

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ました。それから10年が経過しようとしています。

これまで「和食」の基本形は「一汁三菜」と呼ばれ、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」の中にも「一汁三菜」とは、米を炊いた「ごはん」を主食とし、味噌汁やすまし汁等の「汁」、主菜一つに副菜二つの「菜」、三品に「漬物」を組み合わせた和食の基本となる献立と書かれています。また、「和食」は「戦後の基本形(一汁三菜)＋多様な(副食などとの組み合わせ)」と表現されていますが、「多様さ」に小麦やパンの単語が非常に少ないように感じます。

他方、時折、米消費減少の元凶としてパンが指摘され、「米」対「パン」の対立構図で食の変遷が語られる傾向が見受けられます。しかし真に継承されるべき「食文化」って何なのでしょう。歴史の中で、米食の中心の中で拡大してきた粉食(小麦加工食品)が、生活改善等の場で重要視されてきた経緯を知る人は多くありません。

1. 洋食・和食・日本食とは

洋食とは明治以降、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。「フランス料理」や「イタリア料理」とは異なり、本来は広義の和食に包括される概念で定義付けされず。従って「和食」とは、すき焼きやカステラ、肉じゃが、カレー、スパゲティナポリタン等も含む幅広い概念で捉えられ、当然ながら肉類も含まれます。

しかし、今日の食育の現場では、和食を「米飯＋味噌汁＋少量の伝統的食材、特に魚・野菜類主体のおかず」。洋食を「非伝統的食材中心の食事」と解釈し、特に肉、牛乳、パンやスパゲッティ、ハンバーガー等の欧米由来のカタカナ食品を総じて「洋食」とし、日本食を「肉じゃが・すき焼き・お好み焼き・ラーメン・カレー等の明治以降に誕生した庶民的料理と和食を合わせた概念」と解釈するのが一般化しています。このような現状も踏まえて、日本の食生活で家庭の中にまで浸透し、定着してきた和洋中華の組み合わせた料理は日本食の範疇に含まれないと考えても良いのでしょうか。

広く世界を見てみると、「主食」とは「その国で採れる食材の中で最も多く採れ、価格的にも高価ではない食材」が、その国の主食として伝統的に引き継がれています。それ故に日本では米が主食として君臨しています。残念ながら大麦は戦後、不幸にして主食にはなりません。「大麦は低所得層の食べ物」と国会で言った大臣がいたことも一因でしょう。戦後、国民は幸せ＝米食を結びつけ、白米を求めたのでしょうか。

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、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。大正時代に製粉、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、外国産小麦も輸入されるようになります。また、製パン技術も「最新パン製造法」を1917年(大正6年)に田辺玄平が執筆するなど。さらに大正後期では、海外で工業的に製造されたイーストも輸入されて使われ始めます。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。

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もイーストが市販されると同時に徒弟制度が崩壊していき、今に残る製パン会社が起業してきます。その後、製パン業界は飛躍的な躍進を遂げることになります。

3. 学校給食がパンで始まった時代背景

終戦後、政府はうどんやお焼き等も含む様々な小麦粉加工食品を勧めてきました。農林省(現在の農水省)も農家にパンで地産地消を推奨し、自給率向上を指導してきたことや、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、国民の目には粉食＝パンと映ってしまったようです。

折しも戦後の食糧難の中、学校給食を開始するに当たりGHQ(連合国最高司令官総司令部)の担当者は米飯と味噌汁を希望したとの記録があります。しかし、実際には米飯と味噌汁を給食として提供できる環境は整ってなかったそうです。理由は、敗戦後の混乱と凶作で物資の手当ができないためです。これに対して学校給食に在米米・南米日系人の協力による民間援助物資(ララ物資)を使用するという合意が成立し、小麦主体の給食になったという経緯があります。そして、パンは戦前から大規模化した製パン企業があり、流通網も整っていました(麺類の供給体制は、零細企業が多くて量産体制や流通ルートも確立してなかったようです)。

もしもこの時、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。実際に米飯給食を導入しようとしても、大規模炊飯器が導入できなかったことや、食器洗剤や洗浄用の道具が手に入らないという実情があります。一方、不足した米を輸入して給食に提供するという手段については、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。このような時代的背景もあって、1950年(昭和20年代)にアメリカ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。

4. 食生活の欧風化と米生産流通の管理

食の欧風化の進行によりコメの消費が減退し、農水省は米の流通調整の意味合いもあって、農家に減反を迫り、転作を奨励するようになってきます。ちょうどその頃(1980年代)、日本型食生活という新しい食事スタイルが提唱されました。この結果、かつての「漬け物をおかずにお米ばかり食べる」ような、塩分過多・ビタミン類不足等の偏った食生活が是正され、同時に食の多様化に小麦粉加工食品(パン・麺・菓子など)は大いに貢献しました。

多種多様な食材を摂ることができる現代の食生活から、戦後の昔に回帰することは、食品加工技術の発展とその貢献度の高さを考えれば、今更無意味なことは承知のことでしょう。つまり、パンも立派な食文化の一躍を担っている訳です。しかしながら、残念なことに、この事実は広く知られるには至っていません。

5. 食生活の欧風化と米生産流通の管理

「戦後の日本政府の栄養指導が主因で、お米の代わりとしてパンを食べるようになった。」という説は歴史的事実と一致しない点が多々見受けられます。米と小麦の消費量の比率を1960年(昭和35年)ごろと現在で単純に比較すると、「米の比率が相対的に下落しており、主食が米からパンに置き換わった」と感じられがちです。

しかし当時の詳細を調べると、その理解は正しくないことに気づかされます。なぜなら昭和35年ごろ以前は雑穀や芋を主食とする人が多く、小麦は菓子やおかず(主食以外)による消費量が多いこと。さらに、パンは戦前から代用食(乾パン)や菓子として各地に広まっていたことに対して、主食に置き換わるラーメンや即席麺は昭和30年代以降全国に広まったという背景があります。

これらを考慮すれば、米に対してパンが拡大したという論拠が間違っていることは容易に推測される。つまり、戦後にパン食が広まったのは背景には、国内の米生産が減退する一方で、戦前から戦中の菓子・代用食・兵食等の用途でパンを食べ慣れてきたため、国民は容易にパン食を取り入れることができた訳であり、積極的な政策転換や栄養指導などによるものではなかったのです。小麦の消費量増加は食パンよりも中華麺やうどんや菓子等の多種多様な小麦料理の影響を強く受けたことが伺えます。

その後、米消費の低下はパン消費の伸びが止まった昭和40年代(1965年)以降も続き、さらに現在に至るまで減退は続いています(図1)。しかも、食パン生産量のピークが1981年(昭和56年)だったことから、パン食が1982年(昭和57年)以降に続く米消費量減退の主因とは考えられません。

もしも国民の食事摂取数量が一定だと仮定したならば、パン食が一定量摂取され横ばいで推移していながら米消費が減少し、それでいて、国民の食事が減っていないなら、それ以外を食べていると考えるのが妥当だと考えます。その現象部分を補っている食事は何なのでしょう。結論は簡単です。おそらく副食だと考えるのが妥当でしょう。

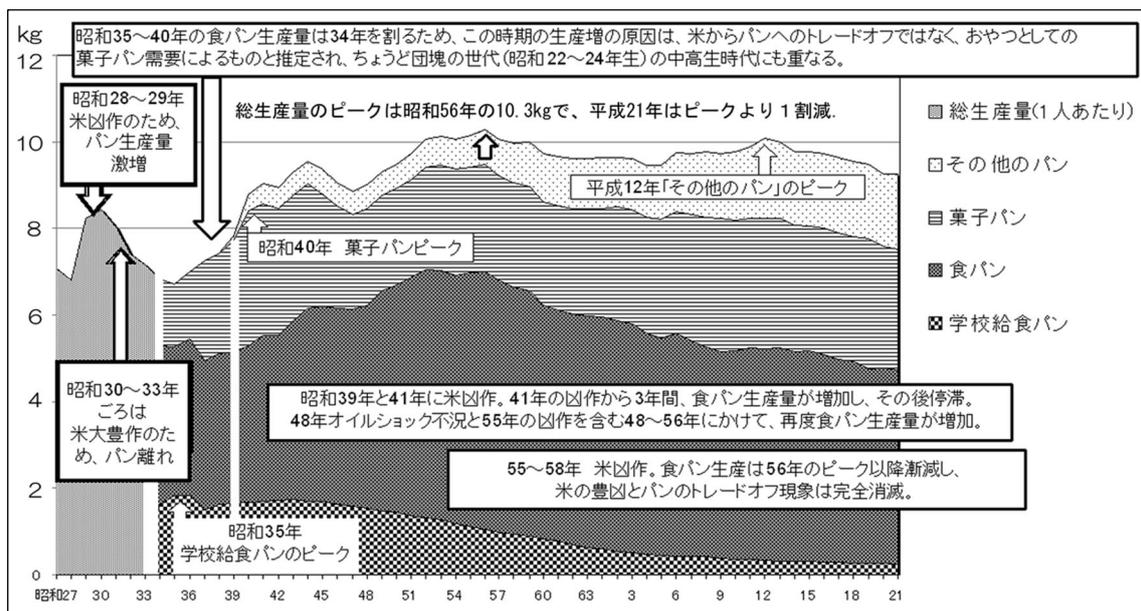


図1 国民1人あたりパン生産量の内訳 (単位:kg)
荻原氏 (製パン技術資料No.811)

引用

- *「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
（農林水産省農林水産研修所つくば館）
（一社）日本パン技術研究所 製パン技術資料No.811(2015)
- *「パンの明治百年史」パン普及協議会

2022年 2月