

当時の  
食事の特徴は  
コレ!

### 1975年の食卓10カ条

- 1 少しずついろいろなものを食べる
- 2 洋食も“ちょっと”取り入れる
- 3 豆類を多くとる
- 4 1日に1~2個卵を食べる
- 5 ごはんを食べる
- 6 1日2杯のみそ汁
- 7 魚は毎日、肉は1日おき
- 8 調理は「煮る」がベスト
- 9 食後に果物を
- 10 海藻類は多めにとる

### 1970年代の家庭食の献立例

主食	主菜	副菜	汁物
ごはん トースト サンドイッチ 井ものなど	煮魚・焼き魚・刺身 オムレツ などの卵料理 クリームシチュー・ハンバーグ などの洋食のおかず おからの炒り煮・筑前煮 などの煮もの あさりときゃべつの酒蒸し アジの南蛮漬け などの揚げもの ナスのそぼろ炒めなど	ひじき 紅白なます 納豆 サラダ 野菜の和え物 田楽みそなど	みそ汁 すまし汁 野菜スープ コンソメスープ など



001

食べ方のコツ

## スリムな人が多かった1975年の食卓に注目しよう

太らない食事のコツは……

いいとこどりの「1975年の和食」に健康的にやせるカギが

今から45年ほど前の1975（昭和50）年。日本人は現代よりもずっとスリムな体型を保っていました。この頃「肥満」にあたる人は成人男

性の17%ですが、2005年は約30%です。40代男性のBMI値の平均も75年は22・4、90年は23・3、05年は24・4と上昇し続けています。もともと病気にかりにくいとされているBMI値は22なので、1975年の男性はス

リムなうえに健康的でもありました。これは男性に限った話だけではなく、女性も同じです。それを支えていたのは、「当時の平均的な日本人が食べていた食事」です。当時の食卓は、ちょうど食の欧米化のはしりで、昔ながらの和食

に洋食がちよっと取り入れられていました。一汁三菜を基本とする日本の伝統的な和食は、食物繊維やポリフェノールが多く、うま味を使うことによって動物性油脂の摂取を抑えられるのが特徴です。ただ、食材の少なさが欠点で

した。その欠点をちよっと洋食を加えることで補っているのが「1975年食」。肉類などの食材が多くなり、卵の摂取量も増え、絶妙に理想的な栄養バランスを実現させ、肥満防止や長寿につながっていたのです。

TABETE YASERU OTOKUWAZA BEST SELECTION

# PART 1

食べるほど  
スリムに!

## やせ食材編

まずは、どんなものを食べるといいか、食材や食べるタイミングなどを紹介。毎日取り入れやすいものを選んでみましょう。

食材の選び方で  
体がみるみる  
変わってきます!



{ 001 ~ 054 }