

「食べること」への意識変化と食生活

本論文は、「食べること」への意識の変化が食生活を変えているということに着目し、述べていく。まず、日本人の食生活は、男女ともに高齢になるほど3食食べる傾向がみられ、男女ともに年齢が低いほど欠食や偏った内容の食事をする傾向がみられる。また、食事内容をみると、食の欧米化が進んでいる。日本人は和食から離れ、外来料理を好むようになってきたということだ。現代は飽食の時代と言われるが、戦後まもなくのころよりも摂取エネルギーは低い。これは食料が豊かであることから食に対する価値観が変化し、食に対する興味減少の表れといえるのではないだろうか。

次に、社会の変化と食の関連性を考察すると、女性の社会進出や共働き世帯の増加は忙しい日々を生み出し、簡単に調理すれば食べられるものが活用されるようになった。女性の社会進出の増加と近年増加している単身者世帯の増加は、食の簡便化と外部化を促進しているといえる。このようなお金を支払うことでサービスを得る需要が高まる一方、豊かな日本においても貧困は存在する。世帯の所得によって食事内容だけでなく食事や健康に関する知識にまでも格差が生じている現状がある。

さらに、飽食によってもたらされた問題として食品ロスの問題とダイエットなどの理由から食べない選択をすることが挙げられる。日本は多くの食材を輸入しているにも関わらず、大量の食品ロスを生み出しており、現代ならではの食品ロス問題としてSNSと関連するものもある。食べ物の苦勞を知らない私たちは生きるために食べる、生命維持のためにだけに食べるのではなくなっている。「食べること」は学習の場、楽しみ、生きがいの1つとして、人と人のつながりを作る手段としての役割を担う行為となっている。一方で、食べ物が恐怖の存在として悩まされ、苦しむこともある。

このように、「食べること」への意識は多様化しているといえる。自分の当たり前が全ての人にとっても当たり前であるとは限らない。食が好きな人、食への興味が少ない人など様々な人が存在する。理解は出来なくとも受け入れられる社会になることを望む。