

ベトナムの食生活調査

—日本の女子学生との比較—

● 道 本 千衣子

Summary

By the comparison of the data taken in 2002 and 2006 in Vietnam, a large change was observed in the eating environments and habits accompanying with the economic growth after the war in Vietnam. It was like that of Japan in several decades ago.

Further comparison study on eating habits was conducted between the data in 2006 in Vietnam and the data taken with women students in Japan, which had experienced a rapid economical growth and now in the deceleration stage. Many similarities were observed in the eating habits although there were differences in lifestyle, and in the comparison of data taken in the food and health awareness survey, higher concern of food in Vietnam than Japan was observed.

1. はじめに

ベトナム戦争が終結して約30年が経過し、その後の政策によってベトナムは大きく発展してきた。^{1),2)}しかし、戦後の経済状態が向上するにしたがって食生活や食環境が変化してきていると言われており、これまで培われてきた伝統的な食文化にも影響を与えていることが推測される。³⁾その状況を把握するために2002年と2006年にホーチミン市において食生活調査を実施した。^{4),5)}2002年調査結果からはベトナムの都市部に住む市民の食生活は、三度の食事はしっかり取るが間食はあまりしない。ご飯、パン、麺類などの主食を中心に野菜の摂取は多いが油脂や乳製品が少ない等、数十年まえの日本の食生活と似ている部分が多かった。^{6),7)}2006年調査では食への関心が高まり食品の種類も摂取頻度も多く豊かさを反映するものであったが、ライフスタイルの変化に伴い食に対する意識も変化し、食品選択の理由に「すぐ食べられる」や、食事で気にしているこ

とでは「夜遅く食べない」などに増加傾向が見られた。また、間食をする人が多いなど日本と似たような変化をしていた。しかもこの変化は予測した以上に早いものであった。そこで、既に高度に経済発展を成し遂げ、減速期に入っている我が国の食生活状況と比較し、ベトナムの今後の食生活を推測する一助とするために、日本の女子学生に対して同様の調査を行いその結果についてベトナムにおける2006年の調査結果との比較検討を試みた。

2. 調査方法

2002年および2006年にベトナムのホーチミン市の日本語学校生100人に対して行なった調査と同様に本学学生100人に対し身体状況、食事状況を把握するために一週間における食品の摂取頻度、普段の食生活で気にしていること等を中心としたアンケート調査票を作成し、集団自記式によるアンケート調査を行なった。

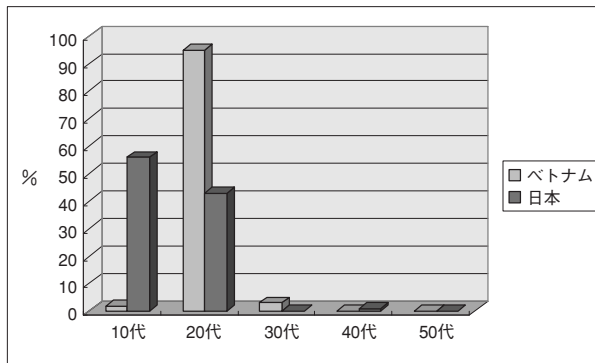


図1 調査対象の年齢構成

調査対象は一年生から四年生までで、年齢構成は図1に示すようにベトナムが殆ど20歳代であるのに対し、10歳代が約50%、20歳代が約40%であった。

3. 結果

① 身体状況調査

身体状況調査として身長、体重からBMI値 (Body Mass Index) を算出した。図2に示すように日本に比べベトナムはかなり低く、日本の「痩せ」が28%

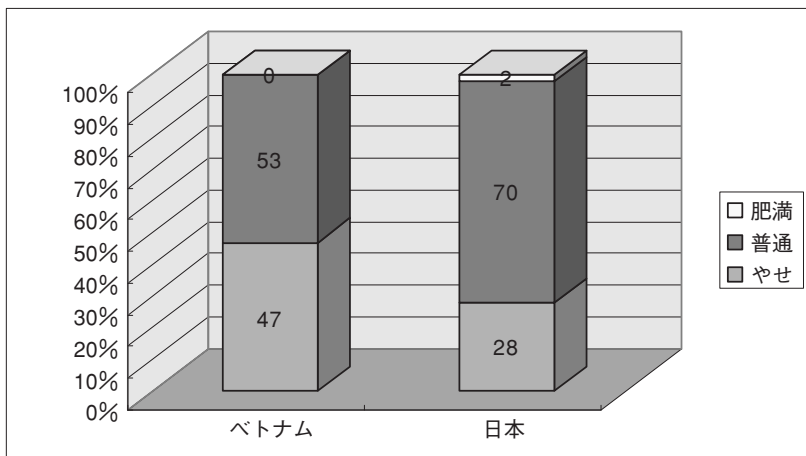


図2 調査対象のBMI値分布

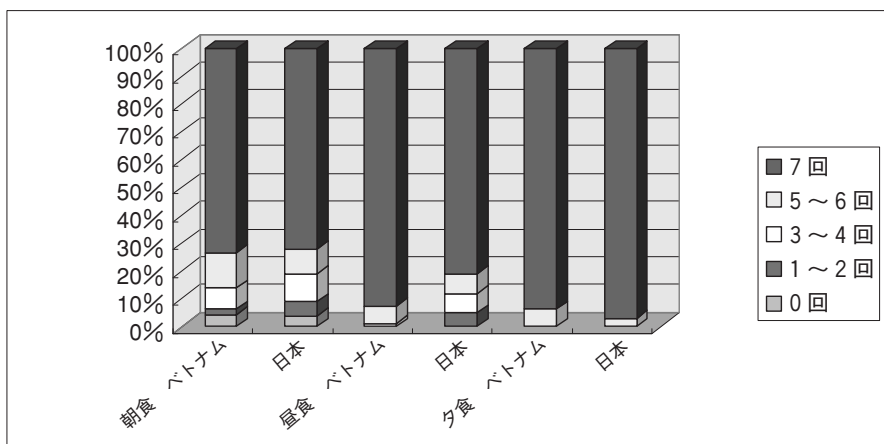


図3 一週間の食事摂取頻度

に対しベトナムは47%であった。

② 食生活状況調査

朝食、昼食、夕食の摂取頻度についての問いでは、図3に示すよう朝食では毎日取るがベトナムも日本も約75%であったが、5~6回を合わせたほぼ毎日

取るがベトナムの約90%に対し日本は約85%とやや日本の欠食率が高く、昼食はベトナムがほぼ毎日取っているのに対し日本は約90%であった。夕食はベトナムも日本もほぼ毎日取っていた。この図からベトナムでは昼食にも夕食にも重点がおかれているのに対し日本は夕食に重点がおかれていることが認められた。

前日の朝食、昼食、夕食、間食を誰と一緒に取ったかという質問では図4に示すように朝食、昼食、夕食共に「家族全員と」はベトナムが多く、朝食については「家族の誰かと」を加えると日本の方が多くなっていた。昼食では両国のライフスタイルの違いが顕著に表れており、家族と一緒に食べるのはベトナムの約50%に対し日本は約10%であった。間食では未記入すなわち間食をしない人が日本の方に多くベトナムの約2倍であった。

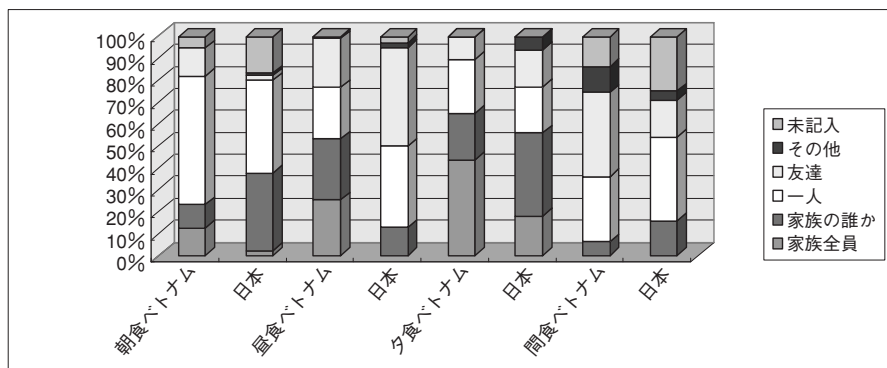


図4 食事を一緒にした人

前日の食事内容についての質問結果は図5に示した。朝食ではベトナムが1位麺類、2位パン、3位ご飯で、日本は1位がパンとご飯で3位麺類の順であった。パンに関してはベトナムも日本も同程度であったが麺類はベトナムの42人に対し日本は5人、ご飯はベトナムの7人に対し日本は32人と大差が見られた。数値は小さいものもちにも差が見られた。副菜に関しては卵、肉はベトナムが野菜は日本が幾分多い程度であった。昼食はベトナムでは主食は殆どがご飯で魚、肉、野菜共に摂取している人が多く充実していた。日本はご飯が47

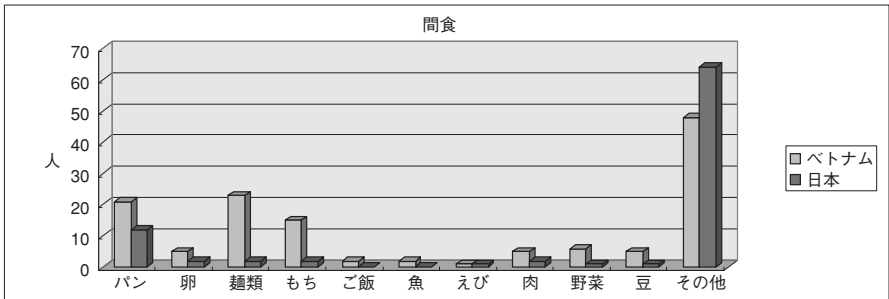
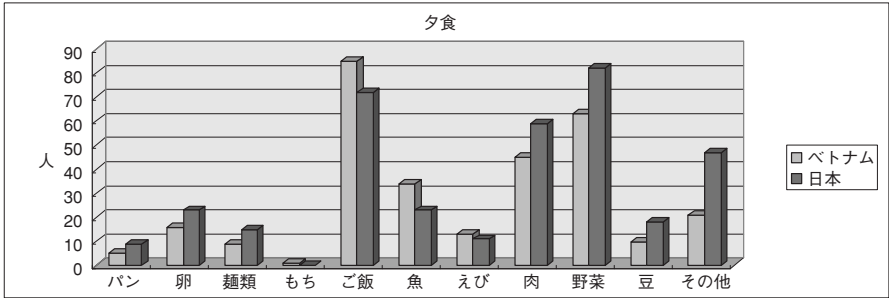
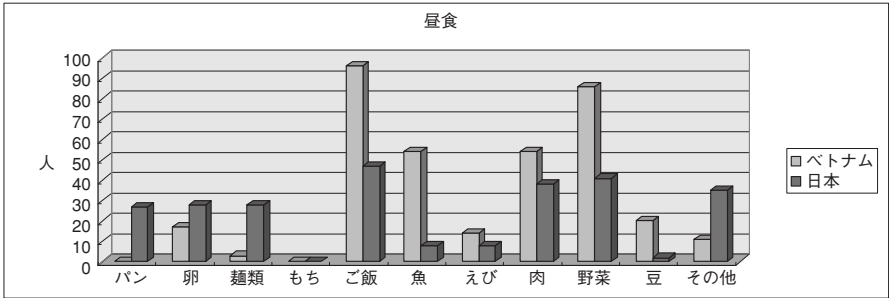
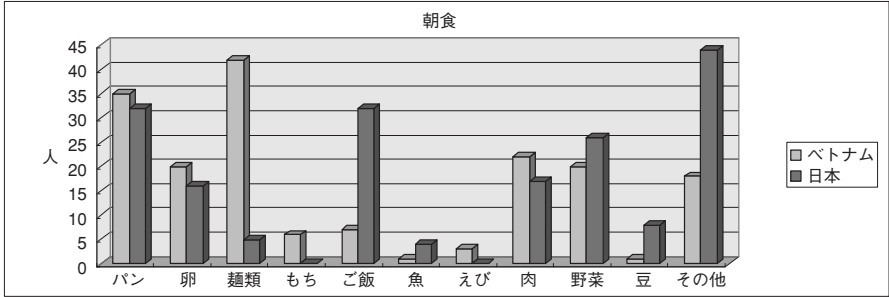


図5 前日の食事内容

人と多いもののパン、麺類も約30人位とばらついており、副菜もベトナムと比べて少なく特に魚類は少なく軽くすませている様子が伺われた。夕食では主食はベトナムも日本もご飯が圧倒的に多く、ベトナムでは昼食のように夕食も充実していた。日本では夕食が一番充実していた。間食に関してはベトナムではパン、麺類、もちといった主食となる食品が多いのに比べ日本ではその他が多く、このその他は菓子類であった。

一週間の食品別摂取頻度についての質問結果は図6に示すように主食を毎回摂取するについてはベトナムの約40%に比べ日本は約65%と高く、1日1回以上では両国共に90%以上であった。緑黄色野菜を毎食取るのはベトナムの約50%に比べ日本は約10%と低いものの他の野菜ではベトナムは殆ど食べないが約60%と高く日本の殆ど食べないは約15%であった。果物については1日1回以上取るがベトナムの75%に対し日本は約40%であった。肉、魚、卵については両国とも大差がなく、豆、大豆製品は両国共に摂取頻度が低く殆ど摂取しないがベトナムで約70%、日本では約55%であった。牛乳も両国共に摂取頻度が低く殆ど飲まないがベトナムは約55%であり、日本は更に低く約65%であった。油料理はベトナムが極端に低く約70%が殆ど摂取していなかった。海藻類はベトナムでは殆ど摂取されていなかった。

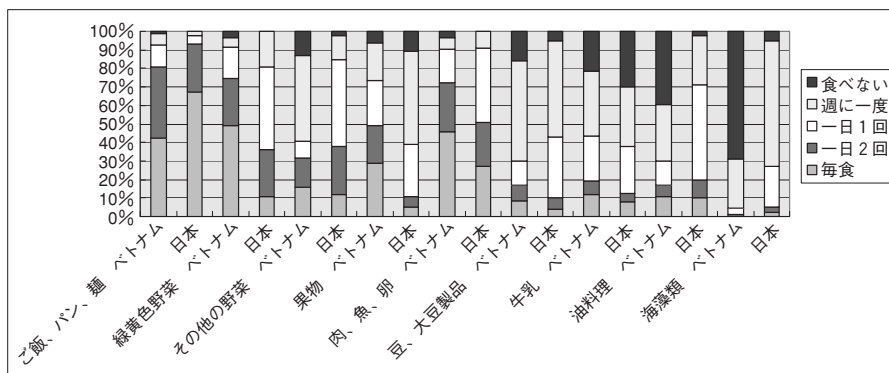


図6 一週間の食品別摂取頻度

食品選択の理由について三項目を順位をつけて選ぶ質問では図7に示すような結果を得た。3位までの合計を比べるとベトナムでは「体によい」、「味」、「い

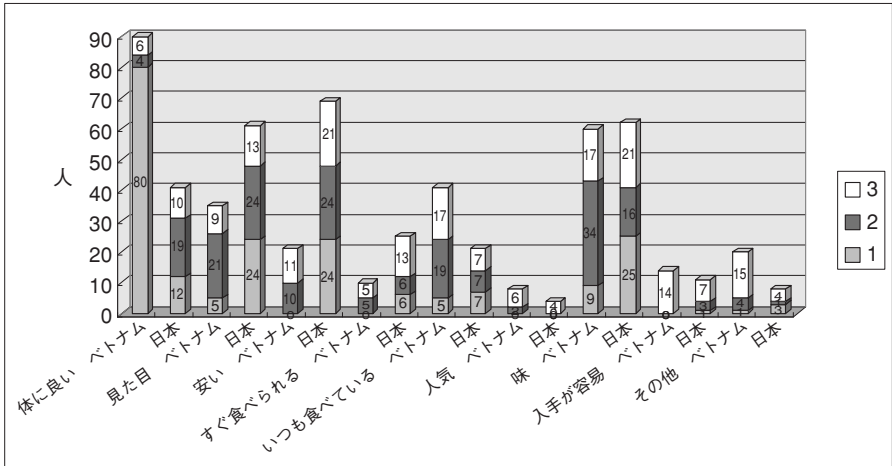


図7 食品選択の理由

つも食べている」の順であったが、日本では「安い」、「味」、「見た目」の順であった。「体によい」を1位に揚げた人はベトナムでは80人と日本の12人より約7倍多く、「安い」を1位に揚げた人はベトナムでは0人、日本は24人と食に対する意識の違いが見られた。

食事で気にしていることについて複数回答可とした質問結果は図8に示すようにベトナムでは「色々な種類を食べる」、「油を控える」、「食べ過ぎない」、「ゆっくり食べる」の順で健康に注意しながらも太らないようにするという意識が伺えた。日本では「夜遅く食べない」、「食べ過ぎない」、「色々な種類を食べる」が同程度であった。

食と健康に関する情報源についての複数回答可とした質問の結果は図9に示すようにベトナムでは本、新聞からが最も多く、次いで母親、学校であったが日本では母親が一番多いものの新聞や、インターネット等を含むその他と大差がなくベトナムと比べて少ないものは父親、学校、本、新聞で特に父親、学校が少なくなっていた。

最後に健康上の悩みについての質問結果を図10に示した。悩み有りはベトナム

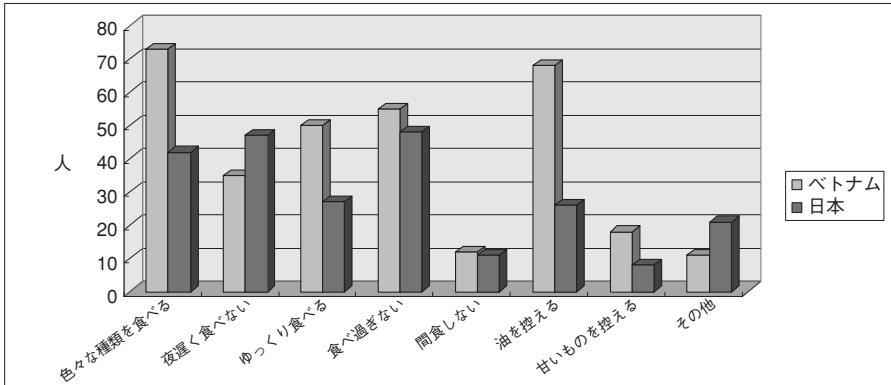


図8 食事で気にしていること (複数回答可)

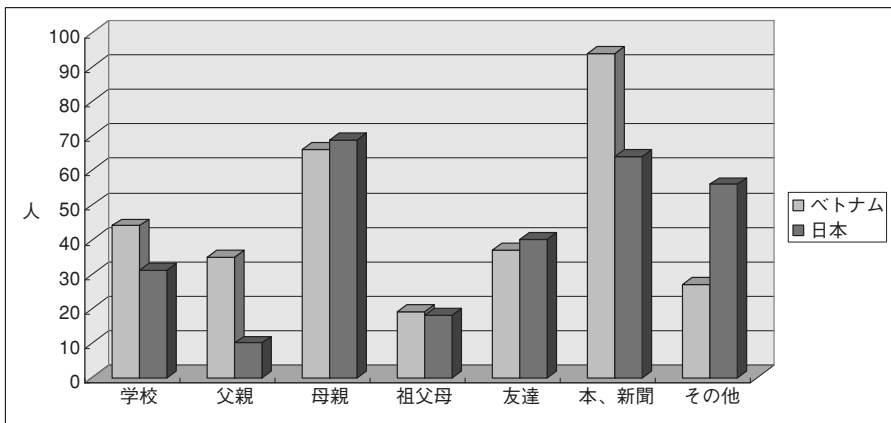


図9 食と健康に関する情報源 (複数回答可)

ムが88%と日本の60%と比べて高いことが認められた。またデーターとして示していないが悩みの個所(身体の部位別)も肩、足、小腸、その他以外はすての個所でベトナムの方が多くなっていた。その他については日本では皮膚(肌)が多くなっていた。

4. 考察

ベトナムにおける戦後経済の発展に伴う食生活、食環境の変化の状況を把握

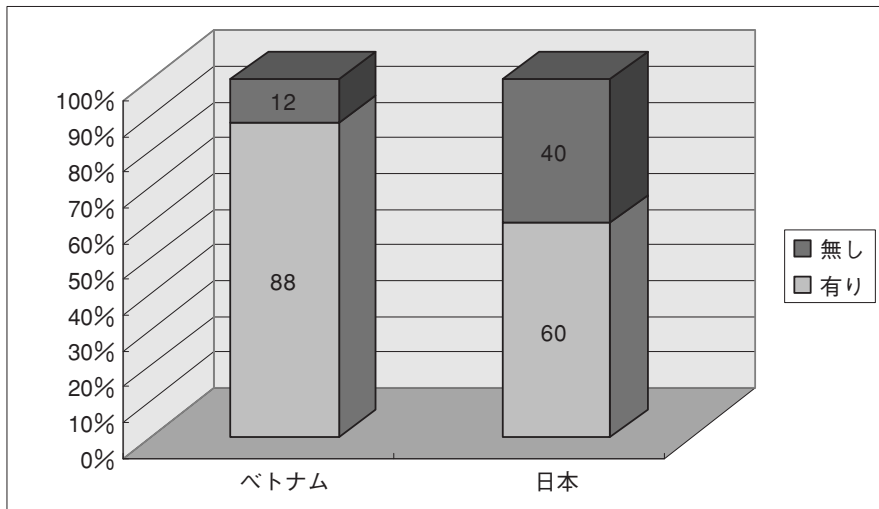


図10 健康上の悩みの有無

するために2002年にホーチミン市において食生活調査を実施した。その結果ベトナムの都市部に住む市民の食生活は三度の食事をしっかり取って間食はあまりしない。食事の内容はご飯、パン、麺類といった主食を中心に野菜も多く摂取しているが油を使った料理や乳製品などの摂取は少ない等、数十年前の日本の食生活と似ている部分が多く見られた。しかしながら経済の高度成長を成し遂げた日本では、食の欧米化により栄養のバランスは悪化の傾向にあり、生活習慣病の問題も生じている。また食事の形態も様変わりし、孤食、や欠食といった状態が増加している。⁸⁾ベトナムでも10歳代や20歳代は油や乳製品だけでなく全体的にどの食品においても摂取頻度は40歳代、50歳代に比べて増加している。これは生活が豊かになり食生活に関心を持つようになったからであると考えた。今後更に経済発展が進むことによってベトナムの食生活や健康状態などが日本が辿ってきた道を辿るのか、また世界の国々でも同様な現象がおきているのかということも含めて今後の動向を継続的に見ることにした。この事を踏まえ四年後の2006年に同様の調査を行なったところ、日本で男性の肥満が注目されているようにベトナムでもBMI値が上昇しそれまでの「痩せ」が殆ど「普通」となっていた。食生活では、朝食にパン食が多くなりそれに伴って卵、肉、野菜の摂取が増加していた。また間食をする人が増加し経済的な豊かさを反映

していた。経済発展によるライフスタイルの変化、生活意識の変化は、健康志向、美容志向、家族志向を高めていることが伺えた。そこで“はじめに”で述べた様に既に高度に経済発展を成し遂げ、減速期に入っている我が国の食生活状況と比較し、ベトナムの今後の食生活を推測する一助とするためにホーチミン市で行なった調査対象と同世代である日本の女子大生を調査対象とすべく本学学生100人に対して同様の調査を試みた。

身体状況調査として身長、体重から算出 BMI 値では日本の「痩せ」は28%とベトナムの47%に比べはるかにひくいものであった。しかしながら健康上の観点からはこの28%は高いものであり、ベトナムもこれから下降すると思われる。食生活状況調査からは両国のライフスタイルの違いによる差はあるものの日本とベトナムで類似点がかなり認められた。これはベトナムにも食の欧米化がおきていることを示していると思われる。日本はベトナムに比べて間食をする人が少なく内容もベトナムの主食に近いものではなく菓子類が主であった。間食が三度の食事を補うものでなくなるとベトナムの間食も減少し、内容も菓子類が多くなるのかもしれない。食と健康に関する意識調査では食品選択の理由の一番にベトナムは「体に良い」を掲げていたが、日本は「安い」を掲げていた。健康上の悩みも日本と比べてベトナムの方が多く、ベトナムのほうが食への関心が高いように思われた。しかしながらこの点については日本の方が食や健康に関して単に意識が低いというのではなく著者には食や健康に関心はあるものの、実際の行動は非常にさめていると感じられた。限られた調査対象ではあるが、既に高度に経済発展を成し遂げ、減速期に入っている我が国の食生活の一端を反映しているように思われる。三回目となる2009年のベトナムでの調査も終了し現在データの解析中である。今後は解析結果を日本をはじめ調査を継続している他の国々と比較検討する予定である。

【参考文献】

- 1) 清水知久：ベトナム戦争の時代、有斐閣、東京 P.12-P.75 (1985)
- 2) 坪井善明：ベトナム新時代―「豊かさ」への模索(岩波新書)、岩波書店、東京、P.23-P.29、P.41-P.62 (2008)
- 3) 森枝卓士：世界の食文化―④、農文協、東京、P.43-P.136 (2005)
- 4) 栗畑亜紀子、今中正美、Dang Thi Phuong Mai、高橋昌巳、道本千衣子：ベトナムの食生活調査、第55回日本家政学会大会研究発表要旨集、東京、P.119 (2003)

- 5) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、栗畑亜紀子、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査、第37回日本食生活学会大会講演要旨集、名古屋（2008）
- 6) 日本家政学会：日本人の生活—50年の軌跡と21世紀への展望、建帛社、東京、P.112-P.126（1988）
- 7) 豊川裕之：昭和の食の変遷、日本の食事文化—第二巻、農文協、東京、P.385-P.402（1999）
- 8) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状、平成13年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版、東京、P.49-P.66（2003）