

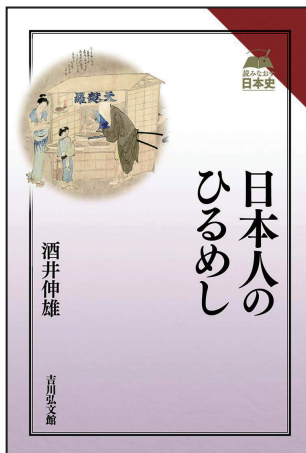
本 棚

後沢 昭範

「日本人のひるめし」

酒井伸雄著

吉川弘文館、2019年3月発行、201ページ、
2,200円



昔の日本は朝夕2食!?

厚労省のHPで『国民の栄養・食生活』に関する資料を見ると、1日の食事は“朝・昼・夕の3食”を前提に、内容の偏りや貧弱化、更には欠食等を問題とし、改善を促しています。

農水省の広報誌『aff』には、著名人による「私のおもいで弁当」が連載され、TVでも、NHKの「サラメシ」は、様々な職種で働く人々の“ひるめし”をテーマに、10年近く続く人気番組です。

私達は三度の食事を当然の事として深く考えもみませんが、古来、日本では朝・夕の“1日2食!”。“昼飯”が加わって“1日3食”になったのは意外と新しい事なのです。

また、ぐると見渡しても、今日、洋の東西を問わず“1日3食”が普通ですが、昔は、ヨーロッパも2食だったそうです。この辺り、どんな経緯があったのでしょうか。

其処から始まる本書

本書は〔1.「ひるめし」の誕生〕〔2.弁当の移り変わり〕〔3.給食と食生活への影響〕〔4.外食の発達〕〔5.ひるめしと麺類〕〔6.国民食のカレーライス〕〔7.「ひるめし」の行方〕の7章からなります。

著者は、農芸化学を学んだ技術者で、明治製菓(株)食品開発研究所の室長、部長、そして愛媛明治(株)社長を歴任し、現在は食文化史家として活動しておられます。近著に『文明を変えた植物たち…コロンブスが残した種子』等があります。

本書は“ひるめし”を縦糸にして“食の文化”と“食の歴史”を綴ります。“そうだったのか!”と興味深い話の連続です。ほんの入り口ですが、追いかけてみましょう。

日本の“ひるめし”誕生は

古い時代の食事は古文書や神事から推し測るしかありません。平城京で出土した木簡の文字“常食朝夕”、伊勢神宮で毎日食事を供える神事“日別朝夕大御饌祭”、平安時代の法令集『延喜式』に載る“朝御食・夕御食”等…、何れも食事は“朝・夕”だけ…。“昼飯”は何処にも登場しません。この時代、身分を問わず“1日2食”が普通でした。食事の時間は、朝は10時頃、夕は4時頃だった様です。

一部に変化が出始めたのが鎌倉時代です。当時の有職故実の解説書『禁秘抄』によれば、殊、公家社会では“1日3食”になっていた様です。

更に、室町時代になると、禅宗の広がりとともに、朝夕の食事に加えて“点心”と呼ばれる“間食”が習慣化します。室町初期の教科書『庭訓往来』には、粥、麺類、餅類、饅頭、羹等15品の点心が挙げられています。こうなると軽い昼食です。

とは言え、上流階級や寺院は別として、地方の武士や庶民は、ずっと“1日2食”が続きます。戦国時代の逸話集『武者物語』(松田秀任)でも“1日に両度づつの食…”とあり、この時代、“3食は悪行!”とする記述さえ見受けられます。更に、江戸初期の見聞雑録『一話一言』(太田南畝)には“一人扶持(武士の給料基準)は1日2食の米で計算されている”旨が記され、江戸初期までは“1日2食”だった様子が窺えます。

しかし、その後の随筆集『松の落葉』(藤井高尚)では、“上下を問わず1日3食になっ

たのは、極最近の明暦(1655~1658年)前後からであり、寛永(1624~1644年)頃までは間違いなく1日2食だった”旨が記され、幾つかの古文書にも同様の記述が見られます。

どうも17世紀半ば…それも20~30年の間に、一気に変わった様です。日本人の“1日3食”の歴史は、ここ300年余のことなのです。

何故、この時期3食に

明暦という江戸開府50年。お江戸は華やかな元禄時代に向かう拡張期にあり、折から街の大半を焼き尽くした「明暦大火」の復興と合わせ、各地から膨大な数の職人や人足・土方が集まり、多忙と喧噪を極めていました。当然、働く時間も長くなり、必然的に1日3回の食事をする様になります。そうでないと体が保ちません。

また、この頃、水田裏作のナタネが増え、高価なゴマやエゴマに代わって安価なナタネ油が大量に出回り、庶民も日常的に灯油を使って夜の生活時間が長くなります。これも“1日3食”になった背景です。

ただ、新たに食事の仲間入りをした“昼食”は、“汁や菜が付く朝食や夕食”に較べ“極簡単”だった様子が幾つかの古文書に見られます。昼食が簡単・単品の傾向は、今日まで尾を引きます。

江戸後期の随筆集『嬉遊笑覧』(喜多村信節)に“昔は武家が昼飯を食べることはなかった。昼飯は動き働く人が食べるもの。武家は中食(ちゅうじき)と言い、町人はひ

るめし、寺では点心、旅館では昼休み、百姓は勤随(ごんずい)、宮中の女房詞では御供御…。”とあり、新しく加わった昼食の呼び名はそれぞれの社会・階層で異なっていました。

ところで、他国の食事回数とは？

世界の文明発祥地で見ると、中国では紀元前3世紀頃の文献『莊子』や『戦国策』に“三食”や“三餐”の文字が見られ、古来“1日3食”だった様です。古代エジプトでも、紀元前13世紀の神話『二兄弟の物語』にも“農民が昼食用のパンを持って働きに出る”など“1日3食”の様子が描かれています。

また、古代ギリシャでは、朝・昼・夕食それぞれの名称があって“1日3食”だったのですが、何故かローマ時代になると“1日2食”に減って、そのまま中世ヨーロッパまで続き、“昼の正餐と夕食”が理想の食事とされて来ました。

これが“1日3食”になるのは18世紀頃と言われます。日本と異なり、朝食が新しく加わったのです。ちなみに、英語のbreakfastは、“前日の夕食から翌日の昼の正餐までの長い断食(fast)を中断(break)する食事”という意味です。ヨーロッパでは、食事のメインは昼食で、朝食は極簡素です。ホテルの朝食で、コンチネンタルが“パンとバターにコーヒーか紅茶だけ”というのは、その流れです。

同じ“1日3食”でも、日本とヨーロッパでは、成り立ちと位置づけが異なります。

ひるめしと言えば弁当

“ひるめし！”で連想するのは“弁当、外食、給食”、品別には“カレー、カツ丼、ラーメン、そば、うどん、おにぎり等々”、これも時代とともに変化して来ました。

先ずは“弁当”なる用語ですが、それ自体は安土桃山時代からの様です。

古くから旅の携行食は“乾飯”。糯米を蒸した強飯を天日で干したもので、軽くて長持ちし、水や湯でふやかして食べます。

また、日帰りの外出には、お馴染み“握り飯”。平安時代は、従者に与える“下賤な食べ物”とされていた様です。しかし、徐々に一般化し、江戸後期の『三省録』(志賀理齋)によれば、江戸詰の大名達も、登城の際は、お菜付きの“焼おにぎり”持参でした。

弁当の容器も、古く乾飯は布袋、握り飯は竹皮、江戸時代には柳や竹で編んだ行李、更に、経木の箱や曲げ物、指物等が加わります。また、裕福な町人の間では、祭りや行楽に持参する重箱など、中身が豪華な弁当も登場します。

持参弁当の盛衰

明治に入って、産業が盛んになり、学制も整って来ると、勤め人や学生・生徒が増え、弁当の需要が俄然増えて来ます。出勤する夫や登校する子供のために、全国何処でも朝早く炊飯が行われる様になり、弁当づくりが主婦の新しい手間となって来ます。昭和に入ると、当時の「理化学研究所」で開発されたアルマイト製の弁当箱が登場

し、普及します。

このパターンが太平洋戦争を挟んで昭和30年頃まで、かなり長く続きます。が、その後、給食や外食の広がりとともに徐々に減り始め、今日では、自宅からの弁当持参組は少数派です。

給食は学校給食の制度化によって広く定着し、会社等でも社員食堂で安価に食べられるようになりました。また、外食も職場周辺には飲食店が並び、何を食べるか好みで選べ、弁当無しでも不自由しなくなりました。視点を変えると、作る側の事情として、女性の社会進出や夫婦共稼ぎも大きいでしょう。忙しい朝、なかなか手が回りません。

更に「日本の食事の特性も大きく絡んでいる」と著者は言います。日本の食事は、その場で料理して温かい内に食べるのが理想的…、例外的な冷たい握り鮓や盛り蕎麦にしても、握りたて、茹でたてが好まれる…、ご飯も味噌汁も出来たての熱々(あつあつ)がご馳走。これも頷けます。

広がる購入弁当

話は戻って明治に入り、都会で生活する人が増えて弁当が定着して来ると、大衆相手の仕出し弁当屋が登場します。注文による弁当の取り寄せが出来る様になり、勤め人を相手に大いに繁盛します。

また、明治30年代には、弁当を沖仲仕や紡績工場の工女等にまとめて届ける遣り方も登場します。要は給食の魁(さきがけ)ですが、その後の本格的な給食へと繋がっ

て行きます。

時代は飛んで、昭和50年前後になると、所謂“コンビニ弁当”や、店頭で出来たて御飯を詰める“ほかほか弁当”等が登場します。従来の〔家で作って、外で食べる弁当〕とは逆に、〔外で買って、職場どころか、家に持ち帰って食べる弁当〕の大量出現です。

見た目と機能は“弁当”でも、その性格とどうか、意味合いは大分変わります。

減る“同じ釜の飯”

家で作る弁当が衰退し、給食や外食に取って代われ、加えて、外で買う弁当が職場どころか家庭にも入って来る。これは、“食文化の視点からは大きな出来事”と著者は言います。

人の絆の原点は“同じ釜の飯を食う”共食。その原単位たる家族。家で作られた弁当は、好みや栄養、時には体調を考え、家庭の食事の一環として作られたものです。離れて食べても“同じ釜の飯”です。が、今日、その機会は確実に減り、主婦の管理下から離れつつある様です。

更に続く“ひるめし”の話

こんな具合で、“ひるめし”が新規参入して、今日の食事様式に至る過程から始まり、家の外で食べるひるめし(弁当、給食、外食)の成り立ちと食生活への影響へと話は広がります。

更に、各論調にサラリーマンのひるめしナンバー1の“麺類”と“カレーライス”につ

いて、食の文化と歴史という切口から紹介し、最後に、日本人のひるめしの行方についてを巡らします。

本書は、古文書から最近の書籍まで、「食」に係る百数十冊に及ぶ文献を読み解き、整理して書かれており、巻末には、主な文献が、簡潔な内容紹介を添えて掲載されています。

私達にとって、今日の“ひるめし”の姿は、日常に流され…というか、社会環境や生活環境の変化に沿って、必要性和便利さの狭間で選択され、定着して来た結果です。

昼時(ひるどき)ともなれば、深く考えもせず、頬張ったり啜ったりしていますが、読み進むに連れ、“ひるめし”の経緯に改めて合点し、更に食の在り方について考えさせられる興味深い1冊です。

資料箱

※『日本人のひるめし』に関連して、“外食等の実態がどうなっているのか”、関連資料から見てください。

「外食率と食の外部化率の推移」

(公財)食の安全・安心財団 令和元年7月推計値

同財団は、食の安全の向上と食に対する社会の信頼確保に向け、専門家養成の教育研修、調査研究、情報の収集・分析・提供、また、食の安全に関するリスクコミュニケーション等を行っています。本資料は、何種類かの調査データを組み合わせて推計

したのですが、厚労省の資料にも引用され、昭和50年からの推移を見る事が出来ます。

外食率は食料支出の1/3

・まず、ここで言う「外食率」とは“食料支出に占める外食の割合(※回数ではなく支出額)”です。昭和50年の27.8%を起点に、昭和60年代にかけて急速に伸びましたが、その後、平成9年の39.7%をピークにして、凸凹はありますが減少に転じ、平成22年以降は34~35%で推移しています。食料支出の約1/3が外食仕向けという事になります。

・直近データは平成29年の34.5%。外食市場規模(25兆6,804億円)を全国の食料・飲料支出額(74兆4,813億円)で除したものです。

中食が伸び、食の外部化率は5割近くに

・次いで、もう少し概念を大きくして、「食の外部化率」とは“食料支出に占める外食・中食の割合”ですが、こちらも昭和50年の28.4%を起点に、昭和60年代に掛けて急速に伸びました。平成に入ってペースは落ちたものの、まだ伸び続け、平成9年を転換点にして横這い状態となります。その後、平成19年の45.9%を小さなピークにして、44%前後を維持して今日に至ります。外食と中食で、食料支出の半分近くを占めている事になります。

・直近データは平成29年度の44.1%。広義の外食市場規模(32兆8,430億円)を全国の食料・飲料支出額(74兆4,813億円)で除した

ものです。

・なお、途中から外食率を引き離して伸びて来たのは、近年の「中食」の増加によります。

※詳しくは同財団HP

<http://www.anan-zaidan.or.jp/data/index.html>

「平成30年度 外食産業市場規模推計」

(一社)日本フードサービス協会、令和元年7月公表

同協会は、正会員(外食店舗経営企業)と賛助会員(関連メーカー、商社)を合わせ、加盟社800余。外食産業関連最大規模の組織です。外食産業に関する政策提言や各種調査、イベントの主催等を行っています。毎年度、この推計値を公表し、業界の指標となっています。

外食市場規模は25.8兆円

データは部門別推計値の積み上げです。1人当たり外食支出は僅かに減少したものの、訪日外国人の増加、法人交際費の増加傾向等により、トータルでは前年比0.3%増の25.8兆円と推計。

給食主体部門は0.3%増、全体の8割強

・耳慣れない分類用語ですが、「給食主体部門(飲食店、宿泊施設、社員食堂、病院給食等)」の市場規模は、前年比0.3%増の20.8兆円。外食市場規模全体の8割を占めます。

・この内、「飲食店」の市場規模は0.5%増

の14.3兆円で、全体の55.6%。…内訳は、「食堂・レストラン(ファミレスを含む)」が0.1%増の10.2兆円。「そば・うどん店(立ち食いを含む)」が1.3%増の1.3兆円。「すし店(回転寿司を含む)」が1.2%増の1.5兆円、「その他の飲食店(ファーストフードのハンバーガー店やお好み焼き店を含む)」が2.4%増の1.3兆円。

・「宿泊施設(ホテルや旅館での食事や宴会等)」の市場規模は前年比0.1%増の2.8兆円で、全体の10.9%。…日本人の国内旅行は減ったものの、訪日外国人のインバウンド需要が引き続き好調です。

・「集団給食(学校、事業所、病院、保育所)」の市場規模は前年比▲0.4%の3.4兆円で、全体の13.1%。…内訳は、「学校給食」は児童の減少と給食費の上昇等により前年同の0.5兆円。「事業所給食」は単価の低下と出勤日数の減少が響き、▲1.1%の1.7兆円(「社員食堂」▲1.6%、「弁当給食」▲1.0%)。この他、「病院給食」は▲0.3%の0.8兆円。「保育所給食」は保育所の在籍者数の増加等で2.0%増の0.35兆円となっています。

料飲主体部門は0.5%増、全体の2割弱

・「料飲主体部門(喫茶店、居酒屋・ビヤホール等、料亭・バー等)」の市場規模は、前年比0.5%増の5.0兆円。外食市場規模全体の2割弱を占めます。

・この内、「喫茶店」は1.6%増の1.2兆円ですが、「居酒屋・ビヤホール等」は0.4%増の1.2兆円、「料亭・バー等」は前年同の2.8兆円となりました。

料理品小売業は7.9兆円

・以上の他、関連市場として、近年伸びている「料理品小売業(持ち帰り弁当店や総菜店等)」があります。こちらの市場規模は7.9兆円で、前年比2.1%増と好調です。

【広義の外食産業市場規模は33.1兆円】

・「料理品小売業」は、普通で言う「外食産業」とは別扱いですが、これも含めて「広義の外食産業」として見れば、市場規模は33.1兆円ということになります。

※詳しくは同協会HP

http://www.jfnet.or.jp/data/data_c.html

「平成30年度 学校給食実施状況等調査結果」

文部科学省、平成31年2月公表

文科省が、学校給食の現状と課題を把握するために、「統計法」の下で、毎年、全国の国公立小中学校等を対象に調査しています。平成30年5月の調査は、対象校31,617校(小学校19,635校、中学校10,151校、特別支援学校他1,771校)でした。学校給食の市場規模は5,000億円弱(『外食産業市場規模推計値』)ですが、義務教育の9年間、ほぼ全員が食べ続けることから、その後の食生活への影響は大きいと言えます。

学校給食の実施率…95%、全国3万校

・調査対象校31,617校の内、学校給食の実施は30,092校で、実施率95.2%(小学校99.1%、中学校89.9%)。更に、完全給食(主食・おかず・ミルクから成る給食)の実施率は93.5%(小学校98.5%、中学校86.6%)。

高い実施率となっています。

学校給食調理員の配置…全国4.5万人

・全国の学校給食調理員数は45,476人。平成28年より▲1,053人で減少傾向。勤務形態別に見ると、常勤は▲1,606人で25,190人(構成比55.4%)、逆に非常勤職員は553人増で20,286人(44.6%)。常勤が減って非常勤が増える傾向にあります。

米飯給食の実施…100%、3.5回/週

・完全給食を実施している国公立小中学校(29,553校)では、全校が米飯給食も行っています。米飯給食の実施回数は平均3.5回/週で、かつての時代に較べ大分増えています。

年間給食回数…190回/年、親の負担は4～5千円/月

・年間の給食回数は、小学校191回、中学校186回。

・給食費の保護者負担分は、月額小学校4,343円、中学校4,941円。

※学校給食の実態が分かります。詳しくは文科省HP

http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/kekka/k_detail/1413836.htm