

目的：昨今、欧米からみて現在の日本型食生活が積極的な評価を受けているが、一方で日本がアジア諸国の食生活から学ぶことも多い。とくに中華料理、韓国料理等は日本人にも馴染みよいかい、アジア諸国の日常的な食生活についての知見は極めて乏しい。本報ではキムチ、ブルゴギなどでしられる隣国、韓国の食生活の現状、過去15年間の変化を紹介する。

方法：韓国の食生活の統計は主として文献によったが、韓国の研究者の意見も参考とした。

結果、考察：1・韓国の1984年の食品群別摂取量は平均一人一日当り、穀物404g、イモ類33g、マメ類60g、魚介類78g、乳・乳製品20g、油脂6g、野菜254g、肉29g、卵13gで、植物性食品が全体の86%をしめた。これを栄養素摂取量で見ると炭水化物350g、蛋白質70g、脂肪24gで総エネルギー1901kcalあった。

2・過去15年間の変化を見ると、動物性食品の摂取がのび、とくに乳・乳製品、魚介類の増加率が顕著である。この間、炭水化物の摂取が減少したが、脂肪摂取の増加が補いをつけ、総エネルギー摂取量は殆ど変わっていない。蛋白質摂取量は徐々に増加する傾向にあるが、とくに動物性蛋白質の比率が著明に増加している。こうした食生活の変化につれ、1974年ごろから成人病による死亡が増加している。以上、韓国においても食生活の欧米化傾向が認められた。

3・この欧米化傾向を日本のそれと比較すると、個々の動物性食品の増加のパターン、蛋白質、脂肪、炭水化物の比率の変化が日本のそれとは異なっており、韓国型食生活の独自性を反映している。