

# 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(2008年、2012年調査)との比較—

● 道 本 千 衣 子

## Summary

In order to grasp the change in the eating environments and habits in Vietnam accompanying with the economic growth after the Vietnam War, questionnaire surveys on the eating habits were conducted 3 times starting 11 years ago in 2002, 2006, and 2009. 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. And the change observed was remarkably rapid. This change could be said similar with the change in Japan during the reconstruction and rapid economic growth period after the World War II, although there are some cultural and life style differences.

Further comparison study was conducted between the data in Vietnam and the 2008 and 2012 data taken with women students in Japan, who had experienced a rapid economic growth, deceleration stage and now in the long lasting economic recession. The 2009 Vietnam data showed a tendency to become similar with Japan when she was in the deceleration stage in her economy. A tendency of BMI increase was observed in the 2012 data taken in Japanese students and is anticipated in the next survey in Vietnam.

### 1. はじめに

ベトナムにおける戦後経済の発展に伴う、食生活、食環境の変化を把握するため11年前の2002年から2009年までに3回の調査を実施した<sup>1),2),3),4),5),6),7)</sup>。その結果、摂取する食品の種類、量、摂取頻度が増加し経済発展に伴って食環境、食生活が豊かになってきたことが顕著に認められた。しかもこの変化は予想以上に早いものであった。この変化の状況は文化やライフスタイルの違いはあるものの日本における戦後の復興期から経済成長期の状況に似たものを感じさせる程であった。ベトナムの今後を推測するためには高度成長期から減速期に入っている日本と比較する必要があると考え、2008年に日本の女子学生に対して同様な調査を行い比較したところ<sup>8),9)10)</sup>、BMI値や食品の選択理由等に日本に近づくことを予感させられる結果が得られた<sup>11)</sup>。ベトナムでの4回目の調査を実施するにあたり減速期が長期化している日本での調査を再度実施する必要性を考慮し、2012年に2回目の調査を行い<sup>12),13)</sup>これまでの3回の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3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。同様の調査を2008年および2012年に本学学生100人に対して行った。年齢構成は図1に示すように、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。

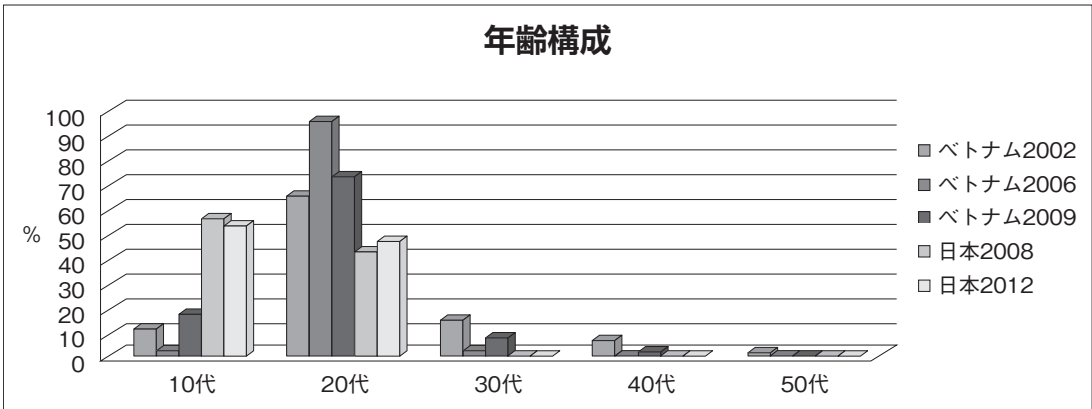


図1 調査対象の年齢構成

### 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年には半数近くに増加した。しかしながら2009年には減少し2002年よりも更に低くなった。日本では2012年にやせが減少し20%以下となった。更に肥満が増加傾向を示しており、強いやせ願望が弱まり意識に変化が現れていることが感じられた。ベトナムでも今後もやせの割合の減少がつづくことが予想される。

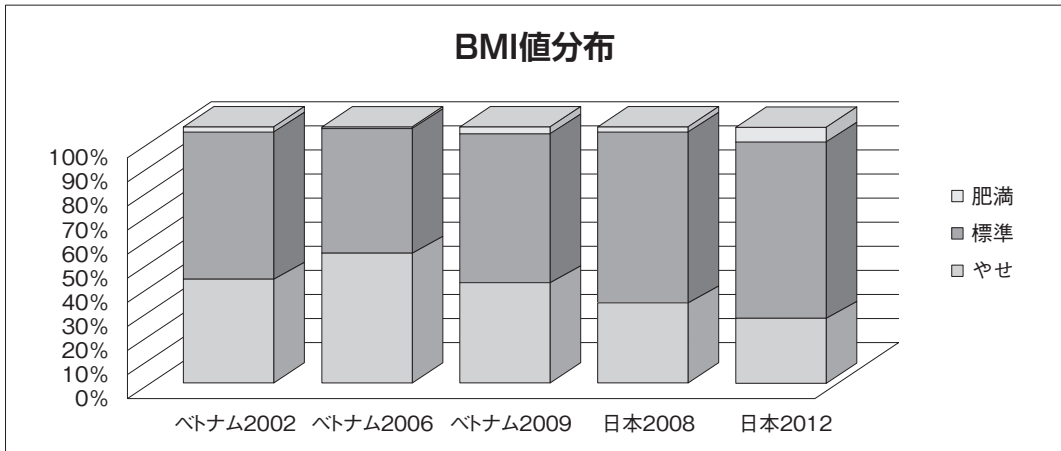


図2 調査対象のBMI値分布

#### ② 食生活状況調査

朝食、昼食、夕食の摂取頻度については、図3に示したように、ベトナムでは朝食を毎日摂取している人が2002年の約75%から2006年にはわずかに減少したが2009年には2002年を超えて約85%に増え週5～6回の人を合わせると約95%の人がほぼ毎日摂っていた。日本では毎日摂る人

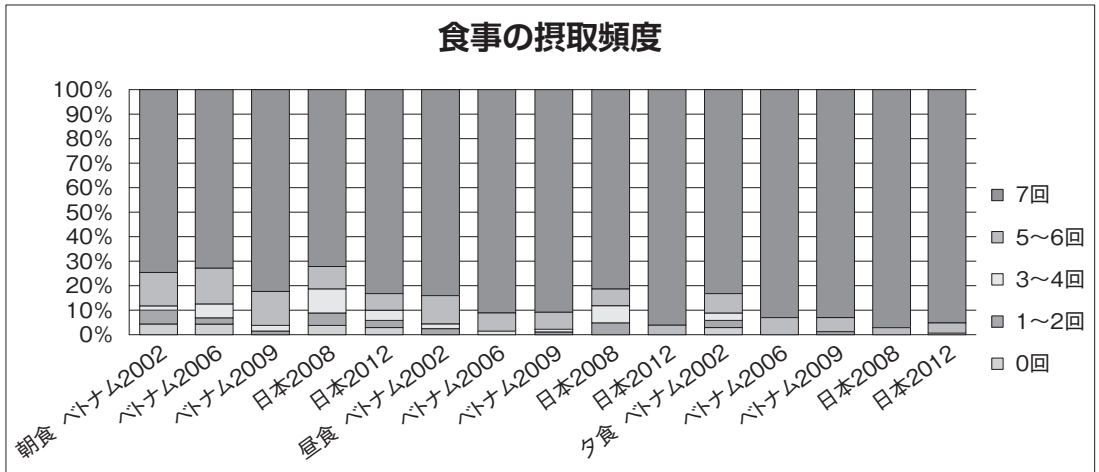


図3 一週間の食事摂取頻度

が2008年の約75%から2012年には増加し約90%がほぼ毎日摂っていた。昼食についてはベトナムでは毎日取る人が2002年の約85%から約95%まで増加し、全ての人がほぼ毎日摂っていた。夕食については両国ともほぼ毎日摂っていた。

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て家族と一緒に2002年は約20%で2006年には増加したものの2009年には2002年よりも低い約19%になった。日本ではベトナムに比べ家族と一緒にの割合が高いが2012年には減少していた。昼食ではベトナムと日本のライフスタイルの違いが大きく現れており、ベトナムでは家族と共に食事をする人の割合が高いが、これも2006年に増加したものの2009年には減少していた。日本は家族と共に少ないが2012年にはさらに減少していた。夕食については両国共に家族と一緒にの割合が高いが、これも両国共に減少していた。間食については未記入すなわち間食をしない人が2002年には約50%であったが2006年には約18%に減少し、2009年も同様であり、日本の2回の調査結果の約25%に比べかなり低いものであった。

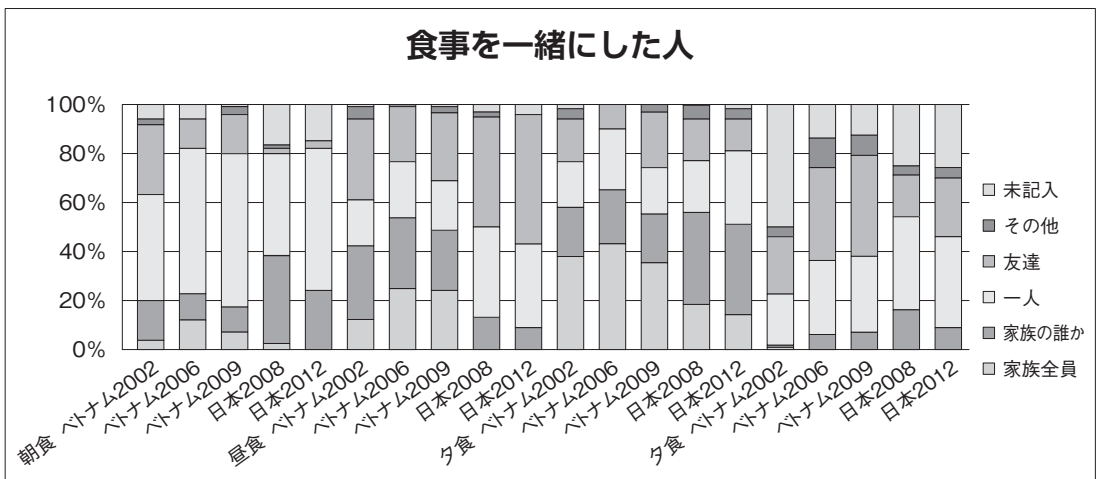


図4 食事を一緒にした人

食事の場所については図5に示した。朝食についてはベトナムでは3回の調査とも内食が約25%中食約35%、外食約40%と変化は見られず、日本では内食が2回の調査とも約80%と高く両国間に大差が認められた。昼食についてはベトナムの外食が2006年に減少し2009年も同様であった。日本では外食が半数を超えていたが2012年には約20%と大幅に減少し、内食中食が増加していた。夕食についてはベトナムでは3回の調査とも差は見られなかったが日本では内食が10%から約65%と大幅に増加しており、その分中食と外食、特に外食が減少しており、減速期の継続との関連が示唆される。

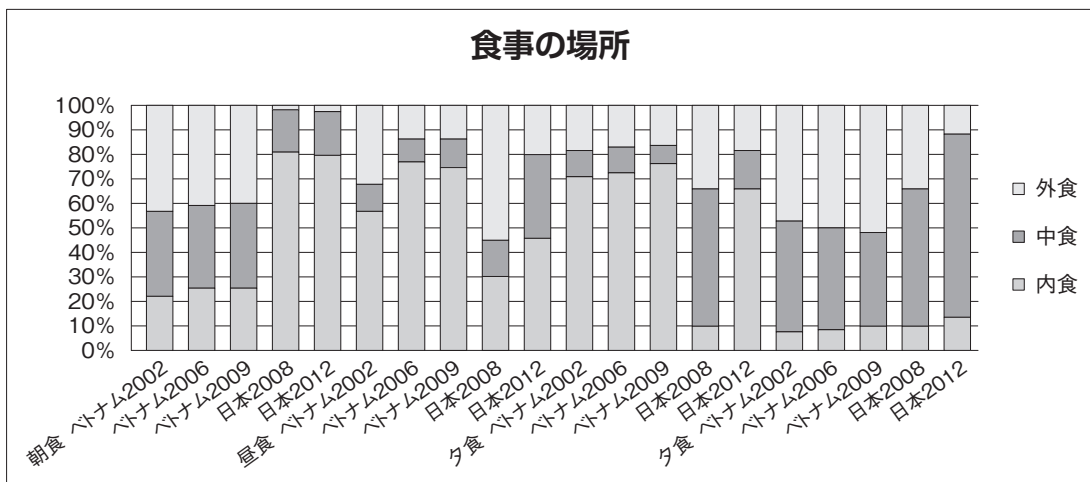
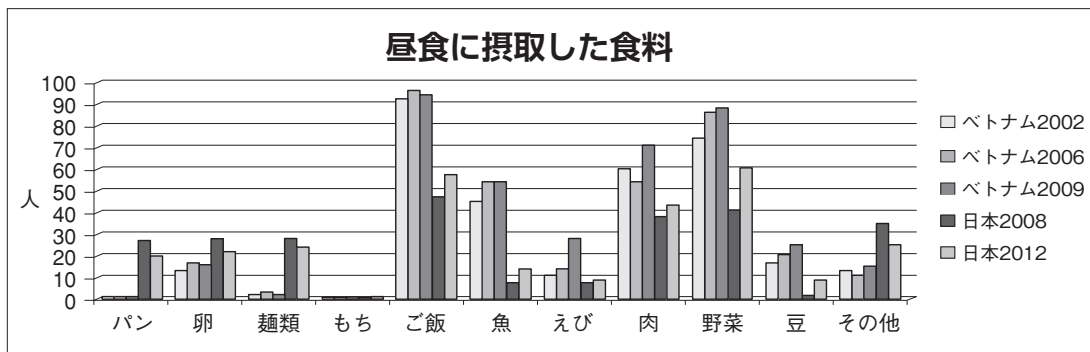
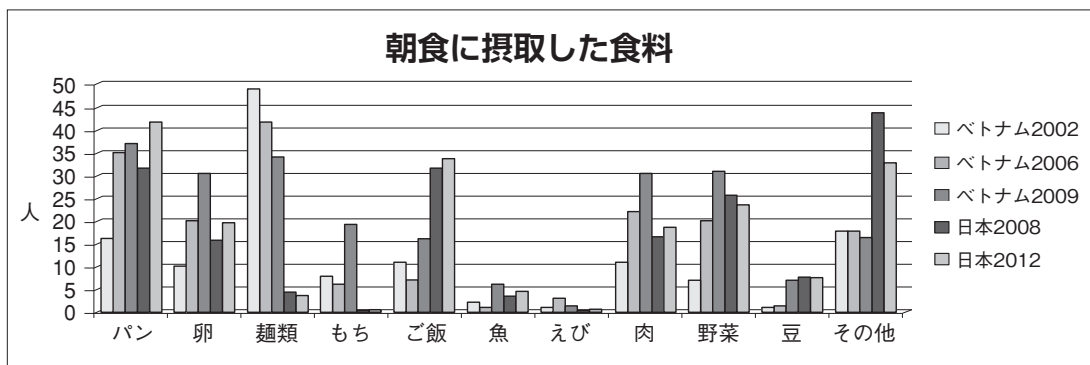


図5 食事の場所



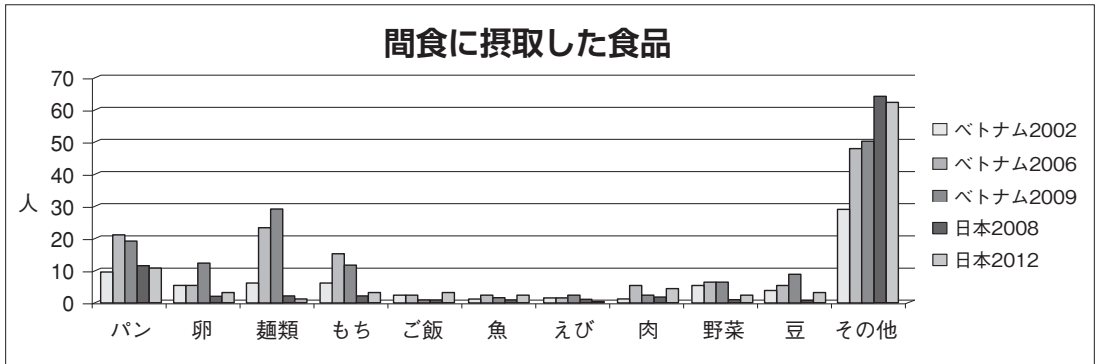
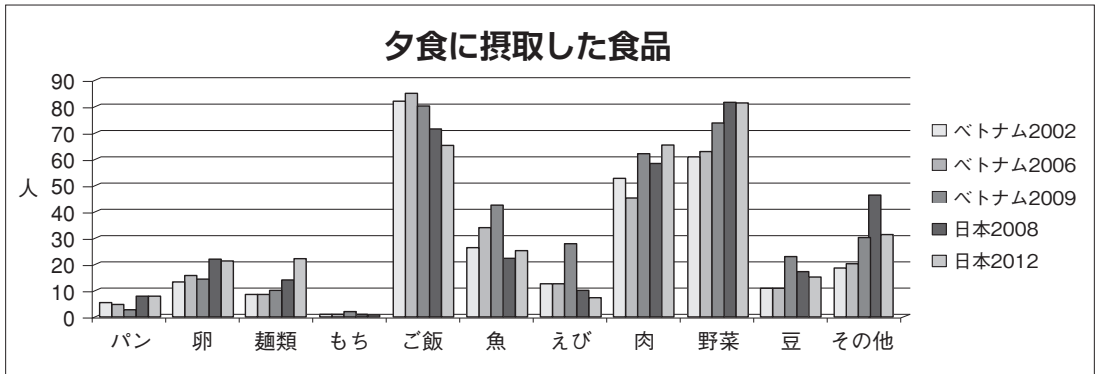


図6 前日の食事内容

前日の食事内容についての質問の結果は図6に示した。朝食において、ベトナムではパンの増加が続いており麺類を超えて1位となった。卵、肉、野菜等が増加し豊かさが読み取れる。日本ではパン、肉等が増加傾向にあり僅かではあるが充実感が出て来たと言える。ベトナムでは昼食にも重点がおかれ、肉、野菜、豆類も増加傾向を示しており日本と比べ充実度が増していると言える。日本では僅かではあるがご飯、魚、肉、野菜等が朝食と同様に増加傾向を示していた。夕食についてはベトナムも日本と同様に充実しており肉、卵、野菜は日本に近くなり魚介類は日本を越えていた。間食については、ベトナムでは主食となるような麺や餅、卵が多く、特に麺に関しては朝食において調査の度に減少が見られるのに対し増加が認められた。またその他(菓子類)も増加しており日本に近くなった。

一週間の食品別摂取頻度についての質問の結果は図7に示した。ベトナムでは主食を一日に2回以上摂る人が減少し、日本の約90%に比較し差が拡大した。野菜については変化は認められず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、果物についてはベトナムに比べ日本が少なく2012年は2008年に比べ更に半減していた。肉、魚、卵についてはベトナムでは変化が認められなかったが日本では増加傾向を示していた。油料理は日本に比べかなり低いものの2009年は2006年よりやや増加していた。

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。ベトナムでは体によいを1位に挙げる人が圧倒的に多く調査毎に増加しており、味やいつも食べているがこれに続いていた。日本では味や見た目が多く、増加傾向を示していた。安いも多いものの減少傾向を示していた。ベトナムでは数値は低いものの安いが増加傾向を示していた。

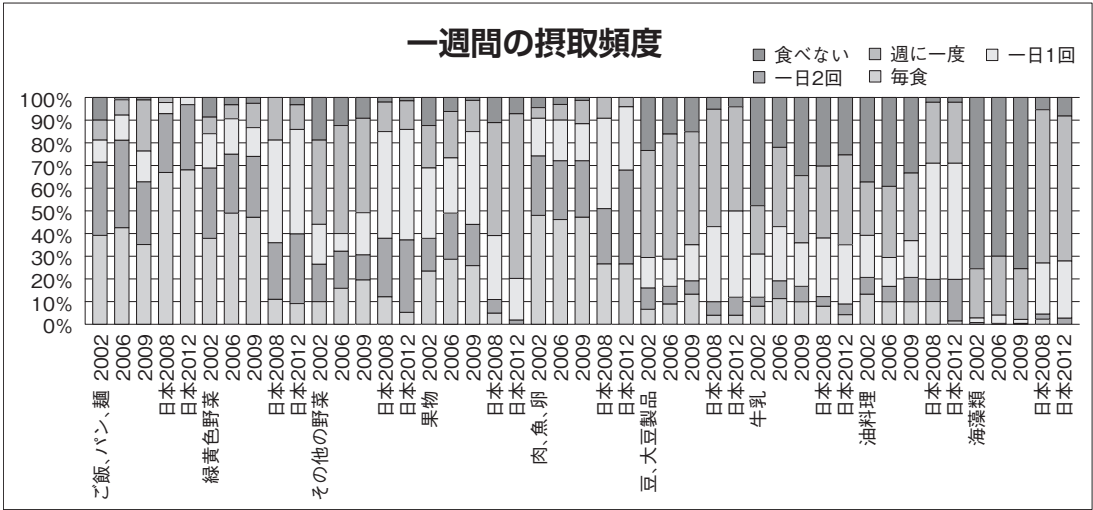


図7 一週間の食品別摂取頻度

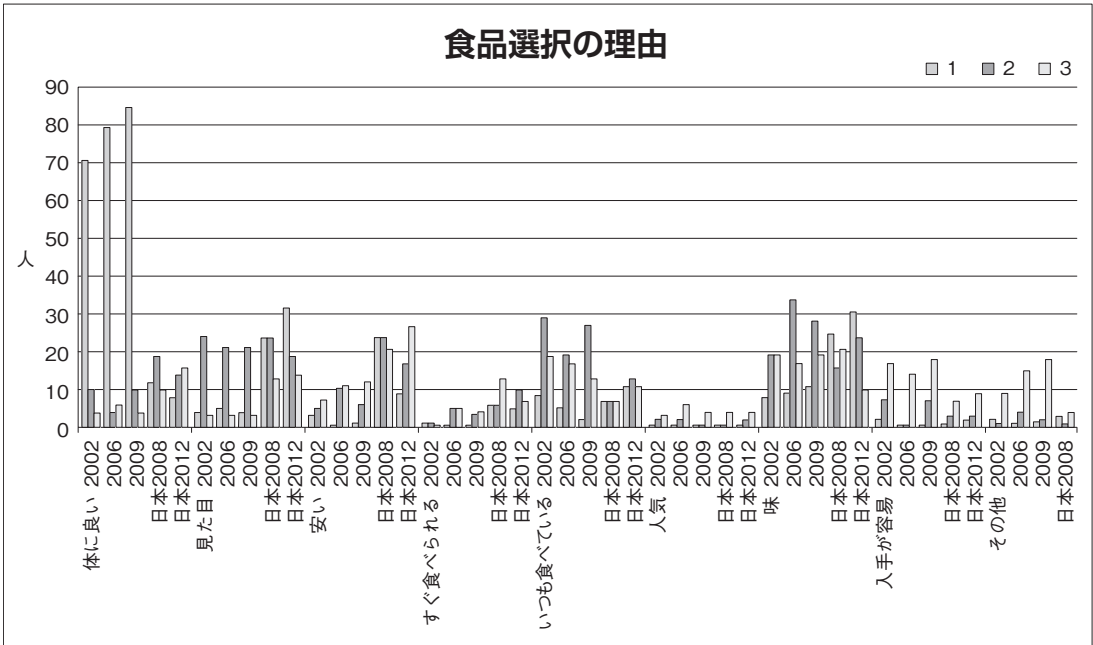


図8 食品選択の理由

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の結果は図9に示すように、ベトナムでは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、ゆっくり食べる、食べ過ぎない、甘いものを控えるが増加傾向を示していた。油を控えるが日本と比べてかなり多いもののこれも2009年には減少していた。日本は夜遅く食べない、食べ過ぎない、いろいろな種類を食べるが多く大体同程度であったが2012年には夜遅く食べない、いろいろな種類を食べるが増加していた。

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10に示した。ベトナム

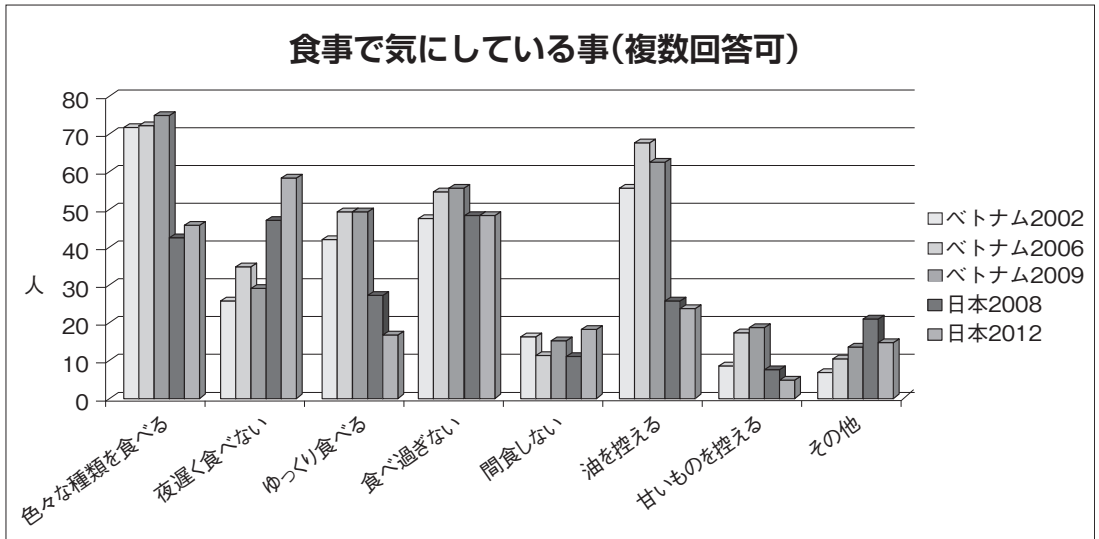


図9 食事で気にしている事 (複数回答可)

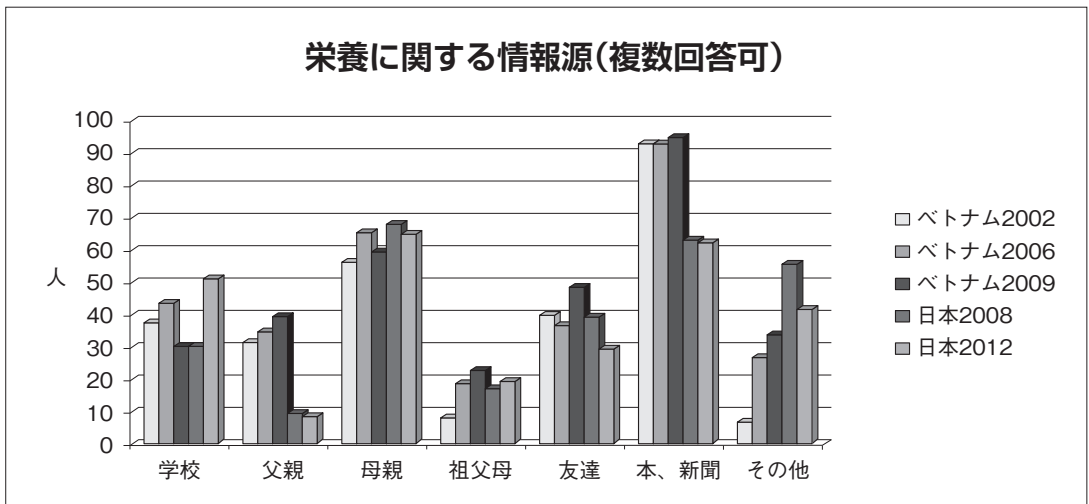


図10 食と健康に関する情報源 (複数回答可)

では本、新聞が1位でついで母親、友人、学校の順となっており、日本では母親、新聞、その他(インターネット)の順で、その他、友人が減少し、学校が増加していた。わずかではあるが両国共に母親が減少し祖父母の増加が認められた。

健康上の悩みについては図11に示すように悩み有りは日本と比べ高いものの2006年より2009年わずかながら減少が認められた。日本は2008年は約50%であったが2012年には40%近くまで減少した。

悩みの箇所もベトナムではすべての箇所が増加しており肩だけが日本より低くなっていた。日本では大腸と膀胱以外はすべて減少していた。

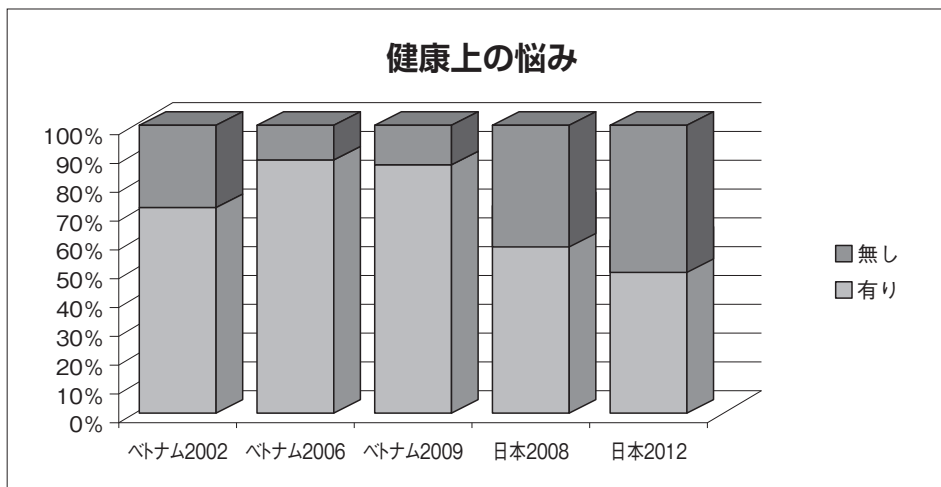


図11 健康上の悩み

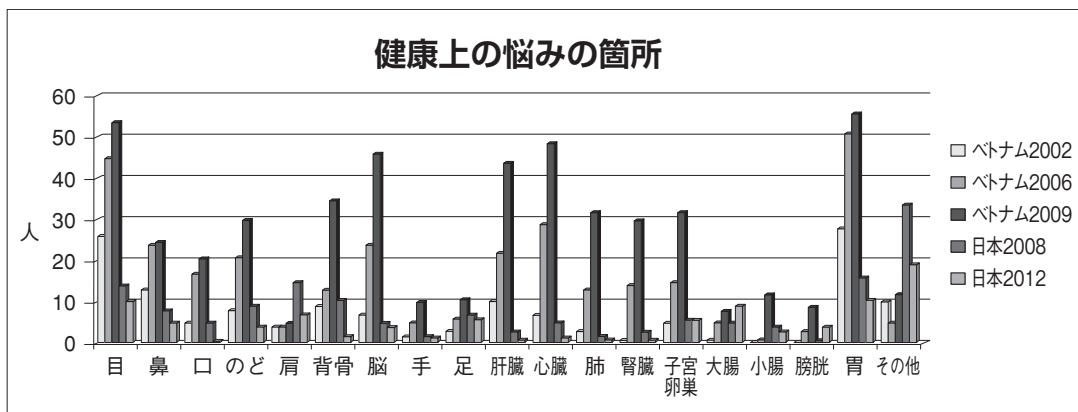


図12 健康上の悩みの箇所

#### 4. 考察

ベトナム戦争終結から30年以上が経過し、その後の政策によりベトナムは大きく発展してきた。戦後の経済発展に伴う食環境、食文化の変化を把握するために2002年、2006年、2009年の3回にわたり食生活に関するアンケート調査を実施した。

1回目の調査結果から次のような考察をした。ベトナムの都市部に住む市民の生活は、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た部分が多い、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起きている。また食事の形態も様変わりし、孤食や欠食といった状況が増加している。ベトナムでも10代、20代は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つてベトナムの食生活や健康状態などが日本が辿って来た道を辿るのか、今後の動向を継続して見



る必要がある。

2回目の調査結果では男性のBMI値が上昇して全て標準になったのに対し、女性のBMI値は下降しスリム化傾向が顕著に現れていた。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まりが示唆された。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、卵、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の減少や、間食をしない人の減少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おり、経済発展に伴う生活環境や食環境が大きく変化していることを示す結果であった。しかもこの変化は予想した以上に早いものであった。

3回目の調査では、そのまま変化を継続している項目もあったがBMI値でやせが減少し2002年以下になり、食事状況では油料理が再び増加し、牛乳を飲む人が減少するなどの変化認められたので、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れまでの3回の調査結果と既に高度に経済発展を成し遂げ、減速期に入っているわが国の食生活調査として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。

ベトナムと日本では文化やライフスタイルの違いはあるものの、食と健康に関する関心の高まりは高度成長期の日本に似たものを感じさせられるほどであったが、BMI値の変化や食品選択の理由で安いが増加傾向を示すなど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得られた。そこでベトナムにおける4回目の調査を実施する前に日本の女子学生に対する調査を再度試み、結果を比較検討した。

結果に示している様にBMI値において2006年にやせが増加したが2009年には減少し2002年以下に減少している。このやせの割合の減少に関しては、経済発展を成し遂げ減速期が続く日本ではやせの減少が継続しており、僅かではあるが肥満増加していることから更に続くと推測される。また日本では外食だけでなく中食も減少し、その分内食が増加しており減速期の継続との関連が示唆される。しかしながら食事の摂取頻度の増加等からは、食の充実度が増加した様子も伺える。ベトナムの経済発展と食生活について、今回の検討結果を今後の調査研究に繋げたいと考えている。

## 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.20 No.4 P.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)
- 11) 道本千衣子：ベトナムの食生活調査—日本の女子学生との比較—コミュニケーション文化、第4号、P.102-P.112 (2010)
- 12) 道本千衣子：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—コミュニケーション文化、第6号、P.71-P.79 (2012)
- 13) 道本千衣子：女子学生の食生活調査—2008年調査と2012年調査との比較—コミュニケーション文化、第7号、P.124-P.134 (2013)