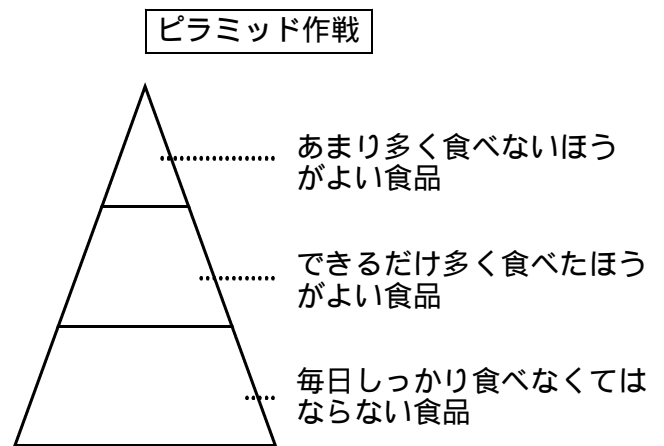


丸山淑生著「悪い食事とよい食事」新潮文庫、新潮社 1989年11月25日刊を読む

## デンマーク生協のつくったピラミッド

1. 先日、NHK のテレビがデンマークの生協を紹介していた。この国の生協は大変人気があるのだが、その理由として生協の幹部はピラミッド作戦の奏功をあげていた。

2. ピラミッドというのは三角形を描いてそれを三つに区切り、底辺の部分に毎日しっかり食べなくてはならない食品の絵を描き込む。中央部にはできるだけ多く食べたほうがよい食品を描き込む。頂点の部分(当然ながらその面積が最も小さくなる)には、あまり多く食べないほうがよい食品を描き込む。それがつまりよい食事のピラミッドだが、漫画ふうの絵がたのしくて一目でよい食事とはどういうものかがわかるところが出色である。



3. このポスターを売り場に貼って、品揃えもそれに合わせたものになっているそうだ。

4. では毎日しっかり食べなくてはならない底辺の食品はどんなものかということ、茶色いパンに代表される精製されていない穀類、それから豆類やじゃがいも、チーズなどである。

5. できるだけ多く食べたほうがいいまん中の食品は野菜と果物で、品揃えもこれが最も豊富になされる。種類も極めて多種類である。消費者は多種類の野菜と果物のなかから欲するものを選んで買うことができるわけだ。

6. 頂点の食品は、肉、魚、卵。これは量的に制限したほうがよい食品なので売り場面積もあまり広くとっていない。厳選したものだけが置かれている。

## 新鮮な野菜と果物を豊富に品揃え

7. これに対して、大多数のデンマーク人が現実に食べている食品でピラミッドを描くとどうなるかということ、底辺には甘いものがくる。最もしっかり食べているのはパンやチーズではなくて、デニッシュ(菓子パン)や菓子類なのだ。

- 8 .そして、まん中には肉類がくる。頂点部が野菜と果物である。
- 9 .これも悪い食事のピラミッドとして描かれて比較できるように張ってある。
- 10 .普通のスーパーは売ることが至上命令であるから、現実の食生活に合わせて、その悪いピラミッド通りの品揃えをしていることはいうまでもない。それはわが国のスーパーや百貨店と同じである。
- 11 .デンマークの生協は売るだけでなく、よい食生活を啓蒙<sup>けいもう</sup>していこうとしているので、よい食事のピラミッドに即した品揃えをしているのだが、そのせいで事業的にも成功しているところがおもしろい。
- 12 .健康志向の消費者にとっては、普通のスーパーでは欲しい食品が手に入らないことが多いけれども、生協に行くとならべて手に入る。だから生協に行くようになる。
- 13 .それに、ピラミッドによって啓蒙される人が一人、二人と増えていけば、生協の客はじょじょにながら確実に増えていくわけである。
- 14 .私が考えるに、このデンマークの生協の魅力はまん中の部分の、野菜と果物の新鮮さとバラエティと豊富さにあるようだ。
- 15 .いくら健康志向の人でも、しなびた野菜がちょろちょろ置かれているような店には(たとえそれが有機農法のものであっても)行く気になれない。それに、限られた種類の野菜では限られた料理しかつukれない。
- 16 .植物性食品というのは、根・茎・葉・種・実すべてを食べ合わせてはじめて完全食品となる食品群である。だから、なによりもバラエティが大事なのだ。わが国にもそろそろまん中の部分のふくらんだ店が出てきてもよいのではなからうか。

P206 ~ 208

#### [コメント]

口から入る食べ物と適度な運動、ストレスからの解放の仕方を身につけていれば、誰でも 100 歳以上まで生きられる国に、日本人は生きている。あとは、一人ひとりが自己責任、自助努力で自分の未来は自分で切り開くしかない。

- 2011 年 2 月 2 日 林 明夫記 -