

ギリシャの伝統食：  
歴史、文化、ライフスタイルの表れ

Antonia Trichopoulou, MD

ギリシャは、何千年にもわたって人や文明が行き交う交差点となっていた。この地域の慈悲深い風土と人々の精神によって、さまざまな要素からバランスのとれた食文化が形成されてきた。ギリシャの食文化はそれ以外の食文化のほとんどに比べて、過去と現在を切り離せない不可欠なものである。ギリシャの食文化で現在みられる多くの側面は、いにしへの昔にその跡をたどることができる。

ギリシャの伝統食は、健康によい食事であると考えられることが多い。その原則にしたがった食事の摂取は、総死亡率が大幅に減少したことと関連のあることが明らかにされている。ギリシャの伝統食に伴う長寿の理由の一部は、この食事に用いられている伝統的な食品にあると考えられる。美味しいだけでなく健康にもよい食品が伝統的に重んじられることが稀であることを考えると、伝統的な食品はギリシャ文化を伝えるものであるだけでなく、健康面での特性も備えていると思われる。伝統食品は文化の継承を反映するものであり、現代のライフスタイルは日常の生活や習慣のなかで伝統食品の保護を促すようなものではないにもかかわらず、一般的な食事パターンには伝統食品の影響が残っている。

ギリシャの食生活やライフスタイルは、知的な洞察や知恵ではなく、気候条件や貧困、困難な状況などによって形成されたが、ギリシャの人々は自然から与えられた贈り物をできるだけ活用する賢明な食生活へと不可抗力によって導かれたように思われる。

## タイにおける食文化、その推移と健康

Sunard Taechangam<sup>1,2</sup>, Chanida Pachotikarn<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> マヒドン大学栄養研究所 (タイ)

<sup>2</sup> タイ栄養士会 (タイ)

タイは、過去 30 年間で自給自足の農業社会から工業社会へと変貌を遂げた。経済発展に伴って経済的・社会的な変化が起こり、このような変化は食物、食生活、栄養のパターンに反映されている。主な構造的変化としてグローバリゼーション、都市化、現代化が挙げられる。グローバリゼーションに伴って小規模な地域商店および公設市場の行商人から現代的な食品マーケティングによる世界的な農工業食料複合体へと食品関連の活動が拡大している。都市化に伴って居住地域は田舎から都市へと移っており、現代化に伴って労働力から生成エネルギーへとテクノロジー開発が行われ、食品の生産、加工、流通、消費に変化が生じている。これらの変化と並行して、食文化にも変化が生まれている。タイの人びとは、かつては主として商品やサービスの生産者であったが、いまでは主に消費者となり、自分達が作った土地の食品を食べていたのが、一般市場で購入した大量生産の食品を消費するようになり、家庭料理から調理済み食品の消費へとシフトし、食べ物の好みや選択も伝統的な食品から輸入食品へと変化している。工業化によって、多くのタイ人の食事の多様性が広がるとともに、加工済み食品が増え、砂糖、脂肪、動物性食品が増加している。このような食事の変化や運動不足傾向は疫学的変化に反映されており、タイ国民の間では肥満、2 型糖尿病、高血圧、脳卒中、冠動脈心疾患、がんが増加している。また、小児や青少年の間でも肥満が増加している。タイでは、これまでもいくつかの全国的レベルプログラムおよび政策がとられてきた。効果的なプログラムや政策に含むべきものは、健康増進や教育だけではない。食事の質を改善することや運動不足の生活習慣を見直すことも必要であり、環境・社会・経済的な制約を克服するための地域社会のエンパワーメントやアクションも含まれるであろう。

## イスラエルにおける食文化と栄養摂取の変遷 - イスラエルにおける食習慣改善のための介入プログラム - 多文化の住民との協力

G.S. Rozen RD, Ph.D., Adler D. RD, MPH., Cohen E. M.D., Friedman A. RD, BSc, Endevelt R. RD, PhD, Havkin O, M.D., Regev-Tobias H, RD, BSc, Reifen R. MSc, M.D., Stern G., RD, M.Sc., Pollack R. M.D., Stark A RD, PhD.

**背景：**この60年の間に、イスラエルの一般住民の食習慣は劇的な変化を遂げた。建国後最初の10年間は飢餓に近い状況(配給)であったが、フムスやファラフェルといった文化的、地域的なアラブの食物を取り入れる時代を経て、高エネルギーな欧米式食文化を取り入れるようになった。収入の増加や繁栄がもたらした身体をあまり動かさないライフスタイルとこれらの食生活の変化は、住民の急激な体重増加や体重に関連する疾患の一因となっている。

伝統的な食事という独自の文化に比べて、食習慣の変化が健康に与える影響は、エチオピアおよびイエメンから新たに移住してきた住民集団の間で特にはっきりと現れている。就学前の幼児には多くの虫歯が見られ、若者の間では肥満が増加している。成人では糖尿病と心臓疾患の発生率も著しく増加している。西洋/イスラエル式の食事が溢れるようになったため、甘い菓子や高エネルギーの「ジャンクフード」などの食物を見境なく選ぶようになり、健康に良い伝統的な食品離れが急激に進んでいる。これまで、健康的で美味しい低コストの食事を考えて調理し、運動を奨励するためのツールを移民に提供する栄養教育は限られたものとなっている。

**介入プロジェクト：**この数年間での意識の高まりとともに、介入プログラムが開始されている。いくつかの例を、以下に示す。

(a) 変化することで健康な心臓を維持する - 多分野にわたるワークショップ・アプローチ：

この介入の対象者は、心臓病専門医、家庭医、栄養士、看護師である。このプログラムは企業(Unilever Israel)の後援を受けており、患者との面談では健康的なライフスタイルに重点が置かれるよう、欧米の病気の予防について介護者を教育することを目的としている。このプログラムの有効性については現在、評価中である。

(b) エチオピア移民のための栄養教育 - エルサレム・ヘブライ大学；このプロジェクトには、家庭や地域社会で実現させるための調理作業も含まれる。公衆栄養や公衆衛生の実地訓練に参加している栄養学専攻の学生や、新たな食習慣や健康により良い食品の選択に適応しようとするエチオピア移民にとっても、このプログラムが大きな成果を上げていることが分かっている。

(c) 特定集団のための健康に良い調理 - エルサレムのハダサー病院を含む、異なる環境

における複数のプログラム。このプログラムは、シェフとしての訓練も受けている医師によって実施されている。現在、評価中である。

(d) 地域社会の関与：アシャリム [ ネゲブ砂漠にある自作農業の小さな協同村落 ]、  
「 tafur-Aliy」、エルサレムおよびハイファの自治体；全ての介入プログラムは指導およびより良い食習慣の実現を目的としている。現在、評価中である。

**意義：**研究モデルから得られた結論は、イスラエルにおいて栄養を基本的要因とした予防医学のための医療政策の確立に役立つであろう。これらのプロジェクトは、伝統的な食物やライフスタイルの要素を取り入れながら住民の健康改善に役立つと思われる。また、参加者は能力を身に付け、それぞれの家庭や地域社会への変革をもたらす者としての役割を果たせるであろう。

## 日本における食文化とその変遷

小林修平

人間総合科学大学健康栄養学科

伝統的な日本食は、典型的には主食（米飯に代表される）と汁椀を含む一種以上の副食で構成されている。栄養学者はこのような日本食の様式が自然に健康食としての特性を有すべき枠組みをなしたと指摘している。

戦後の急速なわが国の経済成長は、少なくとも二つの大きな影響を日本人の食生活にもたらした。すなわち、副食に多彩な内容を付加するようになったこと、および動物性の栄養素（主としてたんぱく質と脂肪）が豊富に供給されるようになったことである。後者は言われるところの「欧米食」の内容と一致するものである。

この傾向は最近新たな段階に変遷しつつあるように思われる。その段階というのは、上述の戦後の国民食品消費の変化が、食の健康という視点からみて望ましいと思われる内容の段階でプラトーに達したものである。

このような平均的には一見望ましい食物パターンが継続的に維持されているように見える一方で、最近日本人の間に予期せぬ食習慣上の県下が見られるようになった。すなわち、加工食品や調理済み食品の多用、外食率の増加、朝食の欠食、夜食の習慣などである。このような新たな問題は、あらゆる面からの「食」に対する認識の不足、さらに食物の軽視、食の簡便性志向などである。このような事態に対し、現在わが国では食育の推進を目指した国民運動が展開されているところである。

## スカンジナビアの食文化とその移り変わり

Mary-Ann Soerensen<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> デンマーク栄養士会（デンマーク）

<sup>2</sup> Jammerbugt（デンマーク）

スカンジナビア諸国は地理的に非常に広大な地域に広がっているため、スカンジナビア共通の食文化というものは存在しない。各国の食文化は地域で手に入る産物に依存しており、これは北西部のグリーンランド・イヌイットの文化、北大西洋のアイスランドおよびフェロー諸島、南部においてはデンマークとスウェーデン、ノルウェー、東部ではフィンランド、さらにノルウェー・スウェーデン・フィンランドにまたがるサーミ人地域でそれぞれ異なる。

いずれの国の食文化も過去 50 年間にハンバーガー・ピザ・ヌードルの文化のみならず、タイ、インド、中国といったよりエキゾチックな文化の影響も受けてきた。

これと並行して、この 10 年間に、日常の食事について各国の食文化の見直しを重視する傾向も認められるようになった。

料理人たちは、スカンジナビア諸国でとれる産物だけを使って美食を追求したスカンジナビアの食文化の発展を試みている。このプロジェクトは各国の食のアイデンティティを確立する助けとなることから、日常の食品にも適用される予定である。

持続可能性と健康を重視して、世界の他の国々からの食文化の影響を受け入れながら、グローバル化した世界における食文化とその移り変わりのジレンマによって各国固有の食のアイデンティティを守っている。