

〈資料〉

日本における食の伝統と現代¹

今田 純雄^{*2}・古満 伊里^{*}

(受付 2019年5月30日)

Abstract

In order to understand the Japanese food culture, the past and present eating behaviors of Japanese were discussed from the viewpoints of what and how they have eaten in their life. Although rice has not been a staple food in the nutritional sense for almost all Japanese, it has held a symbolically important role for them in the past and present. Fermentation by fungus specific to Japan, namely *aspergillus oryzae*, characterizes Japanese food culture and its typical products are *sake*, *miso* and soy-source. Personalization of chopsticks and eating utensils, together with the ritualistic behavior before and after the meal, also characterize Japanese eating behavior. Although saying “*Itadakimasu*” before a meal and “*Gochisosama*” when a meal ends are ordinary and common ritualistic behaviors today, these behaviors seem not to have traditional base. Focusing on Okinawa, where a modern diet characterized by high fat and high calorie was rapidly introduced after World War II, the possible relationship between a modern diet and health deterioration is discussed. Ever since the dawn of history, the Japanese diet has undergone three major changes: the period from prehistoric to ancient ages, the latter half of the 19th century and after World War II. Despite such changes, the Japanese attitude and mentality toward food appears to have been relatively stable. Nevertheless, food globalization and denationalization are in progress in Japan and it is important to distinguish between the true tradition and the idealized and/or invented tradition.

はじめに

多くの食文化がそうであるように、日本の食文化もまた他文化との衝突・摩擦を経ることによって変化してきた。1000年を超える歴史の中で日本人は、大きく3回にわたり、他文化を積極的に受容してきた。第1回目は、先史時代から古代における、中国及び朝鮮半島からの文化受容である。例えば稲作については、紀元前350年頃に中国から北九州に伝わり、その

* 広島修道大学健康科学部

¹ 本稿の内容は、Imada, S. and Furumitsu, I. (2019). Traditional and modern eating in Japan. In H. Meiselman (Ed.), *Handbook of Eating and Drinking: Interdisciplinary Perspectives*, Berlin: Springer. と重複しており、本稿は、その邦訳版と言い得るものである。両者を合わせてお読みいただくと幸いである。

² 本稿はJSPS 科研費 JP16KT0097による研究成果の一部である。

稲作が東北地方にまで達したのが紀元前後と言われている。その後、コメは食物としてだけでなく、日本の政治・経済において中心的な役割を果たすようになった。仏教は6世紀に、中国から朝鮮半島を経由して日本に伝えられ、日本人に肉食禁忌の思想を伝えた。日本古来の信仰である神道の影響もあり、今なお、日本人の多くは内臓肉や血の滴るステーキなどを好まない。

箸もまた、伝来時期は特定されていないが、中国から伝来された食具である。歴史的には、3世紀の日本人は手食をしていたこと、7世紀の公式の場における食事には箸が用いられていたこと、8世紀初めには庶民の食事においても箸が使用されていたことが知られている。興味深いことは、古代中国では箸とともに匙も使用されており、匙も箸と共に伝来したにもかかわらず、日本においては匙の使用は定着しなかった点である。現在、中国、朝鮮半島の人々は食事の際に箸と匙を併用させることが一般的であるが、日本人の多くは、食事には箸のみを使う。なぜ日本には匙が定着しなかったかのだろうか。これについてはよくわかっていない。

第2回目は、19世紀後半における西洋文化の受容である。この時期、政治的事件が連続し、日本の政治、経済、社会は大きく変容した。日本は200年以上続いた鎖国政策をやめ、西洋文明、西洋文化を積極的に取り込みはじめた。やがて支配層を中心に、肉食のみならず、西洋風の食事、食事マナーを積極的に受け入れるようになった。興味深いことは、西洋の食文化をそのまま受け入れるのではなく、西洋料理を日本の食文化に融合させることによって、日本と西洋の折衷料理を作り出していったことである。現在、日本を代表する料理として知られているすき焼きは、この時期に誕生した料理であり、和洋の食文化が融合した折衷料理である。時を経るに従い、さらに、とんかつ、カレー、オムライス、肉じゃが、牛丼、スパゲティ、ラーメンといった折衷料理が誕生した。これらの料理は現在、洋食と呼ばれる。

第3回目は、第二次世界大戦後におけるアメリカ文化の受容である。日本は1945年、第二次世界大戦に敗北し無条件降伏をした。その年から1951年までの期間（沖縄は1972年まで続いた）、日本はアメリカを中心とする連合軍の統治下に置かれた。アメリカは、戦後の食糧難にあえぐ日本に対して、小麦、脱脂粉乳に代表される大量の食物を供給した。同時に日本政府は、パン、肉類、牛乳、油料理、乳製品という食材をもちいた食生活を理想とする栄養改善運動を推進した。西洋料理、和洋の融合料理（すなわち洋食）が、支配層、中間層のみならず広く一般庶民にまでひろまったのはこの時期以降のことである。日本人の全体が「豊かな食」「食の欧米化」へ向かい始めたのである³。

日本は国土の75%を山林とする島国であり、他国民、他民族からの侵略、占拠を長期にわ

³ ラーメンに代表される大衆中華料理が全国的に広まったのもこの時期である。洋食、中国料理とも大量の油脂を使用する。その点において両者は共通する特徴をもつといえよう。

たり受けたことはない。2013年に国連教育科学文化機関（ユネスコ）が「和食：日本人の伝統的な食文化（WASHOKU: Traditional Dietary Cultures of the Japanese）」（MAFF, 2018）をユネスコ無形文化遺産として登録することを決定したが、その背景には、日本が政治的、経済的、文化的に比較的安定した歴史を有していることがあったものと思われる。しかしながら、ユネスコに登録された「和食」が、真に「日本人の伝統的な食文化」を反映したものであるかどうかについては議論がある。

第1に、「和食」ではコメを日本人にとっての伝統的な主食と見なしているが、歴史的に見て、コメを日常的に食べてきた人々は、支配層の人々であった。コメを生産していた農民のほとんどは、雑穀を主食としてきており、コメは祝祭日など特別の日だけにのみ食べられる貴重なものであった。第2に、「和食」では、コメを主食とした一汁三菜を伝統的な食卓構成法であるとしているが、この様式は中世から近世にかけての支配層である武士の食卓様式（本膳料理）であって、必ずしも一般庶民のものとはいえない。日本の歴史における主要な日本人は農民であり、その日々の食事において一汁三菜の食卓を維持する経済的余裕はなかったと思われる。第3に、「和食」では上記した和洋の融合料理（すき焼き、カレー、とんかつなど）を「和食の新しい伝統（the new traditions of WASHOKU）」としている点が問題となる。日本で独自に創作された和洋の折衷料理として、照り焼きハンバーガー、明太子スパゲティ、海苔おかかなどをトッピングとするピザ、抹茶アイスクリームなど数多くのもが生み出されてきた。すなわち、どこまでを「和食」とみなすかその境界線が曖昧である為である。第4に問題となることは、「和食」という漢字を構成する一文字である「和」は、4～7世紀において日本における最初の国家を形成した大和朝廷を連想させる点である。この政権は関西で誕生したが、その支配範囲に北海道、沖縄はふくまれていなかった。すなわち北海道、沖縄の人々にとって、「和の食」は、外集団の食を連想させるものとなる⁴。

以上のことから、ユネスコに登録された WASHOKU は、「日本人の伝統的な食文化」を正確に反映したものであるとは言えない。日本政府が推し進める「和食」は、政治的・経済的な意図をもつものであって、学問的裏付けをもったものとはいいがたい。すなわち「和食」とは、政治的意図をもつ、観念上の食文化であると言えよう（cf., Hobsbawm & Ranger, 1986; Onuki, 1993; Cwiertka & Yasuhara, 2016）。

さて、日本の三代随筆と言われるものに方丈記（鴨長明, 1212）がある。その有名な一節は「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず」というものである。川の水は常に変化しているにもかかわらず（不動ではない）、我々は川を川として知覚する。人によってその川をどのように認識するかについては多少の違いはあるだろうが、川は安定した、ほぼ

⁴ 沖縄の人々は今なお、本州、九州、四国、北海道を「内地」「本土」とよび、そこで暮らす人々をヤマトンチュ（大和人）として、自ら（ウチナンチュ）と区別する傾向にある。

不動のものとして認識される。

「伝統」とはここでいう、安定した、不動の川に例えられよう。精査すれば、川の水は常に変化し、不安定であるが、水が流れている限り「川」は川として存在する（認識される）。大洪水があれば川の水はあふれるだろうし、川の流れそのものが変わるかもしれない。しかし「川」は川として存在する。以下の論考においては、食の伝統を、ここでいうところの不動の、安定した川とみなし論じていく。

なお、日本の食文化の歴史の変遷に関しては、これまでに、主に文化人類学、歴史学の領域において、数多くの専門書が刊行されてきた。本稿では、歴史上の細かな事項に関しては、「日本の食文化史：旧石器時代から現代まで」(Ishige, 2015), 「講座食の文化第2巻 日本の食事文化」(Kumakura, 1999), 「食の文化史」(Otsuka, 1975), 「日本食生活史」(Watanabe, 1964)の4冊を参考とした。

日本人は何を食べてきたか

What Japanese people have eaten in the past and eat at present

伝統食と現代食を区別する2つの次元

Gudrun et al. (2018) は、関連論文を広範に展望することによって、伝統的な食と現代の食を特徴づける要素を抽出し、両者を区別しうる2つの次元を提案した。第1の次元は、何を食べているかであり、6つの下位次元をもつ。それらは、ingredients, processing, preparation, temporal origin, spatial origin, and variety である。第2の次元は、いかに食べているかであり、6つの下位次元をもつ。それらは、temporal aspects, spatial aspects, social aspects, meals, appreciation, and concerns である。以下では、原則的に、この2つの次元と幾つかの副次元に従い、日本の食文化の特徴を、伝統と現代という視点から論じていく。ここではまず、第1の次元として、日本人が何を食べてきたかについて述べていく。

コメ

先に述べたように、コメは、日本の歴史の中で、政治的、経済的、文化的に、特別な位置を占めてきた。水田稲作の技法は紀元前350年頃に中国から日本へ伝わったとされる。19世紀後半、日本が近代的な国家体制に移行するまで、農民はコメを税金に変わるものとして貢納してきた。また江戸時代においては、各地域の統治者である大名の格付けはコメの生産量でおこなわれた。コメは政治的、経済的な基礎単位として取り扱われてきたのである。

栄養学的な見地から見ると、コメは多くの日本人にとって、必ずしも主食（主たるエネルギー源）ではなかった。歴史的に見て、白い炊飯米を主食としてきたのは、支配層の一部と

江戸時代における都市住民が主であった。農民ですら白い炊飯米を食べられるのは、祝祭など特別な行事日に限られていた。彼らの日常の主食は、雑穀（麦、ヒエなど）か雑穀にわずかなコメを入れたものであった。

特に近年においては「米ばなれ」の傾向が一貫して続いており、消費支出においては、コメよりもパンへの支出金額が多くなっている。特に、朝食についてはパン食を主とする人がご飯食を主とする人より多くなっている（2002年の調査では、前者は48.6%，後者は36.1%であった。MAFF, 2019）。

コメは主食と言われるが、それは栄養学的に日本人の食生活にとって重要であるからではなく、文化に根付いた象徴的重要性もつからである（Onuki, 1993）。「ごはん」という日本語は、食事（meal）と炊飯米（cooked rice）の両方を意味する言葉である。コメは食物の全体を象徴するものといえよう。さらに、コメは、日本および日本人を象徴するものであり、日本人が自己同一視をおこなう隠喩としての役割を果たしてきた（Onuki, 1993）。2019年5月に、現憲法下において「日本国の象徴であり日本国民統合の象徴」と規定されている天皇が代替わりをしたが、その新天皇（徳仁：なるひと）がおこなう行事のなかでもっとも重要とされているものが大嘗祭である。これは新たに即位した天皇が、その年のコメ収穫を祝うだけでなく、天皇がコメとつながる存在であることを宣言する一世一代の儀式である。それ故に、大嘗祭の為だけの特別な建築物が建築され、行事終了後にはただちに撤去される。コメは、今なお、日本及び日本国民統合の象徴でありつづけているといえよう。

今田（2013）は、日本、韓国、台湾の大学生のそれぞれ236名、97名、209名を対象に、“食べもの”⁵という言葉から自由連想される言葉を3語まで記載させた。結果は、3ヶ国に共通してコメ（関連語を含む）の出現率が最も高いというものであった（Table 1）。特徴的であったことは、韓国人大学生では他の2国と比べ「キムチ」の出現率が高く、同様に台湾人大学

Table 1 The frequency of occurrence of most free-associated words

Associated word	Korea	%	Japanese	%	Taiwanese	%
Rice*	40	13.6	68	9.6	47	7.6
Kimchi	26	8.8	0	0.0	1	0.2
Tasty	2	0.7	39	5.5	15	2.4
Noodles**	9	3.1	26	3.7	36	5.8
Total Num.	294	100.0	707	100.0	619	100.0

*Including “rice”, “steamed rice”, “steamed white rice” and other words related to rice.

**Including “noodles”, “ramen”, “rice vermicelli” and other words related to noodles or noodle dishes.

⁵ 日本人学生には「食べもの」という刺激語を提示し、韓国、台湾の学生にはそれぞれハングル、漢字（繁体語）で対応する刺激語を提示した。

生では「麺（関連語を含む）」の出現率が他の2国と比べ高かったことである。日本人大学生における頻出連想語の第2位は「おいしい（類語含む）」であった。少なくとも現代の若者（大学生）にとっても、コメは食事を代表する象徴的存在であるといえよう。

コメの加工品：酒，餅など

コメは、炊飯米として食べられるだけでなく、加工することによって様々な用途に用いられてきた。その最も代表的なものは酒と餅である。酒はコメを日本固有のカビである麹 (*Aspergillus oryzae*) および酵母によって作られる。麹だけを使用すると糖化のみが進行し、甘い飲料ができる。これは甘酒と呼ばれる。

餅は炊飯米を搗（つ）いて作るが、今日では機械でこねることが一般的である。できたての餅は柔らかく、とてもよく伸びる。餅は、伝統的に、祭りのような特別な日に食べられてきた。今日でも、日本人にとってもっとも重要な祝日である正月に、餅を食べる日本人は多い。

餅はまた、菓子の原料としても用いられる。餅を甘く味付けされた豆と組み合わせることによって数多くの菓子が作られてきた。さらに、薄く切られた餅を乾燥させ、それをあぶったり揚げたりすると日本の代表的なスナックであるあられやおかきができる。

糠は精米後の残滓であり、漬物作りに用いられてきた。糠漬けはどぶ漬け、どぼ漬けとも呼ばれ、糠を乳酸発酵させて作った糠床の中に野菜を漬けこんで作る。特に大根を用いた糠漬けはタクワンと呼ばれ、多くは黄色で着色され、今日海外で多数展開している日本食レストランではご飯とともに提供されることが多い。

海産物とスシ

日本は6852の島から構成される島国である。国土面積は、世界第62位であるにもかかわらず、海岸線の総距離は、アメリカ合衆国、オーストラリアよりも長く、世界第6位である。このような地理的条件から日本人は伝統的に多種多様な海産物を摂取してきた。牧畜はおこなわれてこなかったため海産物は日本人にとって貴重な動物性タンパク源であった。

日本を代表する料理として、生魚の切り身である刺身をご飯の上に載せたスシが知られている。しかし、冷蔵技術のなかった過去において、生魚を食べることのできた人々は海に面した漁村の住民に限定された。海産物の多くは塩蔵ないしは乾燥させることによってその保存性を高め、摂取されてきたのである。スシで用いられる生魚も歴史的には醤油、酢などによって保存性を高めて用いられた。

Figure 1 は過去約1世紀にわたって日本人が食べてきたものを種類別に示し、Figure 2 はそれらから算出されたタンパク質供給量を示したものである (MAFF, 2019b)。Figure 2 より、

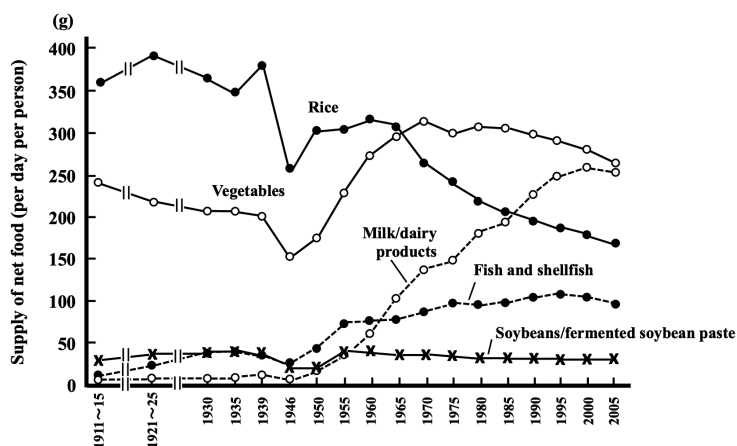


Figure 1. The change of the dietary habits from 1910s to 2005 on an annual basis.

Supply of net food is the amount of edible portion of food which is calculated by subtracting the amount of portions to be disposed from the amount of supply of food for commercial use, not including the amount of those for certain processed foods, livestock feed, or industrial use (gross food supply). Values of soybeans from 1930 exclude portions processed to make fermented soybean paste, soy sauce, and fats and oils. Values of wheat and rice include bread and thick white noodles which are not individually grouped, and portions processed to make rice crackers. From 1911 through 1925, values of fish and shellfish include whale and seaweed (1.0 g and 1.4g in 1930, respectively). Since 1926, whale has been included in meat, and seaweed others.

(Sources) “Food Balance Sheet” (in Japanese) and “Basic Statistics on Food Demand” (in Japanese), the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. “Revised Basic Statistics of Japanese Agriculture” (in Japanese), Association of Agriculture and Forestry Statistics. (newly created based on Fig. 5 in MAFF, 2019)

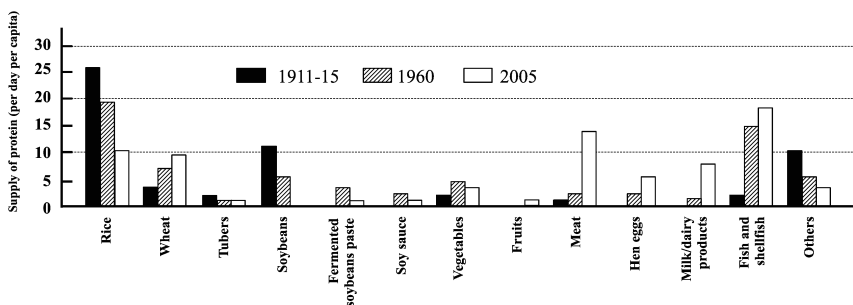


Figure 2. Supply of protein per day per capita in 1911–15, 1960 and 2005 on an annual basis.

(Sources) “Food Balance Sheet” (in Japanese) and “Basic Statistics on Food Demand” (in Japanese), the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries. “Revised Basic Statistics of Japanese Agriculture” (in Japanese), Association of Agriculture and Forestry Statistics. (newly created based on Fig. 5 in MAFF, 2019)

約100年前（1911-15年）における主要なタンパク源はコメ、大豆であり、魚介類は、主要なタンパク源ではなかったことがわかる。小麦、肉、牛乳・乳製品同様に、戦後（1945年以降）に摂取量が増加した食物と言えよう。

スシは、古代・中世期に、ナレズシ、生ナレズシ、ハヤズシとして発展した。ナレズシは、魚の保存を目的に、魚と炊飯米を数年をかけて乳酸発酵させたものであり、現在でも一部の地域（琵琶湖周辺）で食べられている。生ナレズシはナレズシの製法を簡略化させたものであり、発酵期間が数日から一ヶ月ほどと短い。ハヤズシは、19世紀初頭に江戸の地で広まった食べ方で、乳酸発酵をまずに、酢で酸味のみを加えて、魚と飯を食べるというものである。飯をボール状ににぎることから後年、握りスシと呼ばれるようになった。

握りズシは、19世紀初頭より江戸（現在の東京）において屋台で提供されるようになり、立ち食いをする食べものとして広まった。当時の江戸は人口密集地であり、かつ男性が多く、その為に外食文化が発達した。明治以降、握りズシは全国に拡がり、専門店化していった。そのようなスシが再び大衆化したのは回転寿司と呼ばれる形態の寿司店が増えたことによる。

回転寿司とは、客席沿いに設置されたコンベア上に寿司皿を載せ、コンベアを循環させることにより、客が好みのスシを自由に食べることができるという形態のものである。1958年に大阪で1号店が誕生し、1970年代以降店舗数が急増した。マルハニチロがおこなった調査（関西、関東在住の男女各250名、計1000名、2018年）によると、調査対象者の37%が回転寿司店を「月に1回以上」利用していると回答した（Maruha Nichiro Corporation, 2018）。また一人当たり支払い金額（デザート、アルコール飲料を含む）は「1000-2000円未満」と回答した者がもっとも多い（62.1%）という結果であった。寿司専門店での飲食では10000円以上の支出となることが珍しくないことと比べると、回転寿司店では実に安価に寿司を食べられることがわかる。すなわちスシは、ファストフードとして誕生し、やがて高級料理となっていたが、現在再び大衆料理に戻りつつあると言えよう。現代日本人の魚介類の摂取は回転寿司店で提供される安価なスシに支えられている部分が大きいとも言えよう。

日本料理における風味づけ原則

E. Rozin (1983)によれば、料理の3要素は、食材、調理方法、風味づけ原則 (flavor-principles) であり、世界の民族料理を最も特徴づけるものはそれらの中でも風味づけ原則である。日本料理を特徴づける風味づけ原則は、伝統的な調味料である醤油、味噌、酒、みりん、出汁の組み合わせによって作り出される。出汁とは、主にカツオ節と昆布によって作られるスープストックのことである。興味深いことは、これらはほぼすべてが発酵食品であり、その発酵の多くには日本固有のカビが用いられている点である。特に、醤油、味噌、酒の製造には、麴 (*Aspergillus oryzae*) と呼ばれる日本原産のカビが使用されており独自の風味を生

み出している。またカツオ節を製造する最終段階においても麴 (*Aspergillus glaucus*, *Aspergillus repens*) を使った発酵がおこなわれており、日本料理を特徴づける風味の多くは麴を用いた発酵によって生み出されていると言えよう。

風味づけ原則の心理的機能として重要なものは、その安全信号として役割である (Rozin, 1982)。初めて食べる食材であっても、なじみのある風味であれば食べてみようという気持ちになるし、なじみのある食材であっても、なじみのないニオイがしておれば食べることを躊躇するだろう。

このことが端的に表れるのは、19世紀後半、日本人に広く受け入れられるようになった肉の調理方法である。例えば牛肉は当初、ぶつ切りの牛肉を鉄鍋で味噌を絡めながら煮込むという調理方法によって食べられた(「ぎゅうなべ」「うしなべ」と称した)。牛肉というなじみのない食材をなじみのある風味(味噌)で味付けすることにより食べたのである。Figure 3は、1871-2年にかけて刊行された小説「安愚楽鍋」(仮名垣魯文)文中の挿絵である。当時とすれば珍しい洋装をした書生が味噌で煮込まれた牛肉を食べている様子が描かれている。公的には、1872年に明治天皇が公の場ではじめて肉を食べることによって、肉食はその禁忌が解かれた。その後肉食は一気にひろまり、1878年(明治10年)には東京府内に558軒の牛肉屋があったということである。

やがて牛鍋はすき焼きと呼ばれるようになり、味付けに醤油、砂糖、酒を使用することが一般的になった。これら3種の組み合わせは日本の風味づけの基本組み合わせとも言うべきものであり、焼き鳥、鰻などの味付け(タレ)にも用いられている。日本で始めて用いられ



Figure 3. A student eating unfamiliar beef cooked in *miso* with having a familiar flavor, depicted in an illustration in the *Aguranabe*, a novel written in the early Meiji period (1871-1872) by Kanagaki Robun.

たハンバーガーソースのテリヤキ (Teriyaki) もこの風味づけである。

日本料理に特徴的な風味はうま味 (Umami) であるといわれる。現在、うま味は化学的に抽出・合成されたMSG (グルタミン酸ナトリウム) 及び、イノシン酸ナトリウム、グアニル酸ナトリウム、リボヌクレオチドナトリウムなど核酸系物質を用いた化学合成調味料によって作られることが多く、それらを用いた食品が数多く販売されている。現在日本において展開している外食レストランで提供される料理の多くにもこれらの化学合成調味料が使用されている。

フュージョン料理 (折衷料理)

先に述べたように、1000年を超える食文化史の中で、日本は3度にわたり他文化を積極的に受容してきた。これらの文化受容はいずれも他民族からの侵略を受けた結果ではなく、また他民族からの強制、圧力を受けたものではなかった。むしろ逆に、日本側から積極的にそれらの文化を受け入れ、受容してきたものであった。

他文化を積極的に受け入れた際に生じたことは、自国文化との融合であり、折衷であった。最も代表的なものは日本の言語である。現在の日本語は漢字、ひらがな、カタカナで構成されているが、それらはそれぞれ中国 (漢字)、欧米諸国 (カタカナ) そして日本土着の言語 (やまとことば、ひらがな) にその起源をもつ。表意文字と表音文字が混在しているが故に、外国人にとって、日本語はその習得が容易ではない。

料理もまた同様である。現在の東京の町ではおおよそあらゆる世界の料理が食べられる。しかしそれらのほとんどは日本風アレンジされたものである。ステーキを食べに行けば、ソースを醤油ベースのものにするかどうか、付け合わせはパンにするかご飯にするかの選択を問われる。牛丼店にはトッピングとして生卵、キムチ、チーズなど多様なものが用意されている。ピザのトッピングも同様である。ハンバーガーのソースとして人気のあるものはテリヤキ (醤油と砂糖の組み合わせ) である。

フュージョン料理としてもっとも代表的なものはラーメンであろう。現在、ラーメンのみを提供する専門店が16,960軒、ラーメンも提供している中華料理店は18,201軒におよぶ。両者を合わせれば日本料理店 (35,824軒) に匹敵する店舗数となる (2012年統計; e-Stat, 2014)。現在では、麺の太さと形態 (ストレート、縮れ)、スープの種類 (豚骨、鶏ガラ、丸鶏、牛骨、魚介、醤油、味噌、塩)、多種多様なトッピング (醤油煮込み豚肉のスライス、カマボコ、ナルト、もやし、野菜、海苔、キムチ、海老など) によって特徴づけられた多様なラーメンが提供されている。

カレーもまた同様である。現在日本で最も多い店舗数 (国内1303店; 2018, Dec.) をもつカレーハウス CoCo 壱番屋では、4種類のカレーソース、8段階のご飯量、12段階の辛味、

5段階の甘みだけでなく、40種類を超えるトッピングの中から好みのものを選ぶことができる（CURRY HOUSE CoCo ICHIBANYA, 2019）。興味深いことは、これらのラーメン店、カレー店で提供される料理のほとんどに、先に述べた MSG に代表される化学合成調味料が使用されている点である。化学合成された「うま味」が現代日本の食を特徴付けているといえよう。

日本人はどのように食べてきたか

How Japanese people have eaten in the past and eat at present

食卓

伝統的な日本家屋には食事専用の部屋も常設された食卓もない。食事時には、箱膳あるいは銘々膳とよばれる小さな個人用食卓が居間に運ばれ、居間が一時的な食堂となった。Figure 4 は、江戸時代後期の1833年（天保4年）に刊行された書物中の挿絵である。家族のそれぞれが個別の食卓を用いていることが分かる（Hata, 1833）。

このような個別食卓形式での食事はその後も続いたが、20世紀に入ると食卓は箱膳（銘々膳）からチャブ台へ移行していった。チャブ台とは “a small group dining table customarily placed on the *tatami* mat flooring of a Japanese-style room. It may be either circular or rectangular in shape. Normally it is outfitted with four short legs which can often be folded to facilitate storage”（Inohe, 1993, p. 144）というものである。

Figure 5 は、チャブ台を用いた食卓を再現したものである。20世紀後半になると家族共有食卓形式のチャブ台は、さらに、食卓テーブル形式へ移行していった。



Figure 4. A dining scene in a merchant's home in the latter half of the Edo period (the mid-19th century): Small tables called *hakozen* or *meimeizen* were used individually.



Figure 5. Replication of a dining table using a chabudai: by courtesy of the Museum of Ehime History and Culture.

石毛（2005）と彼の共同研究者らは、1983年から1984年にかけて、284名の女性を対象に、家庭内での食事に関する詳細な聞き取り調査を実施した。聞き取り対象となった人たちは主に、聞き取り調査時において70歳以上の女性たちであった。すなわち箱膳・銘々膳を用いた個別食卓形式およびチャブ台、食卓テーブルを用いた共有食卓形式での食事を実際に体験してきた人々であった。その結果、20世紀初期までの日本の食卓は箱膳・銘々膳を用いた個別食卓形式が主であり、その後チャブ台形式に移行し、20世紀後半（1970年あたり以降）においては食卓テーブル形式が一般的となったことが判明した。

有史以来、日本人は床あるいは畳に座り個別の食卓で食事をとってきたが、20世紀に入り、食卓は個別形式から共有形式へ移行し、さらに椅子に座って食事をとるという現在の食卓テーブル形式へ推移してきたのである。文明開化からほぼ100年を経て、日本人の食卓形式は欧米スタイルに移行したといえよう。

一方、現在においても、床（畳）に座る形式の食事はめずらしくない。日本旅館での食事や宴会は箱膳・銘々膳形式でおこなわれることが多く、一般家庭でも特に冬期はこたつで食事をとる家庭はおおい（こたつとは、ヒーターを備えた座りテーブルであり、熱を閉じ込めるためにテーブル全体に毛布がかけられている）。さらに多くの食堂では、特に日本料理を提供する店においては、椅子席だけではなく、靴を脱いで床（畳）にあがり、座って食事のできるスペース（小上がり、座敷と言う）の用意されているところが多い。

箸、食器の個別使用

日本人の食事において特徴的なものは箸、食器の個人化すなわち個別使用である。このような個別化の起源は不明であるが、8世紀の遺跡から、個人の名前とともに「もし勝手に持つ

Table 2. Result of the survey on the personalization of chopsticks, rice bowls, Japanese teacups, and tumblers. Subjects were asked to answer binary choice (yes/no) questions, and the percentage (%) of respondents answering “yes” is shown.

age	number	Each family member has their own chopsticks (<i>meimei-bashi</i>)	Each family member has their own rice bowls (<i>meimei-wan</i>)	Each family member has their own Japanese teacup (<i>yunomi</i>)	Each family member has their own tumbler
25-29	160	76.3	71.9	37.5	40.0
30-34	105	82.9	84.8	37.1	49.5
35-39	98	87.8	86.7	45.9	60.2
40-44	104	89.4	88.5	64.4	57.7
TOTAL	467	83.1	81.6	45.2	50.3

て行ったらムチ50発」と書かれた食器（ボール）が発掘されており、その歴史は長いと考えられる。

現在においても多くの家庭では、家族のそれぞれが自分専用の箸や食器を用いて食事をとることが一般的である。Imada, Hasegawa & Tazaki (2012) は、小さな子（0-5歳）を養育中の母親467名（年齢範囲：25-44歳）を対象に、それぞれの家庭における食習慣について調査をおこなった。その調査の中に含まれていた箸、食器の個別化に関する質問項目の回答結果を Table 2 に示す。箸、ご飯茶碗（銘々椀）については、全体の80%以上の人が、家族それぞれが自分専用の箸、ご飯茶碗をもっていると回答し、さらに回答者の年齢層が若くなるほど「はい」と答える比率の低くなっていること（89.4% vs. 76.3%）がわかる。箸、ご飯茶碗の個別使用の伝統は現在においても引き継がれているが、その傾向は徐々に弱まっていると言えよう。

外食においては割り箸という木製の使い捨ての箸を用いることが一般的である。これは外食の場においても、箸を特定の個人によってのみ使用されることを前提としたところの、箸の個別使用の伝統を反映しているものと考えられる。さらに西洋風の食事に対しても箸を用いる人々は多く、大衆的な西洋料理店ではナイフ、フォーク、スプーンと共に割り箸をおいている店が珍しくない。

この調査では「湯のみ茶碗」と「コップ」を区別して調査をおこなっている。これは日本人が日常生活において飲む茶（煎茶）は、それ専用の飲用容器である「湯のみ茶碗」を用いることが一般的であると考えられたためである。しかし「湯のみ茶碗」の個別使用については、若い年齢層（25-34歳）の「はい」と回答した比率は、年長者（40-44歳）のそれと比較してかなり低い（64.4% vs. 37.5%）ものであった。これは単に湯のみ茶碗の個別使用の傾向が弱まっているだけでなく、若い年齢層ほど煎茶を飲まなくなっていることを反映しているものと思われる。

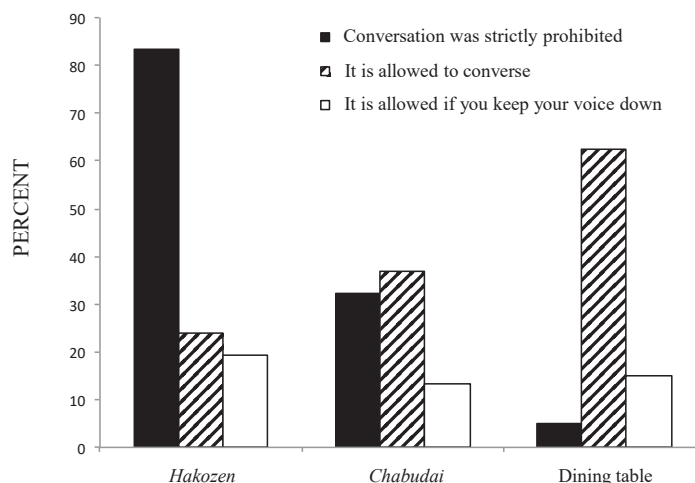


Figure 6. Acceptability of conversation during meals by types of meal tables. Compiled by authors from Fig. 25 in Ishige (2005). Although the results of 6 question items are shown in the original figure, only the results of 3 typical items are shown here. As multiple answers were allowed, the total does not add up to 100%.

食卓での会話

先に紹介した石毛 (2005) は、食卓 (箱膳・銘々膳、チャブ台、食卓テーブル) 別に、それぞれの食卓使用時における食事での会話について聞き取り調査をおこなった。その回答結果を Figure 6 に示す。箱膳・銘々膳を用いていた頃の食事においては108名中83.3%の者が「会話は厳禁」であったと回答した。一方、食卓テーブルを用いた食事においては80名中62.5%の者が「(食事中に) 話してもよい」と回答した。

食事の姿勢については、箱膳・銘々膳およびチャブ台を用いていた頃の食事においては、80%以上の者が「正座 (あるいは、きちんと座る)」であったと回答した (Figure 7 参照)。

現在の日本では、家族一同がそろって食事は、コミュニケーションの場であり、単に食事を楽しむだけでなく、家族間で楽しい会話を交わす場であると考えられる人が多い。学校教育の場でもそのような指導がおこなわれている。しかし、日本には、食事を厳粛な行為とみなし、食事のさまざまな作法を重視し、だらしない食べ方をいさめる伝統がある。このような厳粛さは、部分的に、現在にも残っている。

食前、食後の儀式的行動

現在、多くの日本人は食事の前に「いただきます」と言い、食事の終了時には「ごちそうさま」と言う。「いただきます」は、感謝の気持ちをもって食事を食べますという意味であ

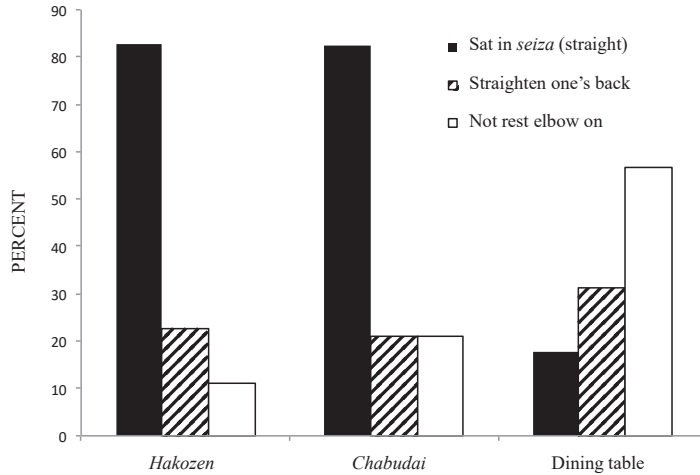


Figure 7. Posture during meals by types of meal table. Compiled by authors from Fig. 23 in Ishige (2005). Although the results of 8 question items are shown in the original figure, only the results of 3 typical items are shown here. As multiple answers were allowed, the total does not add up to 100%.

り、「ごちそうさま」も同様に、感謝の気持ちをもって食事を終えましたという意味である。

Imada et al. (2012) は、小さな子を養育中の母を対象に、「食のしつけ」に関する項目を複数挙げ、それぞれの重要度について4件法（1：重要である，2：やや重要である，3：あまり重要でない，4：重要でない）での評価を求めると共に、実際にそれらを実践している（いた）かについて回答を求めた。その結果、養育中の子に対して「『いただきます』『ごちそうさま』と言うこと」の重要性については427名中185名（43.3%）が「重要である」と、167名（39.1%）が「やや重要である」と回答し、さらに400名（93.6%）が、「実際に実践している（いた）」と回答した⁶。

また、食事前に「いただきます」と発語する際に、合掌動作をおこなう日本人も多い。2015年に行われた、全国1039名を対象とした民間調査では、64.0%の参加者が食事の前に合掌をすると同時に「いただきます」と言う回答し、28.8%の参加者が合掌はしないが「いただきます」と言う回答した（Jタウン東京都，2015）。なお、合掌とは身体の前で両手を合わせる動作であり、一般の日本人にとっては、寺に参拝する時などにおこなう特別な動作である。

現代日本において、食前、食後におけるこれら定型句の発語、合掌動作はきわめて一般的

⁶ 興味深いことは「あまり重要でない」「重要でない」と回答していながら、「実際に実践している（いた）」と回答した者が少なからず存在したことである。

な行動である。しかしこのような行動習慣がいつ頃から広まったかについてはよくわかっていない。熊倉（1991）によれば、銘々膳を用いていた頃の食事においては、食前、食後におけるこれら定型句の発語、合掌動作の報告されない例が多いということである。昭和（1926-1989）初期の食習慣を調査した成城大学民俗学研究所（1990）においても、報告例はわずかである。すなわち、食前、食後における定型句の発語、合掌動作は伝統的な習慣ではないといえよう。

日本では、2005年に食育基本法が制定され、文部科学省はその法律に基づき、全国の教育機関に対して食育の推進を求めた。日本の義務教育期間は6年間の小学校と3年間の中学校の計9年間であり、ほぼすべての公立小中学校においては昼食時に給食がだされる。文部科学省は、給食時の食事を介して、生徒に「食に対する正しい知識と望ましい食習慣」を身につけさせることを求めている（文部科学省、2019）。しかしながら何が「正しい知識」であり、どのような行動が「望ましい食習慣」かについては明示していない。その判断の多くは学校給食の現場にゆだねられており、それ故に、学校給食の現場では混乱が続いている。例えば、食べ残すこと、さらに、嫌いな食べ物を食べないことを禁じる指導をおこなっている学校は多いが、それが「望ましい食習慣」であるかどうかについては意見の分かれるところである。

そのような中でもほぼ一様に受け入れられているのが、食前、食後における定型句（「いただきます」、「ごちそうさま」）の発語、合掌動作である。給食時には、生徒自身が配膳した同一の献立メニューを、一斉に食べるという指導がおこなわれており、摂取の前にクラスの全員で「いただきます」を斉唱し、合掌するのが通例である。このような食習慣が現代日本人に幅広く受け入れられている背景には、学校給食時における「望ましい食習慣」指導の影響が大きいものと思われる。

合掌は本来、仏や菩薩を拝む際の宗教的動作である。また敬虔な仏教徒は食前、食後に念仏を唱え、幅広い対象に対して感謝の気持ちを表明する。日本古来の宗教である神道もまた、食前・食後に、神への感謝を述べる祝詞を唱える（合掌はせず、端座、一拝一拍手をおこなう）。現代日本人に広く共有されている食前、食後における定型句（「いただきます」「ごちそうさま」）の発語、合掌動作は、これら仏教、神道両者の宗教的ルーツをもつものと考えられる。

現代日本人が考える食の伝統と現在

食の伝統を歴史的事実に基づいて記述することは容易ではない。いつの時代の、どの地域の、どの階層の人々を対象とするかによってその内容は大きく異なるためである。さらに、なによりも大きな問題は、何をどのように食べていたかという日々の生活にかかわる事柄に

Table 3. Characteristics of traditional and modern eating behavior. Facets rated to be “more traditional” or “more modern” are listed by what they have eaten (eat) and how they have eaten. (Source: Gudrun et al. 2018)

	WHAT	HOW
TRADITIONAL	Eating food that has been eaten in this area for many years	Strictly complying to collective rules (e.g., of the family, community, society)
	Eating grains	Eating at home
	Eating locally produced food	Eating breakfast, lunch, and dinner at pre-determined times
	Eating vegetables	Having few food choices
	Eating vegetables and fruit of the season	Eating with other people
MODERN	Eating food that is industrially ultra-processed such as chips and ready-made meals	Frequent use of mobile phone, internet, or reading a newspaper while eating
	Eating food that is only recently eaten	Being able to buy food everywhere
	Drinking soft drinks	Eating while walking
	Eating food that has been imported from all over the world	Eating out frequently
	Eating food that has been mass-produced	Snacking frequently

については信頼に足る歴史的資料が少ないことである。本稿序論で論じた「和食」のように、政治的意図をもって「伝統の創造 (invention of the tradition)」(Hobsbawm and Ranger, 1986)がおこなわれることもある。

日本の一般庶民 (lay person) は「日本の食の伝統」をどのように認識しているのだろうか？ Gudrun et al. (2018) は、340名 (18-64歳) の日本人を対象に、食の伝統および食の現在を反映すると想定される45項目を提示し、それらの伝統的 - 現代的の程度を7件法で判定させた。Table 3には、より伝統的であると評価された項目と、より現代的であると評価された項目を、何を食べてきたか (いるか)、いかに食べてきたか (いるか) に分けて示した。

現代日本人は、伝統的な食をそれぞれの生活地域で育てられた穀物、野菜、果物を食べることでありとみなしていると言えよう。さらに現代の食を、食品工場で大量に作られた食品を食べることであり、それらの食品の多くは輸入されたものであり、最近になって食べられるようになったものが多いと考えていることがわかる。

いかに食べるかについて見ていくと、伝統的な食べ方とは、家庭、地域社会の決めごとや風習に従い、決まった時間に自宅で食べることであり、何を食べるかの選択の余地は少なく、さらに誰かと一緒に食べることが多いという特徴をもつものと認識していることがわかる。それに対して現代的な食べ方とは、容易に入手可能な食物を、家の外部で頻繁に摂取すること、さらに食べる行為と他の行為 (新聞を読むなど) を同時におこなうことが多いという特徴をもつものと認識していることがわかる。

食と健康：沖縄を例として

日本は先進諸国の中でもっとも肥満者の少ない国として知られている。OECD (2017)によれば、日本人の肥満率 (BMI \geq 30.0) は3.7%であり、OECD 諸国全体の平均である19.5%を大きく下回っている。日本はまた長寿国の一つとして知られており、誕生時寿命 (life expectancy at birth) は84.2歳 (男81.1歳, 女87.1歳), 健康寿命は74.8歳である (それぞれ2016年統計: WHO, 2018)。このような長寿, 健康を導いてきた要因の一つが伝統的な日本食であると説明する人は多い (e.g., Yamori, Miura, Taira, 2001; Kurotani et al., 2016)。

同時にまた, 近年のフュージョン料理 (和洋中の折衷料理) すなわちカロリーと脂質の過剰摂取に特徴付けられる料理は, 日本人の過体重化, 肥満化を進行させており, そのことが生活習慣病の罹患率を高める一因になっていると指摘されている (e.g., Kagawa, 1978; 厚生労働省, 2019)。以下では, 食のフュージョン化と健康との関係がもっとも顕著に観察される沖縄を取り上げ, 食と健康との関係を考察する。

沖縄本島は日本の中で第5番目の面積をもつ島であり, 主要4島からは地理的に遠く離れて位置する。沖縄の県庁所在地である那覇から東京までの直線距離は1,554 kmであり, 台北までの直線距離は630 kmである。すなわち沖縄は本土よりも台湾に近い位置にある。このような地理的關係からわかるように, 沖縄は歴史的に, 本土だけでなく, 南太平洋島しょ部 (主にミクロネシア), 東南アジア, 中国大陸, 朝鮮半島といった周辺地域からの影響をおおきく受けてきた。それ故に, 沖縄の伝統食も本土のそれとは大きく異なる。

沖縄は, 長寿の人が多く, 特に100歳以上の人が多く, そして加齢に伴う病気のリスクの低い人が多い県として知られてきた。過去, 沖縄県女性の平均寿命は83.7歳 (1985), 85.08歳 (1995), 86.88歳 (2005) と, 47都道府県中第1位の位置にあった。このような長寿は, 沖縄の伝統的な食事と結びついていることを多くの研究は示してきた。すなわちたっぷりの野菜と果物, 雑穀を食べ, 肉, 精製穀物, 飽和脂肪, 砂糖, 塩分, 乳製品をあまり摂取しないという伝統的な食事である。(Sho, 2001; Willcox, Willcox, Todoriki, & Suzuki, 2009; Willcox, Willcox, Todoriki et al., 2007)。

しかしながら近年の沖縄はそうではない。特に男性においてそのことは顕著である。沖縄県男性の平均寿命は, 1995年は77.22歳 (全国平均76.70歳) であり, 47都道府県中第4位であった。しかし2000年には第26位に転落した (77.64歳, 全国平均77.71歳)。この急激な順位落ちは多くの人の関心を呼び, 「26ショック!」と呼ばれた。その後も沖縄県男性の平均寿命は全国平均を下回りつづけ, 2010年では第30位 (79.40歳, 全国平均79.59歳), 2015年では36位 (80.27歳, 全国平均80.77歳) の位置にある (厚生労働省, 2017)。

なぜ沖縄男性の平均寿命は、他の都道府県と比較して、急激に悪化したのだろうか。その原因を巡る議論のなかでもっとも説得的なものは、戦後の、急激な食環境の変化、すなわち食の欧米化である。

米国統治下の沖縄においては、肉、加工肉（ハム、ベーコン、ランチョンミートなど）、バター、ビールなどは無税もしくは低関税で輸入された。1972年の返還後も復帰に伴う特別措置として低関税が適用された。すなわち戦後、高脂肪・高カロリーの食材が安価で供給され、沖縄県民の食生活はそれまでの雑穀、野菜を中心とした伝統食から現代的な食すなわち高脂質／高カロリー食へと急激に変化したのである。

Figure 8 は、総エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの割合を、全国と沖縄で比較したものである。厚生労働省は健康に望ましい総エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの割合を、30歳以上の男女の場合、20-25%としている。25%を上限值とすると、総エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの割合は、全国平均では、1980年代から1990年代にかけてそのラインを徐々に突破したことがわかる。しかしながら、沖縄の場合は1970年前後に一挙に25%のラインを突破し、その後も30%前後の高い値を維持していることがわかる。最近の調査によれば、沖縄県成人の3人に2人は脂質を過剰に摂取している（25%以上）ということである。すなわち沖縄の人々の食事内容は戦後急速に高脂質化していったのである。

このような食の高脂質化が進行するに従い、沖縄の人々（特に男性）の肥満化が進行し、生活習慣病の罹患率も高まっていった。Figure 9 は、2005年における年代別肥満者（BMI ≥ 25.0：日本国内における肥満基準は BMI ≥ 25.0である）の比率を全国平均と比較したもので

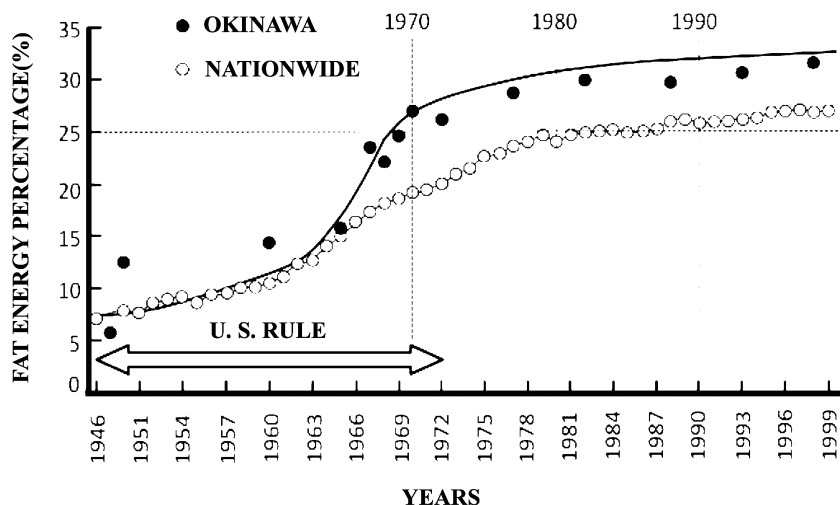


Figure 8. Annual Changes in Average Fat Energy Percentage Nationwide and in Okinawa (newly created based on Fig. 1 in Todoroki, 2008).

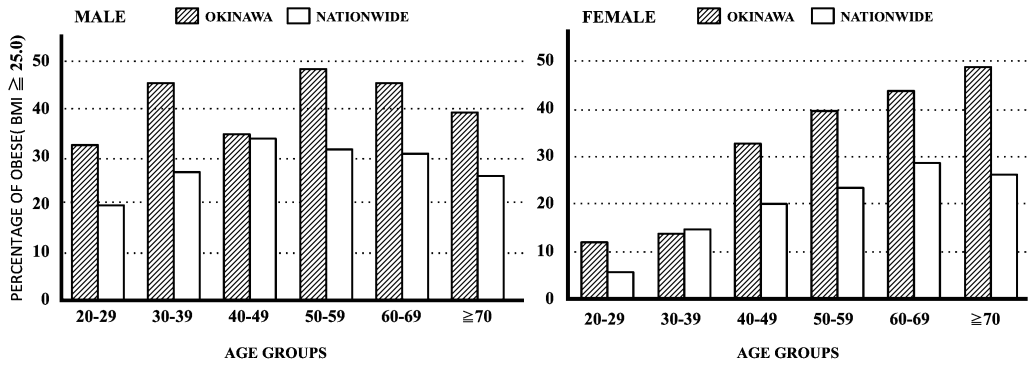


Figure 9. Percentage of obese male (left) and female(right) in Okinawa, in comparison with the nationwide percentage of obese male and female in 2005. Source: Interim Evaluation Report of the “Kenko Okinawa 2010” Project. (Okinawa prefecture, 2006).

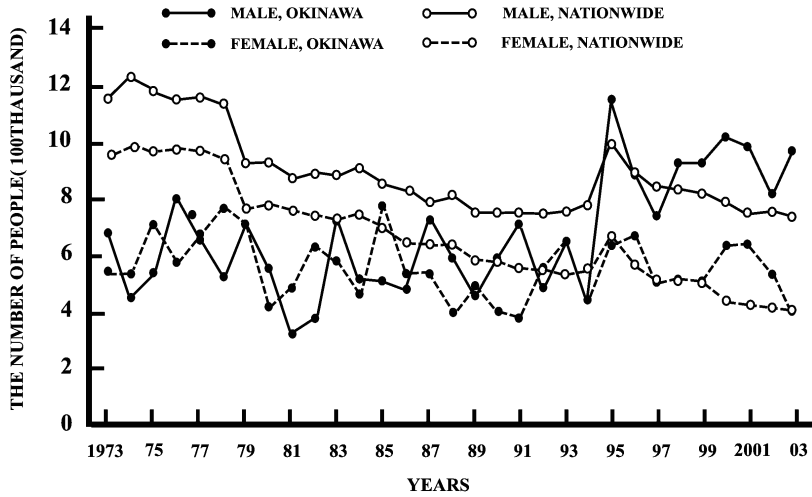


Figure 10. Age-adjusted mortality rate from diabetes in Okinawa (Comparison of the rate in Okinawa and nationwide, 1973–2003). In Okinawa, the male mortality rate from diabetes has approximately doubled since 1993. Source: Interim Evaluation Report of the “Kenko Okinawa 2010” Project. (Okinawa prefecture, 2006).

ある。ほぼすべての年代において、沖縄成人男女の肥満率は全国平均を上回っていることがわかる。さらに Figure 10 は、糖尿病による死亡率の推移を、全国と沖縄に分けて示したものである。1990年代後半以降、糖尿病による死亡者が増加傾向にあることがわかる。桑江他(2006)によれば、2000年の沖縄男性(15-49歳)における、不慮の事故と自殺、急性心筋梗塞、脳出血、糖尿病、肝疾患などによる死亡率はいずれも、全国47都道府県順位ワースト5位以内であった。2000年の沖縄女性(40-49歳)についても同様に、がん、肝疾患、糖尿病な

どによる死亡率は、いずれもワースト5位以内であった。

沖縄は明治初め(1872年)に日本に併合され、太平洋戦争後の27年間(1945-1972)はアメリカの統治下に置かれ、1972年以降再び日本に戻った。琉球王朝時代の頃より、日本、中国との交易が盛んに行われてきており、その影響を受けながら沖縄独自の文化を形成していった。

沖縄の伝統食は雑穀、野菜、サツマイモさらに魚介類を主とするものであった。このような食事は一見すると「貧しい食事」と見えるが、この食事が長寿と、数多くの100歳越え者さらに加齢に連合した疾病リスクの低下を導いてきたとみなされる。他方、アメリカ統治以降、沖縄の食は高脂質化し、「豊か」になった。しかし、そのような食の変化に連動するかのようにより、生活習慣病の罹患率、死亡率が高まり、平均寿命の伸びは鈍化し、健康寿命の伸びも鈍化していったのである。

沖縄の食に見られるところの、健康と食の関係に関するこのような対比は、日本全体の縮図といえるものであろう。沖縄は日本の中にあつて、食と健康との関係を見ていく上でさまざまなヒントを与えてくれる地域である。

結 論

アメリカ人がJapanese foodという言葉から連想する言葉はTenpura, Sushi, Teriyaki, Sashimiなどの料理名であると共に healthy, light, raw, simple, clean, beautiful という言葉である(Ishige et al., 1985)。日本が世界でも有数の長寿国であり、肥満者率の極端に低い国であることが知られることにより、日本の伝統食が、健康的な食事であるという認識がより一層広まりつつある。しかしながら日本政府が宣伝する「WASHOKU：日本人の伝統的な食文化」は、過去の一部支配層の食事内容を反映させた「伝統」であり、必ずしも日本人全体を対象とした食の伝統を反映させたものではない。いわば、理想化された日本食であり、作り出された伝統と言い得るものである(Hobsbawm & Ranger, 1983)。

何を、どのように食べるかは、人々をして、自己が帰属する集団(民族、国民、同一言語を用いる集団すなわち内集団)への帰属意識を高め、その集団に対する自己同一視を促進させる役割を果たす(Onuki, 1993)。しかしながら、現代日本における食のフュージョン化(無国籍化)は、このような食の役割に逆行するものである。現代の日本人は、食を介して、日本人という自己同一視をおこなうことを困難にしつつある。日本人をして日本への帰属意識を高め、より安定した自己同一視を可能とさせるものの一つが「食の伝統」であろう。伝統的といわれる食習慣に追従することによって、日本人は日本人としての自己同一視不安を解消しようとしているのではないだろうか。

千年を超える日本の食の全体を展望していくと、多様な表現形の背後に、比較的一貫した、

頑強な日本人の精神性を垣間見ることができる。命は動物、植物さらに大地へと連続して存在するという自然観、人は自然に対峙する存在ではなく、自然の一部であるという人間観、汚れを悪と見なし清浄を善とする倫理観、細部へのこだわりと無駄を嫌う道德観などである。これらの精神性が、食材の季節性の重視、食前食後の儀式的行為、食事は残さずに食べきるといった行動の背後にあるように思われる。

現在、食のグローバル化と無国籍化は日本のみならず諸外国においても進行中である。真の食の伝統を知ることは容易ではないが、真の食の伝統と理想化された、創造された食の伝統を区別することが重要である。

References

- CoCo Ichibanya (2019). Home page. Retrieved from <https://www.ichibanya.co.jp/english/>
- Cwierotka, K. & Yasuhara, M. (2016). *Himerareta washoku-shi*. [Hidden history of *washoku*]. Tokyo: Shinsensha. (in Japanese).
- e-Stat (2014). *Keizai sensasu-katsudou chousa/ heisei 24 nen keizai sensasu-katsudouchousa*. [Economic Census for Business Activity/2012 Economic Census for Business Activity]. Retrieved from <https://www.e-stat.go.jp>. (in Japanese).
- Hata Ginrin (1833). *Higoto-no kokoroe*. [What you should be aware of in your daily life], National Diet Library Digital Collections. (in Japanese).
- Hirakawa, A. (2017). Formation of Japan's food security policy: Relations with food situation and evolution of agricultural policies. *The Norin Kinyu*, 70, 2–24. Retrieved from https://www.nochuri.co.jp/english/pdf/rpt_20180731-1.pdf
- Hobsbawm, E. J. & Ranger, T. (Eds.) (1983). *The invention of tradition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Imada, S. (2013). *Shoku-image, shoku-taido, shokukodo-no kousa-bunka-kenkyu: nihon, kankoku, taiwan*. [Cross-cultural Study on Eating Images, Eating Attitudes, and Eating Behavior: Japan, South Korea and Taiwan]. *Studies in the humanities and sciences (Hiroshima Shudo University)*, 53, 159–176. (in Japanese).
- Imada, S., Hasegawa, T. & Tazaki, S. (2012). *Kazoku no shokutaku to kosodate (1): houshoku-kankyo no hahaoya*. [Family dining table and child care (1): Mothers in a satiated environment]. *Studies in the humanities and sciences (Hiroshima Shudo University)*, 53, 81–109. (in Japanese).
- Inohe, T. (1993). Changes in family relations reflected in the dining table: From the perspective of “the family theater theory”, *Japanstudien*, 4, 139–153.
- Ishige, N. (2015). *Nihon no shokubunka-shi: kyusekki-jidai kara gendai made*. [History of Japanese dietary culture: From the old stone age to the modern era]. Tokyo: Iwanami-shoten. (in Japanese).
- Kamo no Chomei (1212, 1989). *Hojoki*. Tokyo: Iwanami-shoten. (in Japanese).
- Kumakura, I. (Ed.) (1999). *Kouza shoku no bunka dai-2-kan: Nihon no shokuji-bunka*. [Lectures on the dietary culture Vol. 2: Japanese food culture]. Tokyo: Ajinomoto-shoku-no-bunka-senta. (in Japanese).
- Ishige, N. (2005). *Shokutaku bunmei-ron: chabudai ha dokohe kieta?* [Treatise on dining table civilization: Where have Chabudai gone?]. Tokyo: Chuokoron-Shinsha, Inc. (in Japanese).
- J-Town Net Tokyo Prefecture (2015). *Itadakimasu no “gassho,” zenkoku-kyotsu no manner ja nakatta! Tohoku-jin ha…?* [A “gassho” gesture with itadakimasu was not a manner common to japan! What about people in the Tohoku Area…?] Retrieved from <https://j-town.net/tokyo/research/results/202353.html?p=all> (in Japanese).
- Kurotani, K., Akter, S., Kashino, I., Goto, A., Mizoue, T., Noda, M., Sasazuki, S., Sawada, N. and Tsugane, S. (2016). Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan public health center based prospective study. *BMJ*, 352, i1209.
- Kagawa, Y. (1978). Impact of westernization on the nutrition of Japanese: Changes in physique, cancer, longevity

- and centenarians. *Preventive Medicine*, 7, 205–217.
- Kanagaki, R. (1871–1872). *Aguranabe*. National Diet Library Digital Collections (in Japanese).
- Kumakura, I. (1991). *Shokutaku seikatsu-shi no shitsutekib-unseki (2): shokuj-kukan to shokutaku & shokki*. [Qualitative analysis of the history of dining tables in life (2): Meal space and dining tables and eating utensils]. Ishige, N. and Inoue, T. (Eds.), *Gendai-nihon ni okeru katei to shokutaku: Meimeizen kara chabudai e*. [Family and dining tables in contemporary Japan: from Meimeizen to Chabudai]. Tokyo: National Museum of Ethnology. (in Japanese)
- Kuwaie, N., Shimoji, S., Kinjo, K., Irei, M. & Sakiyama, H. (2006). *Okinawa-ken ni okeru heikin-jyumyou, nennreichousei-shibouritsu, nennrei-kaikyubetsu-shibou-ritsu no suii(1973–2002)*. [Trends of life span expectancy, age-adjusted death rates and death rates by sex, age and leading cause of death in Okinawa 1973–2002]. *Okinawa Prefectural Institute of Health and Environment*, 40, 121–127. (in Japanese).
- Maruha Nichiro Corporation (2018). News release: *Maruhanichiro “Kaiten-zushi ni kansuru shouhisha-jittai-chousa 2018”*. [Consumer survey regarding kaitenzushi 2018]. Retrieved from https://www.maruha-nichiro.co.jp/corporate/news_center/research/pdf/20180329_kaiten_sushi_cyousa.pdf (in Japanese).
- Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries: MAFF (2019a). WASHOKU: Traditional dietary cultures of the Japanese. Retrieved from <http://www.maff.go.jp/e/policies/market/attach/pdf/index-12.pdf>
- Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries: MAFF (2019b). *Wagakuni no shoku-seikatsu no genjo to shokuiku no suishin ni tsuite*. [The status quo of the dietary life in Japan and the promotion of dietary education]. Retrieved from <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/index-28>. (in Japanese).
- Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries: MAFF (2019c). Eiyomen kara mita nihonteki-tokushitsu [Japanese qualities viewed from a nutritional perspective] Retrieved from <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/eiyo.html>. (in Japanese).
- Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology: MEXT (2019). *Gakkou ni okeru shokuiku no suishin/gakkou-kyuushoku no jyuujitsu*. [Promotion of dietary education at schools and improvement of school lunches]. Retrieved from http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/ (in Japanese).
- Ministry of Health, Labour and Welfare: MHLW (2017). *Heisei 27-nendo todoufuken-betsu seimei-hyoo no gaikyou*. [Outline of Vital Statistics by prefecture in Japan 2015]. (in Japanese) <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk15/index.html>
- Ministry of Health, Labour and Welfare: MHLW (2019). *Seikatsu-shukan-byo yobo* [Prevention of lifestyle diseases] Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/seikatsu/seikatusyuukan.html (in Japanese)
- OECD (2017). Obesity update 2017. Retrieved from <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>
- Okinawa Prefecture (2006). *Kenko Okinawa 2010 chukan-hyoka hokoku-sho* [Interim Evaluation Report of Kenko Okinawa 2010 Program] Retrieved from <http://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2015121100155/files/2010.pdf> (in Japanese)
- Onuki-Tierney, E. (1993). *Rice as self: Japanese identities through time*. Princeton: Princeton University Press.
- Rozin, E. (1983). *Ethnic cuisine: the flavor-principle cookbook*. Brattleboro: The Stephen Greene Press.
- Rozin, P. (1982). Human food selection: the interaction of biology, culture and individual experience. In L. M. Barker (Ed.), *The psychobiology of human food selection* (pp.225–254). Westport: AVI Publishing.
- Seijo University Institute of Folklore Studies. (1990). *Nihon no shoku-bunka: showa-shoki zenkoku-shokuji-shuzoku no kiroku* [Dietary culture of Japan: Record of meal customs over Japan in the early showa period]. Tokyo: Iwasaki-bijutsusha. (in Japanese).
- Sproesser, G., Imada, S., Furumitsu, I., Rozin, P., Ruby, M. B., Arbit, N., Fischler, C., Schupp, H. T. & Renner, B. (2018). What Constitutes Traditional and Modern Eating? The Case of Japan, *Nutrients*, 10, 118.
- Sho, H. (2001). History and characteristics of Okinawan longevity food. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 10, 159–164.
- Todoroki, H. (2008). *Dento-teki okinawa-gata shokuji-kainyu niyoru chiki ni okeru kenko-kaizen ha kanou-ka?—chanpuru study no kekka kara—*. [Is it possible to improve health in a region by a dietary intervention of traditional Okinawa-type: from the result of a chanpuru study] *Journal of the kyushu society for rural medicine*

- 17, 2–9. (in Japanese)
- Watanabe, M. (1964). *Nihon shokuseikatsushi*. [History of the Japanese dietary life] Tokyo: Yoshikawa-koubunkan. (in Japanese).
- Willcox, D. C., Willcox, B. J., Todoriki, H. & Suzuki, M. (2009). The Okinawan diet: Health implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in glycemic load. *Journal of the American College of Nutrition*, 28, 500S–516S.
- Willcox, B. J., Willcox, D. C., Todoriki, H., Fujiyoshi, A., Yano, K., He, Q., Curb, D. & Suzuki, M. (2007). Caloric restriction, the traditional Okinawan diet, and healthy aging: The diet of the world's longest-lived people and its potential impact on morbidity and life span. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1114, 434–455.
- WHO (2018). World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272596/9789241565585-eng.pdf?ua=1>
- Yamori, Y., Miura, A. & Taira, K. (2001). Implications from and for food cultures for cardiovascular diseases: Japanese food, particularly Okinawan diets. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 10, 144–145.