

食生活の変化と今後

～熊本の特徴と地域性～

はじめに

私たちの食生活は和食だけでなく中華、イタリアン、フレンチなど世界中の料理をアレンジしたバラエティに富むものであるが、食材や調味料など食生活には地域性が依然として色濃く残っている。また、2013年12月に日本の「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたこともあり、地域の伝統的な食生活や郷土料理にも関心が高まっている。そこで、食生活が時代とともにどのように変化してきたか、また熊本の地域性はどのように変化したかを探り、食を支える産業の今後について考察する。

1. 食生活の変化

(1) 米の消費が減り、肉の消費が増える

まず私たちの日常の食生活がどのように変化してきたかを、米、肉類、魚介類、野菜の年間1人当たり消費量でみていこう（図表1）。

米の年間消費量は1960年度の114.9kgから2012年度は56.3kgと約半分に減少しており、まさに“米を食べなくなった”ことを物語っている。特に1960年代、70年代の減少幅が大きく、1980年度（78.9kg）は60年度比で約3割減少している。

これに対して肉類は1960年度の5.2kgから2012年度は30.0kgと約6倍に増えており、特に60年代、70年代に大きく伸びている。また魚介類は2001年度のピーク後、2012年度は1960年度とほぼ変わらない28.4kgに減っており、最近10年での減少が目立つ。野菜も1968年度をピークに2012年度には93.2kgと1960年度を下回っているが、最近2年間

は増加傾向を示している。

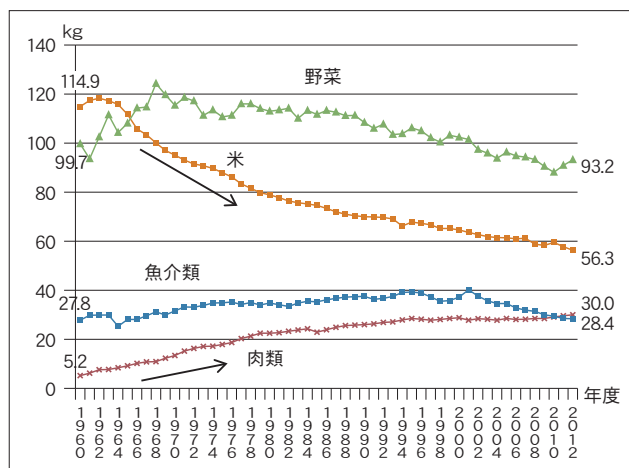
このように60年代、70年代には米の減少と肉の増加がみられ、さらに2000年代に入ると魚の減少傾向が目立つ。特に、2011年度には魚介類と肉類が逆転しており、よく言われるように“米と野菜・魚中心の食生活から、肉中心の食生活へ”変化したことが読み取れる。

肉類の消費が増えたとはいえ、魚介類はそれまでずっと日本人の動物性たんぱく質の摂取源であっただけに、季節性や地域性に富み、生鮮魚介のほかに塩干・くん製などの種類も多い。長年受け継がれてきた保存法や調理法があることは、食生活を考えるうえで大切な視点であろう。

(2) 調理食品と外食への支出が増える

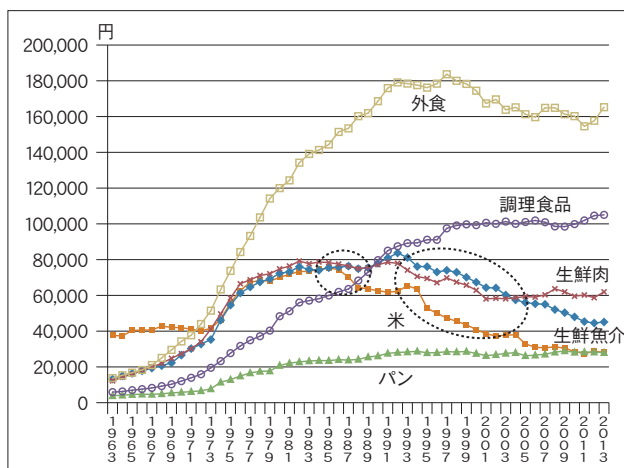
そこで家計調査から米、パン、生鮮魚介、生鮮

図表1 米、野菜、肉類、魚介類の一人当たり消費量



資料：農林水産省「食糧需給表」

図表2 1世帯当たり年間の支出額（2人以上の世帯、全国）



資料：総務省「家計調査」、2004年以前は農林漁家を除く

肉、調理食品及び外食の年間支出額（2人以上の世帯）の推移をみたのが図表2である。1970年代、列島改造ブームやオイルショック後の物価上昇などの影響で急激に支出額が伸びた後、1985年くらいまではいずれの品目も増え続けてきた。しかし米は1985年をピークに、生鮮肉と生鮮魚介はバブル崩壊とともに支出額が減少に転じている。2000年以降は生鮮肉の支出額がほぼ横ばい傾向が続いているのとは対照的に生鮮魚介は減少し続けており、2004年に逆転した後はその差が広がっている。このあたりからも魚から肉へとシフトした様子がうかがえる。

また、パンの支出額はほぼ一貫して増加傾向にあり、2011年には初めて米を上回った。その後は再び米がパンを上回っているが、その差はわずかで、主食に占めるパンの存在が大きくなっている。

一方、調理食品はこの間ほぼ一貫して増加傾向が続いており、1997年以降は10万円前後の支出が続いている。また、外食は1972年に43,983円と米の支出を上回り、1978年には10万円を超え、1997年（183,664円）をピークに減少したものの、2013年においても16万円を超えている。

（3）便利になったが、家事関連時間は減らず

食生活の変化は、社会的環境やライフスタイルの変化と密接な関係がある。1950年代後半以降、人々の憧れとなった“三種の神器”（白黒テレビ、洗濯機、冷蔵庫）をはじめとする家電製品が人気を集め、電気冷蔵庫の世帯保有率は1965年に5割を超えた後、1971年には早くも9割を超える勢いであった。また電子レンジは1987年に5割を超え、1997年には9割を超えている。

かつては“はじめチョロチョロなかパッパ、赤子泣いても蓋とるな”というように釜でご飯を炊いていたが、今や電子炊飯ジャーが自動的に炊き上げ、おにぎりやパウチ入りご飯も手軽に買える時代である。セブン-イレブン1号店が1974年に登場して40年が過ぎ、おにぎりや惣菜などを買ってきて“チンして”食べることは普通のことになった。24時間営業や正月3が日に営業する小売・サービス業も普通のことになり、食品の作り置きや保存・買いだめをする必要性は小さくなった。

こうした社会環境の変化に加え、働く女性も増

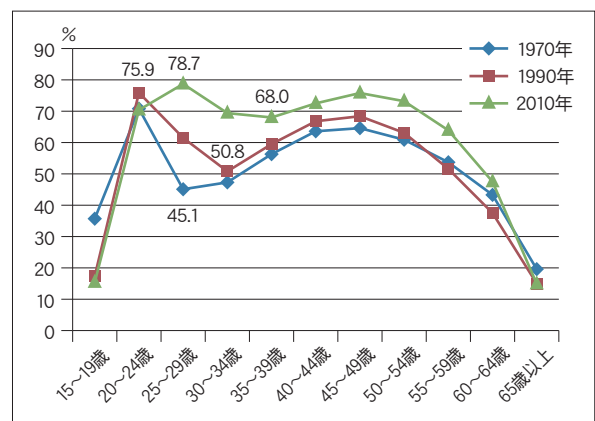
えており、1970年以降の女性の年齢別労働力率をみると、40年間で特に20代後半、30代の上昇率が大きく、いわゆるM字カーブの落ち込みが小さくなっている（図表3）。

このように働く女性は増えたものの、家庭における女性の家事関連時間を図表4でみると、35年間で約20分減った程度で、あまり減っていない。配偶者がいる女性に関してはほとんど変化がない状況である。家電製品などの普及で手間が省けるようになったとはいえ、家族バラバラな食事時間、子供の塾や習い事の送迎などもあり、家事に時間をとられることはあまり変わっていない。

そこで、家事の中でも夕食の支度に関する意識について、味の素が全国の2人以上の世帯の主婦を対象に3年に一度実施しているアンケート調査からみていこう。

まず、「夕食の支度にかかる時間を減らしたい」かどうかをみると、「減らしたい」「どちらかといえば減らしたい」は1994年はそれぞれ8.9%、28.4%で合わせても37.3%であったが、2012年調査ではそれぞれ16.6%、40.5%に増えており、両者を合わせると57.1%と半数を超えている（次頁図表5）。手早く、簡便にしたいという意識の変化が見て取れる。

図表3 女性の年齢別労働力率の推移（全国）



資料：総務省「国勢調査」

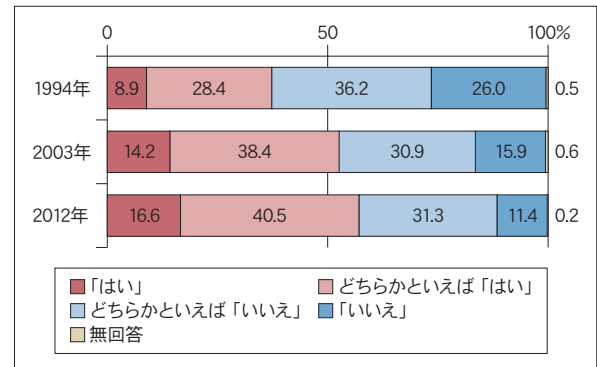
図表4 家事関連時間の推移（時間、分）

	1976年	1991年	2011年
女性	3.52	3.52	3.35
有配偶女性	5.01	5.15	5.02
男性	0.12	0.24	0.42

資料：総務省「社会生活基本調査」

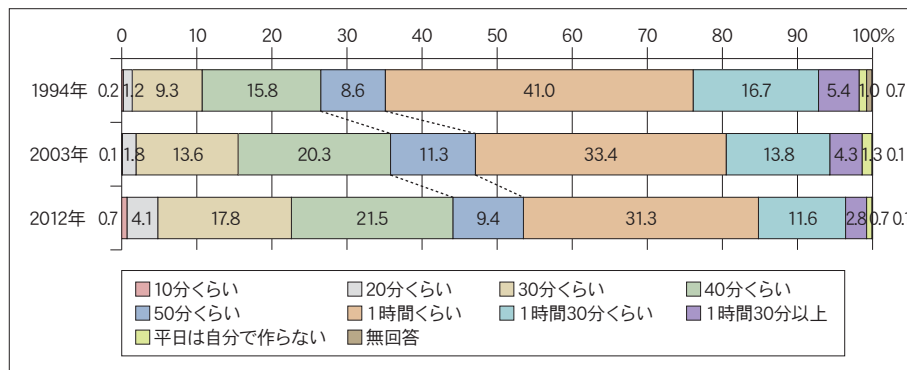
さらに実際に夕食の支度にかかる時間をみると、「40分くらい」以下が1994年の26.5%から2012年には44.1%へと増えており、逆に「1時間くらい」以上は63.1%から45.7%に減っている（図表6）。明らかに夕食の支度にかかる時間は短くなっており、「手際よく、あまり時間をかけずに」支度する傾向が強まっている。

図表5 夕食の支度にかかる時間を減らしたい



資料：味の素㈱「AMC調査」

図表6 夕食の支度にかかる時間



資料：図表5に同じ

2. 熊本における食生活の地域性と変化

(1) 「たい（鯛）」と「馬刺し」への支出は上位

このような食生活の変化の傾向は熊本でも同様であろう。また、チェーン小売業や外食チェーンの出店増などに伴い、食の地域性が薄れ画一的になっている面も否めない。しかし、あまり意識していないかもしれないが、地元で採れる食材の違いや歴史的・自然的背景などもあって食の地域性は色濃く残っている。まず、家計調査で県庁所在地・政令指定都市別の1世帯当たり品目別支出額（2011～2013年平均）から生鮮魚介と生鮮肉の上位と下位をみてみよう（次頁図表7）。

生鮮魚介では「まぐろ」や「さけ」は東日本での支出額が多く、「あじ」や「たい」は西日本の方が多い。物流網が発達した現在では九州でも「まぐろ」や「さけ」はスーパーで買うことができるが、食卓に上がる頻度には差があるのが読み取れる。また生鮮肉では「豚肉」は東日本の方が、「牛肉」「鶏肉」は西日本の支出額の方が多い。

熊本市の支出額ランキングをみると、「たい」の支出額は北九州市、佐賀市に次いで51市中3位と高いが、他には「あじ」（13位）と「いわし」（16位）が20位に入るくらいで、「まぐろ」は39位、「さけ」は50位と低く、「生鮮魚介」全体では45位にとどまる。一方、「生鮮肉」は全国13位で、馬刺しが含まれる「他の生鮮肉」は全国1位である。「牛肉」（15位）と「鶏肉」（9位）は比較的上位であるが「豚肉」は40位と低く、まさに西日本の支出パターンである。

また、熊本市の「生鮮肉」支出額は「生鮮魚介」の1.75倍であり、全国の1.34倍に比べて高くなっており、魚よりも肉にお金をかけているのがうかがえる。しかもこの傾向は最近のことではなく、図表8でみるように1963年当時から「生鮮肉」が「生鮮魚介」を上回っており、意外と肉好きだと言えそうである（図表8）。

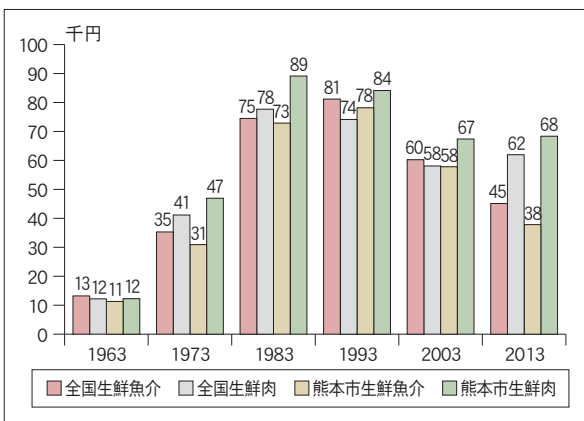
図表7 品目別年間支出金額（2人以上の世帯、2011年～2013年平均）

生鮮魚介 円			まぐろ 円			さけ 円			あじ 円			たい 円		
順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円
1	北九州市	54,775	1	静岡市	13,116	1	青森市	6,308	1	長崎市	3,331	1	北九州市	3,270
2	和歌山市	54,078	2	甲府市	10,627	2	札幌市	6,213	2	松江市	3,318	2	佐賀市	3,179
3	金沢市	53,780	3	浜松市	8,264	3	長野市	5,537	3	山口市	3,149	3	熊本市	2,902
4	富山市	52,989	4	東京都港区	8,132	4	盛岡市	5,279	4	佐賀市	2,951	4	長崎市	2,598
5	京都市	52,943	5	前橋市	7,881	5	新潟市	5,237	5	宮崎市	2,519	5	山口市	2,294
45	熊本市	37,884	39	熊本市	2,104				13	熊本市	1,616			
47	宇都宮市	36,972	47	山口市	1,472	47	徳島市	3,088	47	仙台市	581	47	山形市	375
48	岐阜市	36,855	48	北九州市	1,307	48	宮崎市	2,951	48	山形市	575	48	福島市	322
49	宮崎市	36,296	49	福岡市	1,249	49	長崎市	2,934	49	福島市	518	49	盛岡市	315
50	鹿児島市	35,640	50	松江市	1,075	50	熊本市	2,781	50	札幌市	250	50	前橋市	315
51	那覇市	26,113	51	長崎市	897	51	高知市	2,476	51	那覇市	214	51	札幌市	291

生鮮肉 円			牛肉 円			豚肉 円			鶏肉 円			他の生鮮肉 円		
順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円	順位	全国	円
1	和歌山市	83,416	1	和歌山市	36,056	1	横浜市	28,745	1	京都市	16,423	1	熊本市	4,082
2	京都市	81,637	2	京都市	35,281	2	新潟市	27,442	2	福岡市	16,362	2	札幌市	4,069
3	奈良市	78,176	3	大津市	32,184	3	さいたま市	27,418	3	鹿児島市	16,118	3	和歌山市	3,184
4	堺市	77,204	4	奈良市	32,126	4	川崎市	27,418	4	北九州市	15,812	4	広島市	3,085
5	大阪市	76,422	5	大阪市	31,071	5	甲府市	27,410	5	大阪市	15,606	5	北九州市	3,042
13	熊本市	66,150	15	熊本市	22,217	40	熊本市	21,630	9	熊本市	15,423			
47	水戸市	46,333	47	札幌市	9,756	47	徳島市	21,020	47	富山市	9,600	47	前橋市	1,201
48	那覇市	46,272	48	前橋市	8,753	48	高松市	20,834	48	那覇市	9,564	48	長野市	1,198
49	福島市	44,251	49	長野市	8,468	49	高知市	20,515	49	福島市	9,486	49	浜松市	1,058
50	長野市	41,914	50	福島市	8,060	50	山口市	20,371	50	長野市	9,351	50	新潟市	1,023
51	前橋市	41,786	51	新潟市	7,407	51	津市	20,201	51	前橋市	8,953	51	水戸市	978

資料：総務省HP「家計調査（2人以上の世帯）品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング」

図表8 1世帯当たり年間支出額（2人以上の世帯）



資料：図表7に同じ

(2) 麦味噌と甘いしょう油

就職や進学で上京し、関東の味付けが慣れ親しんだ味と大きく異なり、驚いた経験を持つ人は多い。代表的なものに味噌としょう油がある。

熊本の味噌は麦味噌が多いことはよく知られているが、八代地方では米味噌もみられる。全国的にみると関東では淡色の辛口米味噌が、関西では淡色の甘口米味噌が多く、中京圏では大豆と塩だ

けで作る豆味噌が主である。九州内は麦味噌が多い中、福岡県では米味噌が多い。このように地域によって味噌の文化圏は大きく異なる。

また、熊本で“味噌”に関して忘れてはならないのが全国で唯一、味噌を祭っている“味噌天神宮”であろう。かつて聖武天皇の時代に置かれた肥後国分寺の味噌蔵で多量の味噌が腐敗してしまったとき、当宮の境内にある小笹を味噌桶に立てたところ、実に美味しい味噌に変わり、信仰を集めたと伝えられている。“味噌天神”として親しまれ、毎年10月25日には秋季例大祭が開催されている。

熊本のしょう油は他県の人にとっては“甘い”と感じることが多く、逆に地元のしょう油に慣れていると関東大手のしょう油はしょっぱく感じる。しょう油が甘いのは熊本だけでなく、九州では宮崎や鹿児島、なかでも沿海部の方が甘く、塩分は逆に沿海部が低く、山間部の方が高いとされる。九州外では山口や東北・北陸でも甘いとされ、こうしたしょう油は生しょう油に旨味をだすアミノ酸液を加える製造法（混合方式、混合醸造方式）

を用いているのが特徴である。アミノ酸液は脱脂大豆を塩酸によって加水分解して製造するもので、生しょう油の香りにアミノ酸液の旨味、さらに甘味料や糖類の甘味を加え、これらを調合して各社の味が作られている。

なぜ甘いのかというと、九州では温暖な気候によって甘いものを欲する傾向が強く、また江戸時代には長崎貿易で砂糖を輸入し、さとうきびの栽培が盛んな土地柄ということもあり、もともと甘いものを好む傾向があったと言われていた。そうした嗜好に加え戦後の物資がない頃、甘さに飢えていた人々の欲求を満たすため人工甘味料を加え、旨味を増すアミノ酸液と混合した商品が人気となり、関東の大手の商品と差別化も図れることから、定着したようである。

2012年の都道府県間のしょう油移出入をみると、熊本県における県外からの移入量割合は40.8%で、これは少ない方から10番目であり、地元の味が支持されていると言えよう。

しかしながら、家庭では各種の合わせ酢やタレ、ドレッシングなどの利用が広がっており、味噌、しょう油とも全国の出荷量は減少傾向が続いている。味噌は1977年をピークに2013年は69.3%に、しょう油は1973年をピークに61.3%に減ってしまった。県内でも、熊本県みそ醤油工業組合の加盟社数は最も多かった頃は100社を超えていたそうであるが、現在は50社とほぼ半減している。

(3) ルーツとなる郷土料理

地域性豊かな食事は、その土地を訪れた人をもてなす重要な要素となるだけに、観光や地域活性化の面からも関心が高い。地域で長く受け継がれてきた郷土食にはその地域の自然や歴史的背景があり、かつての暮らしぶりも垣間見える。

熊本の郷土料理の定番である馬刺しが熊本に広がったのは、加藤清正が肥後藩主となって以降といわれ、江戸時代には肉食が禁止されていたため、桜という隠語で食していたとも、薬膳料理として

食していたとも言われている。また、江戸時代には鶏ではなく鴨がよく食されていたが、文献をもとに当時の料理を再現した「熊本藩士のレシピ帖」によれば、九州では鶏も比較的早くから食されていた様子が分かる。図表7の家計調査でもみたように九州は鶏肉への支出額が多く、この傾向は江戸時代にはすでにみられたようである。

昭和初期の食生活をまとめ、冠婚葬祭や行事の際に作る食事、夏や冬を越す保存食などを再現した「聞き書 熊本の食事」(農山漁村文化協会)をみると、肉や魚の塩干物など流通ルートにのっていたものも利用されているが、中心となっているのはその土地・地域の気候風土に適った、季節ごとの収穫物を利用した食生活である(図表9)。冷凍・冷蔵の技術や物流網が未発達な時代に、煮る、焼く、漬ける、干す等々の知恵や技が各家庭に伝えられ、食生活を支えていたのがよく分かる。

阿蘇の高菜飯やとうきび、でんがく、人吉・球磨の豆腐の味噌漬けやあゆ、やまめなどの川魚、西部低地の沿海部や天草でのこのしろの姿ずしや鯖ずし、熊本市近郊のレンコン料理、県北はじめ各地域にあるだご汁など、現在も熊本の郷土食として親しまれており、地域の食としてまさに“昔から”地元で食べられてきたのである。

図表9 各地域の特徴(昭和初期)

地域	特色	
東部山地	阿蘇	淡水魚貝、山菜、高菜、焼き米、豆腐、とうきび、納豆、でんがく
	球磨	焼酎、くじら、豚肉料理、山菜、あゆ、やまめ、味噌漬け、でんがく、茶、こんにゃく
西部低地	県北	だご汁、とちこ豆、こんにゃく、茶、ねば納豆、雑煮、つけあみ、魚貝類、あわもち、丸ずし
	熊本市近郊	いもぬすび、かね飯、煮なます、しるかえ、だご類、京菜、レンコン料理
	県南	みかん、干し柿、あゆ、えび、しゃくの加工料理、寒漬、黒砂糖、白玉粉
天草	天草	いわし、海草、うに、鯛、たこ、甘藷の加工料理、えんどう、びわ、みかん、かたし油(椿油)

資料：農山漁村文化協会「日本の食生活全集43 聞き書 熊本の食事」

3. 食の記憶と食育

しかし、今はこうした郷土料理を自分で作る機会が少なくなっているのも現実である。熊本県立大学の調査(2012年、阿蘇市町村在住の女性対象)によれば、40歳代以下は50歳代以上に比べ郷土料

理を家庭で作る割合は低いのが明らかになっている。高菜飯、高菜漬け、だご汁、いなりずし、でんがくは、“食べたことがある”割合は8割以上であるが自分で作るかは年代による差がみられ、

“食べるけれども自分ではつくりたくない”傾向が若年層に広がりつつあるのが分かる（図表10）。

また、当研究所が2013年に県内在住の男女1,025人を対象に行った調査によれば、正月のお屠蘇に熊本ならではの赤酒を用いた割合も、若い層ほど少なかった（図表11）。

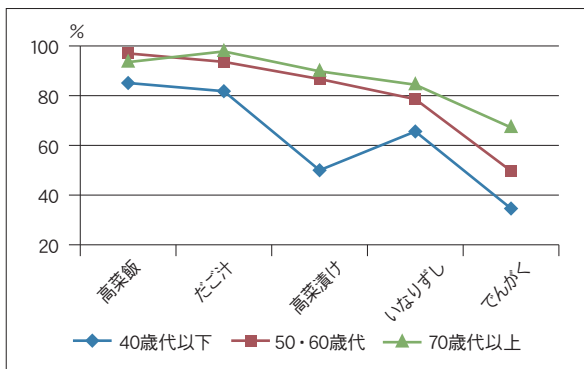
世帯人数が減少し、冠婚葬祭や季節ごとの行事などを地域や家庭で行う機会は減っており、時間をかけて手作りする必要性も薄くなったことから、こうした傾向はある意味当然とも言えよう。しかしながら、世代や地域によって違いはあるものの、ハレの日の特別な食事や普段よく食べた食事は、“子供の頃よく食べた味”、“なつかしい味”といった食の記憶として語られることが多い。

そうした中、2005年に食育基本法が制定・施行

され、地域の食材や料理、地域で育まれた食文化を次世代へ伝えることを意識して「つくって、食べて、伝えあう」取り組みが行われている。同法は外食産業や惣菜業など民間事業者の参加も求めており、教育・保育関係者、農林漁業など生産者、栄養関係者、自治会などと連携した活動が行われている。

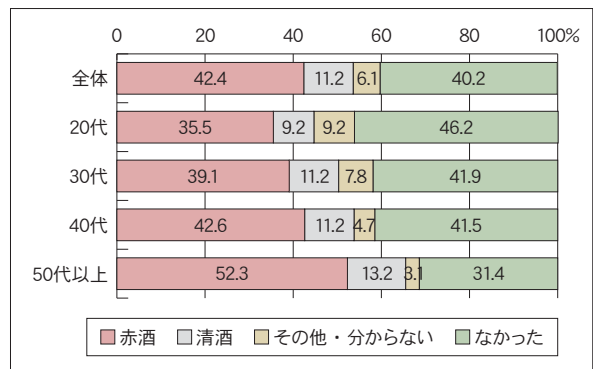
こうした活動は、食の安全性や地産地消への取り組みと連携することも多く、作る過程を実際に経験することで地域の食材や食事に対する関心が高まる効果がある。地域の食文化や地域性は元来大量生産になじまないものであるため、こうした取組に参加する地域の食品企業にとっては、大手との差別化にもつながるであろう。

図表10 郷土料理を家庭で作る割合



資料：熊本県立大学「阿蘇地域における行事食・郷土食の年齢別喫食状況の把握」（日本調理科学会誌Vol47 No5）

図表11 正月のお屠蘇



資料：当研究所「お酒との付き合い方アンケート」（2013年）

おわりに

食品産業や小売業の成長に伴い食の画一化が進んだのは確かであるが、本レポートでみたように地域による差は依然として残っており、さらに、熊本ラーメンや太平燕のように、昭和になって誕生した郷土食もある。ライフスタイルの変化、食生活の多様化に伴う様々な課題も指摘されているが、外食産業や惣菜業はすでに生活者にとってなくてはならないものになっている。

今後、人口減少に伴いトータルの食糧摂取量は減少すると予想されるが、労働力人口の減少を補うため女性や高齢者の就業を促す動きは当分続くと思われる。家事にかかる時間を手短かにしたいというニーズが弱まるとは考えにくく、さらにこれまで食事を作り伝えてきた高齢者も加齢とともに

自ら作ることは減ると予想される。したがって外食や惣菜、宅食など食のアウトソーシングは進むと思われ、参入する事業者も増えるであろう。

一方で和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたこともあり、地域に受け継がれてきた食文化への関心が高まると推測される。簡便化だけでなく、食を大事にしたい、丁寧に手作りしたい、というニーズも見逃せないのである。食を提供する様々なチャンネルで、地域の食文化への理解があるかないかでは利用者の満足度にも違いが出そうである。食にかかわる事業者にとって、安全性に加え、地域性に対応していくことが一層求められるであろう。