

ベトナムの食生活調査

—2002年、2006年、2009年調査と日本の女子学生との比較—

● 道 本 千 衣 子

Summary

More than three decades have already passed and the economics of Vietnam have developed rapidly since the end of Vietnam War. In order to grasp the change in the eating environments and habits in Vietnam accompanying with the economic growth after the war, questionnaire surveys on the eating habits were conducted in 2002, 2006, and 2009 in Vietnam. By the comparison of the data taken, a large improvement was observed in the eating environments and habits, which can be said to become rich in the variety, amount, and eating frequency of food taken accompanying with the economic growth.

Further comparison study on eating habits was conducted between the data in Vietnam and the 2008 data taken with women students in Japan, who had experienced a rapid economic growth and now in the deceleration stage. The 2006 Vietnam data showed many similarities, such as higher concern of food, with the eating habits of Japan when she was developing rapidly in economies although there were differences in each lifestyle. The 2009 Vietnam data showed a tendency to become similar with Japan when she was in the deceleration stage in her economy.

1. はじめに

ベトナム戦争が終結して30年以上が経過し、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)}しかしながら、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、これまでに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、2006年、2009年の三回にわたり、食生活調査を実施してきた。^{4),5),6),7)}2002年の調査結果から以下のような考察をした。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摂って間食はあまりしない。食事の内容は、ご飯、パン、麺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など数十年前の日本の食生活と似ている部分が多い。^{8),9)}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おきている。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。¹⁰⁾ベトナムでも10代、20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代、50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られる。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、また世界各国でも同様の現象がおきているのか今後の動向を継続して見る必要がある。

この2002年の考察を踏まえて2006年に二回目の調査を実施した結果、男性のBMI値が上昇してすべて標準になったのに対して、女性のBMI値は下降しスリム化傾向が顕著に認められた。食事で気にしていることは油を控える、甘いものを控えるで、実際に油料理の摂取頻度が下がる

など美容に対する関心の高さが伺えた。食事内容については昼食、夕食に比べて朝食の変化が大きく、パン、肉、野菜が増加し、麺、餅、ご飯、魚が減少していた。また、牛乳を全く飲まない人が減るなどの変化も認められた。夜遅く食べないなど食と健康に対する意識も変化していた。これは経済発展に伴い生活環境や食環境が大きく変化していることを表していると推測された。しかも、この変化は予想していた以上に早いものであった。

その後の変化の状況を見るために実施した2009年の調査では変化をそのまま継続しているものもあったが、BMI値の変化、食事状況での油料理の再びの増加、牛乳を飲む人の再びの減少等、状況が異なっていることが認められた。今後のベトナムの食生活の変化を推測する一助とするために、この三回の調査結果とすで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事調査として2008年に行った日本の女子学生に対する調査結果との比較検討を試みた。

2. 調査方法

2002年、2006年、および2009年の三回にわたり、ベトナム第一の都市であるホーチミン市の日本語学校の学生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実施した。2008年に同様の調査を本学学生100人に対して行った。調査対象者の年齢構成は図1に示した。ベトナムでは多くが20歳代であったが、本学学生は一年生から四年生までであり、10歳代が約50%、20歳代が約40%であった。

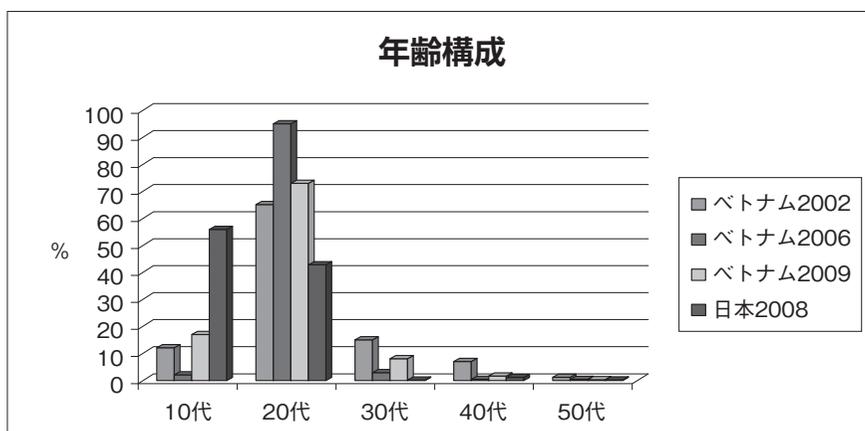


図1 調査対象の年齢構成

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に示したように2002年にはやせが37.5%であったが2006年には47%と半数近くに増加した。しかしながら、2009年には36.5%と日本よりかなり多いものの2002年以下に減少した。

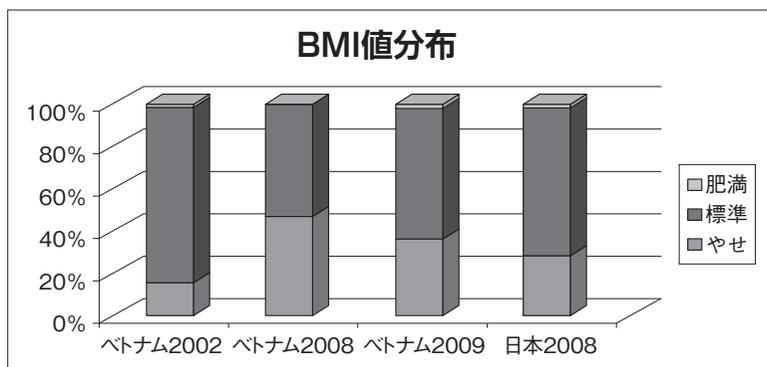


図2 調査対象のBMI値分布

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に示したようにベトナムでは朝食を毎日摂る人が約75%で2006年にはやや減少したものの2009年には2002年を超えて約85%増加しており週に5～6回の人を合わせると90%以上の人がほぼ毎日摂っていた。これに対し日本では毎日摂る人が2002年のベトナムと同程の約75%で5～6回の人を合わせても80%を少し超える程度であった。昼食、夕食も2006年、2009年では殆どの人が毎日摂っていたが、日本では昼食をほぼ毎日摂る人は約85%と低く、夕食は殆どの人が毎日摂っていた。

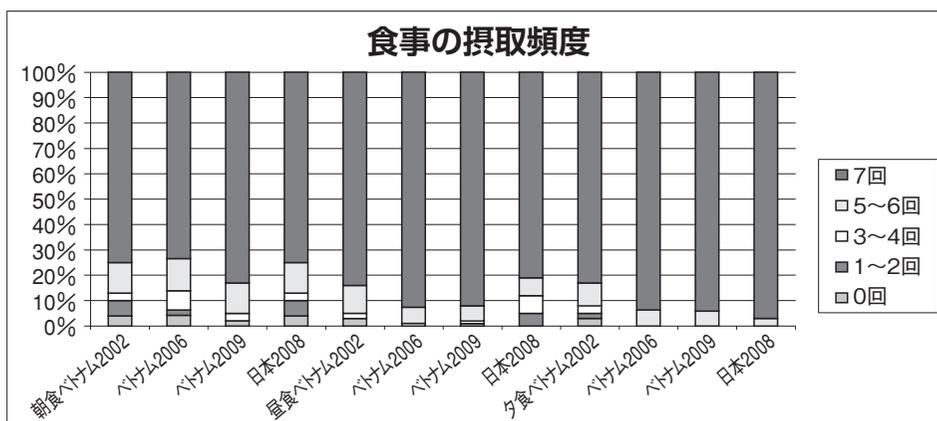


図3 一週間の食事摂取頻度

前日の朝食、昼食、夕食、間食を誰と一緒に摂ったかという質問では、図4に示したように朝食についてはベトナムでは家族全員と家族の誰かを合わせた家族と一緒に2002は20%で、2006年には23.4%に増え2009年には2002年よりも少ない19%であった。昼食、夕食については家族と共に摂る習慣は続いているもののいずれも2002年より2006年は増加していたが2009年には減少していた。特に夕食は2002年よりも減少しており日本と同レベルになっていた。日本では朝食は家族と一緒に約34%とベトナムに比べて多く、昼食は13%と少なく両国のライフスタイルの違いが顕著に認められた。間食に関しては未記入すなわち間食をしない人がベトナムでは2002年に約50%であったが2006年には約14%になり2009年も同程度で日本の25%に比べて低くなっていた。

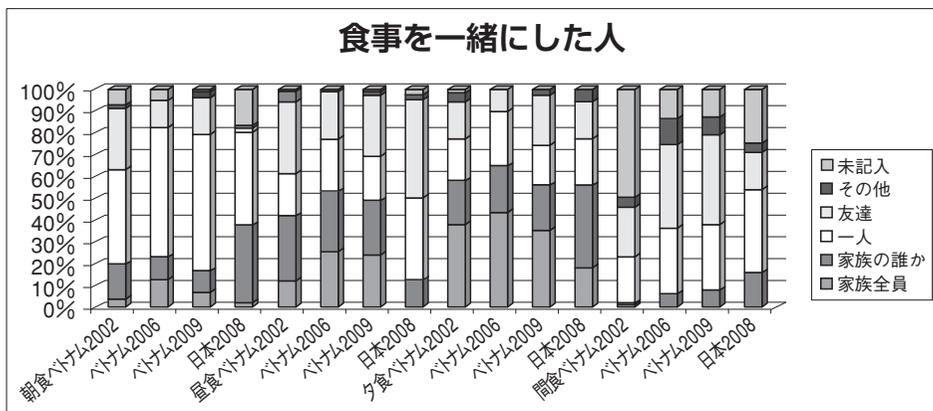


図4 食事を一緒にした人

食事の場所については図5に示した。朝食においてはベトナムでは三回の調査共、家で調理をして家や学校、職場で食する内食が約25%、惣菜や弁当など出来合いのものを買って家や学校、職場で食する中食が約35%、外食が約40%と変化は見られなかった。日本では内食が約80%、中食が約20%と両国間に大差が認められた。昼食ではベトナムの外食が2002年に30%以上であったが2006年に半分以下になり2009年もこれを維持しており日本との差が更に拡大した。夕食についてはベトナムでは三回の調査ともに差が認められず日本との違いは内食が70%以上と高いことであった。

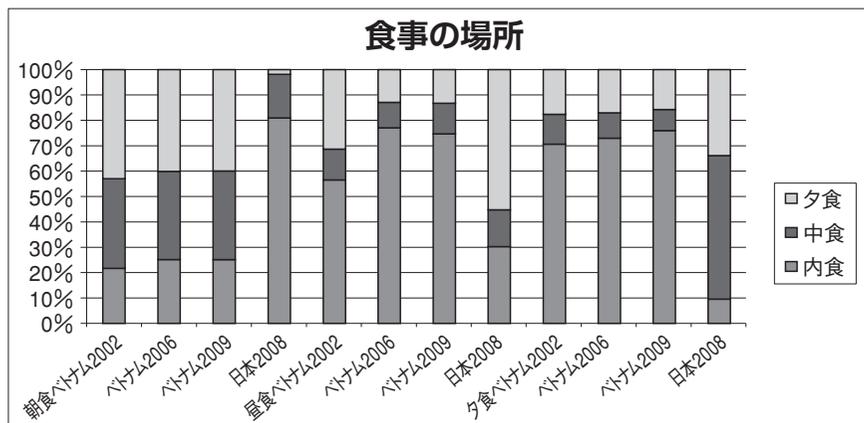


図5 食事の場所

前日の食事内容についての質問結果は図6に示した。朝食ではベトナムの麺類の減少が続き、パンの増加は続いており麺を抜いて一位となった。日本ではパンとご飯がほぼ同じで麺とご飯の違いはあるもののパンとの割合はほぼ同じであった。卵、肉、野菜の増加が著しく2009年はいずれも日本を超える結果となった。経済の発展による食生活の豊かさを感じることができた。ベトナムでは昼食にも重点が置かれており肉、野菜、豆類も増加傾向にあり、日本と比べ更に充実度が増していた。ベトナムでは日本と同様に夕食も充実しており肉、野菜、卵は日本に近くなり、魚介類は日本を超える結果となった。間食についてはベトナムでは主食となるようなパン、麺、餅や卵が多く、特に麺に関しては朝食では調査の度に減少しているのに対し増加を続けていた。

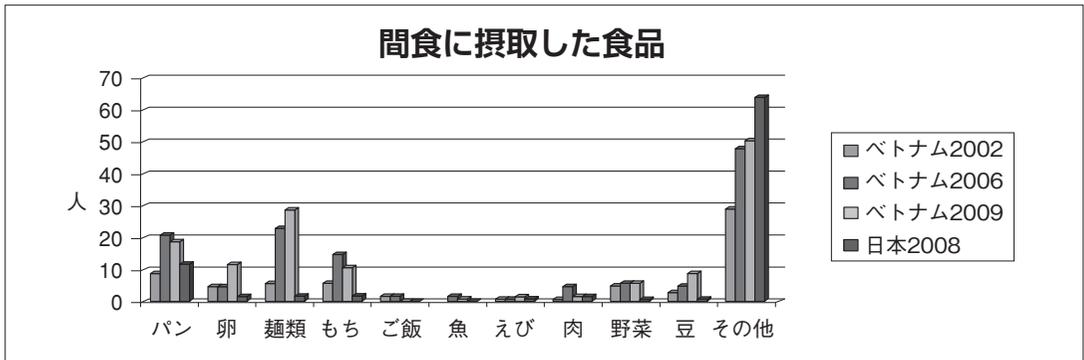
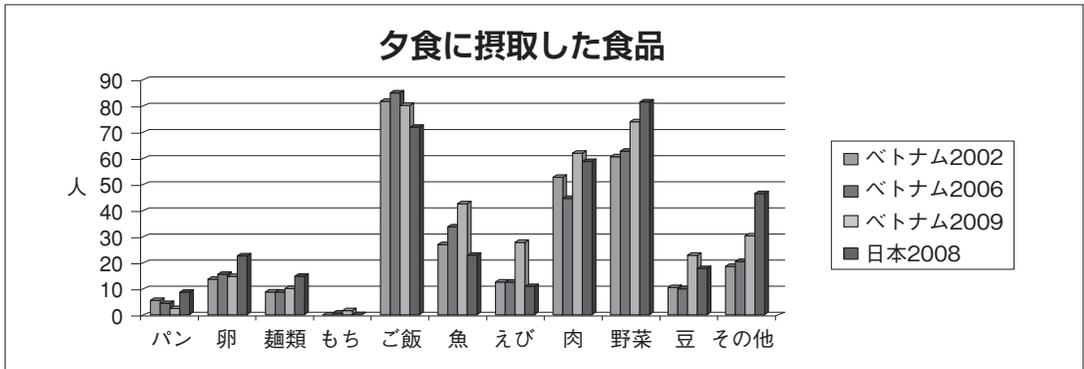
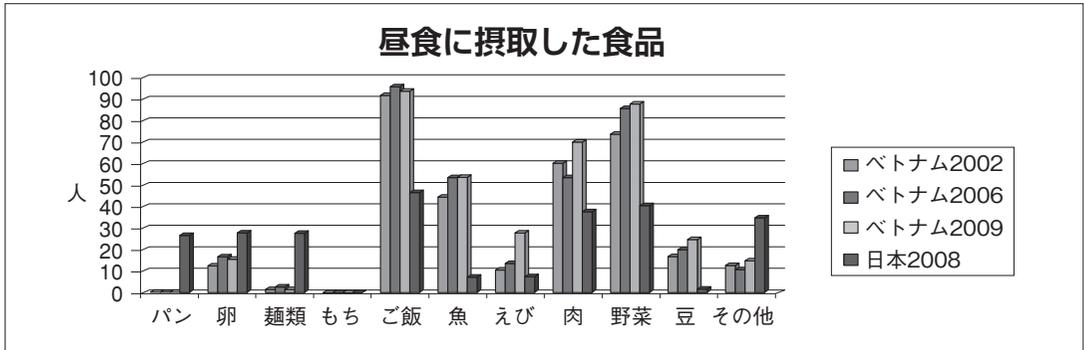
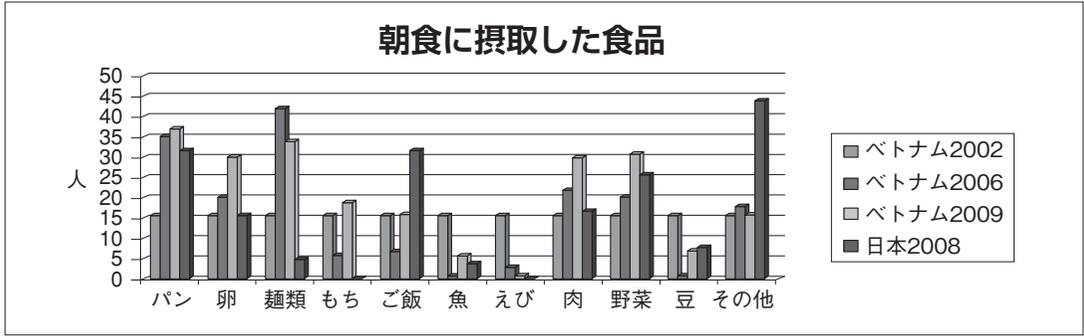


図6 前日の食事内容

またその他（菓子類）も増加しており日本に近くなっていた。日本では菓子類の他はパンが目につく位であった。

一週間の食品別摂取頻度についての質問結果は図7に示した。主食を一日に二回以上摂る人が減少し、日本との差が拡大した。緑黄色野菜、その他の野菜には変化が見られず、日本と比較して緑黄色野菜はベトナム、その他の野菜は日本の摂取頻度が高くなっていた。牛乳については2006年にやや増加したが2009年には減少し日本並になった。油料理は日本と比較して非常に少なかったが2009年には2002年を少し超える結果となった。

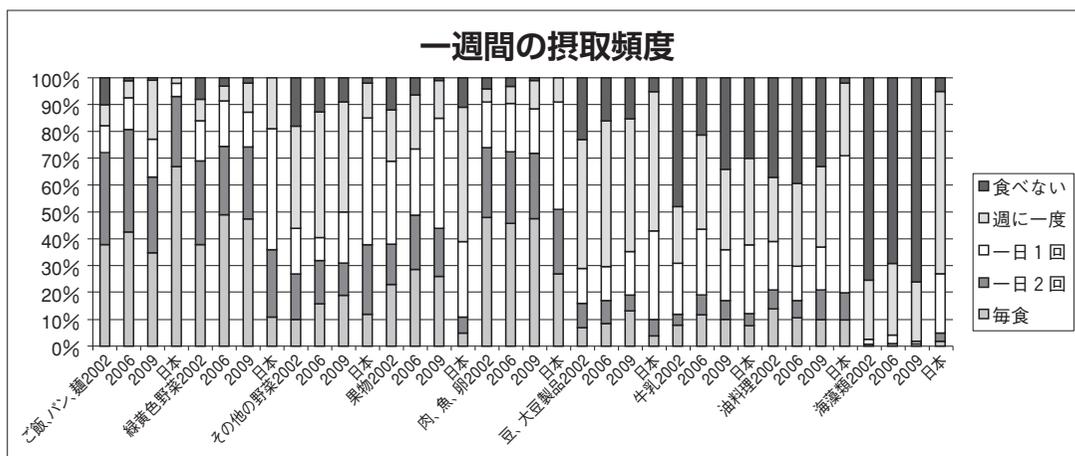


図7 一週間の食品別摂取頻度

食品選択の理由について三項目を順位を付けて選ぶ質問では図8に示すような結果を得た。ベトナムでは体に良いを一位に挙げる人が圧倒的に多く調査毎に増加し日本との差が更に拡大した。味が増加傾向を保っており、見た目と共に日本に近くなっていた。いつも食べているはやや減少しているものの日本と比較して多く、数値は低いものの安いも増加傾向を示していることが認められた。

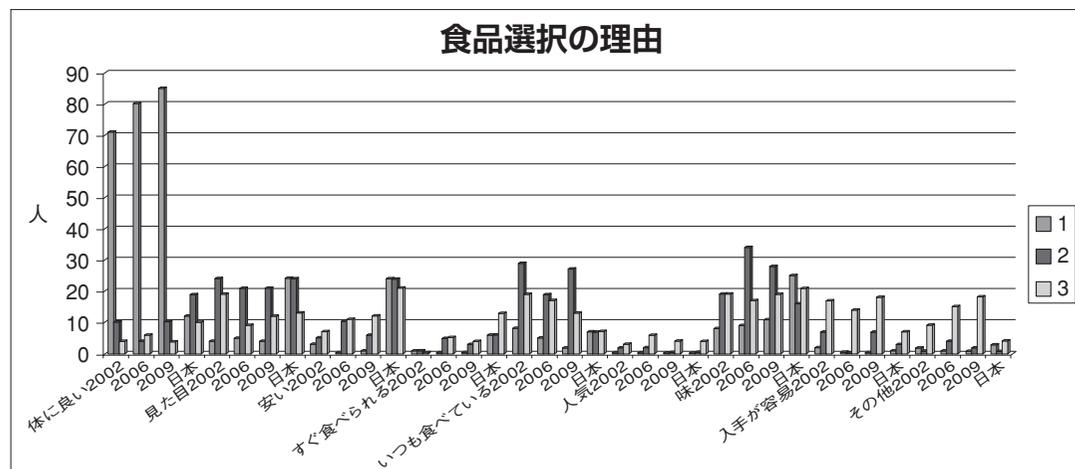


図8 食品選択の理由

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9に示すように夜遅く食べない以外はすべて日本より高く、いろいろな種類を食べる、食べ過ぎない、ゆっくり食べるを挙げる人が多く、増加傾向を示した。油を控えるが日本と比較して極端に多いものの2009年にはわずかながら減少していた。

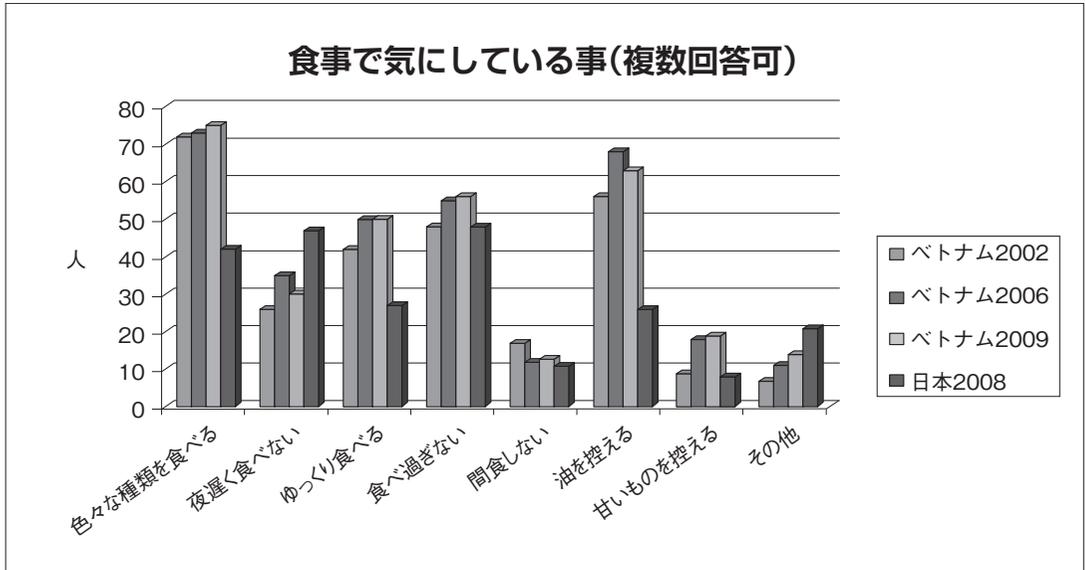


図9 食事で気にしている事 (複数回答可)

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10に示した。ベトナムでは本、新聞が一番多く、次いで母親、友達、学校、父親の順であった。日本と比較すると、本、新聞、父親、祖父母が多く増加傾向を示していた。その他はインターネット等で増加していた。

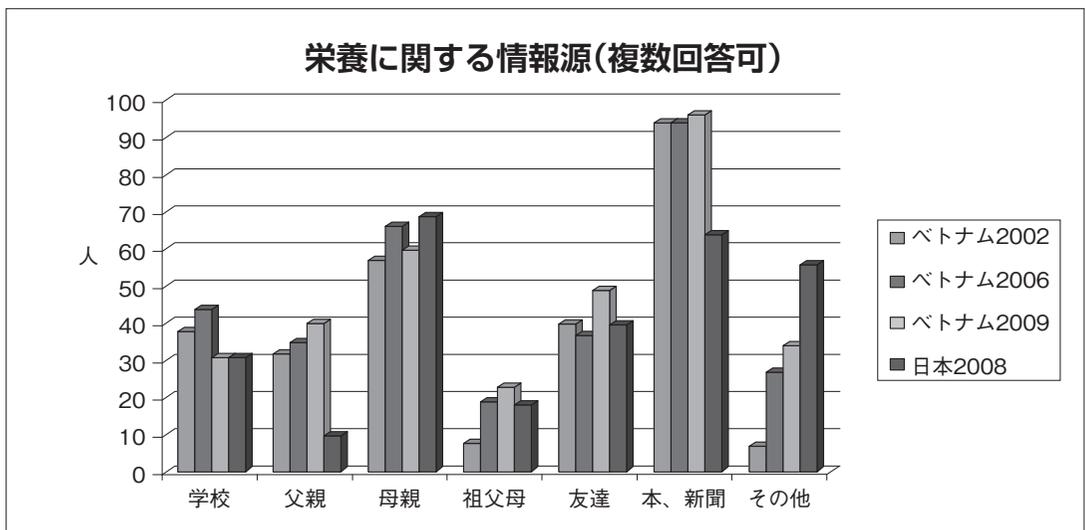


図10 食と健康に関する情報源 (複数回答可)

健康上の悩みについての質問結果を図11に示した。悩み有りは2002年の約70%、2006年、2009年の約85%と日本の60%と比較してかなり高く、またデータとして示していないが悩みの箇所（身体の部位別）もすべてにわたり調査毎に増加しており健康に関心を持っていることが認められた。日本より低値を示したのは肩だけであった。

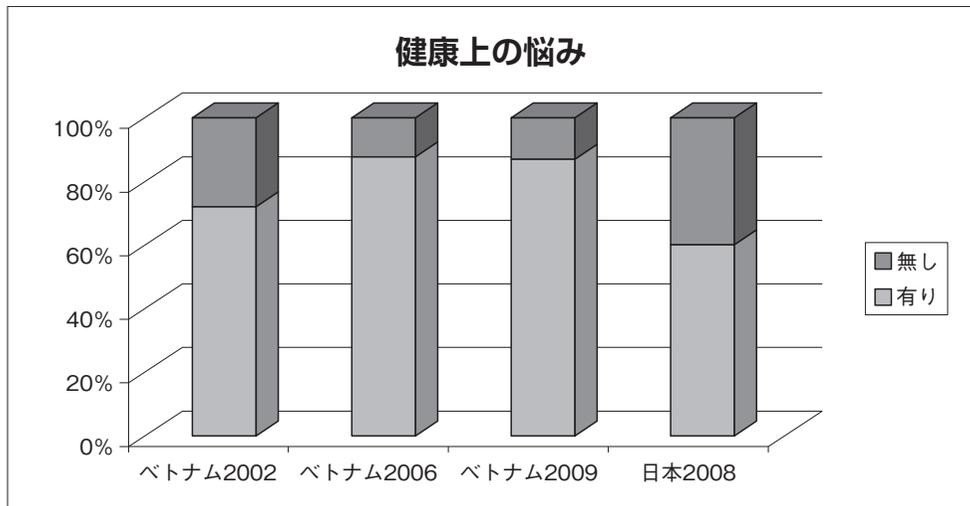


図11 健康上の悩み

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するためにベトナム第一の都市であるホーチミン市において2002年、2006年、2009年の3回にわたる食生活調査を実施した。その結果は、はじめにでも述べたように、経済発展に伴い摂取する食品の種類、量、摂取頻度が増加しており、食環境、食生活が豊かになったことを示していた。またベトナムと日本の文化やライフスタイルの違いはあるものの、食と健康に対する関心の高まりは、経済成長期の日本に似たものを感じさせられる程であった。しかしながら、食品選択の理由で安いが増加傾向を示していたり、BMI値において、やせが2002年と比べて2006年に増加しスリム化傾向を示したものの2009年には減少し、2002年以下になるなど経済の減速期にある日本に近づくことを予感させられる結果も所々にみられた。これらの変化はいずれも予測した以上に早いものであった。今後もベトナムでの調査を継続すると共に日本をはじめ調査を継続している他の国々との比較検討を試みる予定である。

5. 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

- 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) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査－2002年、2006年調査と2009年調査の比較－、第41回日本食生活学会大会講演要旨集、岡山（2010）
 - 7) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、平戸八千代、今中正美、道本徹、高橋昌巳：ベトナムの食生活調査－ベトナムの日本語学校での2002年と2006年調査の比較－、日本食生活学会誌、Vol. 20No. 4P. 328-P. 336（2010）
 - 8) 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）
 - 9) 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）
 - 10) 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）