昭和20年代後半）になっても国家財政が改善されないなどの理由から見送られました。
その後、1954年（昭和29年）の米国とのMSA協定の際、米国政府は小麦と綿花を提供したいと申し入れましたが、翌年に日本政府は、綿花の分も小麦に代替してほしいと米国に要求しました。
しかし、当時の日本人が好んだのはパンに向くカナダ産強力小麦です。良質な強力小麦があまり収穫できない米国に不利な要求でしたが、日本政府の要望に応じるために、麺類などに向く小麦を米国は日本に送りました。MSA小麦のかなりの部分はうど

んやラーメンやインスタントラーメンなどに加工されて昭和 30 年代の日本人の食卓を潤したのです。

4. 食生活の変化と米生産流通の管理

1948 年（昭和 23 年）に開始した農林省（現在の農水省）の農家への生活改善指導では、食料不足対策・食糧自給のために、裏作で小麦を作りコメ不足を補うように推奨しました。うどんとパンを自給自足するように勧めたところ、パンは胃もたれの時に良い、一度にたくさん作って翌日も食べられるので忙しいときに大助かりだ、と歓迎されました。こうしたことや、学校給食では物流上の理由から主食としてパンとビスケットが供されてきたことから、粉食のイメージも、終戦直後の小麦粉に野菜の切れ端の粉末などを混ぜてお焼きにする窮乏な姿から次第に、豊かなパン食のイメージに変化していきました。

すでに述べた通り、昔は麦飯や雑穀、小麦食などを主食にする地域が日本各地に多く存在しましたが、戦争中に米が配給制になり米の味を知り、戦後に平和が訪れると「憧れの銀シャリ（混ぜ物のない白いご飯）」を日本中の人々がたくさん食べたいと思うようになりました。こうして戦前以上に米の消費量は膨れ上がり、1950 年代ごろは「漬物をおかずに白米ばっかりたべる」というような、塩分過多・タンパク質やビタミン類不足等の偏った食生活が流行しました。しかし、そのような食事は脚気や皮膚炎などの原因となり、医師や栄養士などが懸念する事態となりました。

そこでラジオや雑誌（のちにはテレビ番組など）が盛んにおかずを食べるように指導しました。農林省と厚生省も共同して、おかずを食べるように国民に指導しました。その指導の一つが米国の民間団体の援助を受けたキッチンカー指導で、小鯵のから揚げ、野菜の酢味噌和え、そうめんなどの和食をメニューに多数含んでいました。また当時流行したフライパン運動は、ギョーザや中国風野菜炒めなどの中華料理と洋食を一緒に広めました。このような様々な人々の働きかけの結果、和洋中の様々なおかずをパンやお米と一緒に食べる健康的食事スタイルが広まりました。

おかずを食べる量が増えたことや、自動車などの普及で一人当たりに必要なエネルギーが減ったこともあり、1962 年（昭和 37 年）をピークにお米の消費が減少し始めました。さらなる自動車の普及やホワイトカラー人口の増加（肉体労働の減少）によって、一人当たりに必要なエネルギー量は年々減少し、一方でおかずは和洋中とバラエティ豊かになり、ますますお米の消費は減りました。このため 1970 年ごろから政府は減反と転作を奨励しました。

しかし、1970 年代後半になると、海外では穀類の食べなさすぎと肉類の食べすぎが健康問題になっているという情報が日本にも入ってきました。そのころ日本ではお米とパンを中心に様々な和洋中のおかずを適切な量だけ食べる食習慣がすっかり定着しましたので、この食べ方をこのまま維持できれば、健康的なままでこれ以上の米消費減退を防げると日本政府も認識し、1980 年に「日本型食生活」と命名されました。

日本型食生活では、カルシウム不足を補うために牛乳を飲むことが重視されました。現代では、牛乳は上手に調理すれば和食にも合うことが知られていますが、当時は「牛乳はパン食と合うが米を主食とする食事には合わない」という偏見があったため、日本型食生活では、米を中心とした食事とパンを中心とした食事をうまく組み合わせることが肝心だとされました。つまり日本型食生活とはパンを廃止することではなく、むしろうまくパンを組み合わせる食事のことでした。このようにパンも立派に日本型食生活の一躍を担っている訳です。（図１）

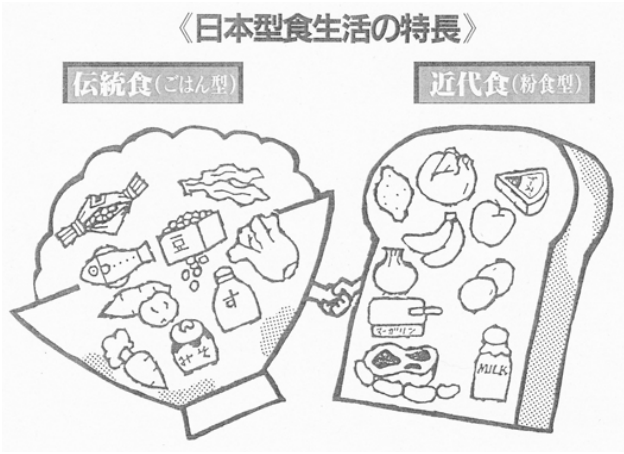

図１：1980 年代に配布された日本型食生活パンフレットより。
パンとお米が仲良く手を取り合っている図

5. パン食が原因でお米を食べなくなったというのは誤解です。

「お米の消費が減ったのは、戦後に食パンを主食とする人が増えたからだ」という大げさな説は、歴史的事実と一致しません。次の 2 点に分けて考えてみましょう。

①本当に食パンを主食とする人が増えたのでしょうか。

②小麦の消費量は増えたのでしょうか？

まず①についてはどうでしょう。実は食パン生産数量のピークは 1981 年（昭和 56 年）です（図２）。それ以降は米も食パンも消費量が低下しています。食パンはお米の消費が減った理由ではないことがわかります。平成末ごろから令和初期に高級食パンブームがありましたが、主にちょっとした手土産やおやつに用いられたので、シェアを奪い合った相手は米ではなく既存のパンやケーキやクッキーです。

②も統計データから間違いとわかります。小麦の消費量は 1963～1966 年の間だけ急増しましたが、それ以降令和の現代にいたるまでの 60 年間、ほとんど増えていません。1963～66 年の消費増は、日本人口に占める割合が高い団塊の世代（1947～1949 年生まれ）がちょうど食べ盛りの時期で、1960～1965 年のインスタントラーメンブームを背景に、ラーメン、うどんや菓子（アンパン・メロンパン・クッキーなど）等の多種多様な小麦料理が大量に消費されたためと考えられます。

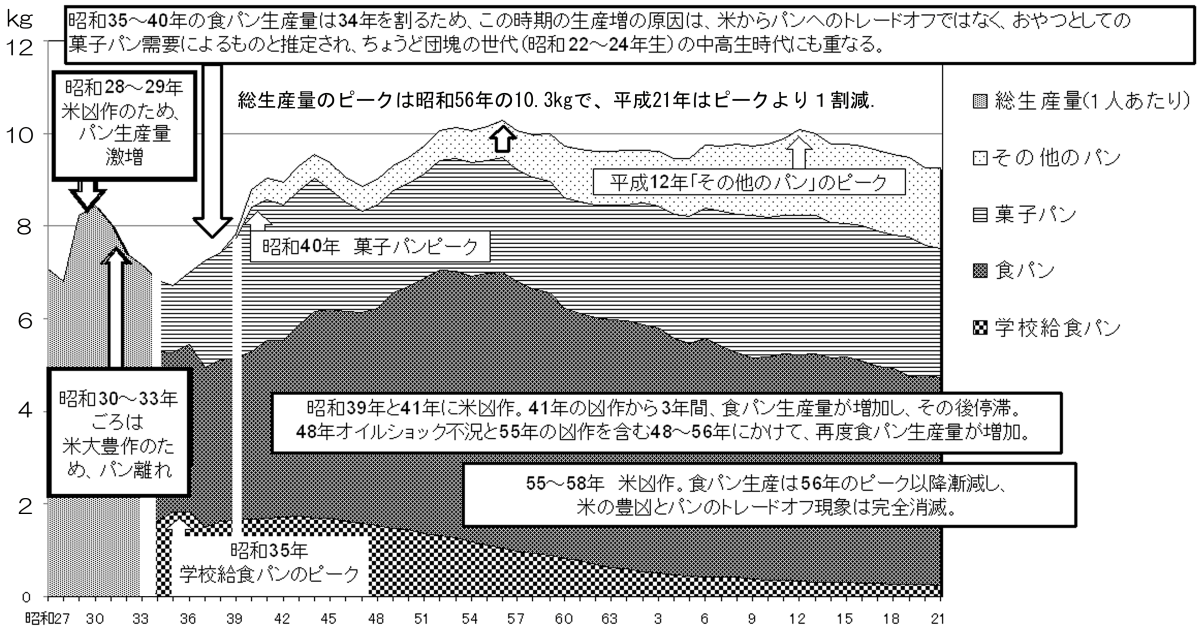

図２　国民１人あたりパン生産量の内訳（単位：kg）

注１：生産量の積み上げグラフで廃棄分も含むので（家庭での手作りパンが全国的に流行した終戦直後を除けば）実際のパン消費量はこれより少ないとみられる.
注２：昭和 34 年以前と 39 年のデータは総生産量のみ現存．内訳は不明.
注３：「その他のパン」は総菜パンや調理パン等を指し，1965 年以降調査が開始された.
注４：二重線の枠は米の豊凶と因果関係が強いデータの解説.
出典：①27～29 年のデータは「10 年史」（1973 年, 社団法人パン工業会，p.83）に掲載された「伝食糧庁」データ.
②30～39 年は「パンについて」（「食料管理月報」1966 年 7 月号掲載，食品経済課，pp.42-44）.
②34～38 年は「農林関連企業の現状と問題点　生パン製造業実態報告書（1965 年，農林省，pp.3, 71-76）.
③35 年～は「食料管理統計年報」食糧庁.
昭和 20～30 年代に国の発表した「パン生産量」は課によって計算法が異なっているが，「農林関連企業の現状と問題点」（前出）にて比較検討された結果，「食品経済課新方式」の信頼性が評価されたため，上記グラフもこの方式のデータを採用している．食糧庁は過去のデータを廃棄し食品経済課新方式で 27 年にさかのぼり修正すると「昭和 39 年版食料管理統計年報」（1965 年, p.323）で発表したが，27～29 年の 3 年間のデータが国には現存していないため，「10 年史」（前出）掲載の「伝食糧庁」データを採用した．「10 年史」の 30 年以降のデータが「食糧管理月報」（前出）と合致し，信憑性が高いためである.

お米の消費が減った理由は、先ほど述べた通り、自動車が普及し肉体労働が減り一人当たりのエネルギー消費量が減ったことと、おかずをたくさん食べるようになったため、胃袋の中にお米の入る余地が減ったことにあります。

もっともらしい大げさなうわさ話で何かをののしるより、広い視野で社会と暮らしを見つめ、温かい心と冷静な分析で、互いのよさを認め合う社会であってほしいものです。そういえば日本は和の国、平和の国です。お米もパンもこれからも仲良く共存したいものですね。

（引用）

＊図１　1980 年代に配布された日本型食生活パンフレットの表紙。日本型食生活においてはパンとお米が仲良く手を取り合っていることがわかります。（製パン技術資料 No.811（2015））から引用

＊図２ 国民 1 人あたりパン生産量の内訳 （単位：kg）「生活改良普及員の昭和 20～30 年代の栄養指導の意義と功績」 荻原由紀（「農業および園芸」2013 年）より引用

＊「パンの明治百年史」パン普及協議会 2022 年 2 月

＊「自給運動と地産地消の歴史」荻原由紀（「農業および園芸」2019 年）

2024 年 2 月（改訂）