

## 日本型食生活の中に定着したパン食（2）

### ～ パン拡大の背景とフードファディズム ～

#### 6. 水田裏作を支えた小麦

日本の稲作は農業従事者の生活を支えるだけではなく、食料自給や、水田による治水・自然環境維持など、非常に多様で重要な役割を果たしています。昔は、この稲作の「裏作」として大麦や小麦の生産が盛んにおこなわれました。限られた水田の有効活用を図るためでした。食育でもこのような伝統的な日本の文化を紹介してほしいものですね。



表1 作物統計に基づく小麦の作付け面積と収穫量

例えば表1をご覧ください。大正時代は80～90万トン、昭和（戦前）の時期は最高で180万トンの小麦が生産され、伝統料理やパンなどに加工されて食べられていました。戦後も昭和36,37年ごろまでは大量の小麦が生産されていました。これは、従来言われている「昭和20年代に食糧援助で入ってきた小麦と、昭和29年のMSA協定によって米国から送られた余剰小麦によって、国内の小麦生産が縮小した」という話とは全く相いれないデータです。食料援助とMSA協定が原因ならもっと早い時期から小麦生産が縮小しているはずですが。

では昭和 38 年以降、小麦の生産量が減少したのはなぜでしょう。それには理由が 4 点あります。

- ① 昭和 38 年に小麦の大凶作が発生し、小麦農家の意欲がそがれました。小麦は年によって収穫量に大きな差が出やすい作物です。そのため、収穫の安定しやすい米の方が農家にとって魅力的に見えました。そのころに日本各地の農村で水田の基盤整備が進み、従来稲作に向いてない土地も稲作ができるようになり、農家は米を選びました。
- ② 小麦の実る時期は 6 月ですが、戦後に田植えの時期が 5 月に早倒しになり、農家は米を取るか小麦を取るかの選択を迫られました。当時は米も小麦も政府が買い入れており、小麦価格が米に比較して割合が低くなったため、農家は米を選択しました。
- ③ 政府の小麦買い入れ価格が米と比較して大幅に下がり、冬に裏作小麦を栽培するよりも町への出稼ぎ（工事現場などでの短期労働）に出る方が収入を得られました。
- ④ 国産小麦の生産量が少なくなると、小麦の実需者である製菓・製麺・製パン業界にとって国産小麦は使いづらくなりました。同じ味・色・食感を再現できる小麦を大口で入手できなくなりました。また、日本産小麦は中力粉が多いことも問題になりました。ケーキやクッキーには薄力粉、うどんなら中力粉、ラーメンなら中力～強力粉のブレンド、パンならカナダ産小麦が向いています。日本産小麦はうどんに活路を求めましたが、消費者は色の白くて腰の強いうどんを好み、それにはオーストラリア産小麦がもっとも適していました。つまり消費者ニーズによって、国産小麦の出番がなくなっていったのです。

## 7. 統計データの読み間違いには気を付けよう

総務省統計局の「家計調査」をもとに、パンの支出額が米の支出額を上回っているという方がいますが、家計調査の「米」データは実際にお米を食べる量ではありませんので、このような分析をするのは残念なことです。

では家計調査の「米」データとはいったい何なのでしょう。実はこのデータは、「生のお米を購入して家で炊飯する場合の購入金額」です。お弁当やコンビニおにぎり等の中食、パックライス、冷凍食品（冷凍おにぎりや冷凍チャーハンなど）、外食産業で消費される米は含まれません。また、米農家もお米をたくさん食べているのにも関わらず、家計調査上は「お米ゼロの人」になります。米農家からお米をプレゼントされる親戚や友人も、家計調査上はお米を食べていないことになります。統計データとはこのように奥深いものですので、性質を正しく理解したいですね。

## 8. 日本型食生活と栄養バランスとの関係性

「日本型食生活の中に定着したパン食（1）」の中でも述べましたが、1950 年代までの日本は、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活でした。その後徐々に野菜、肉類や乳製品の割合が増え、1980 年頃には日本人の PFC バランスが理想的な比率になりました。PFC とは人間に不可欠な「三大栄養素」であるたんぱく

質 (P)・脂質 (F)・炭水化物 (C) の 摂取比率のことをいいます。そして、この日本型食生活においてはパン食もまた重要な地位を占めていることも述べた通りです。

1980 年に日本型食生活の中でパンも構成要素となった理由は、日本人に不足しがちなカルシウムを含む牛乳・乳製品が、残念なことに当時の和食では「合わない」と考えられていたことが一因です。しかし令和の現代においては、上手に組み合わせれば牛乳・乳製品が和食にも合うことが分かってきています。それと同じようにパン食にも、従来和食にしか会わないと考えられていた食材が実は相性が良いと広まってきたものがあります。例えば抹茶入りのパンはすっかり定着しましたし、パンに納豆やのりの佃煮、しらすやネギ、たらこ、ツナ、ちくわ、青じそなどを載せるのも相性の良い組み合わせです。こうした発見も相まって、進化した総菜パンやサンドイッチがスーパーやコンビニなどで見かけられるようにもなりました。このように、お米だけではなく、パン食もまた多様なおかずを食べることによって、栄養バランスよく食の楽しみを広げてくれます。あまり特定の食品に偏るのではなく、多様な食品の摂取により心身共に豊かな食生活を楽しむのが、心身健やかに暮らすコツですので、食育でもお米はもちろんのこと、パン食やパンの発酵実験なども活用して、おいしく楽しい教育が展開されるといいですね。

## 9. フードファディズムから自由になろう

フードファディズムとは、特定の食材の機能性や危険性を過大評価することです。例えば、「これを飲食すればがんにならない」などとうたうことや、日常的な食品こそが危険であると思込ませて不安を煽動するものがあげられます。

中でも近年注目を集めたのは、小麦の健康性に関する極端な噂ではないでしょうか。人は、怖いうわさほど関心をもって第三者に広めたがるので、小麦に対する事実無根な悪口も急速な勢いで広まってしまいました。どうかそのような話は相手にしないでください。小麦の健康性や安全性を揶揄する声のほとんどは合理的な根拠のない作り話です。

もしも本当に小麦が体に悪いなら、小学校時代にパン給食で育った今の高齢者が世界有数の長生きで、70 歳を過ぎても元気に働いている方が大勢いるのはなぜでしょう。昭和の日本では 55 歳でもう働けない年齢＝定年とされていたことと比較してください。

フードファディズムは、消費者の不信感を背景に生じて社会に大きな影響を与えます。したがって、私たち食に携わる関係者がフードファディズムを見過ごす態度は、社会全体の不安の拡大につながっていくことでしょう。安全で暮らしやすい平和な社会を守る意味でも、フードファディズムには乗らない・広めない・ファクトチェックをしっかりとすることが望まれます。

おわりに

スマホやテレビを眺めれば、江戸時代からあるような伝統的な食材をほめちぎる言葉がたくさん流れる時代です。しかし、小麦も伝統的な食材だとはなかなか意識されませんし、江戸末期に日本にもたらされたパンに至っては学校教育・食育などではむしろ悪役扱いさえされるこの頃です。なぜ SNS やテレビ番組は伝統的食材や江戸時代の食事を強調するのでしょうか。そうしたもののばかりを賛美しても日本の自給率向上や農業の発展にはあまりつながらないものです。例えば豆腐や味噌の多くが輸入大豆に頼り、蕎麦やこんにゃくなども輸入攻勢にさらされています。

その一方、国産食材で作れて自給率の高い現代的な日本食や洋風メニューも沢山あります。例えばカレーライスやピラフ、ドリアなどがそうでしょう。さらに、現代では日本国内でも強力小麦が栽培できるようになり、国産小麦のパンやラーメンなども広がっています。

SDGs を考えると、今ある耕地や水の有効利用が大事ですが、古代から日本各地で栽培されていた麦は、大量の水を必要としない作物でもあります。また、大正時代から昭和初期にかけて様々な人々がパンの可能性に期待したのは、国産小麦で作れて安価でおいしく健康的な食事を提供する目的でしたが、このような視点は、食料危機への備えが大事と言われる今こそ再評価される価値がありそうです。

食育や学校教育に携わる方、食文化に関心のある方々にお伺いします。国民の食料を守り農業を支えるためにも今一度、小麦やパンの歴史と存在価値、教育的な意義を見直していただけないでしょうか。

(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 (「農業および園芸」2013 年)
- \* 「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)
- \* (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
- \* 「近代製粉 120 年の軌跡」 日本製粉社史
- \* 作物統計 (農水省)

2024 年 2 月 (改訂)