

私の昭和

香川芳子 女子栄養大学学長



「写真は店内に山積みされたインスタントラーメンです。『栄養と料理』昭和50年11月号の〈こちら試験室〉では、スナックめんの分析をしています。かやくなどの中身を分析して1食分の栄養価を評価し、1品添えて食べることをすすめています」写真提供/毎日新聞社（昭和50年）

健康づくりの施策とともに歩んだ 加工食品、インスタント食品

戦後急激な経済成長で、昭和50年代には食生活はますます豊かに、簡便で口においしい加工食品がい

つでも入手できるようになります。食べているのは栄養の過多、アンバ
ランスから肥満を引き起こします。
今でこそ食品の成分表示はあた
りまえですが、『栄養と料理』で

一方で糖尿病や血管疾患などの慢性疾患が増加します。国も昭和53年から10年単位で国民健康づくり運動を展開し、疾病の早期発見、早期治療、そして一次予防、栄養・運動・休養を健康増進の柱にするなどの対策を講じます。昭和60年、厚生省（当時）は「健康づくりのための食生活指針」で「一日30食品を目標に」を打ち出しました。ファストフード、インスタント食品、市販の総菜は便利さが時代にマッチし急速に普及しましたが、目の前のものを好き勝手に

は昭和54年から「市販食品成分表」を連載しました。企業に赴き、各製品の栄養成分を取材、あるいは計測して紹介するという内容です。平成8年に成人病は生活習慣病と名称を変更し、日々の暮らしや食生活が病気の誘因になることを示しました。

現代の食生活に欠かせなくなつた加工食品やインスタント食品ですが、今では災害食として重宝される一方、より健康な食生活を指して、各社も知恵を絞っていらっしゃるようです。