

FACT - 1

平成18年、
日本人の魚介摂取量が
初めて肉のそれを下回る。

P 1 - 2

FACT - 4

募る健康志向
されど魚介料理を
作らなくなった日本人！

P 7 - 10

FACT - 2

昭和30年代以降から
変わった日本人の食生活。
年を重ねるほど魚食を好む
加齢効果が消滅！？

P 3 - 5

FACT - 3

この25年間で
街から鮮魚小売店が
63%も姿を消した！

P 6

FACT - 5

魚種の多様性に恵まれた
日本人が口にする魚種減少
の実態！

P 11 - 12

— ととけん情報ファイル — 加速する“魚離れ” どうなる？「魚の国」日本

日本さかな検定協会 編
2010年2月18日

魚離れの影響
日本の食文化が崩れる!?
その

正しく箸を使えない
子どもたち

P 13

魚離れの影響
日本の食文化が崩れる!?
その

魚の好みも
ファーストフード化

P 14

魚離れの影響
日本の食文化が崩れる!?
その

日本人の
“美味しい”が
変わってきた

P 15

FACT-1

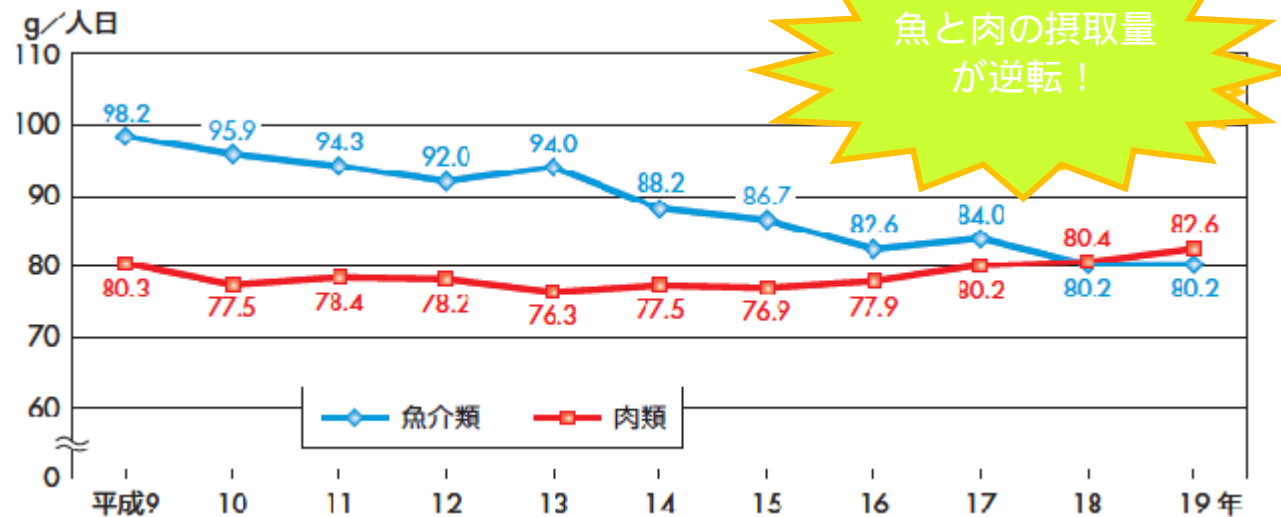
平成 18 年、日本人の 1 日あたりの魚介類の摂取量が初めて肉の摂取量を下回った。

- この 10 年間で 1 日あたりの魚介類の摂取量が 18.3% 減少 (98.2 g → 80.2 g) した。
- 特に 40 代の魚離れは 10 年間で 32.3% 減少、109.6g から 74.2g へ。
- 40 代の魚離れは、その子ども世代 (7~19 歳) の魚離れにも影響していると思われる。

平成 18 年に日本人 1 人あたりの 1 日の魚介類の摂取量が肉の摂取量を下回った(図1)。すべての世代において魚介類の一日あたりの摂取量の減少がみられるが、特に昭和 30 年代以降生まれにその傾向が目立って現れている(図2)。調査の平成 19 年に 40 歳代(実際には 44~53 歳)であった昭和 30 年代生まれは魚の「加齢効果」が本来顕著に現れる世代であることが平成 9 年の 40 歳代のデータ傾向からうかがえる。魚の「加齢効果」とは、年齢を重ねるごとに肉よりも魚の摂取量が増す現象のことだ。しかし、この昭和 30 年代生まれ以降にはその現象が見られず、平成 9 年と 19 年で比較すると 30~49 歳では魚介類の摂取量が 32.3% (109.6g から 74.2 g) も減少している。

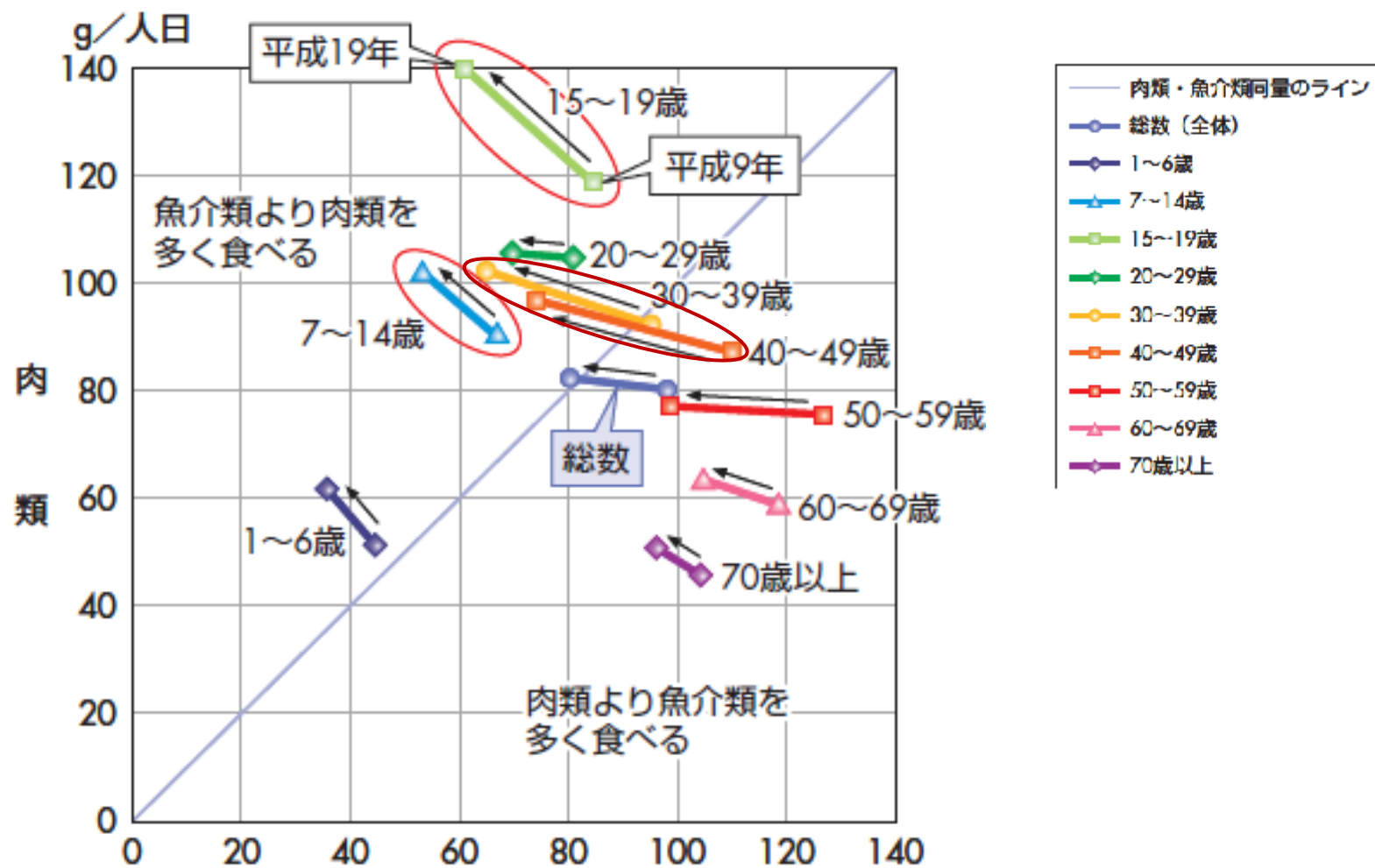
高度経済成長期にあたる昭和 30 年代、日本人の家族形態やライフスタイルが劇的に変化した。ここに今日の魚食低迷の要因があると推測される (FACT-2)。

図1 魚介類と肉類の1人1日あたりの摂取量の推移



資料:厚生労働省「国民栄養調査」(昭和 24 年 ~ 平成 19 年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成 15 年 ~ 平成 20 年)

図2 年齢別 魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移(平成9年→19年)



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成9年)、「国民健康・栄養調査報告」(平成19年)

FACT-2

年を重ねるほど魚食を好む傾向 = 魚食の加齢効果が見られない日本人の出現。

高度経済成長期を迎えた昭和 30 年代以降から変わった日本人の家族形態や食生活が要因か。

- 30 年代生まれの魚介類年間摂取量は 29 歳以下だった頃より、40 代になると減少している。
- 「核家族化」「女性の社会進出」「食の個食・孤食化」は今後も増加する傾向にあると推測でき、今後ますます日本人の魚離れが加速していくことが懸念される。

昭和 20 年代生まれまでは年を重ねるほどに魚介類の摂取量は増加していたが、昭和 30 年以降にはその傾向が見られない(図 3)。昭和 30 年代は日本社会の変貌期にあたり、食生活や家族の形態が大きく変化したこの時期に子ども時代をおくった世代は明らかに魚の「加齢効果」が見られない。

図3 世帯主年齢階級別の生鮮魚介類購入量の推移

(単位:kg)

	昭和60年		平成7年		平成17年
全体	14.2		12.4		12.7
29歳以下	9.3		5.9		4.9
30～39歳	10.9		6.9		5.9
40～49歳	13.9		10.8		8.6
50～59歳	17.1		15.7		14.2
60歳以上	18.7		16.7		18.5

- 昭和40年代生まれ
- 昭和30年代生まれ
- 昭和20年代生まれ
- 昭和10年代生まれ

資料: 総務省「家計調査年報」

■ 食生活の変化

人間の味覚は10歳までに食べたものがその後の味覚に影響するといわれている。

昭和30年代(1955年～1964年)とは

例えば、昭和30年代生まれが小・中学生になるまでにそれまでに日本人が口にしたことのない食べ物や飲食店が出現している。米、魚、煮物、漬物、味噌汁といった純和食のメニューが食卓にのぼる回数が減っていき、肉料理が食卓に頻繁にのぼるようになってきた時代である。

(1)食生活の簡易化&欧米化

現在の40代が10代だった頃、日本の食生活が簡易化&欧米化し始めた。

また、調理を簡易にする電子レンジなどの調理家電が家庭に普及し始めたのも1960年代である。

外食では洋食が流行り、オムライス、ハンバーグやグラタンなど外食で味わったものを家庭でつくるようになった。

* レトルト食品の登場(1968年)、カップヌードル登場(1972年)

ロードサイドファミリーレストランの出現(大阪万博の年 1970年)

マクドナルド1号店(1971年)、セブンイレブン登場(1974年)

(2)主食の多様化

日本の食卓での主食は、米が主流であった。しかし、電気トースターが普及し始め、朝ごはんはご飯より簡単に準備できるパンにした家庭も多い。また、昼ごはんや晩ごはんにおいてもパスタ(当時はスパゲティと呼んだ)を食べるようになった。朝昼晩でパンやパスタなど小麦を原料とする主食が食卓に並ぶようになり、主食は米だけではなくなった。それにとまって、米と相性のいい魚の登場回数が減ったとも考えられる。

■ 家族形態の変化

高度経済成長のもたらした変化は家族形態を大きく変えた。昭和30年代に起こった都市部郊外の「団地ブーム」は当時のあこがれであった。地方の農山漁村から大都市に流入することにより、「核家族化」なる現象が加速した。家族形態の変化は現在ではますます進み全国の単身世帯が29.5%、2人世帯が25%に達している。なかでも東京では単身世帯が40%を超え、2人世帯と併せると7割を超えるまでに至っている。こういったことを背景に、最近料理本での分量表記を4人分から2人分に変更し、話題となった雑誌がある。

主婦が魚を家庭で調理したくない理由には「子どもの魚嫌い」「魚介類は肉より割高」「魚介類は調理・後片付けが面倒」「魚のにおいが部屋に残る」などが挙げられているが、そこには家族形態の変化が背景にありそうだ。

A. 「核家族化」

(1) 祖父母等に魚料理を提供する必要がない。

- あっさりとした和食を好む、高齢者の嗜好の献立にする必要がなく、**どうしても子ども中心のメニューとなってくる。**

(2) 姑や母親などから料理を教えてもらう機会も少ない。

- 魚料理は魚種によって下ごしらえや調理が違う面倒な印象があり、**誰かに「教わる」ことが、つくるきっかけとなっていた。**

(3) 都市集中型の生活でゴミの処理を気に配る傾向

- 比較的魚を料理する機会が多い家庭でも、生ゴミ回収日の前にしか丸魚料理をやらないなど、**収集の日まで家屋の中にゴミを置いておかなければならない**
都会では、可食部の少ない魚種もある魚の廃棄が主婦にとって頭の痛い問題である。

B. 女性の社会進出「兼業主婦」の増加

(1) なるべく時短・簡単に調理を済ませたい。 — 働いていても手抜きと思われたくない。→ 簡単な素材で豪華に見せたい。

(2) 簡単に後片付けを済ませたい。 — 焼き魚はグリルを洗うのが面倒。

(3) 魚は総菜や外食でとればいいという傾向がある。 — 現在の35歳以下の多くは、社会に出てはじめて焼き魚や煮魚を居酒屋ランチで食べているようだ。

C. 食の「個食化」「孤食化」 - 家庭内個食傾向、未婚率の上昇、一人暮らしの高齢者の増加

(1) 塾通いの子ども、残業の夫など家族が食事する時間がバラバラで一家団楽の食事の機会が減る。

他の食材と比べ、劣化しやすく(刺身など生で味わう調理)、保存しづらい(丸魚など半身だけ保存となるとその準備が面倒など)印象のある魚が食卓に登場しにくい状況。

(2) 単身者は一人だけで、簡単に食事を済ませる傾向。

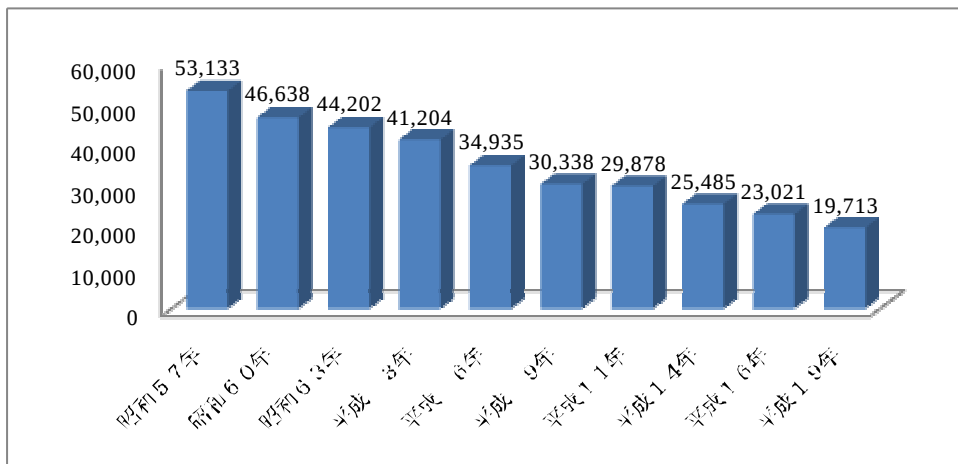
(3) 単身者が最も利用する“コンビニ”では魚介類よりも肉類の惣菜が多く、鮮魚は置いていない。

FACT-3

減少し続ける鮮魚小売店。この25年で63%減少。平成19年、鮮魚店が全国で2万店を下回る。

- 1982年に53,133店あった鮮魚店が2009年には19,713店へと33,420店減少した(図4)。
- 魚介類の購入先は77%がスーパーマーケットで、(スーパーの魚売場 56.4% / スーパー内の鮮魚店 20.6% / 街中の鮮魚店はわずか 2.3%)
- 魚の多様な調理法は家族や鮮魚店など人から人へ、親から子へというコミュニケーションの中で伝えられてきたもの、魚食文化を伝承する形態が失われつつある。

図4 鮮魚小売り店数の推移



資料: 経済産業省 商業統計

兼業主婦や未婚者の増加で、品揃えが豊富で、夜も開店している大型スーパーの利用が増えるにともない、シャッター商店街となる地域が増加してきた。食育啓発協議会平成20年度の調査によると、魚介類を買う場所はスーパーマーケットで購入する人が77% (スーパーの魚売場 56.4% / スーパー内の鮮魚店 20.6%)、街中の鮮魚小売店はわずか 2.3% (平成12年度の調査では 7.2%) となっている。

かつて、その店先で交わされた「今日は何がおいしいの?」「もう初鰹が入ったんだよ」といった会話。

このように、鮮魚店は単に魚介を売るというだけでなく、旬のおすすめの魚介を取り揃え、その魚のおいしさや特長、料理法やおいしく食べるコツなどの情報を対面で消費者に教えてきた。また、消費者の要望に応じ、魚をおろすなど、調理しやすい形で売るなど、魚の種類や旬から調理までを伝承する形態が崩れつつある。いまや多くの日本人は魚に関する情報を手にすることなく、この魚大国で生活していると云えよう。

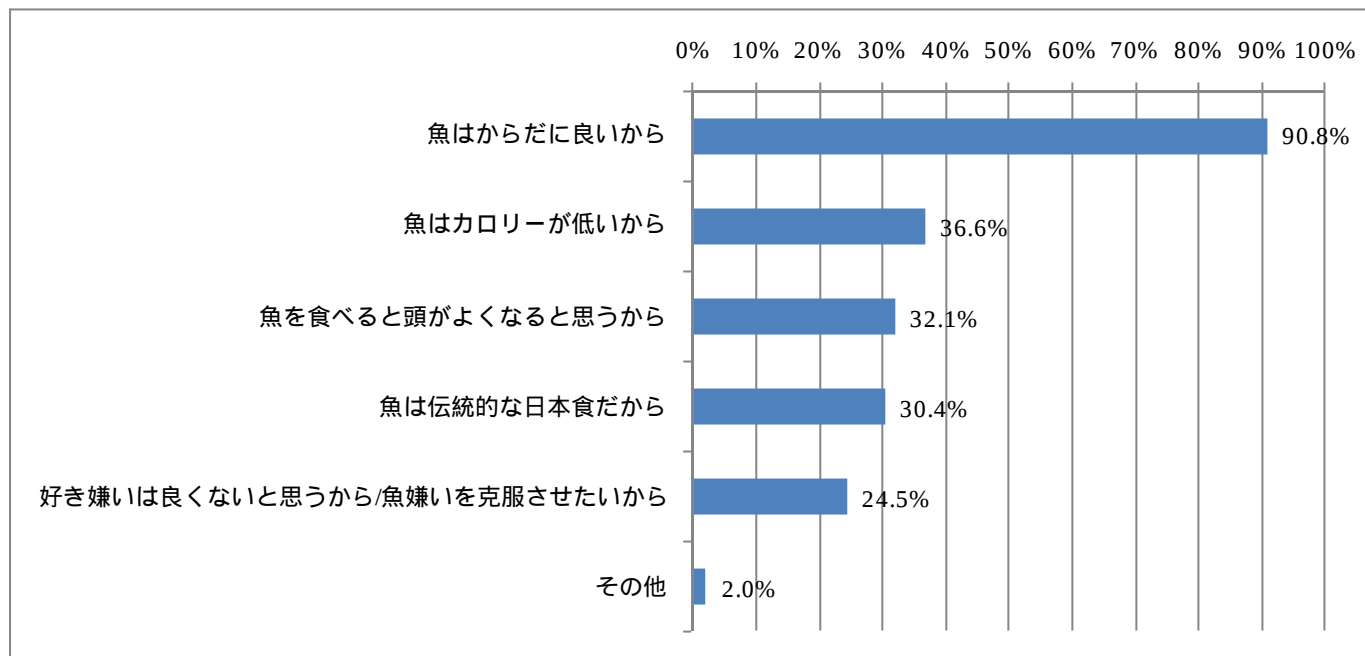
FACT-4

「魚はからだに良いから」子どもにもっと食べさせたいと 90.8%が回答。
それでも魚介料理を作らなくなった日本人。

- 「魚をよくおろす」30代主婦は4.8%しかいない。
- 魚をからだに良い食材として認識し、子どもにもっと食べさせたいという親は9割以上。
- 夕食で調理するのは「魚」よりも「肉」、平成19年には67%が「肉」料理。平成12年に「魚」料理が多い家庭は20.6%だったが、平成19年には11.2%と半減した。(図6)。

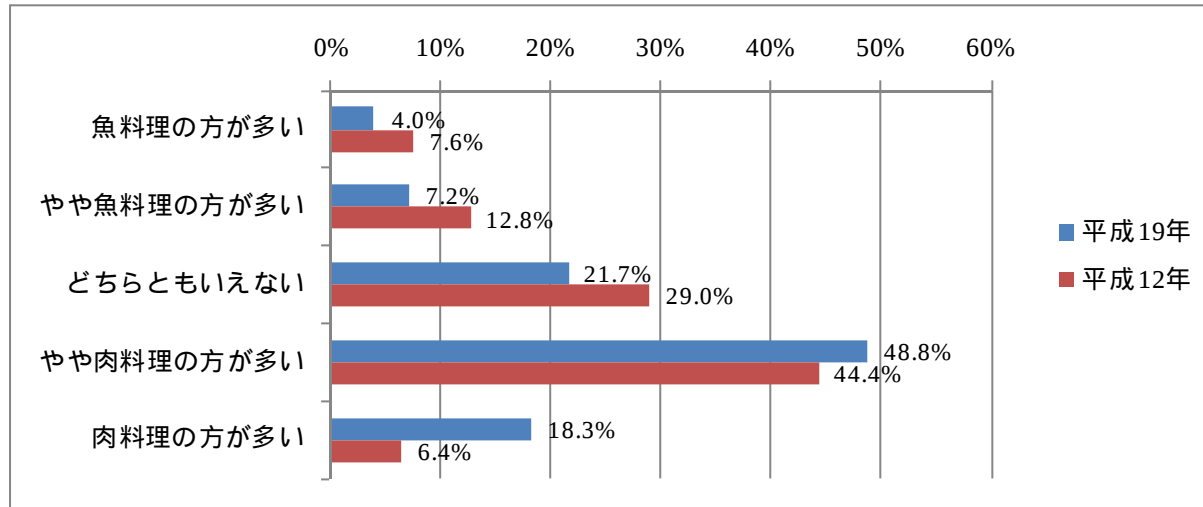
魚の健康効果やヘルシーフードとしての評価は高い。また、「伝統的な日本食だから」子どもに食べさせたいという親も3割以上(図5)。
しかしながら、現状は魚料理より肉料理を調理する家庭が多く、その傾向は年々加速している(図6)。

図5 子どもに今以上に魚を食べさせたいと思う理由



資料:「水産物中心とした消費に関する調査」平成20年3月(食育啓発協議会(社)大日本水産会)

図6 夕食の魚料理頻度—肉料理との比較

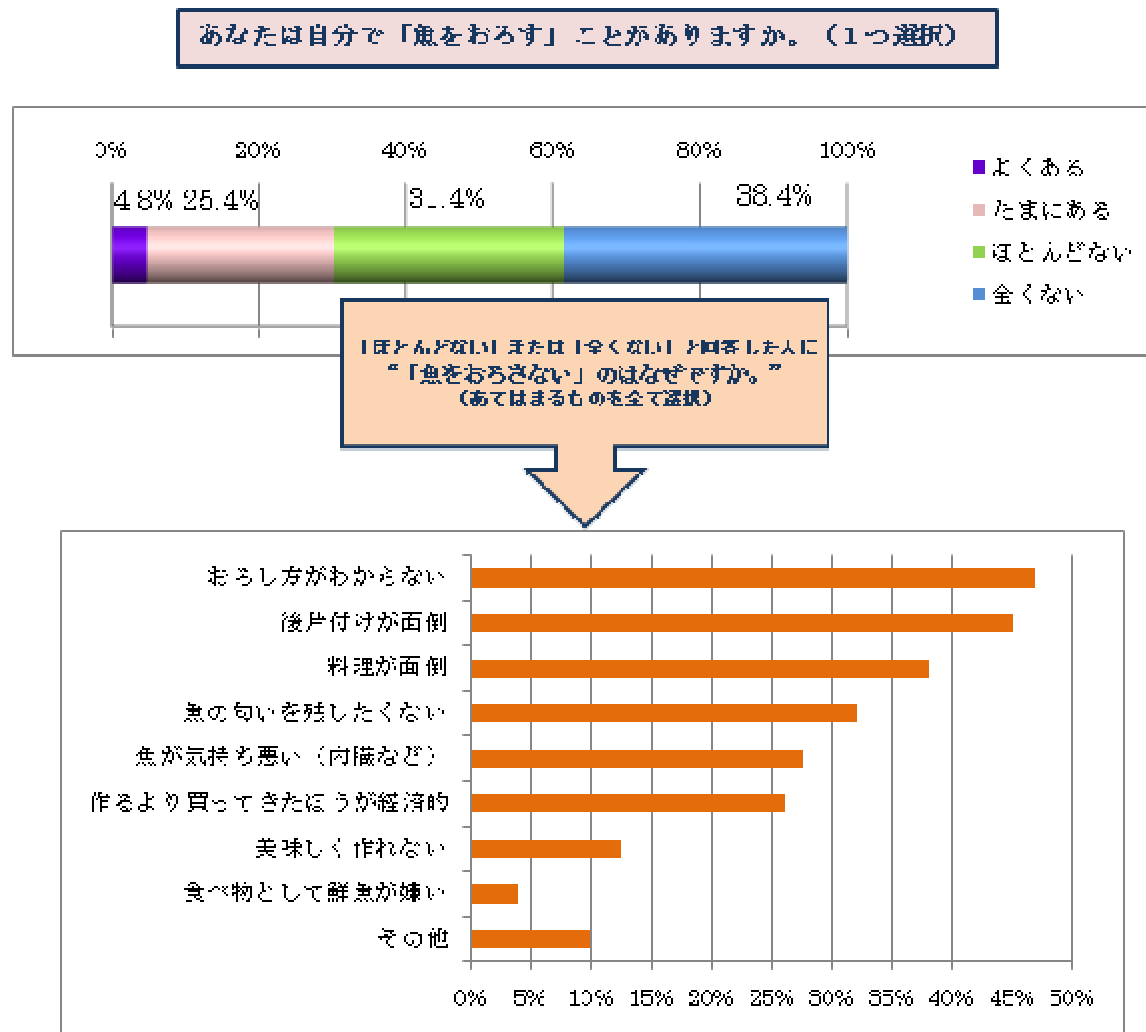


資料:「水産物中心とした消費に関する調査」平成20年3月(食育啓発協議会 (社)大日本水産会)

魚を調理しない理由

30代の主婦で「よく魚を自分でおろす」のはわずか4.8%である。約7割が自分で魚をおろすことがほとんどなく、そのうち約4割が「全くない」と回答。理由として、「おろし方がわからない」「後片付けが面倒」「料理が面倒」という回答(図7)。インターネットの料理サイトを参考に様々な料理を作っている世代と思われるが、魚料理が「調理法がわからない」から敬遠されているところより推測すると、本や資料などで習得するのは難しいと感じている主婦が多いと推測される。

図7 自分で「魚をおろす」30代主婦の割合



資料:農林漁業金融公庫(現:日本政策金融公庫)「～30代主婦の晩ご飯～仕事・育児が食の外部化などに及ぼす影響について(平成18年度第1回「消費者動向調査」)

魚介料理の阻害要因を尋ねた調査(図8)では第1位に「家族が魚料理を好まないから」があげられている。これは主に子どもが好まないことを指す。「その家族はだれか」との問いに 77.2%が「子どもが好まないから」と回答している。「魚」同様に主菜となる「肉」は割安でボリューム感があり、子どもの食事として利用しやすい様子が見えてくる。

魚の調理や後片付けの面倒さの他、調理方法がわからないなどが魚介料理の調理の難しさの阻害要因となっている。

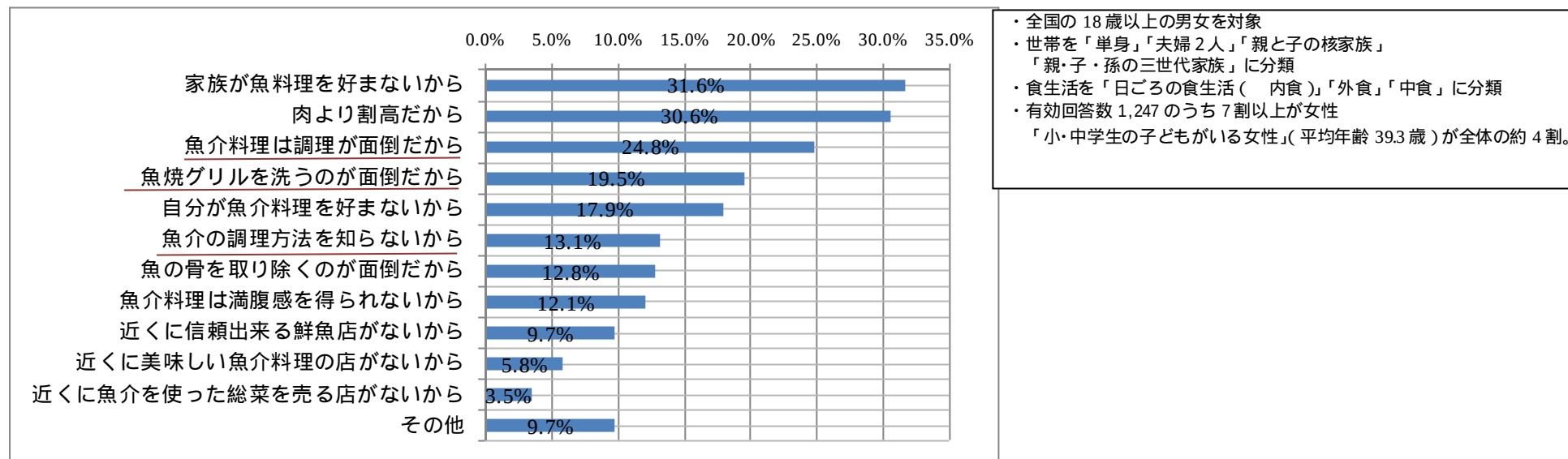
一方で今後の魚介料理の利用意向を尋ねると「食べる回数を増やしたい」54.1%と半数以上(「同 減らしたい」0.2%)に達している。また、その対策として「**自分をもっと魚料理をつくれば、食べる機会が増えると思う**」と73%の母親が回答している。

さらに子どもを対象にした調査でも

「お母さんが色々な魚料理を作れば、もっと魚の料理をたべると思う」と71.1%が回答している。

「水産物を中心とした消費に関する調査」平成 20 年 3 月/食育啓発協議会 ((社)大日本水産会)

図8 日ごろの食生活—魚介料理の阻害要因



資料:「水産物を中心とした消費に関する調査」平成 18 年 3 月((社)大日本水産会)

品目によって異なる魚離れ。
日本人が口にする魚種減少の実態。

- 多種多様な魚介に恵まれている魚食天国、日本。
- 魚食低迷の中、消費量が増加している魚種がある —— サケの消費量はこの20年で2倍強に。一方で敬遠される淡泊、繊細な味の魚介。
- もう食卓にのぼらない？ 四季折々、各地の地魚、雑魚、小魚たち。

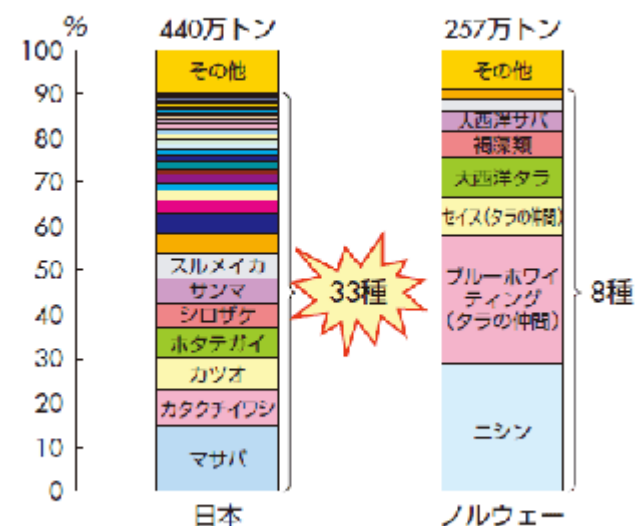
世界3大漁場(日本近海の北西太平洋、カナダ ニューファンドランド島付近の北西大西洋、北海周辺の北東大西洋)を近海に臨む日本と同様の漁業大国ノルウェーと漁獲物構成を比較すると、いかに日本が多種多様な魚介類に恵まれているかが実感できる。ノルウェーが漁獲量の上位8魚種で総漁獲量の9割を占めるのに対して、日本は総漁獲量の9割を33魚種が占めている(図9)。9割を占める下図のスルメイカ未満をあげると以下の魚種の名が列記される。

— 総漁獲量の9割を占める33魚種 —

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------------------|-------------------|
| 1.マサバ | 11.コンブ | 21.ピンナガマグロ | 31.オキアミ |
| 2.カタクチイワシ | 12.メバチマグロ | 22.オオアカイカ | 32.イセエビ・クルマエビ等エビ類 |
| 3.カツオ | 13.キハダマグロ | 23.ヤリ・ケンサキ・アオリイカ等その他イカ類 | 33.サメ・エイ・カスベ類 |
| 4.ホタテガイ | 14.イカナゴ | 24.ウルメイワシ | |
| 5.シロザケ | 15.ニシン | 25.アサリ | |
| 6.サンマ | 16.タコ | 26.シジミ・サザエ・アワビ等貝類 | |
| 7.スルメイカ | 17.ブリ | 27.マイワシ | |
| 8.スケトウダラ | 18.カレイ・ヒラメ類 | 28.タイ類など硬骨魚類 | |
| 9.マアジ | 19.マダラ | 29.ズワイガニ等海産カニ類 | |
| 10.ホッケ | 20.シャコ | 30.マルアジ | |

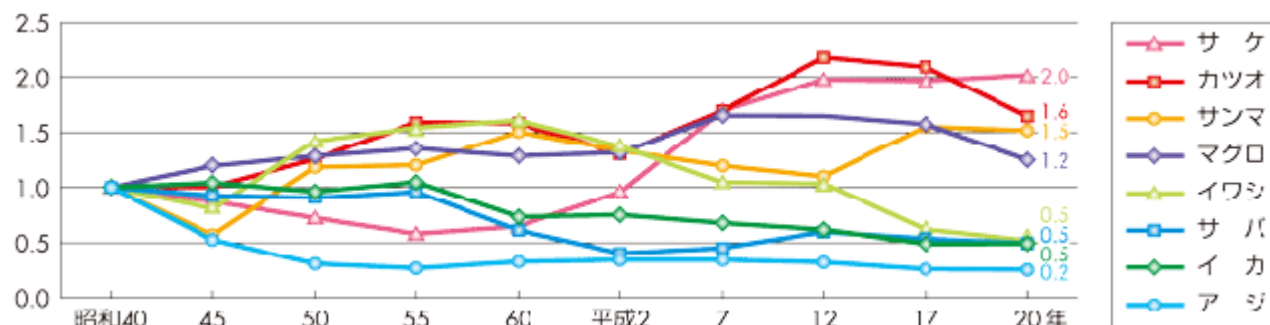
魚介類はその種類によって含まれる栄養素も異なり、健康効果も様々に期待される食材。
四季折々に日本の周辺海域で獲れる多種多様な魚介類を食べる機会に恵まれているのだが、日本人が口にする魚種に片寄り傾向が見られる。
平成20年に1人1年あたりの購入数量を昭和40年(44年前)と比較すると、サケ、カツオ、サンマは1.5倍以上に増加、一方でイワシ、サバ、イカ、アジは半分以下に減少している(図10)。

図9 日本とノルウェーの漁獲物構成



資料：FAO Fishstat「Capture production 1950-2005」
注：総漁獲量のうち10%未満の魚種については「その他」と表示

図10 世帯員1人あたり年間購入数量の変化(昭和40年を1とした場合)



資料：平成 21 年度版 水産白書（水産庁）／総務省「家計調査年報」を基に水産庁で作成

1世帯の魚種別の購入数量では、品目によって異なる“魚離れ”がもっと明確になってくる。

図11は1世帯あたりの魚種別年間購入量を82年からの3年間と、05年からの3年間を平均値で比較したものである。まず、目を引くのはサケの伸長だ。家計調査によると90年以降急増し、増加し続けている。その結果、サケ消費は89年に年間1人あたり388gだったのが、07年には971gになった。塩サケを除いても消費量・消費金額とも生鮮魚で2位の食材になっている。

このサケを筆頭に増加ないし、横バイととらえられるのはカニ、サンマ、マグロ、ブリ、カツオの6魚種。他の11魚種は減少傾向にあるが、なかでもイワシや他の鮮魚、他の貝類の大幅な減少が特長である。漁獲量の減少が大きな要因になっているイワシ*などを除くと、かつて食卓を飾っていた各種の磯魚・貝類や季節の雑魚・小魚が姿を消しつつある実態が見える。

増減の帰趨をわける要因をあげると、調理のしやすさ、洋風料理への汎用性のほか、脂質や味の濃い食材を好む傾向が浮かびあがってくる。この表に現れない2000年の家計年報で生鮮魚介項目から姿を消した魚が2つある。「タラ」と「ヒラメ」だ。1世帯あたりの購入量がひさしく1kgを切っていたためと思われるが、白身魚は不人気となりつつある。

また、鮮魚小売店の減少と家族構成の激変による人から人へ、親から子へと伝えられてきた季節の魚を無駄なく食べる知恵が失われつつあることも大きな背景となっていそう。

図11 1世帯の魚種別年間購入量

魚種	S57～59年 平均	H17年～19年 平均	増減
マグロ	3,033g	2,937g	97%
アジ	2,541g	1,744g	69%
イワシ	2,664g	873g	33%
カツオ	1,455g	1,351g	93%
カレイ	2,628g	1,321g	50%
サケ	1,186g	3,010g	254%
サバ	1,958g	1,545g	79%
サンマ	2,327g	2,372g	102%
タイ	1,003g	750g	75%
ブリ	2,262g	2,118g	94%
イカ	6,090g	3,103g	51%
タコ	1,337g	866g	65%
エビ	2,470g	2,017g	82%
カニ	817g	988g	121%
他の鮮魚	15,872g	6,735g	42%
アサリ	2,382g	1,279g	54%
シジミ	744g	435g	58%
カキ	1,148g	690g	60%
ホタテ貝	—	839g	—
他の貝	1,476g	434g	29%

資料：総務省「家計調査年報」をもとに当協会で作成

*イワシの水揚げ量はピーク時の160分の1となり、一方でサンマは豊漁が続いている。90年代以降“レゾーム・シフト”による魚種交代がその要因として定説になっている。

魚離れの影響

日本の食文化が崩れる！？ その

半数の子どもが“正しく箸を使えない”

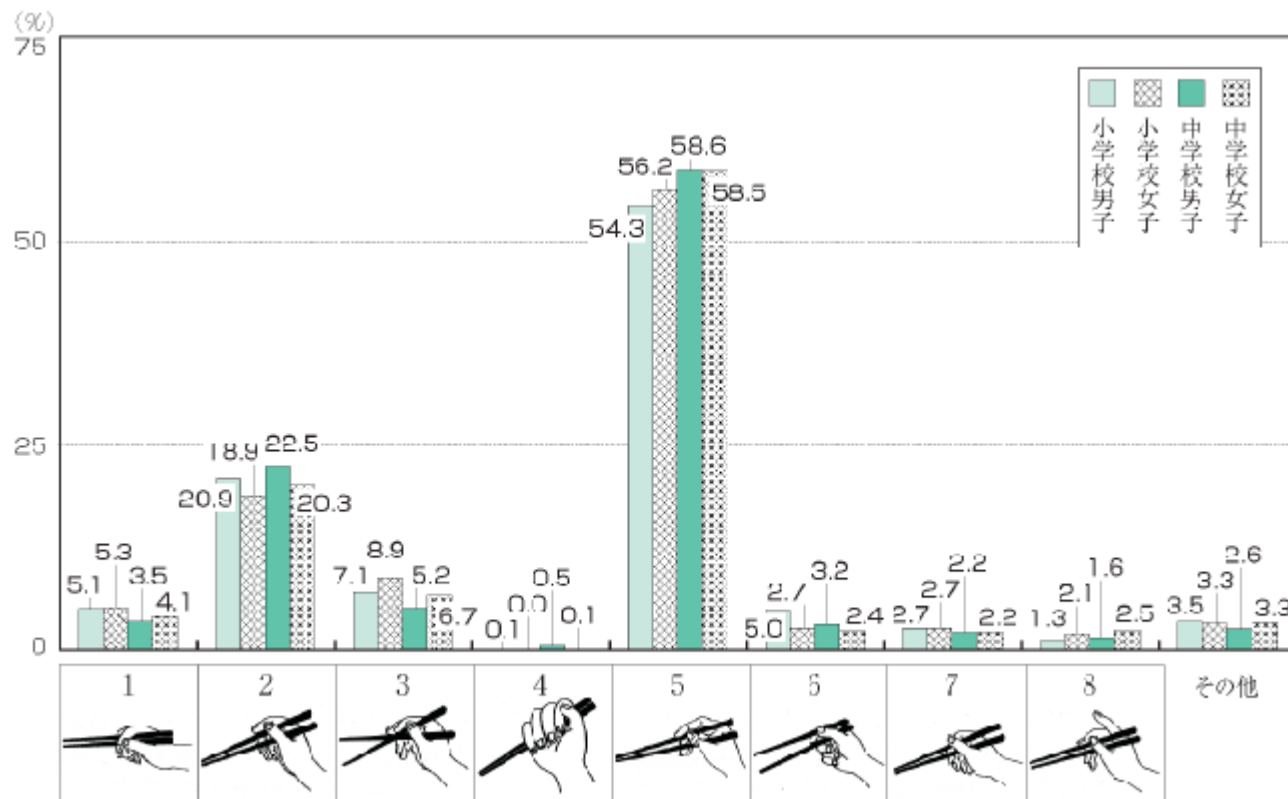
正しい箸の使い方が出来ない小・中学生は約45%

箸で食事をする国は世界の約3割で、日本以外は箸とスプーンの両方を使う文化であり、箸だけで食事をしてきた民族は日本人だけといわれている。

現代の魚を食べる機会が少ない子どもたちの中には正しい箸の使い方ができない子どもが多い(図12)。

この「箸が使えない子どもたち」が増える要因に「魚離れ」が挙げられている。日本の子どもたちは骨があり皮のある魚の身をきれいに食べ尽くすことを躰として教えられ、箸の正しい、上手な使い方を身に付けてきた。それが今、魚食の低迷により、正しい箸の使い方を日常で習得する術が失われてきている。

図12 食事の時のはしの持ち方



平成 17 年度 児童生徒の食生活等実態調査 報告書 /
独立行政法人日本スポーツ振興センター

魚離れの影響

日本の食文化が崩れる！？ その

魚料理の好みもファーストフード化。子どもたちに人気の寿司、敬遠される煮魚・焼き魚。

小中学生とも好きな食べ物の1位はカレーライスを凌ぎ、寿司。寿司は大人がカウンターで食べるものとされていた時代は30年前までだ。1987年に発明特許が切れて以後、回転ずしブームがやってきたが、今の小中学生は生まれた時から回転ずしに馴染んできた世代である。

一方、やはりというべきか、煮魚と焼き魚が嫌いな食べ物として小学生で8位と9位に、中学生で4位と8位に挙げられている。外食化の進展とごく普通の家庭でおきている日常の食卓の激変が影響していそう。うなぎが敬遠(小学生で4位、中学生で3位)される理由も小骨が苦手と推測される(図13・14)。

平成15年の「小学生白書」(学研2004 - 2005)でも、小学生の好きな食べ物1位は寿司、嫌いな食べ物1位は5・6年生が焼き魚。他の学年でも焼き魚が3位まで入っている。いずれにしても骨を取り除くために微妙な指の使い方や力加減が必要な「箸使い」と無縁ではなさそう。

図13 小学生・中学生の好きな食べ物

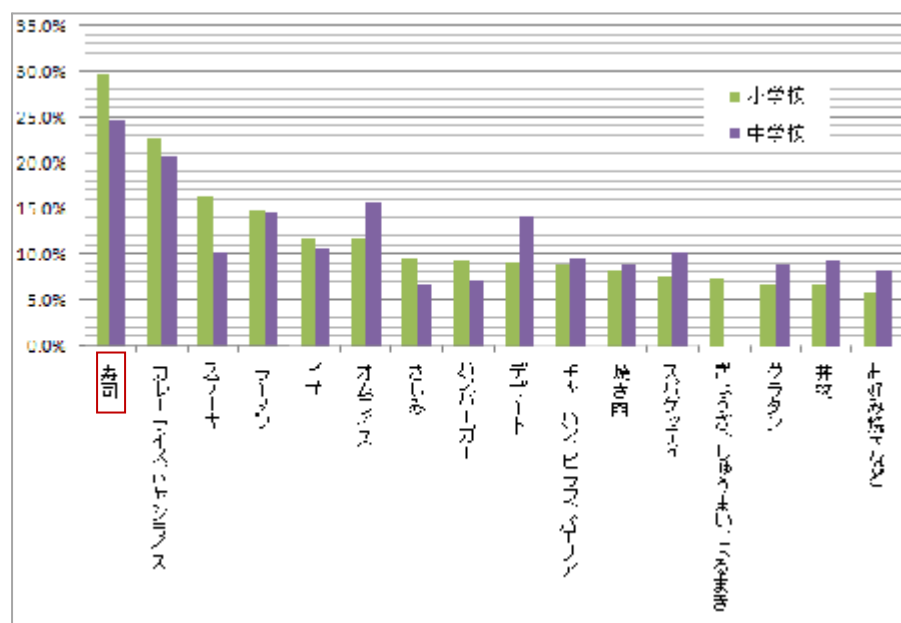
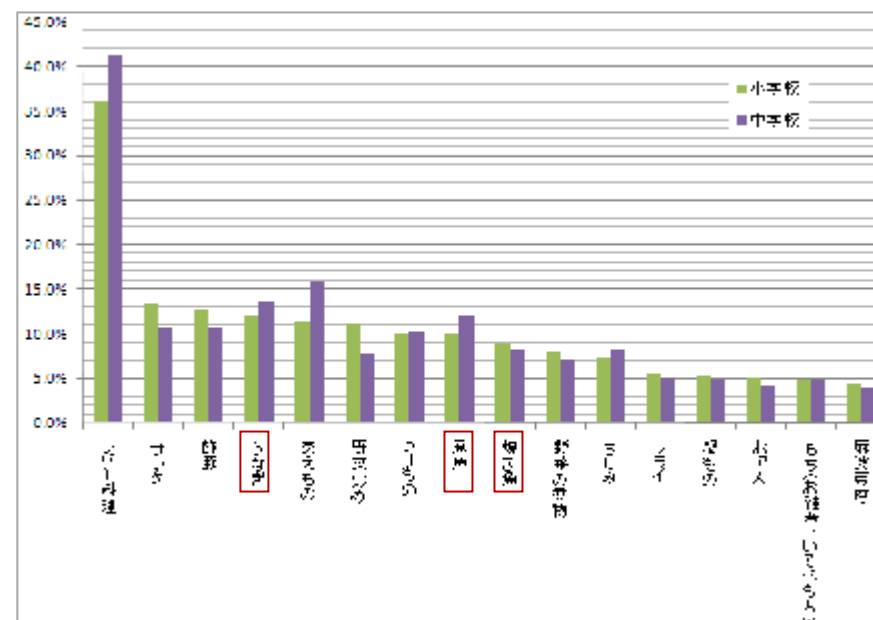


図14 小学生・中学生の嫌いな食べ物



資料:平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査 報告書/独立行政法人日本スポーツ振興センター

魚離れの影響

日本の食文化が崩れる！？ その

日本人の「美味しい」が変わってきた

日本の魚食文化から生み出された“うま味”を感知する能力が低下？

世界的な共通語としても知られる第 5 の味覚 “うま味” は、日本のだしがきっかけで発見された。

日本のだしは、鰹だし、昆布だしなど種類だけでなく、一番だし、二番だしとあるようにだしの取り方も豊富である。

この繊細な味わいを大切する歴史があったからこそ、うま味の発見につながったと言える。また、西洋のフォンや中国の湯^{タン}に代表されるように、肉や野菜でだしをとる国は多いが、日本のように魚介のだしを使用する国は珍しい。“魚介のうま味”の文化は、まさに日本の魚食文化が生み出した宝なのだ。

しかし、魚食文化の衰退とともに “うま味” の文化も危ぶまれている。

魚の中には肉の倍以上のうま味成分を含むものもあり、魚を食べることで日本人はうま味の繊細な味わいを舌に記憶させてきた。それが近年、食の欧米化によってハンバーグ、からあげなどの肉料理が食卓でポピュラーなメニューとなり、魚を食べる機会が減少している。

そして、日本人の味覚も調味料の味がはっきりしたものや脂の多いこってりとしたものを好む傾向にシフトした。江戸時代に脂のコクは素材のうま味を隠すとされ捨てられていたマグロのトロが現在では高級品として重宝されている。また、さっぱりした初ガツオより脂ののった戻りガツオがもてはやされるようになった。

さらには日本人の魚種の好みも変化している。1 世帯当たりの魚種別年間購入量を昭和 57～59 年と平成 17～19 年で比較すると、増加または横ばいとみられる魚種はサケ、カニ、サンマ、マグロ、ブリ、カツオで、脂質に富み濃厚な味の魚が占める。漁獲が大幅に落ち込んでいるイワシを別にする、カレイ、タイ、イカ、タコ、貝類は大きく減少、淡白だがうま味のあるヒラメやタラは購入量の減少により平成 12 年の家計調査年報から魚名が消え、「他の鮮魚」に入ってしまった（P12図11参照）。

第 5 の味覚 “うま味” は日本人が 100 年前に発見した。

東京帝国大学理学部化学科・池田菊苗教授は、それまで 4 つといわれてきたどの味覚（甘味、酸味、塩味、苦味）にもあてはまらない “昆布だし” に関心を抱き、研究を重ね、やがて “うま味” という第 5 の味覚の発見に成功した。昆布に含まれているグルタミン酸がそれだ。これが 1907 年、今から約 100 年前のことである。この発見は、「写真電送方式」「邦文タイプライター」や「ビタミン B 1」などの発明・発見と並ぶ日本 10 大発明のひとつとされている。今日では「UMAMI」として、世界で通用する国際語となっている。