

ユニット 3

読み物

＜日本人の食生活＞

	1965	1980	2000
熱量(kcal)	2,184	2,119	2,644
米	350	226	177
小麦	60	92	89
いも	42	63	58
豆	70	65	25
油脂	10	17	42
肉類	30	68	79
たまご	35	38	47
牛乳・乳製品	57	115	258
魚	76	93	101
野菜	219	251	279
果物	59	155	114

(資料 食料需給表2002 単位 g)

日本人の食生活は、この40年で大きく変化した。左の表は、日本人1人が1日に食べている食品の量(g)をくらべたものである。

まず熱量は、1965年とくらべると、1980年は、わずかに65kcal下回っているが、2000年には、460kcalも増えている。

1965年とくらべて、1980年さらに2000年で大きく増えた食品は、油脂、肉類、牛乳・乳製品である。これは、それまであまり多く食べられなかったハンバーグやアイスクリームのような外国風の食べ物が主として子どもや若い人の食生活に取り入れられたことによる。

また、大きく減ったのは、主食の米である。1965年には、1人1日350gも食べていたものが、

2000年には、177gに減っている。その代わりにパンやスパゲティの材料である小麦が少しずつ増えている。その他、魚、たまご、野菜などが少しずつ増えている食品である。

日本人の体が大きくなったのは、この40年間の食生活の変化によると思われる。

* 食生活 (しょくせいかつ) one's diet	表 (ひょう) a chart
量 (りょう) amount	熱量 (ねつりょう) calory
油脂 (ゆし) oils and fats	牛乳 (ぎゅうにゅう) milk
乳製品 (にゅうせいひん) milk products	～風 (ふう) ～style
主食 (しゅしょく) the staple food	小麦 (こむぎ) wheat
野菜 (やさい) vegetable	～による to be due to

- [質 問] 1. 1965年ごろの日本人の食事はどのようなものだったか。
2. 2000年の日本人の食事は、どの部分が大きく変化したか。
3. あまり食べられなくなった食品は何か。
4. あなたの国の食生活は、どのように変わったか、説明してください。