

～Fish Letter (フィッシュレター)～  
(第1回)

魚の国の  
あかせ

水産庁長官  
本川 一善



～魚は肉に勝てるだろうか？～

高齢者が肉食に！

最近、「肉を好んで食べるシニア世代が増加している」という報道が目につきます。例えば、5月17日付けの日経新聞は、食の欧米化の先駆的世代が高齢者になり食肉消費が日常化していると報じ、65歳の男性が立ち食いステーキ店で300グラムのステーキを注文したり、特別養護老人ホームで年に2～3回バーベキュー大会を開いている等の事例を挙げています。更に、この記事では、肉の動物性タンパク質を構成するアミノ酸は筋肉や臓器を作り、死亡率低下との間に強い相関がある、とも報じています。

肉類と魚介類の摂取量、逆転から差が拡大

これまで、魚介類の摂取量には、「加齢効果」、すなわち年齢が高くなるにつれて食の嗜好が変化して魚介類の摂取量が増えるという効果がみられていました。しかしながら、肉を好んで食べるシニア世代が増えたことも一因なのか、最近ではこれまでのような加齢効果が見られなくなってきました。

また、かつては魚介類の摂取量が肉類のそれを大きく上回っていましたが、平成18年に初めて逆転し、平成21年以降は、その差が拡大する傾向にあります。消費者に対するアンケートでも、家庭での食事、外食のいずれにおいても「肉類よりも魚介類を選ぶ消費者」が減ってきています。

## これまでの「肉との戦い」の戦略

水産庁は、これまで水産白書などにおいて、肉と比べて魚が優れている点として「魚介類は良質の栄養素を含み、脳の発達促進や血栓予防などの効果により健康に様々なメリットがある」と強調してきました。このことを良識あるオトナにアピールすれば、きっと従前の加齢効果が蘇り、また、お母さん達にアピールすれば、きっとお子さんも魚を好きになってくれる、と期待してきました。

また、肉と比べて魚が劣っている「生ゴミの処理が大変」や「骨があって食べにくい」という点についても、若い世代やお母さん達にファストフィッシュを提案することにより、「肉との戦い」を有利に進めるという戦略で臨んできました。

## 肉も魚もーバランスが重要なこれから

私は、水産庁長官に就任した際、「これからは肉派から魚派に転向したい」と申し上げました。これは、水産庁に採用されたものの、直前は食肉関係のポストが長かったことへの自戒の意味もありましたが、動物性タンパク質として人の胃袋を奪い合うライバルである食肉との戦いにおいて頑張りたい、との思いも背景にありました。

しかしながら、シニアを中心に「健康のために肉を食べる」という意識が広がり、また肉に水を開けられるようになってきたことで、「肉に勝つ」という戦略の修正が必要になっているように感じます。

先般の「魚の国のしあわせ」推進会議でも議論していただきましたが、先ほどの日経新聞も「『魚も大事』が長寿の秘訣」と報じていることもヒントにして、従来のやり方に加えて「肉とのバランス」を強調するアピールを検討していくことが重要だと思っています。

※コラムの内容は執筆者個人の意見を表すものであり、水産庁や「魚の国のしあわせ」プロジェクトの見解を示すものではありません。

