

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. 水田裏作を支える冬作物／小麦

我が国において稲(米)は主要な夏作物であり、米生産は農業従事者の生活を支え、食物の自給力維持の点で、また水田による治水や自然環境維持の点で非常に重要な役割を果たしています。この夏作物の裏作を支えるのが麦であり、限られた水田の有効活用を図るためには小麦や大麦の栽培はもっと見直されるべきかと思われます。

推進すべき「食育」とは、地方で衰退した今の農業の現状も学ばせるとともに、冬作物の麦作の現状も取り上げる必要はないでしょうか？

大正時代と今では農業従事者数や耕作面積が違う(反収が違うため)ため単純には比較できませんが、それでも歴史の中で現在と同等の年間80万トンを超える小麦が収穫されていた時代があります。例えば大正時代、表1の通り92万トンの年もあり、収穫された小麦は地域の様々な伝統食品として利用されてきたという背景があります。しかし、これらの情報は表に出てきません。

年度	輸入小麦						国内産 (計算値※)	小麦供給量 (総量)
	(単位:トン)							
	アメリカ	カナダ	オーストラリア	中国	関東州(中国)	その他		
大正元年	59,764	370	316	731	74	202	711,682	773,139
大正2年	131,373	8,284	28,898	108	19	203	715,438	884,323
大正3年	77,498	4,055	32,887	2,026	800	10	614,328	731,604
大正4年	3,359		1,247	12,848	4,599		716,006	738,059
大正5年	376			14,262	2,356	484	805,830	823,308
大正6年				6,428	1,061	146	929,036	936,671
大正7年			31,265	16,854	21,045	27	880,308	949,499
大正8年			113,592	88,658	54,607	1,073	871,873	1,129,803

※小麦玄米1石=0.136875t

表1 大正時代の小麦の輸入量と国産小麦の生産量

他方、国内産小麦の減少の原因は米との収益性の差だともいわれています。1950～1965年(昭和25～40年)の間に、小麦の政府買い入れ価格(米を100%とした比較値)が64%→42%と低減すると(この頃は食糧管理制度によって価格が決められていました/現在のような入札による価格決定の仕組みではない)、小麦作付面積は76万ha→48万ha、米は301万ha→326万haと変化しました。農家は小麦よりも作柄が安定し価格も高い米を選択したということです。そして田植え時期が早まり(早場米へのシフト)米麦による二毛作が困難になったという農家の事情もあります。

一方、国内産小麦(この頃のパン用品種の製パン性は外国産の足元にも及ばなかった)に対して輸入小麦が价格的に安い上に、味・色・食感・ロットのそろいなどで加工適性が高く、輸入量は当時の人口増加の要因も加わって、市場拡大とともに増加していきました。

7. 統計データの内容が誤解を生む

総務省統計局の「家計調査」によると、2014年から2018年まで5年連続で、1世帯当たりのパンの支出額が、米の支出額を上回っていると示されています。ただ、この数値を単純に鵜呑みにされないでください。

なぜなら家計調査の「米」データには弁当やコンビニおにぎり等の中食や、外食産業で消費される米が計上されていません。その推定量は日本経済新聞の2013年3月25日記事によると年間300万t 近くに達する模様であり、一人あたりおよそ23.6kgと推定されています。従って、家計調査から米とパンの購入金額の経年変化を追うデータ分析は、米の炊飯場所が家庭から外部(自宅以外)に変わった部分を含んでないデータであり、米消費そのものがパンに置き換わった証拠にはなりません。

さらに、米は(搗精→)洗米→炊飯という加工に対して、製パンは(小麦を製粉し、)小麦粉に食塩や酵母、その他の副原料を加えて捏ね、発酵工程、生地分割丸め成形、最終発酵、焼成などの工程を経て製造されます。非常に複雑な工程を経ることもあって、そこに携わるスタッフの労力も考慮すれば非常に加工度が高く手間も要する食品です。単純に比較はできないことは言うまでもありません。

それ故に、中食や外食で消費された米の金額が反映されていない家計調査に対して、製造コストがかかっているパンと単純に比較されるのは、少し乱暴な比較だと感じます。

8. 伝統的和食と栄養バランスとの関係性

かつては、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が、第二次大戦後から徐々に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。

「栄養バランスに優れた日本型食生活の実践」ということで、生活習慣病を食生活から改善するためにも、「日本型食生活」で推奨する食材は「ごはん(主食)を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせると書かれています。そして「食育」を推進する目的として「高齢化が進行する中で、生活習慣病の予防による健康寿命の延伸、健康な次世代の育成の観点から、健全な食生活を営めるように」と書かれています。これは非常に重要なことであることは誰もが疑う余地はありません。

しかし、米に次ぐ小麦粉加工食品の中のパンは、今では欠かせない食品にまでシェアを拡大してきており、パン食が日常の食の中に取り入れられていることも事実です。それでいて、近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題となっていますが、「和食の基本形を守る」と言うことが現実の食生活で、本当に健康な食生活につながるのでしょうか。世界を見渡せば、パンも炭水化物を主体とする食品です。脂質の摂取量過剰の原因は副食であり、副食の食材の選択の仕方によって脂質摂取量は変動します。

「食育」に関して「主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く」という表現がありますが、「パン」にも「ご飯」に組み合わせる食材でありながら相性の良いものもあります。例えばマグロの刺身や鰻の蒲焼など。好き嫌いは多少あるかと思いますが、意外に相性の良い組み合わせです。このように、日本ならではの組み合わせもパン食に幅を広げてくれます。日本で進化した総菜パンやサンドイッチも同様に、多忙な日常の中で、これらは簡便性もあってCVSやスーパーでは人気です。

したがって1日の食事の中で栄養のバランスを考えつつも、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、現代の食に関する国民のニーズであり、テーマではないかと思えます。

9. 第4次食育推進基本計画案に対するパブリックコメントより

「第4次食育推進基本計画案に対する意見募集の結果概要」の中に以下のような意見と返答がありました。

(意見) パンを通じて他国の文化・歴史・慣習に触れることができ、また、パン(小麦加工品)を食べることにより人間の感性が発達・広がることは間違いありません。パンはもはや日本の食文化の中心的存在であります。

(返答) パン食は米食に次ぐ我が国の主要な位置づけとなっております。また、その原料である小麦は稲作の転作作物として重要なものであり、国内産小麦を使ったパンも広がりを見せているところです。消費者のニーズにあったパンを安定供給を行う等、パンに関する取組を引き続き推進します。

このような返答が書かれていました。文面だけを見れば、パン食にも一定の評価を示していますが、フタを開けて(第4次基本計画を)みれば、小麦やパンに関する文言が非常に少ないのも事実です。

10. 世を誘導するフードファディズムの危険性

フードファディズムとは、「消費者の食と健康への関心に便乗し、特定の食材の機能性や危険性を過大評価するもの」で、「これを飲食すれば万病に罹らない」などと謳うことや、日常的な食品や食事法こそが危険であると思込ませて不安を煽動するものです。

一例として近年注目を集めて話題となった「小麦アレルギー」や「セリアック」が挙げられます。これらはメディアに取り上げられ、一部では未だに「グルテンフリー」のニーズが根強く、今も米粉を使って酵母で膨らませた「米粉パン」などがネットなどを通して、パンよりも高い金額で販売されています。

フードファディズムは、商業主義や農産物生産現場への消費者の不信感を背景に生じており、そこへ道徳観や信仰等、多様な文化的背景が絡み、「食を通じた世直し」を期待する市民運動や社会変革運動等を通して現代社会に影響を与えます。したがって、食(米・小麦・パンなど)に携わる関係者がフードファディズムを看過するような態度は、農産物流通現場の混乱のみならず、社会全体の不安の拡大につながっていくことでしょう。

したがって食品科学分野の研究者に求められることは、消費者の社会不満、生産流通者への不信感こそがフードファディズムの温床となっている事を自覚し、消費者の声に耳を向けて、もしも消費者の側に誤解があれば適切な情報を発信することが必要ではないかと思えます。

おわりに

今だ、メディアを利用した伝統的食材を推奨する情報や、自給率向上のための農業発展に関する論説などが目立ちます。一方で実際には伝統的食材ばかりを賛美しても日本の自給率向上や農業の発展につながらないことを明らかにする事実確認は必要です。例えば豆腐や味噌の多くが輸入大豆に頼り、蕎麦やこんにやくなども輸入攻勢にさらされているという現実もあります。

一方、国産食材で作れる現代的な日本食や洋風メニューも沢山あります。また、自給率は地産地消のみならず輸出増加によっても改善します(ただし、国民から徴収した税金による補助金額が大きい食材の輸出は論外です)。

今一度、農業と食品産業のフードチェーンを俯瞰して見渡し、「食」の現状と未来、その中に君臨し輸入に頼っている小麦と小麦粉加工食品群、そして「パン」という食品の存在意義や、その重要性について少しだけでも考えて頂ければと願うところです。

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
- *「近代製粉120年の軌跡」日本製粉社史
- *農林水産省、第4次食育推進基本計画
(https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf)
- *第4次食育推進基本計画案に対する意見募集の結果概要
(<https://public-comment.e-gov.go.jp/servlet/PcmFileDownload?seqNo=0000216850>)