この30年で激増した「肉食」

　つい30年前までは、脂肪過多の心配などせずにすむ、今からみると夢のような時代だったわけだ。しかし脂肪分の摂取量は増えに増え続けている。国民栄養調査によれば日本人1人あたり1日に摂取する肉類の量は、昭和30年は12グラムだったのに対し、平成12年は78.2グラムとなんと6.5倍にも増えてしまったのだ。企業健康診断などでも、「異常あり」とされる人の半分近くが血中の脂質が多い場合だ。
　要するにコレステロールや中性脂肪の数値が正常値を超えている。それも90年代の前半と後半で倍も異常が増えている。前半はバブルの余韻がまだあったのだろう、レストランでステーキなどを食べていた。後半になると今度は輸入が自由化されるなどして、海外のビーフなどが手頃な値段で購入できるようになり、食卓にも並びはじめ、肉というとビーフという時代になってしまったためだ。
　筆者の小さい頃は、肉というと鶏肉が主で、ちょっとしたごちそうがトンカツ、ビフテキなどというものは、レストランでしか食べられないぜいたく品だったのに。肉類を減らすためにはどうすればいいのか。我慢すればいいのだが、もっと自然に量を少なくする方法がある。それは、ご飯を積極的に食べようと心がければいい。
　レストランで、ステーキを注文する。すると、たいてい聞かれるだろう、「ライスにしますか、パンにしますか」と。男女関係なく、たいていの人はパンと答えるのではないか。ステーキにご飯だと重すぎるという気がするし、ステーキにはパンというイメージがあるからだ。これはハンバーグなど洋食を食べる時にも共通することだ。それを最初からライスを食べようと決めていれば、店も洋食屋ではなく、和食の店を選び、「さし

み定食」や「焼き魚定食」を注文しようとするに違いない。