

戦後 日本人は 何を どのように 食べてきたのか？

～国民健康・栄養調査結果から考える～



神奈川工科大学健康医療科学部管理栄養学科准教授
原島 恵美子氏



相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授
相模女子大学日本学国際研究所研究員
水上 由紀



2026.

01.25 日

14:00 - 15:30 [OPEN 13:40]

紀伊國屋書店新宿本店 3階アカデミック・ラウンジ

参加無料・入退場自由

事前に二次元コードよりお申込みをお願いいたします。

(事前申込なしのお客様もご参加いただけます。当日会場までお越しください。)

1/23(金)
17:00まで



戦後日本人は何をどのように食べてきたのか？

～国民健康・栄養調査結果から考える～

明治以降、日本人の生活様式は欧米化してきました。食生活においても欧米化が進んでいます。日本人が何をどのように食べてきたのかを振り返ることは、将来の食料生産や健康教育を考えるために重要です。

日本人が何をどのように食べてきたのかを知るデータとして「国民健康・栄養調査」があります。この調査は、第二次世界大戦後に外国から食料援助を受けるためのデータ収集として始まり、現在でも継続されています。

今回は「国民健康・栄養調査」の研究をされている原島恵美子先生をお迎えし、戦後の栄養摂取状況について解説をしていただきながら、日本人は何をどのように食べてきたのかを振り返ります。

講師



原島 恵美子 氏

神奈川工科大学健康医療科学部管理栄養学科准教授

専門分野は公衆栄養学。

卒論で出会った国民健康・栄養調査は、研究や授業で長年のお付き合い。

「食べること」は人をつなぎ、地域を元気にする。公衆栄養学の視点から、地域と連携し、食を通じた健康づくりを実践中。



水上 由紀

相模女子大学栄養科学部健康栄養学科教授

相模女子大学日本学国際研究所研究員

専門分野は臨床栄養学。病院勤務がきっかけで依存症の栄養問題が研究テーマ。

「食べること」を多角的な視点から考え、ゲコドリ（アルコールが飲めない方向けの飲料）開発やリウマチ患者様向けの献立提案に奮闘中。

会場・アクセス

紀伊國屋書店新宿本店 3 階 アカデミック・ラウンジ

JR「新宿」駅 東口より 徒歩 3 分

地下鉄丸ノ内線・副都心線・都営新宿線

「新宿三丁目」駅 B7 出口より 徒歩 1 分（地下道より直結）



相模女子大学日本学国際研究所とは ...

相模女子大学は、学術研究の拡充と活性化、さらにその成果を国内外に発信する拠点として、2024年4月に相模女子大学日本学国際研究所を開設しました。

本学には人文科学系・社会科学系・自然科学系の教員が在籍し、その研究領域も多岐にわたっており、幅広い研究が豊富に蓄積されています。異なる観点を持つ研究者を多く擁した本学ならではの特性を活かしながら、「日本」を海外からの視点を交えて見つめることで、日本研究の新たな意義を見つけ、国際的な研究を推進します。同時に、研究成果を世界にあまねく発信することによって、本学が注力してきた社会貢献活動にも寄与できると考えます。

世界の側に立った視点で日本を見つめ、日本の立場に立っていては見えない日本を見つける、本研究所の成果にどうぞご期待ください。

