

食習慣の変化とBMIの関係 日本人の体型を変えた3つの要因

まずは日本人のBMIがどのように変化してきているのか見ていきましょう。

日本人の体重指数（BMI）の変動

戦後から1980年代

戦後の日本では食糧不足や栄養不足が原因で、低体重や痩せ型の成人が多く、BMIも低い傾向がありました。

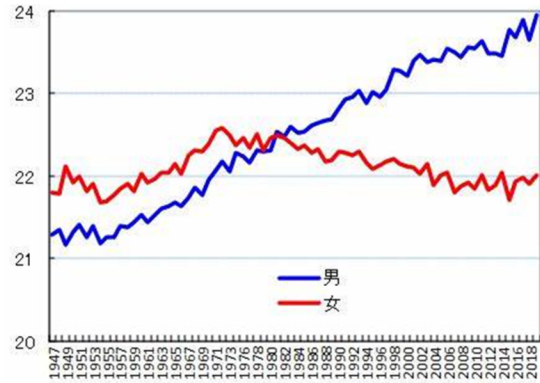
その後、経済成長と共に食生活が豊かになり、特に1950年代から80年代にかけて日本人の平均BMIは緩やかに上昇しました。

1980年代から2000年代

1980年代以降、日本人の平均BMIは上昇し続けました。

2000年代以降

最近では健康志向が高まり、肥満率の増加が抑えられている一方で、痩せ型の割合も増加しているため、BMIはほぼ横ばいかやや低下する傾向も見られます。特に若い女性で低BMI（痩せ）が増加傾向にありますが、男性は増加を辿っています。



3つの要因その1「食の欧米化」

日本人の三大栄養素（炭水化物、脂質、タンパク質）の摂取量は、食生活やライフスタイルの変化に伴い、ここ数十年で変化してきました。

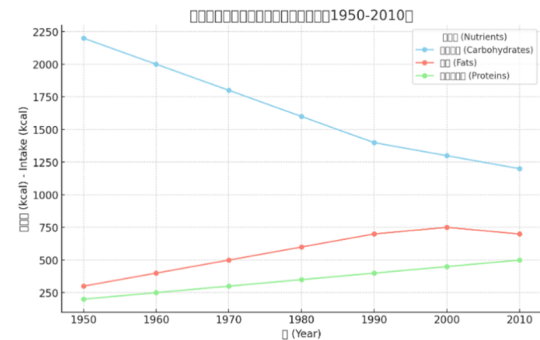
以下は、特に戦後から現代にかけての三大栄養素摂取量の推移について、グラフとともに説明します。

炭水化物（青）

戦後から高度経済成長期にかけて、炭水化物（特に米）の摂取量が多く、日本人のエネルギー摂取の大半を占めていました。

しかし、1980年代以降、食の多様化に伴い米や炭水化物の摂取量は減少傾向にあります。

現在ではパンやパスタといった小麦製品は増加している一方で、糖質制限ブームなどの影響もあり、全体の炭水化物の摂取量は減少しています。



脂質（赤）

脂質の摂取量は1950年代頃から徐々に増加しており、特に高度経済成長期以降、洋食が普及するに伴って急激に増加しました。

牛肉や乳製品、ファストフードの普及もこの傾向に影響しています。

脂質の摂取割合が増えることで、栄養バランスに変化が生じました。

タンパク質（緑）

戦後直後は、肉や乳製品の入手が難しく、タンパク質摂取の主な供給源は魚と大豆製品でした。経済成長とともに肉や乳製品の消費が増え、タンパク質の摂取量も増加しました。

現在では肉、魚、大豆など、多様な供給源からバランス良く摂取されていますが、若年層では魚の消費が減少し、肉類が主流になっています。

「糖質を食べると太る」という概念がいまだ払しょくされていませんが、これを見ると、食の欧米化によるジャンクフードの普及、糖質ではなく脂質過多、糖質量よりも血糖値があがりやすい食材が増えたことの影響が大きそうです。

食習慣の変化とBMIの関係 日本人の体型を変えた3つの要因

3つの要因その2 「添加物摂取量の増加」

日本人の外食の頻度が増えるにつれて、食品添加物の摂取量も増加しているとされています。添加物が含まれる食品は、特に加工食品やコンビニ弁当、ファストフードなどの外食・中食に多く、食文化の変化に伴って添加物の摂取量が増加しました。

外食産業やコンビニが普及する以前は、家庭料理が中心で、食品添加物の摂取は比較的少なかったです。

しかし、1970年代以降、外食や中食の利用が増えるにつれ、保存料、着色料、増粘剤、調味料（アミノ酸など）といった多様な食品添加物の摂取が増加しました。

特に、コンビニ弁当やスーパーの惣菜では保存性や味の安定化が求められるため、保存料や防腐剤が含まれていることが一般的です。こうした日常的な食品の摂取が添加物の量を増やす一因となっています。

そもそも添加物の多い食品は、油と糖質も多く含みます。

そして添加物の中でも特に甘味料には超常刺激といって味覚が強い刺激があります。

その影響で食欲がさらに刺激され、必要以上に食べ過ぎてしまう原因にもなっています。

添加物の過剰摂取は食欲抑制ホルモンの分泌を阻害するのです。



3つの要因その3 「運動習慣の減少」

これについては、前回「日本における腰痛問題」のコラムでも触れましたが、運動量の減少は大きく影響しています。

都市化や労働環境の変化により、特にオフィスワーカーなどの運動不足が進み、日常的に消費されるエネルギー量が減少しました。摂取カロリーが増えた一方で、消費カロリーが減少したことがBMIの増加に影響を及ぼしています。

まとめ

日本人のBMIが上がった主な原因として食事という脂質の摂取量の増加、添加物の増加が挙げられます。

なるべく肉より魚を選ぶ、揚げ物より素材を生かした調理をする、外食（特にコンビニ）より自炊をこころがけるだけでも体は健康に近づいていきます。昔の日本人を思い出していただくと太っているイメージは一切ありません。

「和食」を日常に取り戻し、より健康なお食事に変えていくことでBMIの減少につながります。

BMIが上がれば、生活習慣病のリスクも上がります。

病気になる前からご自身の体を大切に過ごしていきましょう。



監修 松川真実

RIZAPで6年勤務後、SPICYGYMとして独立し、100名以上のクライアントを担当しました。自分自身の経験から、美の基盤は健康であることに気づき、より多くの方に「心身ともに健康であることが生き生きと過ごす基本」と伝えたいと思っています。そのため、企業向けのセミナーも行っています。食事、運動、睡眠など、ライフスタイル全般にわたるアプローチをお伝えしています。