

## 魚離れ？

2000年の国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の食生活は大きく変化しており、取り分け魚を食べなくなっているようです。

魚介類の1人1日当たりの摂取状況（単位：グラム）を年代別に見ると、

年齢層	30～39	40～49	50～59	60～69	70以上
2000年	82.2	103.8	119.3	112.3	102.6
2010年	57.2	61.9	67.0	86.0	99.4

となっています。

また、肉類の1人1日当たりの摂取状況（単位：グラム）を年代別に見ると、

年齢層	30～39	40～49	50～59	60～69	70以上
2000年	96.8	81.6	74.3	60.3	47.0
2010年	105.6	101.7	84.4	68.2	48.3

となっています。

この二つの表を見ても分かるように、魚介類と肉類の1人1日当たりの摂取量を10年前と比較すると、若い世代だけでなく全世代にわたって魚を食べなくなっている一方、肉の摂取量は増えています。

我が国は、昔から、米と魚を中心にした食生活を営んできました。そういう意味では、我が国は魚食大国といって良く、魚介類から摂取するたんぱく質は食事から摂取する総たんぱく質の2割を占め、魚介類から摂取する動物性たんぱく質は4割を占めているといわれています。

魚を食べることは健康にも良いといわれますが、魚介類の供給量が多い国ほど平均寿命が長い傾向がみられるともいわれていますので、魚食大国であることは、我が国を世界一の長寿国に押し上げた背景の一つかも知れません。

にもかかわらず、日本人はどうして魚を食べなくなったのでしょうか。

たまに近くの回転寿司に行くと、大抵家族連れのお客さんで賑わっており、「日本人は、本当にお刺身が好きなんだなあ」と感じ入っていますが、日本人は決して魚嫌いになったわけではないと思います。

そうした中で、魚の摂取量が減ってきている要因としては、我々の食生活のスタイル、特に家庭での食生活の変化が大きいように思います。例えば、日々の食卓に登場する魚の種類を見ると、昭和40年代は、アジ、イカ、サバが上位3種類を占めていましたが、今では、サケ、イカ、マグロへと変化しており、魚食の面でも、食の簡便化が進んでいるといわれています。これは、家庭で魚をさばいたり、下ごしらえしたりすることが殆ど無くなった、というよりできる人が少なくなり、スーパーマーケットで切り身や刺身を購入する人が増えているということでも分かります。

簡素化が進むということは、時間も節約でき、費用も少なくて済むという意味では効率的かも知れませんが、それだけでは食生活は味気ないものになってしまいます。

子ども達にどのような食習慣を身に付けさせるかは、その子の一生にも関わる重要な問題です。ただ食べれば良い、空腹を満たせば良いという食事では、子どもの心も体も健康には育ちません。

勿論、現代は非常に忙しい人が増えており、食事の準備にもできるだけ手間を掛けずにとというのは致し方ないことです。このため、水産関係の業界では、魚を手軽で食べやすく加工して消費者に届けるなど、魚離れを防ぐために努力していますが、各家庭においても、色々な種類の魚料理を子ども達に食べさせて欲しいと思います。豪華である必要はありませんが、豊かな食卓を子ども達に提供してあげて欲しいというのが、私の願いです。（塾頭 吉田 洋一）