



บทความวิจัย

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน

โดย

นางสาวสุพิชฌาย์ บุญญานุกพงศ์

รหัสนักศึกษา 05590728

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา 450112 การศึกษาเอกเทศ

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

หัวข้อวิจัย	การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน
ชื่อนักศึกษา	นางสาวสุพิชฌาย์ บุญญาอนุพงศ์
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราพร ภู่งศ์พันธุ์
สาขาวิชา	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา	2562

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน” มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ ประการแรกเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน และ ประการที่ 2 เพื่อศึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารส่งผลกระทบต่อชาวญี่ปุ่นอย่างไร โดยมีวิธีการศึกษาจากการใช้ระเบียบวิธีวิจัยทางประวัติศาสตร์ โดยศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นรองประกอบด้วยเอกสารที่เป็นภาษาไทย ทั้งหนังสือ บทความ และการรวบรวมข้อมูลทางสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นในสมัยเมจิถึงปัจจุบันและนำเสนอในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นมี 3 ประการ คือ ประการที่ 1 การรับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย ประการที่ 2 การรับอิทธิพลตะวันตก และ ประการที่ 3 การรับอิทธิพลทางพุทธศาสนา ส่วนการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารส่งผลกระทบต่อชาวญี่ปุ่น 3 ประการ คือ ประการแรกทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ประการที่ 2 ทำให้ชาวญี่ปุ่นหันมาบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น เห็นจากการมีร้านอาหารตะวันตกในญี่ปุ่นจำนวนมาก แต่ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็ได้ส่งผลมาบังจัยประการที่ 3 คือ ชาวญี่ปุ่นมีสุขภาพแย่ลงจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตกจนทำให้ชาวญี่ปุ่นหันกลับมาบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม

**คำสำคัญ :** การบริโภคอาหาร, อาหารญี่ปุ่น, การรับอิทธิพล

### กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่อง“การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน” เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 450112 การศึกษาเอกเทศ (INDEPENDENT STUDY)

สารนิพนธ์ชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับการกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรพร ภู่งศ์พันธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้ง นี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อนๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้การ ศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดประการใด ข้าพเจ้าก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้

สุพิชฌาย์ บุญญานุกงศ์

## การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน

ปัจจุบันอาหารญี่ปุ่นเป็นที่แพร่หลายและนิยมไปทั่วโลก เนื่องจากความหลากหลายทั้งระดับและประเภทของอาหาร เช่น อาหารประเภทปลาดิบ ซุป และทอดเป็นต้น การปรุงอาหารที่พิถีพิถันและใส่ใจรายละเอียดต่างๆ อีกทั้งอาหารแต่ละชนิดที่ปรุงขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องกับเวลาและฤดูกาล เช่น การกินโซเม็งหรือบะหมี่เย็นในฤดูร้อน และการกินสุกี้ยากี้ในฤดูหนาว มีการตกแต่งสวยงามจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ว่าทำไมอาหารญี่ปุ่นจึงเป็นที่ชื่นชอบและรู้จักของผู้คนอย่างกว้างขวาง เช่น ซูชิ เทมปุระ และราเม็ง เป็นต้น

เนื่องจากญี่ปุ่นมีลักษณะภูมิประเทศเป็นเกาะ ทำให้อาหารญี่ปุ่นในยุคก่อนหน้าส่วนใหญ่มีวัตถุดิบหลักที่สามารถหาได้จากท้องทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลามาจูกูโร ปลาไหลญี่ปุ่น ปลาซาบะ ปลาโอ และหอยเม่น เป็นต้น ซึ่งชาวญี่ปุ่นนำปลาทะเลเหล่านี้มารับประทานแบบดิบ หรือเมนูที่เรียกว่า “ซาซิมิ” แต่หลังจากการเปิดประเทศของญี่ปุ่นในยุคสมัยเมจิ ค.ศ. 1868 - 1912 มีการรับอิทธิพลตะวันตกต่างๆ เข้ามามากมาย เช่น การแต่งกายแบบตะวันตก การเดินร่ำ การฟังเพลง และการศึกษาภาษาอังกฤษ รวมทั้งการรับอิทธิพลอาหารตะวันตก เกิดการผสมผสานกันระหว่างอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมที่เมนูส่วนใหญ่มีวัตถุดิบมาจากธรรมชาติเป็นหลัก เช่น ปลาทูน่า ปลาอาจิจากทะเล และอาหารตะวันตก เป็นเมนูอาหารญี่ปุ่นใหม่ที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเมนู เช่น ทงคัตสึ แฮมเบอร์เกอร์ และโคร็อกเกะ เป็นต้น อย่างไรก็ตามในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ญี่ปุ่นประสบปัญหาขาดแคลนข้าวอย่างหนัก ประชาชนต้องหันมากินแครอท มันเทศ หัวไชเท้า หรือผักต่างๆ เพื่อประทังชีวิต เพราะข้าวสารมีราคาแพงมาก นอกจากนั้นสหรัฐอเมริกาเริ่มมีการจัดอาหารให้เด็กในโรงเรียน โดยจัดส่งแป้งสาลีเพื่อทำขนมปังให้นักเรียน ทำให้ขนมปังและนมจืดกลายเป็นอาหารที่คนรุ่นใหม่คุ้นเคยจนทำให้ปัจจุบันเมนูอาหารญี่ปุ่นมีความหลากหลายมาก เช่น ขนมปังแองโกลหรือ คาราบิง ขนมปังยากิโซบะหรือยากิโซบะปัง และขนมปังโคร็อกเกะ

ด้วยความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยใคร่ศึกษา “การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน” โดยวัตถุประสงค์ของการศึกษา 2 ประการ คือ ประการแรกเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ – ปัจจุบัน และประการที่ 2 เพื่อศึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารส่งผลต่อชาวญี่ปุ่นอย่างไร

## ภูมิหลังการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นก่อนสมัยเมจิ

ในหนังสือของยูการิ ฟุรุตะ : เรื่องเปิดตำนานอาหารญี่ปุ่นกล่าวถึงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นในช่วงเวลาต่าง ๆ ไว้ดังนี้ (ยูการิ ฟุรุตะ, 2552 : 12 – 56)

สมัยหินเก่า (ยุค 10,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช) ในยุคแรกมนุษย์อาศัยอยู่บนต้นไม้ภายในป่า ต่อมา 70,000 – 10,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช โลกได้เข้าสู่ยุควอร์ม หรือช่วงปลายของยุคน้ำแข็ง เนื่องจากอากาศที่หนาวทำให้จำนวนต้นไม้และที่อยู่อาศัยของมนุษย์ลดลง จากที่เคยอาศัยบนต้นไม้เพื่อหาผลไม้ต่าง ๆ เป็นอาหาร เมื่อจำนวนอาหารลดลง มนุษย์จึงต้องลงมาจากต้นไม้แล้วใช้ชีวิตบนพื้นราบและออกล่าสัตว์เพื่อกินเป็นอาหารแทน ต่อมามนุษย์เริ่มมีการประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้ที่มีลักษณะแหลมคม โดยการเอาหินมาเกาะทากันเพื่อนำมาใช้ในการล่าสัตว์และเริ่มออกไปล่าสัตว์กันเป็นกลุ่ม นอกจากนี้มนุษย์เริ่มรู้จักการใช้ไฟในการทำอาหารแล้ว โดยการเริ่มใช้ไฟเป็นครั้งแรกของมนุษย์เป็นเพียงเพราะต้องการให้ความอบอุ่นกับร่างกายจากอากาศที่หนาวเหน็บในยุคน้ำแข็ง ซึ่งมีการสันนิษฐานว่าเดิมที่มนุษย์ไม่รู้วิธีก่อไฟเพื่อทำอาหาร แต่เมื่อได้พบกับซากสัตว์เล็ก ๆ ไหม้ดำจากไฟไหม้ที่เกิดจากฟ้าผ่า และพอได้ลองกินซากเหล่านั้นก็ได้รับรู้ว่ามีรสชาติอร่อย จึงจดจำไว้ว่าต้องใช้ไฟในการทำอาหาร ประเทศญี่ปุ่นในขณะนั้นยังมีพื้นที่เชื่อมต่อกับทวีปเอเชีย จึงทำให้ช่างเนามันน์ (Naumann) ที่กำลังอพยพเข้ามาในบริเวณที่เป็นประเทศญี่ปุ่นในปัจจุบันถูกล่าเพื่อนำมาทำเป็นอาหาร เนื่องจากช่างชนิดนี้เป็นสัตว์ที่มีขนาดใหญ่และมีไขมันมาก มนุษย์ล่าช่างเนามันน์โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ด้อนให้ช่างลงไปนอนในหนองน้ำและใช้หอกแทง หรือด้อนช่างไปจมนตหน้าผา จากนั้นทุบด้วยก้อนหิน ต่อมาเมื่อเข้าสู่ยุคน้ำแข็งตอนกลาง ภูมิอากาศของโลกเริ่มอุ่นขึ้น ช่างชนิดนี้ก็ได้สูญพันธุ์ไป

สมัยโจมน (ยุค 10,000 – 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช) ต่อมาเมื่อยุคน้ำแข็งสิ้นสุดลงทั่วโลกมีภูมิอากาศอบอุ่นขึ้น มนุษย์เริ่มอพยพจากแหล่งที่อยู่อาศัยในเขตพื้นที่สูงลงมาอยู่บนพื้นที่ราบที่มีต้นไม้จำพวกไม้เนื้อแข็งจำนวนมาก เช่น ต้นโอ๊ก ต้นเกาลัด และต้นวอลนัท เป็นต้น ซึ่งป่าเหล่านี้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์หลากหลายชนิด มนุษย์ในยุคนี้จึงเก็บผลไม้และล่าสัตว์ เช่น หมูป่า กวาง เป็นอาหาร สมัยโจมนถือเป็นยุคที่ยาวนานมาก โดยเริ่มต้นตั้งแต่ประมาณ 10,000 ปี จนถึง 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช มนุษย์ในสมัยนี้อาศัยอยู่ “ทาเตะอะนะซิกิจูเกียว” เป็นบ้านของผู้คนในสมัยโจมน โดยการขุดดินลึกลงไปประมาณครึ่งเมตร หลังคาปูด้วยหญ้าแห้ง และบริเวณกลางบ้านมีเตาไฟ บ้านแบบนี้สามารถอาศัยอยู่ได้ประมาณ 4 – 5 คน นอกจากนี้ยังมีการประดิษฐ์คิดค้นภาชนะดินเผา

แบบโจมน วิถีชีวิตของผู้คนในสมัยนี้เครื่องมือหินและภาชนะดินเผาจึงมีความสำคัญมาก ซึ่งจากการประดิษฐ์ภาชนะดินเผาต่าง ๆ ทำให้ทราบว่าผู้คนในสมัยนี้เริ่มรู้จักการทำอาหารแล้ว จะเห็นได้จากการประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องสำหรับทำอาหาร ภาชนะดินเผาแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การใช้งาน และการพัฒนาภาชนะดินเผาให้ใช้ได้ง่ายขึ้น มนุษย์ในสมัยโจมนมักจะหาอาหารตามชายฝั่งทะเล ภูเขาและตามพื้นราบ อาหารส่วนใหญ่ที่ได้มาจะเป็นพวกหอยหรือผลไม้ และออกล่าสัตว์เพื่อนำเนื้อกิน เมื่อจะกินเนื้อสัตว์ที่ล่ามาได้จะต้องแกะเอาเนื้อเฉพาะส่วนที่กินได้ ออกมา และแ่เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือทุบให้ละเอียด นอกจากการล่าสัตว์บนบกแล้วมนุษย์ในยุคนี้ยังเรียนรู้วิธีจับปลาแล้ว จากแต่เดิมจับปลาด้วยมือแล้วเอาขึ้นฝั่ง แต่ต่อมามนุษย์ได้คิดค้นเบ็ดตกปลาขึ้น โดยนำกิ่งไม้มาทำเป็นคันเบ็ดและใช้กระดูกสัตว์มาทำเป็นตัวเบ็ด ต่อมาในสมัยโจมนตอนปลายเริ่มมีการเพาะปลูก การหาอาหารจำเป็นหลักแหล่งมากขึ้น พืชที่ใช้ในการเพาะปลูกนั้นเป็นข้าวฝาง และข้าวธัญ ซึ่งสามารถใช้เป็นอาหารคนและสัตว์

สมัยยาโยอิ (ยุค 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช – ศตวรรษที่ 3) ช่วง 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช ผู้คนที่อพยพมาจากแผ่นดินใหญ่นำเอาวิธีการเพาะปลูกข้าวเข้ามายังเกาะญี่ปุ่น มนุษย์ในสมัยยาโยอิจึงเริ่มเข้ามาอาศัยอยู่ใกล้บริเวณแหล่งน้ำมากขึ้นเพื่อทำการเพาะปลูกข้าว ทำให้วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มนุษย์เริ่มหาอาหารเป็นหลักแหล่งขึ้น จากแต่เดิมต้องอพยพโยกย้ายไปอาศัยตามแหล่งอาหาร แต่เมื่อสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมในการหาอาหารได้ในบริเวณใกล้ตัว มนุษย์จึงเริ่มอยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งรวมกัน นอกจากนี้ในสมัยนี้มนุษย์ยังคิดค้นเครื่องมือเครื่องใช้ที่ทำจากโลหะและเครื่องมือสำริด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมจากการใช้ภาชนะดินเผาและเครื่องมือหินมาเป็นภาชนะและอาวุธที่ทำจาก โลหะ ถือว่าเป็นการปฏิวัติครั้งใหญ่ของมนุษย์ และในสมัยนี้เริ่มมีการใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรสและเริ่มมีอาหารประเภทหมักดอง เช่น ฮิชิโอะ เครื่องปรุงที่เกิดจากการหมักของถั่วเหลืองและเกลือ ซึ่งถือว่าเป็นต้นตำหรับของโชยุ หรือซีอิ๊วญี่ปุ่น

สมัยยามาโตะ (ศตวรรษที่ 3 – ค.ศ.710) เป็นสมัยที่ญี่ปุ่นได้รับเอาวัฒนธรรมและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาจากจีนและเกาหลี ในสมัยนี้เครื่องมือเครื่องใช้โลหะเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้น มีการนำเครื่องมือเหล่านี้มาใช้ในการเกษตร และเริ่มมีการก่อสร้างระบบชลประทาน ผลจากการพัฒนาดังกล่าวทำให้สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้มากกว่าเดิม ส่งผลให้ชนชั้นปกครองมีอำนาจและความมั่งคั่งขึ้น ส่วนด้านการทำปศุสัตว์ญี่ปุ่นได้รับวัฒนธรรมนี้มาจากเกาหลี จึงเริ่มมีการทำฟาร์มโคนมเกิดขึ้น นอกจากนี้ญี่ปุ่นยังได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา แนวความคิดที่ว่า “ห้ามฆ่าสัตว์ใหญ่” ทำให้จักรพรรดิเทมมูออกคำสั่งห้ามกินเนื้อสัตว์ ใน ค.ศ.675 ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจนกระทั่งถึงสมัยเอ

โดยรวมเป็นระยะเวลาที่มากกว่าพันปีที่ทำให้ญี่ปุ่นเกิดวัฒนธรรมไม่กินเนื้อสัตว์ และเกิดอาหารญี่ปุ่นที่กินข้าวกับปลาและผักขึ้นแทน

สมัยนาระ (ค.ศ.710 - ค.ศ.794) ถือเป็นสมัยที่ชีวิตความเป็นอยู่ของสามัญชนชาวญี่ปุ่นเต็มไปด้วยความทุกข์ยาก เพราะมีการเริ่มใช้ระบบการปกครองที่กำหนดให้เหล่าชนชั้นสูงเพียงไม่กี่คนดำรงตำแหน่งระดับสูง ในขณะที่กลุ่มคนที่เหลือต้องทำงานให้แก่รัฐ เช่น เกษตรกรรม เป็นต้น จากการทำเหล่าตระกูลขุนนางมีสิทธิในการเป็นเจ้าของที่ดินเป็นจำนวนมาก ทำให้รูปแบบสังคมเริ่มมีการแบ่งชนชั้นชัดเจนมากขึ้น แม้แต่ในเรื่องของอาหารก็สามารถแสดงได้ถึงความแตกต่างระหว่างชนชั้นขุนนางกับสามัญชนด้วยเช่นกัน ซึ่งอาหารของชนชั้นขุนนางนั้นจะเป็นอาหารอย่างดี ปรุงตามแบบอาหารจีนในสมัยราชวงศ์ถัง ส่วนสามัญชนธรรมดาได้อินเพียงข้าวสารที่เหลือจากการส่งภาษีให้กับรัฐ

สมัยเฮอัน (ค.ศ.794 - ค.ศ.1192) ในสมัยนี้เกิดช่องว่างระหว่างชนชั้นขุนนางและชนชั้นชาวนา ทำให้การชีวิตความเป็นอยู่แตกต่างกัน รวมไปถึงเรื่องอาหารการกินด้วย ชนชั้นสูงจะเน้นความเป็นพิธีรีตอง อาหารสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ต้องมีการประดับตกแต่งอย่างสวยงาม วิธีการตกแต่งอาหารแต่ละอย่างต้องมีความสอดคล้องกลมกลืนกัน รวมไปถึงจำนวนภาชนะและวิธีการจัดเรียงด้วย ซึ่งอาหารที่จัดเตรียมจะมีความสมบูรณ์เพียบพร้อมมากยิ่งขึ้นตามตำแหน่งของผู้รับประทาน ถึงแม้ว่าอาหารที่ชนชั้นสูงรับประทานจะเป็นอาหารที่มีความงดงามและหรูหรา แต่อาหารเหล่านั้นกลับเป็นอาหารที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ มีไขมันและโปรตีนจากสัตว์น้อย และเป็นอาหารที่ซ้ำซากจำเจเน้นเพียงความสวยงามเท่านั้น ชนชั้นสูงในสมัยนั้นมักใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่แต่ภายในห้องทำให้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและจากการรับประทานแต่อาหารที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ ส่งผลให้ชนชั้นสูงในสมัยนั้นสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงและยังเจ็บป่วยได้ง่ายอีกด้วย นอกจากนี้สมัยเฮอันยังเกิดธรรมเนียมปฏิบัติเรื่องมารยาทในการรับประทานอาหาร เช่น ห้ามรับประทานอาหารก่อน โดยยังไม่ถึงเวลา ห้ามรับประทานอาหารมูมาม่า เป็นต้น และยังกำหนดให้รับประทานอาหารได้เพียงสองมือเท่านั้น คือ อาหารเช้าและอาหารเย็น

สมัยคามาคุระ (ค.ศ.1192 - ค.ศ.1333) เป็นยุคสมัยของซามูไรที่เข้ามาแทนที่ยุคของชนชั้นสูง อาหารการกินจึงเปลี่ยนแปลงไปด้วย จากแต่เดิมในสมัยเฮอันอาหารมักเน้นแต่ความสวยงามแต่ขาดคุณค่าทางโภชนาการ แต่เมื่อเข้าสู่ยุคคามาคุระอาหารก็เปลี่ยนไปเน้นการเสริมสร้างกำลังกายให้แข็งแรงแทน และเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตสู่ความเรียบง่าย อาหารถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์

มากยิ่งขึ้น โดยอาหารหลักที่ชาวมุโรว์มักจะรับประทานคืออาหารจำพวกธัญพืชและให้ความสำคัญกับการอยู่เพื่อสุขภาพ

สมัยนม โบกุโจ - สมัยมุโรมาจิ (ค.ศ.1333 - ค.ศ.1573) เกิดกรรมวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายที่เด่นชัดในยุคนี้ เช่น คัม นึ่ง ผัด ย่าง อาหารที่ปรุงสด อาหารประเภทน้ำซุป และของหมักดองต่าง ๆ ซึ่งกรรมวิธีดังกล่าวเกิดจากวัตถุดิบและกรรมวิธีการปรุงแบบญี่ปุ่นที่สั่งสมมานาน ตั้งแต่อดีต ผสมผสานกับอาหารและกรรมวิธีการปรุงที่มาพร้อมกับศาสนาพุทธนิกายเซน และกรรมวิธีดังกล่าวทำให้เกิดอาหารญี่ปุ่นแบบอื่น ๆ เช่น อุนาจินะ มารูยาชิ หรือปลาไหลที่นำมาย่างทั้งตัว และคามายะ โกะหรือลูกชิ้นปลาแบบแท่ง เป็นต้น

สมัยอาซึชิ - โมโมยามะ (ค.ศ.1573 - ค.ศ.1603) ผู้คนเริ่มกินข้าวขาวเป็นหลัก และใช้โชยุกับน้ำตาลเป็นเครื่องปรุงรส และยังมีการเปลี่ยนแปลงจากแต่เดิมในสมัยเฮอัน รับประทานอาหารได้เพียงวันละสองมื้อเท่านั้น ในสมัยนี้เปลี่ยนมาเป็นสามมื้อแทน คือ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น โดยให้ความสำคัญกับอาหารกลางวันที่สุด เพราะถือว่าเป็นอาหารมื้อหลักในการดำรงชีวิต และรูปแบบการกินอาหารในสมัยนี้เริ่มมีความใกล้เคียงกับรูปแบบการกินของชาวญี่ปุ่นในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น และจากการนำเข้ามาของสินค้าอุปโภคบริโภคและเครื่องเทศของกลุ่มประเทศนมบังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการกินของชาวญี่ปุ่นอย่างมาก ตัวอย่างสินค้าจำพวกพืชผัก เช่น แดงโม พักทอง มันฝรั่ง ข้าวโพด พริก มะเดื่อ และมะเขือเทศ เป็นต้น นอกจากนี้ชาวญี่ปุ่นเริ่มทำอาหารแบบตะวันตก เรียกว่า “นัมบังเรียวริ” และยังมีการนำน้ำมันหมูมาใช้ทำอาหารประเภททอดอีกด้วย

สมัยเอโดะ สมัยเอโดะตอนต้น (ค.ศ.1603 - ค.ศ.1699) มีการพัฒนารูปแบบการกินที่มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของประเทศญี่ปุ่นหลายประการดังนี้ ประการแรกคือการแสวงหาพื้นที่ที่กว้างเพื่อพัฒนาที่ดินทำการเกษตรทำให้จำนวนผลผลิตด้านอาหารเพิ่มสูง ประการที่สองคือการพัฒนาการคมนาคมขนส่งทั้งทางบกและทางทะเล และมีการสร้างที่พักระหว่างเส้นทางการเดินทางเพื่อการเดินทางที่สะดวกและดีขึ้น ประการที่สามคือ เริ่มมีการก่อตั้งร้านค้าสำหรับผลิตเครื่องปรุงแต่ละชนิดโดยเฉพาะ เช่น เหล้าสาเก มิโซะ และ โชยุ เป็นต้น ทำให้ผู้คนสามารถหาซื้อสินค้าต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น และประการสุดท้ายคือการตีพิมพ์ตำราอาหารเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการทำอาหารส่งผลให้อาหารญี่ปุ่นมีความเฉพาะตัวมากยิ่งขึ้น โดยรูปแบบการกินเป็นการกินข้าวคู่กับอาหารประเภทปลา เนื่องจากในสมัยนั้นเนื้อสัตว์ยังเป็นสิ่งต้องห้าม



สมัยเอโดะตอนกลาง (ค.ศ.1700 - ค.ศ.1799) อาหารส่วนใหญ่ที่ชาวญี่ปุ่นนิยมรับประทานกันในปัจจุบันเป็นอาหารที่เกิดขึ้นในสมัยนี้ เช่น อุนจิ โนะ คาบายากิ หรือปลาไหลที่แล่เป็นชิ้นแล้วเสียบไม้ย่าง โซบะ ซูชิ และเทมปุระ เป็นต้น นอกจากนี้สมัยนี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นและพัฒนาจนถึงขีดสุด ไม่เพียงแต่ชนชั้นสูงเท่านั้นที่มีโอกาสได้ลิ้มลองรสชาติอาหารใหม่แต่ชนชั้นสามัญชนเริ่มมีสิทธิในการลิ้มลองรสชาติอาหารดังกล่าวด้วย

สมัยเอโดะตอนปลาย (ค.ศ.1800 - ค.ศ.1868) เป็นยุครุ่งเรืองของวัฒนธรรมทางด้านอาหารเกิดวัฒนธรรมใหม่ ๆ เช่น วัฒนธรรมการซื้ออาหารนอกบ้าน และวัฒนธรรมการไปทานอาหารญี่ปุ่นชั้นสูงของพ่อค้าที่มีฐานะร่ำรวย เป็นต้น แม้ว่าในขณะนั้นประเทศญี่ปุ่นจะเกิดความวุ่นวายจากรัฐบาลโชกุนที่เริ่มอ่อนแอลงและการเข้ามาของชาติตะวันตก แต่วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นกลับเจริญถึงขีดสุด นอกจากนี้ในสมัยเอโดะตอนปลายเริ่มมีผู้คนที่แอบกินเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัวและเนื้อหมูมากขึ้น และยังมีไคเมียวหลายคนเชื่อว่าการทานเนื้อสามารถเป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย

สมัยเมจิ (ค.ศ.1868 - ค.ศ.1912) หลังจากญี่ปุ่นสิ้นสุดคนโยบายปิดประเทศแล้วชาวตะวันตกจำนวนมากเดินทางเข้ามายังญี่ปุ่นทำให้อิทธิพลตะวันตกแพร่หลายสู่ญี่ปุ่นอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านการปกครองซึ่งมีการยกเลิกการปกครองแบบแคว้นเปลี่ยนมาใช้ระบบจังหวัดแทน และประกาศยกเลิกชนชั้นแบบเก่าซึ่งแบ่งเป็น 4 ชนชั้น ได้แก่ นักรบ ชวนา ช่างฝีมือ และพ่อค้า นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปกครองไปเป็นระบบการปกครองที่พระมหากษัตริย์ทรงอยู่ภายใต้รัฐธรรมนูญสมัยใหม่ ส่วนด้านเศรษฐกิจมีการพัฒนาระบบขนส่งและระบบสื่อสารมวลชนที่จำเป็นต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ รวมไปถึงการส่งเสริมทางด้านอุตสาหกรรมต่าง ๆ ทำให้วิถีชีวิตของชาวญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นตะวันตกอย่างรวดเร็วในเกือบทุกด้าน ในเรื่องการบริหารโภคมีการเพาะปลูกพืชผักผลไม้ชนิดใหม่ ๆ ที่ใช้สำหรับปรุงอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น เช่น

<sup>1</sup> ในสมัยนั้นนอกจากชนชั้นสูงแล้วชนชั้นสามัญสามารถรับประทานอาหารญี่ปุ่นแบบใหม่ได้ เนื่องจากการแพร่หลายของวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นที่ขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ทุกชนชั้นเข้าถึงวัฒนธรรมอาหารดังกล่าว

<sup>2</sup> เนื่องจากในสมัยของรัฐบาลโชกุน “โทกูงาวะ อิเอ โยชิ” มีการเข้ามาของชาติตะวันตกคือ ประเทศสหรัฐอเมริกาที่ต้องการให้ญี่ปุ่นเปิดประเทศเพื่อทำการค้าขายด้วย โดยการนำเรือรบติดอาวุธมาเพื่อข่มขู่ให้รัฐบาลญี่ปุ่นยอมเปิดประเทศ จากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้โชกุนอิเอ โยชิล้มป่วยจนถึงแก่กรรมในปีเดียวกัน และทำให้รัฐบาลเกิดความแตกแยกเป็นสองฝ่ายเพราะความเห็นที่แตกต่างกัน โดยฝ่ายแรกมีความเห็นว่าควรเปิดประเทศตามคำข่มขู่ของสหรัฐอเมริกา แต่อีกฝ่ายกลับมีความเห็นว่าไม่ควรเปิดประเทศ

<sup>3</sup> นโยบายการปิดประเทศของญี่ปุ่น เริ่มต้นเมื่อ ค.ศ.1639 จนถึง ค.ศ.1854 เนื่องจากเกิดกบฏแบ่งแยกดินแดนขึ้น เรียกว่า กบฏซิมบาระ เป็นกบฏที่มีเกิดจากไคเมียวและกลุ่มคนที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งในสมัยนั้นนิกายดังกล่าวเผยแพร่มาจากชาวโปรตุเกสและสเปน ทำให้ญี่ปุ่นบังคับใช้นโยบายปิดประเทศ เพราะไม่ต้องการให้ชาวตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ศาสนาอีก

มันฝรั่ง กะหล่ำปลี หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ และหอมหัวใหญ่ เป็นต้น ผลจากรับอิทธิพลตะวันตกทำให้ในสมัยเมจิเริ่มปรากฏอาหารญี่ปุ่นแบบตะวันตกที่มีรูปแบบเดียวกับที่ชาวญี่ปุ่นกินกันอยู่ในปัจจุบันนี้ เช่น ข้าวหน้าแกงกะหรี่ ข้าวห่อไข่ แฮมเบิร์ก และทงคัตสึ เป็นต้น อาหารเหล่านี้จัดเป็นอาหารลูกผสมญี่ปุ่นตะวันตกโดยเกิดจากการผสมผสานกันระหว่างอาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมและอาหารตะวันตก หรือที่เรียกกันว่า “โยโซกุ (yoshoku)” และเริ่มมีการแนะนำเมนูอาหารดังกล่าวตามสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ หนังสือ และนิตยสาร เป็นต้น

สมัยไทโช (ค.ศ.1912 - ค.ศ.1926) จัดเป็นยุคความเจริญรุ่งเรืองทางด้านเศรษฐกิจของญี่ปุ่น เริ่มมีการนำเข้าวัตถุดิบจากชาติตะวันตก เช่น มันฝรั่ง ไข่กรอก และคอร์นบีฟหรือเนื้อต้มอบเกลือ เป็นต้น นอกจากนี้เริ่มมีการวางขายเครื่องปรุงรสแกงกะหรี่แบบดั้งเดิมทำให้ชาวญี่ปุ่นสามารถทำข้าวแกงกะหรี่ได้ง่ายและสะดวกขึ้น ซึ่งเมนูนี้ถือเป็นเมนูที่มีกลิ่นอายของการผสมผสานกันระหว่างสองวัฒนธรรมคือข้าวซึ่งมาจากวัฒนธรรมญี่ปุ่นและแกงกะหรี่<sup>4</sup>ซึ่งมาจากวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งจะเห็นได้ว่าตั้งแต่สมัยเมจิเป็นต้นมา อาหารญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลตะวันตกอย่างต่อเนื่อง ทำให้อาหารญี่ปุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

สมัยโชวะ (ค.ศ.1926 - ค.ศ.1989) ในสมัยโชวะราว ค.ศ.1941 เกิดสงครามแปซิฟิก (Pacific War) หรือสงครามมหาเอเชียบูรพา ท่ามกลางภาวะสงครามชาวญี่ปุ่นต้องใช้ชีวิตอย่างลำบากและเริ่มเกิดภาวะขาดแคลนอาหารเนื่องจากต้องนำวัตถุดิบจำนวนมากไปเป็นเสบียงอาหารสำหรับทหารในการทำสงครามส่วนประชาชนทั่วไปจำเป็นต้องหันมาปลูกมันเทศพืชที่ให้พลังงานสูงกินแทนข้าวเพื่อประทังชีวิต ต่อมาใน ค.ศ.1945 ญี่ปุ่นประกาศยอมแพ้สงครามอย่างเป็นทางการ แม้ว่าสงครามจะสิ้นสุดลงแล้วแต่เนื่องจากผลของการทำสงครามทำให้ชาวญี่ปุ่นยังต้องใช้ชีวิตอย่างยากลำบากทั้งขาดแคลนอาหารและเสื้อผ้า นอกจากนี้ในฐานะที่ญี่ปุ่นเป็นประเทศผู้แพ้สงครามทำให้ญี่ปุ่นตกอยู่ภายใต้การยึดครองของประเทศผู้ชนะสงคราม เนื่องจากภาวะขาดแคลนอาหารอย่างหนัก ทำให้ชาวญี่ปุ่นต้องคิดค้นอาหารทดแทนขึ้นมา ในค.ศ.1958 ประเทศญี่ปุ่นเริ่มมีการผลิตผลิตภัณฑ์แช่แข็งและอาหารกึ่งสำเร็จรูปออกมาวางจำหน่าย เพื่อนำมารับประทานแทนอาหารหลักอย่างข้าวสาลีโดยวัตถุดิบที่ใช้เป็นวัตถุดิบใหม่ เช่น ไคโซเมนที่ทำมาจากสาหร่ายทะเลแห้ง ข้าวเทียมที่ทำจากมันฝรั่งหรือมันเทศและซ็อก โกลด์ที่ทำมาจากน้ำตาลกลูโคส เป็นต้น และใน

<sup>4</sup> แกงกะหรี่ถูกนำมาเผยแพร่ในประเทศญี่ปุ่น โดยกองทัพเรืออังกฤษ ซึ่งแต่เดิมแกงกะหรี่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดียที่ในขณะนั้นเป็นเมืองขึ้นของอังกฤษ

ค.ศ.1972 เริ่มมีการวางขายบะหมี่ถ้วยสำเร็จรูปหรือ “คัพนูเดิล” เป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถรับประทานได้สะดวกกว่าบะหมี่ถ้วยสำเร็จรูปแบบซอง เพียงแค่เติมน้ำร้อนใส่ถ้วยก็สามารถรับประทานได้เลย นอกจากนี้ชาวญี่ปุ่นนำ กบ หนุและปลาวาฬมากินแทนเนื้อสัตว์และเนื้อปลาที่ขาดแคลนอีกด้วย



คัพนูเดิล

ที่มา <https://www.thai-manee.com/products/product-500>

สมัยเฮเซ (ค.ศ.1989 - ค.ศ.2019) ญี่ปุ่นในสมัยเฮเซเริ่มมีการก่อตั้งโรงเรียนสอนทำอาหาร โรงเรียนคหกรรมศาสตร์ และตีพิมพ์นิตยสารและหนังสือสอนทำอาหารเพื่อให้ประชาชนเข้าถึงวิธีการประกอบอาหารสมัยใหม่ ในยุคสมัยนี้ผู้คนเริ่มมีการนำอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมาใช้ เช่น ตู้เย็น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หม้อต้มน้ำ มิกเซอร์ และเครื่องปั่นขนมปัง เป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์ดังกล่าวทำให้วัฒนธรรมการกินของชาวญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน โดยในสมัยนี้ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่นิยมการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเพื่ออำนวยความสะดวกในการประกอบอาหารและจัดเก็บวัตถุดิบ โดยเฉพาะตู้เย็นที่สามารถจัดเก็บอาหารและวัตถุดิบจำนวนมากที่ซื้อมาจากซูเปอร์มาร์เก็ต ซึ่งสามารถยืดระยะเวลาของการถนอมอาหารได้นานยิ่งขึ้น และยังมีเครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทอื่นที่ใช้สำหรับประกอบอาหาร เช่น หม้อหุงข้าว เครื่องปั่นขนมปัง และไมโครเวฟ เป็นต้น ซึ่งเครื่องใช้ไฟฟ้างกล่าวถูกผลิตออกมามีฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย และมีคุณภาพเหมาะสมกับราคา ทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้กลายเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าประจำบ้านของชาวญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมีการแพร่หลายของอาหารถ้วยสำเร็จรูปอย่างเช่นบะหมี่ถ้วยสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง และอาหาร

กระป๋องซึ่งเป็นทางเลือกใหม่ให้คนในสมัยใหม่ที่ต้องการประหยัดเวลาและลดขั้นตอนในการทำอาหาร

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร

จากที่กล่าวมาข้างต้นเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

#### 1. การรับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย

การติดต่อระหว่างญี่ปุ่นกับประเทศเพื่อนบ้านได้ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่น ซึ่งอาหารญี่ปุ่นที่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในปัจจุบันอย่างราเม็งและเกี้ยวซ่าเป็นเมนูที่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน โดยเมนูดังกล่าวมีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน คาดว่าเดิมเกี้ยวซ่าเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวแมนจู และถูกนำเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นโดยชาวจีนอพยพ ส่วนราเม็งนักวิชาการสันนิษฐานว่าอาหารประเภทนี้มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน เพราะอักษรจีน 拉麵 อ่านออกเสียงว่า ลามิเอน หมายถึงเส้นก๋วยเตี๋ยวที่นวดด้วยมือ และจากบันทึกของพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติโยโกฮาม่า ราเม็งถูกนำเข้ามาในประเทศญี่ปุ่นในราว ค.ศ. 1859 และ ในปี 1900 เกี้ยวซ่าถูกนำไปขายเป็นชุดพร้อมกับราเม็ง ทำให้คนญี่ปุ่นเริ่มรู้จักและนิยมตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา



ราเม็งและเกี้ยวซ่า

ที่มา <https://kiji.life/eats/restaurant/yamagoya-ramen/>

## 2. การรับอิทธิพลตะวันตก

การเดินทางมาของพลเรือจัตวา แมทธิว ซี. เพอร์รี่ ในปี 1853 เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อย่างรวดเร็วของญี่ปุ่นจากที่เคยเป็นประเทศที่ปิด ยุคเมจิจึงเป็นจุดเปลี่ยนที่นำทั้งในประวัติศาสตร์ญี่ปุ่น เพื่อไม่ให้ประเทศถูกยึดครองโดยชาวตะวันตก ญี่ปุ่นจึงยอมเปิดประเทศ และรับอิทธิพลตะวันตกเข้ามา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางการเมือง เศรษฐกิจ การทหารความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ และยังรวมถึงวัฒนธรรม อาหาร และขนบธรรมเนียมประเพณี โดยอาหารยอดนิยม 4 อันดับและที่ได้รับอิทธิพลตะวันตก หรือ โยโซกุ (Yoshoku) ได้แก่

- 1) ข้าวหน้าแกงกะหรี่ ( Curry Rice **カレーライス** ) แกงกะหรี่ถูกนำเข้ามาครั้งแรกในญี่ปุ่นโดยเจ้าหน้าที่ของกองทัพเรืออังกฤษในช่วงปลายศตวรรษที่ 19



ข้าวหน้าแกงกะหรี่

ที่มา <https://www.edtguide.com/review/451374/5>

- 2) โดเรีย (Doria **ドリア**) คือเข้าอบซอสที่ราดด้วยซอสขาวและโรยด้วยชีส ซึ่งเมนูชนิดนี้ถูกคิดค้นขึ้นมาในค.ศ. 1930 โดย Saly Weil หัวหน้าเชฟของโรงแรมนิวแกรนด์ในโยโกฮาม่า



โคเรีย

ที่มา <https://cookingwithdog.com/recipe/seafood-doria/>

- 3) สปาเกตตี้น โปลิตัน (Napolitan ナポリタン) หัวหน้าพ่อครัวของ โรงแรม นิวแกรนด์ในโยโกฮาม่า ได้สร้างสรรค์เมนูซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากบุคลากรทาง ทหารของอเมริกาที่กำลังกินสปาเก็ตตี้กับซอสมะเขือเทศ เพื่อเสิร์ฟอาหารที่โรงแรม เขาได้เปลี่ยนซอสมะเขือเทศเป็นน้ำซุปลิ้นมะเขือเทศ และเพิ่มหัวหอมผัด แสมและเห็ด เมื่ออาหารจานนั้นกลายเป็นที่รู้จักนอกโรงแรมและกลายเป็นที่นิยม มะเขือเทศน้ำซุปลิ้นก็ถูกแทนที่ด้วยซอสมะเขือเทศ



สปาเกตตี้น โปลิตัน

ที่มา <https://matcha-jp.com/en/3232>

- 4) ทงคัตสึ (Tonkatsu とんかつ) ทงคัตสึประกอบด้วย "Ton" = เนื้อหมูและ "Katsu" = cotelette (คำภาษาฝรั่งเศส แปลว่าเนื้อหมูหรือเนื้อแกะที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปชุบเกร็ดขนมปังและทอด) และในค.ศ. 1899 ร้าน Rengatei 煉瓦亭 ในกินซ่า

เป็นร้านแรกที่เสิร์ฟ “Pork Cutlet” (豚肉のカツレツ) ซึ่งเป็นชิ้นเนื้อหมูผัดเนยแล้วอบในเตาอบ และเสิร์ฟพร้อมกับผักนึ่ง



ทงคัตสึ

ที่มา <https://www.jnto.or.th/newsletter/tonkatsu/>

### 3. การรับอิทธิพลทางพุทธศาสนา

ญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลทางพุทธศาสนาจากจีนในสมัยยามาโตะ แนวคิดทางพุทธศาสนาเชื่อว่าห้ามฆ่าสัตว์ใหญ่อย่างเช่น วัว ทำให้ในค.ศ.675 จักรพรรดิเทมมุมีพระราชโองการสั่งให้ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคเนื้อสัตว์ของชาวญี่ปุ่นสูญหายไปรวมระยะเวลาที่พันปีจนกระทั่งวัฒนธรรมการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ในญี่ปุ่นสิ้นสุดลงในสมัยเมจิ เนื่องจากรัฐบาลญี่ปุ่นต้องการพัฒนาประเทศให้ทัดเทียมกับชาวตะวันตก จึงมีการปฏิรูปเมจิเกิดขึ้นส่งเสริมให้ประชาชนหันกลับมาบริโภคเนื้อสัตว์โดยรัฐบาลมองว่าการที่จะล้มล้างความเชื่อที่มีมาตั้งแต่อดีตอย่างการห้ามบริโภคเนื้อวัว จำเป็นจะต้องล้มล้างอำนาจของพุทธศาสนาในประเทศ รัฐบาลจึงดำเนินนโยบายที่เรียกว่า “ไฮบุทซึ คิซาคุ” โดยเริ่มจากการรื้อถอนวัดหลายแห่ง และบังคับให้พระสงฆ์หรือแม่ชีลาสิกขาและมีการประกาศใช้กฎหมาย “นิกุจิกิ ไชไต” กฎหมายที่อนุญาตให้บริโภคเนื้อวัวได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายซึ่งการดำเนินการทั้งหมดถือเป็นจุดเริ่มต้นของการก้าวข้ามความเชื่อดั้งเดิมกว่า

พันปีของชาวญี่ปุ่นและสามารถหลุดพ้นจากอิทธิพลทางพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชาติตามแบบชาติตะวันตก

การบริโภคน้ำเนื้อวัวในประเทศญี่ปุ่นสมัยเมจิ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับอิทธิพลของต่างประเทศ เพราะหลังจากที่เริ่มมีชาวตะวันตกจำนวนมากเข้ามาอาศัยอยู่ตามเมืองท่าต่าง ๆ ของญี่ปุ่น ชาวตะวันตกนำเอาวัฒนธรรมการกินแบบตะวันตกเข้ามาเผยแพร่แก่ชาวญี่ปุ่นด้วย โดยการนำเข้าเนื้อสัตว์จากต่างประเทศ เมื่อชาวญี่ปุ่นมีโอกาสได้สัมผัสกับวัฒนธรรมการกินแบบตะวันตกส่งผลให้เริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินแบบเดิมไปสู่วัฒนธรรมการกินแบบตะวันตก ซึ่งปัจจัยที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นหันมาบริโภคเนื้อสัตว์อีกครั้งหลังจากสิ้นสุดนโยบายปิดประเทศ มีปัจจัย 3 ประการดังนี้

ประการแรกคือความต้องการพัฒนาตนเองให้ทัดเทียมกับชาติตะวันตก เพื่อไม่ให้ตกเป็นอาณานิคมของชาติตะวันตก ญี่ปุ่นจึงต้องรับวัฒนธรรมต่าง ๆ ของชาติตะวันตกเข้ามา และเปลี่ยนแปลงตนเองจากความล้าหลังและความเชื่องมงาย รวมไปถึงการยกเลิกการห้ามไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์ด้วย

ประการที่สอง คือการเคลื่อนไหวของกลุ่มปัญญาชนรณรงค์ให้ชาวญี่ปุ่นหันกลับมาบริโภคเนื้อวัวเพราะต้องการผลักดันให้ผู้คนก้าวออกจากความเชื่อดั้งเดิมตั้งแต่สมัยเอโดะ

และประการสุดท้าย คือการเปิดรับวัฒนธรรมตะวันตกของจักรพรรดิเมจิ เพราะต้องการแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้นำที่มีอารยะตามแบบตะวันตกจะสามารถนำพาประเทศชาติให้พัฒนาและไม่ตกอยู่ภายใต้อาณานิคมของชาติตะวันตก

### การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร : ผลที่เกิดขึ้นกับชาวญี่ปุ่น

การหันมาบริโภคอาหารตามชาวตะวันตกของญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิเป็นต้นมาได้ส่งผลต่อชาวญี่ปุ่น ดังนี้

#### 1. การเจริญเติบโตของร่างกาย

ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จนถึงปัจจุบันชาวญี่ปุ่นหันไปบริโภคอาหารแบบตะวันตกมากขึ้นทำให้ชาวญี่ปุ่นมีร่างกายที่สูงกว่าคนญี่ปุ่นรุ่นก่อนหน้า และ ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมการกินแบบดั้งเดิมน้อยลง แต่เนื่องจากอาหารแบบตะวันตกใช้วัตถุดิบหลักซึ่งประกอบด้วยเนื้อสัตว์



แป้ง และไขมัน ทำให้จำนวนแคลอรีสูงไม่เหมาะกับสภาพสรีระของชาวญี่ปุ่นซึ่งการบริโภคอาหารดังกล่าวทำให้ชาวญี่ปุ่น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายอ่อนแอและล้มป่วยได้ง่าย ทำให้ญี่ปุ่นเริ่มมีกระแสแรงค์ให้ชาวญี่ปุ่นกลับมาบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม

## 2. การนิยมบริโภคอาหารตะวันตก

ปัจจุบันในประเทศญี่ปุ่นมีร้านอาหารญี่ปุ่นที่ผสมผสานอาหารตะวันตก หรือโยโชกุ(yoshoku) จำนวนมากซึ่งเห็นได้จากร้านอาหารที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ ที่สามารถหากินได้ทั่วไปในญี่ปุ่น เช่น

ร้าน Shiseido Parlor ร้านอาหารญี่ปุ่นแบบตะวันตกที่อยู่ใจกลางเมืองโตเกียว ย่านกินซ่า ที่มีทั้งอาหาร เช่น โครีอกเกะเนื้อ และข้าวหน้าแกงกะหรี่เนื้อ เป็นต้น ส่วนขนมของหวาน เช่น

แซนวิชผลไม้ เป็นต้น



โครีอกเกะเนื้อ

ที่มา <https://parlour.shiseido.co.jp/en/restaurants/traditionalmenu/index.html>



ข้าวหน้าแกงกะหรี่เนื้อ

ที่มา <https://parlour.shiseido.co.jp/en/restaurants/traditionalmenu/curry.html>



แซนวิชผลไม้

ที่มา <https://www.gltip.com/en/directory/item/10233/>

ร้าน Denny's ร้านอาหารครอบครัวแบบแฟรนไชส์ที่มาจากสหรัฐอเมริกา และมีสาขาทั่วโลก แต่ว่า Denny's ในประเทศญี่ปุ่นนั้น เป็นอาหารตะวันตกที่นำมาผสมผสานกับอาหารญี่ปุ่นดั้งเดิม



สเต็กเนื้อ

ที่มา <https://zaap-japan.com/shop/dennys.html>

### 3. การหันมาบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม

หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลงในค.ศ. 1945 ญี่ปุ่นที่ต้องเผชิญกับการขาดแคลนอาหารมาอย่างยาวนานจนทำให้ชาวญี่ปุ่นขาดสารอาหารและมีร่างกายเตี้ยลง ในช่วงแรกหลังจากสิ้นสุดสงครามญี่ปุ่นประสบปัญหาขาดแคลนข้าวอย่างหนัก ทำให้ประชาชนต้องหันมากินมันเทศ หัวไชเท้า และแครอทเพื่อประทังชีวิต ในค.ศ. 1946 กองทัพอเมริกาต้องนำเข้าสาลี น้ำตาล แป้งถั่วเหลือง และอาหารกระป๋องมาปล่อยสู่ตลาดทั่วประเทศเพื่อบรรเทาภาวะขาดแคลนอาหาร

และในค.ศ. 1950 เริ่มมีการจำหน่ายปลา มิโซะ โชยุ อย่างเสรี ทำให้ภาวะขาดแคลนอาหารเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ต่อมาเริ่มมีการฟื้นฟูทางด้านโภชนาการเริ่มมีโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน เนื่องจากมีเด็กชาวญี่ปุ่นจำนวนมากไม่ได้ไปโรงเรียนเพราะไม่มีข้าวกล่องกินในตอนกลางวัน โครงการดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากสหรัฐอเมริกาโดยรัฐบาลสหรัฐอเมริกาได้จัดส่งแป้งสาลีเพื่อนำมาทำเป็นขนมปังให้นักเรียนในโรงเรียนและส่งเสริมให้มีการดื่มนม ส่งผลให้ชาวญี่ปุ่นรุ่นใหม่คุ้นเคยกับการทานขนมปังและนม ซึ่งจะเห็นได้จากครอบครัวชาวญี่ปุ่นจำนวนมากหันมาทานขนมปังเป็นอาหารเช้า นอกจากนี้ยังทำให้ชาวญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับอาหารหลักในอดีตอย่างเช่นข้าวน้อยลง ทำให้ญี่ปุ่นเริ่มมีกระแสแรงจูงใจให้ชาวญี่ปุ่นกลับมาบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม เช่น ข้าว มิโซะ เต้าหู้ สาหร่าย และผักดอง เป็นต้น ซึ่งมีคุณค่าทางอาหารสูงแต่แคลอรีต่ำมีวิตามินที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายซึ่งอาหารรสชาติดั้งเดิมดังกล่าวเรียกว่า “รสชาติของแม่” (ofukuro no aji)

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน มีวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ที่เด่นชัด โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร อาหารญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในอาหารที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับมาก โดยอาหารญี่ปุ่นที่รู้จักในปัจจุบัน เช่น ข้าวหน้าแกงกะหรี่ ทงคัตสึ และสเปกเก็ตตันโปลิตัน เป็นต้น อาหารดังกล่าวเป็นอาหารญี่ปุ่นที่ผสมผสานกับอาหารตะวันตก อาหารเหล่านี้ถูกพัฒนามานานหลายศตวรรษ ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการเมืองในประเทศ อย่างการยกเลิกนโยบายปิดประเทศในสมัยเอโดะตอนปลาย ทำให้ในสมัยเมจิชาวตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลหลายด้าน ในด้านอาหารการกินทำให้ชาวญี่ปุ่นมีการดัดแปลงอาหารแบบดั้งเดิมเข้ากับอาหารตะวันตก กลายเป็นอาหารชนิดใหม่ที่เรียกว่า โยโซกุ (Yoshoku)

### บรรณานุกรม

- โกโด-โจนส์ คริสโตเฟอร์. 2554. **ญี่ปุ่นสมัยใหม่ ความรู้ฉบับพกพา**. กรุงเทพฯ : โอเพ่นเวลดส์  
ชมนาด คีตีสาร และ วรุฒิ จิราสมบัติ. 2548. **วิวัฒนาการอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย**.  
กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญศรี กาญจนอมัย. 2550. **ประวัติศาสตร์ทั่วไปของญี่ปุ่นสมัยใหม่**. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร ดาบเพชร. 2556. **ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นสมัยใหม่ จากปลายสมัยโทกูงาวะถึงการสิ้นสุด  
จักรวรรดินิยม**. กรุงเทพฯ : เลย์ปรีนส์การพิมพ์.
- สุรสีห์ สมุทรกุลปต์. 2016. **“การปฏิวัติการบริโภคเนื้อวัวในประเทศญี่ปุ่นสมัยเมจิ”**. เข้าถึงเมื่อ  
5 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงจาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/>
- สุรางค์ศรี ดันเสียงสม. 2551. **ประวัติศาสตร์ญี่ปุ่นสมัยใหม่**. กรุงเทพฯ : สถาบันเอเชียศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สันติ วิริยะรังสฤษฎ์. 2551. **กินแบบญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ : มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด.  
**“อาหารญี่ปุ่นแบบตะวันตก”**. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงจาก  
<https://th.m.wikipedia.org/wiki/>
- karanchan. 2014. **“Japan’s Food”**. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงจาก  
<https://pangsfood.weebly.com/>
- Kayoko. 2017. **“Yoshoku: The Japanese Adaptation of Western Cuisine”**.  
Retrieved from <https://www.justonecookbook.com/yoshoku/>
- Tetuya asakura. 2018. **“ไม่ลองไม่ได้แล้ว 50 อาหารญี่ปุ่นยอดนิยมที่แนะนำให้ไปทาน”**.  
เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2561. เข้าถึงจาก <https://www.tsunagujapan.com/th/>
- Yukari Furuta. 2552. **เปิดตำนานอาหารญี่ปุ่น**. กรุงเทพฯ : ภาษาและวัฒนธรรม.

**ประวัติย่อผู้วิจัย**

ชื่อ - นามสกุล นางสาวสุพิชฌาย์ บุญญานุพงศ์

วัน เดือน ปี เกิด 21 มีนาคม 2541

สถานที่เกิด เชียงใหม่

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 126/58 หมู่บ้านเมืองทอง ซอยหมู่บ้านเมืองทอง3 ถนนวันดี โฆมิตกุลพร ตำบล  
ในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

**ประวัติการศึกษา**

2559 – ปัจจุบัน ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ คณะ

อักษรศาสตร์ สาขาเอเชียศึกษา ภาษาเลือกญี่ปุ่น

2553 – 2558 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัด  
นครศรีธรรมราช สายวิทย์-คณิต