

食の三大革命で

日本人の腸内環境が激変

日本の食卓を変えた 食の三大革命とは？

ここ150年の間に日本人の食生活は三度の大きな変革を経験しました。私はこれを「食の三大革命」と呼んでいるのですが、まずその一つめが「肉食の解禁」です。

明治維新に欧米から持ち込まれた肉食文化により、それまで献立の9割以上が米や麦、雑穀といった穀物で占められていた日本人の食卓に、肉類や乳製品などの動物性

食品がのぼるようになったのです。

2つめの変革が1960年代以降、急速に進んだ「肉食と乳製品摂取の増加（ヨーグルトの普及など）」です。この動物性乳酸菌食品の台頭により、それまで日本人が慣れ親しんできた漬け物やみそなどの植物性乳酸菌食品は、しだいに隅に追いやられるようになり、1990年頃を境にその摂取量は完全に逆転してしまいました。さらに動物性脂肪摂取も増加したのです。

そして3つめが、2000年以降顕著になった「ファストフード、

コンビニ食、なかしよく中食の「一般化」です。

ちなみに中食とは、総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。手軽で外食より安価であることから、女性の社会進出や核家族化、個食化にともない、またたく間に日本人の食生活に浸透していったのです。

肉、乳製品の摂取量は4倍に 大腸がんも増加の一途

こうした食生活の劇的な変化の影響がはっきりとあらわれはじめ

食の3大革命



1

肉食の解禁



2

肉食と
乳製品摂取の
増加



3

ファストフード
コンビニ食
中食の一般化

肉、乳製品、ファストフードなど食の欧米化で
日本人の腸が悲鳴をあげている

● 日本人の鳥獣肉類、乳、乳製品摂取量の年次推移（1人1日あたり、g）

年	1955	1960	1965	1970	1975	1980	1980	2000	2007
肉類	12	18.7	29.5	42.5	64.2	67.9	71.2	78.2	80.6
乳類	14.2	32.9	57.4	78.8	103.6	115.2	130.1	127.6	123.9

※「国民健康栄養の状況」より抜粋

たのは1960年代の中ごろのこと。いわゆる高度経済成長の真っ只中で、先進国に追いつけ追い越せとばかり、食においても肉や乳製品を主体とした高タンパク高脂肪高カロリーな洋風の食事、すなわち「食の欧米化」の波が一気に押し寄せたのです。

上の表を見てもわかるとおり、1960年～2007年の50年足らずの間に肉類、乳類の摂取量は約4倍になっています。そして、それと足並みをそろえるように大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、クローン病といった大腸の疾患が急増しました。日本人の腸内環境の変化が、こうした病気の引き金になっているのです。