

# 日本の健康志向の高まりと今後について

尾崎 裕里奈

(小川 賢治ゼミ)

ファストフードに代表される外来食によって、日本の食生活は急速に欧米化した。また、社会をより便利でより豊かにしようという風潮は、食生活だけでなく生活環境、消費生活などにも大きな影響を与えた。同時に生活習慣病、ストレス、アトピー、食生活の乱れなど、新たな問題も生じてきた。さらに2020年には「新型コロナウイルス」という未知のウイルスが発生し、世界でこれまでに531万人が死亡した(2021年12月10日現在)。人々の行動が制限され経済にも大きな影響を与えるなど、世界中で混乱を巻き起こした。これらの深刻な問題に直面し、人々にはわかりに食生活や食習慣など自身のライフスタイルについて不安を抱きはじめた。ストレス社会といわれている現代において、自分の健康は自分で管理することや「セルフメディケーション(自己治療)」は、もはや当然のことである。食品添加物や遺伝子組み換え食品、偽装表示問題など、健康維持にとって最低限の問題である「食の安全性」さえも危ぶまれる今日、安全で理想的な食生活を送るための知識を得ようとする人が増し、健康志向の動きが高まっている。

本論では、健康志向の高まりが人々に与える影響に注目し、日本の健康観の歴史と流れ、新しい日本型食生活について考察した。

## 第1章 日本人の健康観の歴史

### 1. 健康観の歴史と流れ

縄文・弥生・古墳時代の人々は、病気や死の訪れは自然の定めであり、健康は神によってもたらされるという考えを持っていた。そのため、健康を願うための信仰や儀式などが執り行われていた。中国との交流が始まると、病気は何らかの原因によって起こり、治すためには医療や薬が必要であるという考えが伝わり始めた。

飛鳥・奈良時代に入ると、貴族や上流階級の間では、仏教の思想により特別な体操や呼吸法、仙薬を用いて不老長生を手に入れるという神仙思想が広まった。神仙思想とは、不老不死の神仙(仙人)が実在するとし、人間が神仙になることを信じる思想のことである。紀元前3世紀頃から、中国の山東半島中心に広がったもので原始的な宗教の一種と考えられる。不老不死になるためには修行によって生を養う養生術と、丹という薬をつくって服用するという錬丹術があるとし、その過程で中国の医学や化学が発達した。その後、医療や薬学を用いて病気を治す医師などの医療の専門家に混じって、呪術によって病気を治す呪禁師が地位を確立するようになった。さらに、中国から漢方や薬学の知識が伝わり、健康を保つためには何か特別なことをする必要があるという合目的な健康観が生まれた。しかし、一般庶民はその日その日を生きるのに精一杯で、ひたすら神仏にすがって無事息災を願うのみで、自ら進んで健康づくりに励もうというような考え方は生まれなかった。

平安時代には、古代中国から「秘伝」のように伝えられた漢方の医学を、日本人の体質や生活習慣に合うように再編する仕事が発展し、宮中医官を務めた鍼博士の丹波康頼により日本最古の医学書と呼ばれる「医心方」(982年)ができた。鎌倉時代の戦乱と天災による動乱の中で武士や民衆の救いの求めから生まれた鎌倉仏教の教えに沿って、自然の流れに逆らわないことを良しとする生き方や、病気をしない身体を持つことよりも、人に優しく穏やかな思いやりのある人間性に重きを置いた方が良いという健康観が強く持たれていた。

室町時代に入ると、米の生産力が上がって、庶民も一日に三度の食事をする兆しがみえるようになったことや、ポルトガルをはじめとする南蛮諸国との交流からカボチャ、トマト、キャベツ、ジャガイモ、サツマイモなど「南蛮わたり」の新種の

## 日本の健康志向の高まりと今後について

野菜が日本に持ち込まれ、日本の人々の食生活の栄養面が大きく改善した。特にジャガイモ、サツマイモは飢饉に備えて米食をおぎなう食べ物として重要視され、栽培が奨励されるようになった。食文化の発達により健康をつくるための基盤ができた時代である。

江戸時代中期以降に医療に携わる職業人が増え、民衆レベルで健康を意識し始めたと言われていた。江戸時代後期には食事を一日に三度定時的にとるようになり、また、灯油やロウソクの普及により夜が明るくなり学習や娯楽の機会が増え、日本人の生活様式や生活時間が近代化しつつあった。しかし、江戸時代における男女の平均寿命はおおよそ28歳と短く、飢饉や疫病が流行した時期の平均寿命は約18歳であったという記録も見られる。江戸時代はすべてにおいて平穏無事な期間ではなく、大飢饉が多くあったことから、人々の間では命の儚さ、この世の無常という「浮世」の人生観が生まれた。浮世の世の中で天命に従って自然のまま生き、生涯をよりよく生きようという「養生」という考えが支持されるようになった。この時代には養生書がたくさん出版され、なかでも貝原益軒の「養生訓」が有名である。

「健康」という言葉が日本で出てきたのは明治以降といわれている。時代背景として明治政府は欧米列強諸国に追いつくために近代化と国力の充実を目指し「富国強兵」「殖産興業」を課題にした。そのため、近代国家に相応しい国民に育てるため健民政策として環境衛生を整え、健康な身体をもつための取り組みを行う。日本人の体格や身体レベルを強化するために学校教育で体育を必修としたのは世界の中でも日本が先駆けといわれている。また、諸外国との交流が活発になったことで、海外からコレラなどの疫病が流入したことにより、度々疫病が流行した。そのため、それまで許容されていた裸や裸足で過ごす習わしを取り締まり、散髪や入浴の奨励、料理や調理法、栄養面の指導など個人の健康維持を理由に環境衛生の徹底、生活様式の西欧化、近代化をはかるための規制や指導が数々行われた。第一次世界大戦を経て国際社会が緊張状態に突入した20世紀初めは、日本国民に全国、国際レベルでスポーツや競技参加を促して、政治や経済面での課題を国民全体の

意識を統合して乗り切ろうという施策が行われた。その施策の中で、昭和3年(1928年)11月1日からラジオ体操の放送が日本放送協会(NHK)の協力の元、開始された。大東亜戦争が始まり国家総力戦となると、国家総動員法のもと「国家のための国民の健康づくり」として兵力と生産力の維持のため、厚生省が新設され、国民の義務として健康・体力づくりを推し進めた。

敗戦後、連合国最高司令官総司令部(GHQ)の主導の下に、国の非軍事化・民主化を掲げ、これによって我が国の戦時体制はすべて解体されることになった。昭和21年(1946年)11月には、「日本国憲法」が制定された。日本国憲法第25条に「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」、「国は、全ての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」ことが明記され、我が国の社会保障制度の基本的理念を明らかにした。敗戦後の労働の生産性を向上させ、経済発展の原動力を培い、国際社会における日本の躍進の礎を築くため、昭和39年(1964年)の東京オリンピックをきっかけとして、国民によく働ける身体を要求した「国民健康づくり対策」が始まった。基本方針を「健康は、他から与えられるものではなく、自らつくり出すものである」として、国民の健康を増進し、その体力の増強を図るためには、国民の自主的実践行動を躍進しなければならないとし、全ての国民が日常生活を通して積極的に健康・体力づくりに参加できるように、保健栄養施設の整備、体育・スポーツ・レクリエーション指導者の育成、グループ活動・集団訓練の推進など、様々な環境整備を行った。また、高度経済成長の中で都市化や人口の高齢化などが進み、健康に影響を与える要因は複雑かつ多様化し始めた。また、ストレスという言葉が日常化し、豊かさの中での不安感から健康願望が生まれ、健康ブームに拍車がかかった。その過程で身体だけではなく、精神的なストレスに着目した「癒し」を売りにする健康法や、様々な健康食品、健康器具、運動などの健康法が現れた。1970年代以降は、日本の産業構造が重工業から情報・サービス産業へ転換しつつあった中、国民の価値観が生産者や労働者として生産性を上げて豊かな暮らしを実現するという価値観から、消費者

として豊かで充実した生活を送る価値観へと移行していった。そのため、働くための体力づくりという健康観から、スポーツを楽しむという、個人の人生を充実させるための健康観に変わっていった（日本人の健康意識と行動「健康観」の歴史的展開、<https://www.jstage.jst.go.jp>）。

そして現代の日本人の健康観はというと、厚生労働省が平成26年（2014年）2月に実施した「健康意識に関する調査」によると、自分を「非常に健康だと思う」と答えた人は7.3%、「健康な方だと思う」と答えた人は66.4%おり、合わせて73.7%の人が自分を健康だと考えていることが分かった。また、健康状態について判断する際に重視したい事項としては「病気がないこと」が63.8%で最も多く、次いで「美味しく飲食できること」が40.6%、「身体が丈夫なこと」が40.3%であった。一方、「健康に対して抱える不安」としては、自身の健康についての不安が「ある」と回答した人が61.1%おり、その内容としては「体力が衰えてきた」が49.6%と最も多く、次いで「持病がある」が39.6%、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」が36.3%などとなっていた。健康であると感じる人が多い一方、健康に関して様々な要因により不安がある人も多く、人々の健康観が多様化しているといえる。そんな中、近年では病院に行かずに「セルフメディケーション（自己治療）」をすることが当たり前の風潮になりつつある。

## 第2章 セルフメディケーション

### 1. セルフメディケーションとは

世界保健機関（WHO）によると、セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されている（厚生労働省 広報誌「厚生労働」、[https://www.mhlw.go.jp/houdou\\_kouhou](https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou)）。平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、日々をいかに健康に生きるかが問われている。そこで注目されているのがセルフメディケーションである。

セルフメディケーションの狭義の意味は、自己の健康に自己が最終責任をもつという理念に沿って、一般用医薬品（ドラッグストアや薬局で

処方箋なしに購入できる医薬品、OTC薬＝Over The Counter drugともいう）の使用で自己治療することである。対象となる分野は、医師の治療を受けなくても治療が可能な軽度の病気「軽医療」で、かぜ、頭痛、眼精疲労、胃の痛み・もたれ、便秘、下痢、打ち身、筋肉痛、虫刺されなどである。

広義では、健康維持、疾病予防の方法を食事、運動、休養にまで広げて、自分で自分の体の健康管理を行うことをいう。対象となるものには、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）の予防がある。

では、なぜセルフメディケーションが注目されているのだろうか。その理由として、日本では世界に類をみないスピードで少子高齢化が進んでいることが挙げられる。長寿社会は裏を返せば、医療費の増大という問題を含んでいる。国民医療費は1999年に30兆円を突破し、2004年には32兆円を超えた。厚生労働省の試算では、このままでいくと2025年には65兆円にもなると推計され、医療保険制度は破綻の危機を迎えている（厚生労働省 国民医療費、<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/37-21.html>）。

この対策として、現在の医療制度を見直し、セルフメディケーションの発想をベースとした新たな構造を構築する必要がある。セルフメディケーションが充実することで、医師は重症の患者の治療にあてる時間を増やすことが可能となる。そんなセルフメディケーションを進展させるための一環として、セルフメディケーション税制という制度が存在する。

### 2. セルフメディケーション税制とは

この制度は、自分自身の健康管理を心がけると共に、軽い症状であればOTC医薬品を利用することによって、自分で自分の健康を管理することを国として推進しようとするものである。

これまで1年間に支払った医療費の合計が10万円を超えた場合、超えた額が所得から控除されて税金が還付・減額される医療費控除という制度があった。しかし、比較的健康で医者に診てもらった機会が少ない為、この制度を利用できるほど医療費を支払っていないという人も少なくはない。そのような人でも、ちょっとした体の不調など

で OTC 医薬品をよく利用する人であれば、一定の条件を満たせば税金が還付・減額される制度が 2017 年 1 月から開始されている。

では、具体的にどのような税制なのかについて説明していく。医療費控除は、1 年間（1 月から 12 月）にかかった医療費が 100,000 円を超えた場合、超えた額が控除の対象となり、確定申告を行うと所得税の一部が戻ってきたり、翌年度の住民税の負担が軽くなったりする仕組みである。医療費には、医療機関に支払った診療費の他、治療に使われた OTC 医薬品の購入費用なども含まれる。生計がひとつであれば、扶養されている家族にかかった医療費も足すことができる。この医療費控除の特例として設けられたのが「セルフメディケーション税制」である。特定の成分を含む OTC 医薬品を 1 年で一定額以上購入した場合、12,000 円を超えた金額が 88,000 円を限度として所得控除の対象となるものである。医療費と同じく、確定申告すると所得税の一部が還付される、翌年度の住民税の負担が少し軽くなるなどのメリットがある。

しかし、セルフメディケーション税制を利用する際の注意点がある。セルフメディケーション税制の重要なポイントは、医療費控除制度と同時に利用することができないということである。1 月から 12 月までの 1 年間で医療費が 100,000 円以上かかり、なおかつ対象となる OTC 医薬品を 12,000 円以上購入した場合は、どちらの控除制度を利用するのか自分で選ぶ必要がある。高額な医療費が継続しているときや歯の矯正など健康保険が適用されない治療を行った時でなければ、年間の医療費が 100,000 円を超えることはあまりないが、OTC 医薬品の購入費用が 12,000 円以上となるのは一般家庭でも珍しくないかもしれない（セルフメディケーション税制とは？確定申告方法と注意点 7 つ、<https://yakujihou-marketing.net/archives/2037>）。

ここまで自分で自分の健康の管理することを支援する制度について説明をしてきたが、他にも健康を維持するためのツールとして健康食品がある。

### 第 3 章 健康食品

#### 1. 健康食品とは

私たちが口から摂取するものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられ、健康の保持や増進効果をうたった健康食品は食品に分類される。健康食品という用語に法令上の定義はないが、一般的に健康食品とは、健康によいことをうたった食品全般のことをいい、それら健康食品は、国の制度に基づき機能性や栄養成分の機能などを表示できる保健機能食品（トクホ、栄養機能食品及び機能性表示食品の総称）と、それ以外の健康食品に分けることができる。原則として医薬品との誤認を避けるため、食品に「治る」「効く」など医薬品的な効果を表示することはできないが、保健機能食品は、「お腹の調子を整える」などの体調を調節する機能性を表示することができ、それらの表示上のルールは、健康増進法と食品表示法で定められている。一方、サプリメント、栄養補助食品、健康補助食品、自然食品などと呼ばれている、国の制度に基づかないその他の健康食品は、保健機能食品のような機能性を表示することはできない。

「健康によい」機能を表示できる食品には、特定保健用食品（トクホ）、機能性表示食品、栄養機能食品の 3 つの制度がある。胃腸によい、血管によい、肌によい、目によい、などのように、健康によい影響があるといわれる食品は色々あるが、それらが「健康によい」という機能を表示して販売される場合は、根拠を分かりやすく示す必要がある。

まず、特定保健用食品である。特定保健用食品とは、特定の保健の目的が期待できることを表示した食品で、保健機能成分（関与成分）を含んでいる。その保健の効果は当該食品を用いて科学的に検証され、適切な摂取量も設定されている。国は、その科学的根拠に基づき、安全性や有効性を審査して、許可をされたものだけが、特定保健用食品としてトクホマークを付して販売することができる。次に機能性表示食品は、安全性と機能性の根拠に関する情報などを消費者庁に届け出て販売する食品である。特定保健用食品との違いは、消費者庁から個別の許可を受けたものではない点にある。その分、事業者にとっては利用しやすい

メリットがあり、制度開始以降、商品は増えている。最後に栄養機能食品は、栄養成分（ビタミン・ミネラル）の補給のために利用される食品で、現在はミネラル5種類、ビタミン12種類について基準が定められている。そして、その定められた栄養成分の機能を表示するものが栄養機能食品である。栄養機能食品として販売するためには、1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要がある。また、注意喚起表示等も表示する必要がある。

## 2. 健康食品を摂取する際の注意点

「健康食品」は、医師や薬剤師等の専門資格を有するものが処方する医薬品とは異なり、原則として消費者がこれを摂取するかどうかを自分で判断する。

健康食品とひとくちに言っても、その示すものはさまざまである。健康食品という言葉のみで健康食品を摂取する選択をする前に、今の自分にとってその食品が本当に必要なものであるのかを検討することが消費者に求められている。その検討にあたっては、保健機能食品であるのか、いわゆる健康食品であるのかも重大な考慮要素になるはずである。また、商品にどのような表示がされているかが重要となる。

また、健康食品に、確かにそのような効能があるとしても、長期間にわたり摂取したり、幼児や妊婦や高齢者が摂取したり、複数の健康食品を同時に摂取した場合にも安全性や有効性が保証されているわけではないことには注意しなくてはならない。それよりも前提としては、健全な食生活、適度の休養、適度な運動の3つのバランスをとることが大切である。健全な食生活の基本は、主食・主菜・副菜など様々な食品から必要な栄養素を摂取するバランスの良い食事を実現すること。ただ、普段の生活で食事のバランスをとることが難しい場合に、「健康食品」を併用することもひとつの手として考える意識でいる方が良いかもしれない。なお、「健康食品」は医薬品ではないので、病気を予防したり治したりする効果は期待できない。健康食品に対して過度な期待はせず、食品の一つであることをよく理解して利用することが大切である。

## 第4章 移り変わる食のトレンド

### 1. 食への価値観の変化

マルコメが2021年に料理写真共有アプリ「Snap Dish」のユーザーを対象に行った「外出自粛期間中の食生活」に関するアンケートによると、新型コロナウイルスによる自粛期間中に「食事への罪悪感」が増した人は55%という結果が出ている。コロナ太りや健康維持に配慮した食事が注目される中、健康志向がより強化された背景から、食に対する罪悪感が生まれていると考えられる。

例えば、コロナ禍では「糖質ゼロ」などの機能性ビール類の売り上げが伸長した。アサヒビールでは糖質ゼロの発泡酒「スタイルフリー〈生〉」の販売数量が2020年1月から11月で前年比104%も増加している。キリンビールでも2020年10月に発売した「キリン一番搾り 糖質ゼロ」が、発売から1カ月で年間販売目標の8割を達成し、目標を上方修正した。機能性ビール類はもともと健康意識が高まりやすい40～50代がボリュームゾーンだが、コロナ禍ではそれ以下の層が購入する動きも多くみられた。

食と罪悪感を結び付けているものの顕著な例が、「ギルトフリー（ギルティフリー）」だ。2015年頃に欧米などから考えが持ち込まれ、日本では主に体にやさしい、健康に良いなど「食べても罪悪感がない」食事やお菓子を指す言葉として定着している。例えば、近年世界でも注目を浴びている代替肉である。

### 2. 日本でも広がる代替肉

代替肉（英語：plant based meat）とは、肉の味や食感を再現した植物性の肉である。主な原材料は大豆で、その他にも小麦、エンドウ豆、そら豆などを使ったものがある。また呼び方も多様で、ソイミート・フェイクミート・大豆ミート・大豆肉・疑似肉など様々である。加えて、有名な代替肉ブランドBeyond Meatから派生し、「ネクストミート・ビヨンドミート・インポッシブルミート」という商品名も有名である。そんな代替肉の一つとして、植物性代替肉としても注目を集める「大豆ミート」は、肉よりも体に優しいというイメージから、「ギルトフリー」食材として展開されるケー

## 日本の健康志向の高まりと今後について

スが多い。このような代替食品はアメリカやヨーロッパなど、欧米諸国を初めとする市場に浸透しつつあり、日本でも徐々に広がりを見せている。2019年頃から参入企業が増え始め、2020年のコロナ禍で一気に拡大したため、今ではスーパーやレストランで見かける人も少なくはないだろう。さらに、動物性の食品を植物性の食材から再現する動きは肉にとどまらず、魚・卵・ミルクなど様々な食品で展開されている。それぞれの食品について簡単に説明すると、まず代替魚は、大豆、小麦粉やトウモロコシを原料とし、魚の味や触感を再現したものである。次に代替卵は、緑豆を細かく砕いて粉末にして疑似卵を再現したものである。最後に代替ミルクは、豆乳・アーモンド・オーツ・ココナッツミルクなど植物性のミルクである。このように肉だけでなく、様々な動物性食品が植物由来に置き換えられている。

では、実際に代替肉がどれくらい広がっているのかを世界と日本の市場規模を比較していく。まず世界の代替肉の市場規模は、2017年度は4538億円だったが、2020年には1兆1885億円（110億ドル）と2倍以上成長し、今もなお拡大を続けている。このようなことから、世界では代替肉の需要が高いと考えられる。さらに、注目したいのは中国の代替肉市場である。中国では、代替肉市場が年間20%増加しており、代替肉のブームになっている。日本と中国の市場規模を比べると、日本の代替肉市場が346億円で中国は61億ウォン（日本円で1,015億円）なので、中国の市場は約3倍近い規模である。その背景には、国民一人当たりの肉消費量が1960年から9倍に膨れ上がったことが挙げられる。中国政府は、増え続ける肉消費量が環境負荷を増加させると考え、国民一人当たりの肉消費量を年間で50%減らすように呼びかけた。また、中国で定番の春雨は豆エンドウが原料の食材である。代替肉の原料となる豆エンドウが手に入りやすく、代替肉を低価格で販売することが可能だったため、代替肉市場が拡大した。

一方、日本の代替肉市場はどうなっているのだろうか。国内の代替肉市場規模は、2020年で346億円ほどと、海外と違って大きな疑似肉ブームは起きていないとはいえない。しかし、近年日本発の代替肉ブランドが登場し、10年後の2030年に

は2.2倍の780億円に拡大するという予想もあり、着実に日本でも代替肉は広がり始めている（市場調査とコンサルティングのシード・プランニング、<http://www.seedplanning.co.jp/press>）。

### 3. 再評価されつつある和食

世界的にも健康志向の高まりが拡大するに伴って、日本の和食が見直されつつある。和食とは、特定の料理を指すものではなく、「日本人の伝統的な食文化」とされている。精進料理や懐石料理など、形式を重んじ日本の風土や社会で発達してきた料理の他に、年中行事に合わせて伝統的に食されてきた食べ物や家庭食も含む、日本の食文化全体を表す言葉といえる。2013年12月4日に和食がユネスコ無形文化遺産に登録された。農林水産省によると、和食は「和食」という料理としてというよりも、「自然を尊重する日本人の精神を体現した食に関する社会的習慣」という意味合いで位置付けられている。

では、なぜ日本食が再評価されるようになってきたのか。その背景には食事が欧米化し、生活習慣病が増加したことが挙げられる。日本人の食生活は、第二次世界大戦を境に大きく変化した。そもそも日本人は農耕民族であり、白米を主食とした食習慣だった。また、国土の周囲には海があり、豊富な水産資源もあったため動物性タンパク質は魚介類で補っていた。また、豆腐や味噌などの大豆食品が豊富にあり、動物性タンパク質は少なく健康的な食生活だった。戦後、アメリカをはじめとする連合軍（GHQ）が日本を統治し、海外から小麦や食肉の文化が入り大きく日本食の食文化は変わった。主食である白米がパンに変わり、魚介類から牛肉に変わった。これら欧米型の食生活が普及したことで、動物性タンパク質や動物性脂質が高い食文化に変わった。また、食品加工の技術の進歩により、インスタント食品やレトルト食品が増えてきたことは反対に、素朴な味の野菜や海藻類の摂取が減少してきたことが挙げられる。その結果、体格が向上し平均寿命が向上した反面、血中コレステロールが増え、血圧が上がり、動脈硬化が進んで生活習慣病（ガン、脳卒中、心臓病、糖尿病等）にかかる人が多くなってきたのである。ところが最近、これらの食生活のひずみに苦しん

できたアメリカをはじめ、世界各国で日本食の効用がクローズアップされたきた。

では、具体的に日本食のどのような点が優れているのか。日本食は、ご飯を主食として、みそ汁などの汁物、おかずで構成されている。特に魚介や野菜を多くした献立が理想的だといわれている。ご飯は炭水化物であり、炭水化物は太るというイメージが強いかもしれないが、ご飯を主体とした日本食は必要な栄養を必要量摂取することができ、生活習慣病との関連で特に重要視されている脂肪や塩分の取り過ぎを防ぐ点でも、望ましい食事である。また、和食の献立の基本的なスタイルでもある一汁三菜は、食物繊維やタンパク質などの栄養素をまんべんなく摂りながら食欲を満たしてくれる。

また日本食の特徴として、食物繊維が多いという特徴がある。これは、農耕民族である日本人が農産物や海産物を多く食べていたことが由来である。食物繊維は、栄養分は全くないが、便通を良くし老廃物を排出しやすくする作用がある。食物繊維が不足する欧米型の食生活では、心臓病、動脈硬化、高脂血症、糖尿病、胆石、大腸ガンの原因となるコレステロールや中性脂肪の増えすぎ、高血圧、便秘、肥満などがある。食物繊維を摂ることで予防・治療に大きな効果があるため、栄養士なども食物繊維を多く摂取するよう推奨している。食物繊維を多く含む食品には、玄米、胚芽米、麦、豆類、海藻、芋などがあり、どれも昔から食べ続けられてきたものばかりである。

#### 4. 日本の食のトレンド

しかし、食の健康志向はコロナ以前にも盛り上がった現象だ。なぜコロナ禍では、これほどまでに切迫感のある状況が生まれているのだろうか。そのヒントは、食のトレンドの変化にある。電通「食生活ラボ」を主宰する大屋洋子氏は、日本人の食に関するブームを分析した。食のトレンドは数年周期で「健康」と「エンターテインメント（エンタメ）」を行ったり来たりしているという。バブルに沸いた80年代中盤～90年頃にはイタリア料理の「イタ飯」ブームが起こった。その後、バブル崩壊とともに徐々に健康志向へと推移した。テレビ番組の影響もあり、ココア、赤ワイ

ンなどの健康に良いとされる食材が次々注目された。2008年頃から徐々にまたエンタメ志向へ振り、東日本大震災を機に健康志向へ向かった。最近では、2018年頃からタピオカブームが起こるなど、徐々にエンタメ志向へ再度移行していた。しかし突如、その流れを断ち切ったのがコロナ禍だった。コロナ禍では、誰しものが毎日健康を意識せざるを得ない状況に陥った。外食が難しくなり、食のエンタメ性を楽しめる環境も少なくなった（goo ニュース コロナ禍で「食事への罪悪感」増加のなぜ。健康志向がもたらす「食への責任」、<https://news.goo.ne.jp/article/newswitch/life>）。

コロナ禍では食によって免疫力を高め、健康を維持しようという動きが見られ、免疫力を上げるとされる食材が品薄になるなどの現象も起きた。これには「健康の自己責任化」が強い影響を及ぼしている、と大屋氏は指摘する。コロナ禍では、手洗いうがい、三密を避けるなど、「自分の身は自分で守る」行動を取る必要性が繰り返し強調されてきた。有効手段が見えない中、より健康を強化する手段の一つとして食がフォーカスされやすかった。「健康に配慮した食事をしているかどうか」を配慮する傾向が強まったのだ。

#### おわりに

日本は外国との交流が活発になり始め、オリンピック開催などがきっかけとして健康への意識が徐々に形成されていった。その後、技術の発達により健康食品や代替肉など、新しい食の形が今現在も生まれている。

現代の人の健康意識の高まりは、情報リテラシーの高まりが要因にある。インターネットが普及し、現在では国民のおよそ8割が利用している。様々な情報が溢れるインターネットの利用には、正しく情報を活用するための情報リテラシーが必要不可欠である。インターネットが普及してから10年以上が経った今、人々の情報リテラシーは高まり、健康に関する多くの情報を得ようとしている人が増えたのだと考えられる。

また、特に新型コロナウイルスの発生は、人々の生活だけでなく、健康に対する意識も大きく変化させたといえるだろう。手洗いうがいといった

## 日本の健康志向の高まりと今後について

基本的な感染対策の大切さに気付き、規則正しい生活によって健康的な身体づくりをしようとする人が増えた。新型コロナウイルスの感染拡大は、未だ収束の兆しが見えていないのが現状であり、高まった健康意識を保ち続けなければならない。しかし、コロナ以前に世界有数の長寿国となった日本で老後も安心して暮らすために、肉体的にも精神的にも健康であることは非常に大切である。今後もさらに健康意識への高まりは加速していくに違いないだろう。

## 参考文献

- 原田信夫・江原絢子・竹内由紀子, 2009, 食文化から社会がわかる! 青弓社
- goo ニュース コロナ禍で「食事への罪悪感」増加のなぜ。健康志向がもたらす「食への責任」  
<https://news.goo.ne.jp/article/newswitch/life/newswitch-25280.html#:~:text=> (閲覧日 2021年9月30日)
- 健康食品とは? 健康食品の意味・定義 <https://yakujihou-marketing.net/archives/1217#i-2> (閲覧日 2021年7月1日)
- 「健康食品」の選び方と使い方 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201703/2.html> (閲覧日 2021年7月1日)
- 厚生労働省「健康意識に関する調査」の結果を公表 <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000052548.html> (閲覧日 2021年12月2日)
- 厚生労働省 広報誌「厚生労働」[https://www.mhlw.go.jp/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/2016/12\\_03.html](https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/2016/12_03.html) (閲覧日 2021年5月3日)
- 厚生労働省 国民医療費 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/37-21.html> (閲覧日 2021年5月3日)
- 厚生労働省 平成26年版厚生労働白書 健康長寿社会の実現に向けて～健康・予防元年～ 第1部 第1章 我が国における健康をめぐる施策の変遷 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/> (閲覧日 2021年12月2日)
- シード・プランニング 2020年6月9日リリース <http://www.seedplanning.co.jp/press/2020/2020060901.html> (閲覧日 2021年9月30日)
- 市場調査とコンサルティングのシード・プランニング <http://www.seedplanning.co.jp/press/2020/2020060901.html> (閲覧日 2021年11月3日)
- 世界で評価される健康的でヘルシーな日本食 <http://kondate.e840.net/10500000.html> (閲覧日 2021年11月11日)
- セルフメディケーションとは くすりと健康の情報局 [https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/knowledge/self\\_taxsystem/self/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/knowledge/self_taxsystem/self/) (閲覧日 2021年5月3日)
- セルフメディケーション税制とは? くすりと健康の情報局 [https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/knowledge/self\\_taxsystem/self/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/knowledge/self_taxsystem/self/) (閲覧日 2021年6月2日)
- セルフメディケーション税制とは? 確定申告方法と注意点7つ <https://yakujihou-marketing.net/archives/2037> (閲覧日 2021年6月2日)
- 代替肉を食べる4つのメリットとは? 日本でも話題の大豆ミートを解説 <https://myethicalchoice.com/journal/climate-change/plant-based-meat/> (閲覧日 2021年11月3日)
- 日本人の健康意識と行動「健康観」の歴史的展開 近藤義忠 仙台北百合女子大学人間学部人間生活学科 (PDF) [https://www.jstage.jst.go.jp/article/sswc/3/0/3\\_KJ00000039380/\\_pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/sswc/3/0/3_KJ00000039380/_pdf-char/ja) (閲覧日 2021年12月2日)
- 日本人の健康観 北里大学名誉教授 立川昭二人間ドック vol.20 No.5 2006年 (PDF) [https://www.jstage.jst.go.jp/article/ningendock2005/20/5/20\\_842/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ningendock2005/20/5/20_842/_pdf) (閲覧日 2021年12月2日)
- 農林水産省 特集1 ユネスコ無形文化遺産への登録が決定! 大切に伝えたい。わたしたちの「和食(washoku)」(1) [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1402/spe1_01.html) (閲覧日 2021年11月11日)
- 和食の良さ 健康的な食事として世界的にも注目 <https://www.h-fureai.com/column/good-japanese-food> (閲覧日 2021年11月11日)