



あけましておめでとうございます。  
みなさま、どのようなお正月を過ごされましたか。  
今年も食に関する様々な情報を発信していきます。  
どうぞよろしくお願い致します。



栄養指導室 松田・大下



# 私たちの食行動の歴史

## 1970年代

■家庭料理の栄養バランスが戦後もっとも理想的だったとされた時代  
(日本の経済格差が歴史上もっとも小さくなった年)

■外食元年：ファストフード店、ファミリーレストラン、コンビニストアが出現



マクドナルドやドーナッツ、アイスクリーム、フライドチキンのファストフード店により日本の食事作法では受け入れがたかった手づかみ、立ち食いなどは「おしゃれな不作法」として広まった大阪での万国博覧会ではコックが実際の食材を使った料理の味に触れ合ったことでイメージでしかなかった西洋料理が本物になった

食の娯楽化が進み、ハンバーガー、チーズケーキ、ピザ、サラダ、和風スパゲッティーなどブームが起こる一方、食品の農薬汚染や添加物に対する不安→健康食・自然食への関心が高まる

1975年『紅茶キノコ』ブーム到来

(「これさえ食べれば(飲めば)健康になる、やせる」とうたう健康食品、ダイエット食品のルーツ)

## 1980年代

■流行語：「おいしい時代」「飽食の時代」

■外食と家庭料理ともに数多くのブームが繰り返された時代

■グルメ化・ヘルシー化の時代



外食で『フランス料理』ブーム到来

(本場で修業した料理人がシェフとしてレストランを次々に開いたことがきっかけ)

レピシ本や女性誌の料理ページではハーブやスパイスを使ってシェフのレシピが注目された

1983年グルメ漫画「美味しんぼ」は料理に関心が薄かった男性や小学生まで食べ物のうんちくに目覚めさせ、さらには『B級グルメ』ブームの火付け役に！

東南アジアの『エスニック料理』が日本に進出

『スポーツドリンク』ブーム 1980年発売「ポカリスエット」

『ビタミン』ブーム 1982年発売「サプリメント」

1983年「カロリーメイト」と豆乳が注目を集める



『栄養ドリンク』爆発的ブーム到来

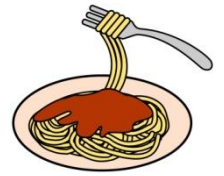
1988年「ファイブミニ」(食物繊維の効能を広く認知させた)

~1991年までに約350種類もの新製品が発売

(♪五時まで男も、五時から男も「グロンサン」、♪24時間戦えますか「リゲイン」など)

# 1990年代

- 外食の価格破壊と食べ放題の時代
- 戦後から続いた食の西洋化は飽和状態→日本回帰となる



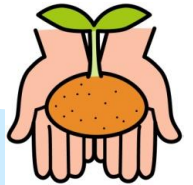
1990年『ティラミス』『イタ飯（イタリア料理）』爆発的ブーム到来

1991年 バブル崩壊

牛肉輸入自由化で海外の牛肉が安く買え、牛肉を摂取する機会が増える

1993年『米騒動』冷夏による米の大凶作→タイ米の輸入（パサパサして臭いと不評）  
国産米のおいしさを再認識することに！

『ご当地グルメ』『ご当地ラーメン』が認知・・・もんじゃ、宇都宮餃子、さぬきうどんなど  
『ニューウェーブ回転ずし』ブーム到来（現在の『回転寿司』のこと）



# 2000年代

- 食のキーワード：「安心・安全」「地産地消」
- テレビや雑誌、インターネットから欲しい情報はすぐに得られる時代（国民的ブームといわれる状態は減り、局地的ブームにとどまる）
- 健康に関する情報が溢れており少しでも栄養的な価値がないと求められない

食の安全性を揺るがす出来事が次々に起こる

→牛海綿状脳症（BSE）の国内発生、鳥インフルエンザ、O-157感染、  
食中毒事件や食品偽装事件、冷凍ギョーザ中毒など



高齢単身世帯や共働き世帯が増え、家での調理や食事を外部のサービスに頼る傾向にある

→『料理キット』が人気（ヨシケイ開発、らでいっしゅぼーや、オイシックスドット大地、生活協同組合など）

→生鮮食品のネット通販、宅配サービス事業の導入

→コンビニの商品は家庭の食卓を想定し食器に盛りつけて食べる商品の品ぞろえが手厚くなる  
など時代と共に変化

経済格差が激しく、社会階層による食に対する考え方の《二極化》

→より健康的で味も良い食べ物を志向する人々or 栄養は問題にせず、安くて手間のいらぬ  
食べ物を志向する人々

『健康志向』に根付いた動き・・・『糖質オフ』ブーム・現在は『肉』ブームが認知されている  
『メタボ』が国民的関心事となり、現代はもっとも食に健康が求められる時代となっている

→「減塩」意識は高まっており 2017年日本高血圧学会が毎月17日を『減塩の日』に制定

スローストック



最後まで読んでいただきありがとうございます！！なにか思い出に残っている出来事は  
ありましたか？今後も時代の状況に沿って食生活は変遷していくと思いますが、この「栄養  
だより」で様々な情報をお伝えしていきたいと思っております♪よろしくお祈りします！