

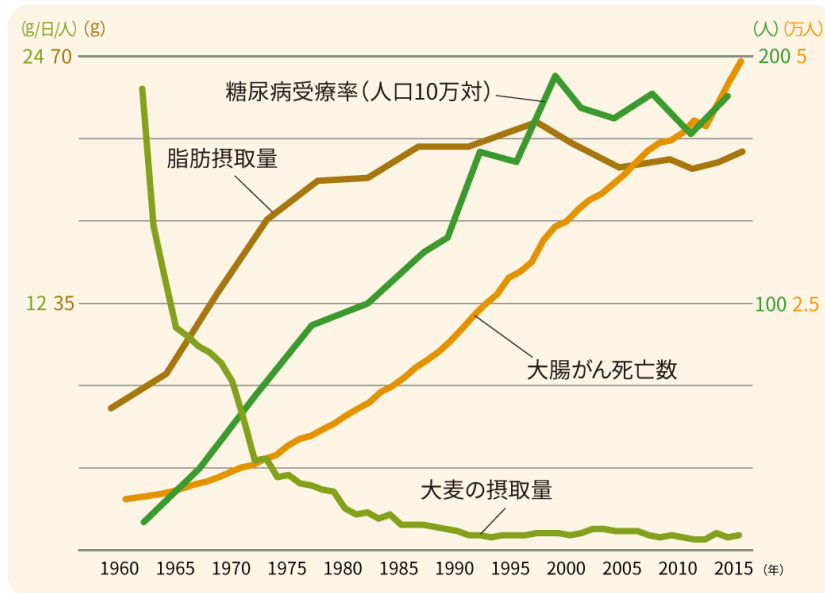
■日本人の食生活の変化と大麦

# 大麦を食べなくなったころから 糖尿病や大腸がんが増えた

1960年ごろまで、日本人は大麦をよく食べていたが、白米ごはんやパンの普及にともない、大麦の消費量は激減。1970年代に向けて脂肪の多い欧米型の食事が浸透し、そのころから大腸がんや糖尿病といった現代病とも言える病気にかかる人が増え続けた。

これらを直接的に結びつけるのは科学的ではないかもしれない。しかし、腸から全身を健康にする大麦の作用（まとめ）以降に紹介する通り、現代病の予防や改善に役立つ大麦の効用を考えると、大麦を“手放してしまった”ことと、現代病のまん延は無縁なのだろうか。

## 大麦を食べなくなったころから糖尿病や大腸がんが増えた



出典:農林水産省「食料需給表」,厚生労働省「人口動態統計」「患者調査」「国民栄養調査」「国民健康・栄養調査」から作図