

ベトナムの食生活調査

—2002年、2006年、2009年、2012年調査と日本の女子学生との比較—

● 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 4 times in the last 10 years, in 2002, 2006, 2009 and 2012. By the comparison of the data taken during these 10 years for each questionnaire item, a large improvement was observed in the eating environments and habits, which can be said to become rich in the variety and amount of food taken accompanying with the economic growth. A large change has also been observed not only in the attitude to food and good health, but also daily life itself.

Although culture and life style differences exist between Vietnam and Japan, these Vietnam data showed a tendency to become similar with that of Japan when she was in her reconstruction stage after the war, rapid growth stage and deceleration stage in her economy.

It might be said that the change in Vietnam was far quicker than our expectation.

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2002年、2006年、2009年、2012年の4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),2),3),4),5),6),7)}。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10年間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だけでなく、高度成長期から減速期に入りこれが継続している現在の日本に近づくことをも予感させられるものであった^{8),9),10),11),12),13),14),16)}。この状況を踏まえて、これらの変化を更に詳細に検討するために4回目の調査と同年の2012年に実施した日本の女子学生との調査結果との比較検討を試みた¹⁵⁾。

2. 調査方法

2002年、2006年、2009年および2012年の4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2012年に跡見学園女子大学の一年生から四年生に対して行った。調査対象者の年齢構成は図1に示すように、ベトナムではいずれも20歳代が過半数を占め、10歳代、30歳代を加えると約90%であった。男女比は女性の割合高く、2002年は約60%、2006年、2009年、2012年は約80%を占めていた。日本の女子学生は10歳代が約50%、20歳代が約45%であった。

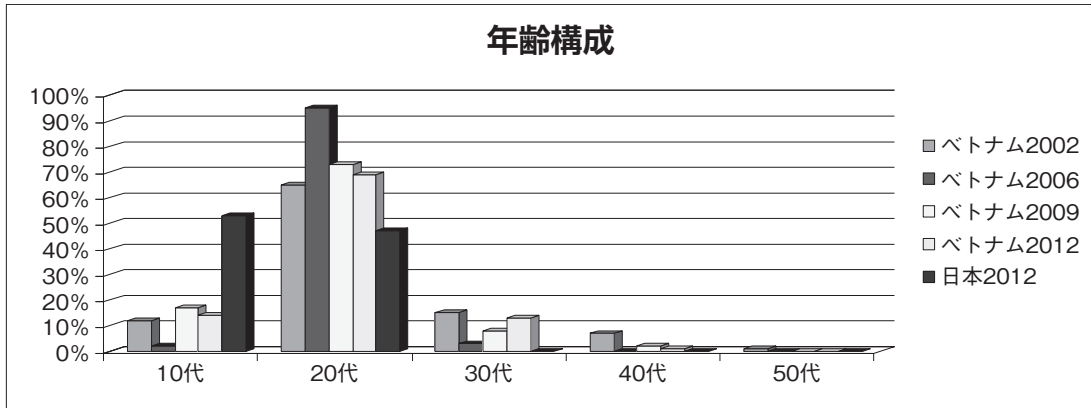


図1 調査対象の年齢構成

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に示したように対象者が少ないものの男性は上昇傾向が継続しており、肥満者が増加したのに対しやせも出現し2012年には約10%にまで増加した。女性の減少傾向は止まり、やせは2002年以下となった。日本と比較するとまだ約1.5倍と高いものの日本に近づいていることが感じられた。

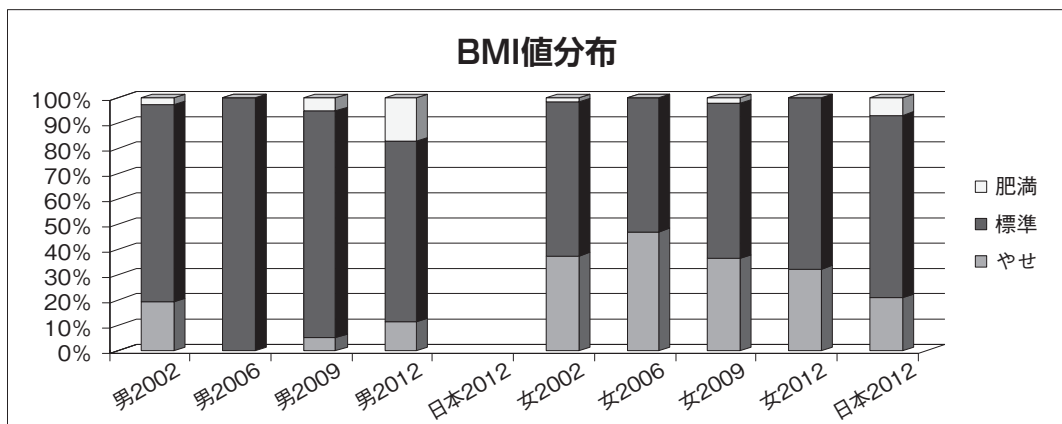


図2 調査対象のBMI値分布

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2009年には80%以上に増加しており2012年には約80%と幾分減少しているものの5～6回の人を合わせたほぼ毎日摂る人は2009年とおなじ約95%で日本の約95%に近づいていた。昼食、夕食については週5～6回を含めて殆どの方が毎日摂取するようになり日本に近いことが認められた。

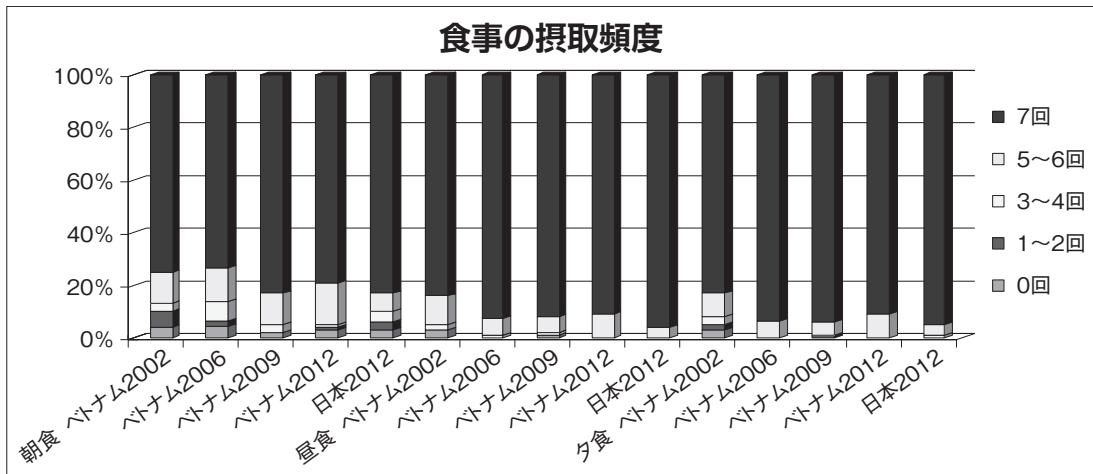


図3 一週間の食事摂取頻度

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、昼食、夕食共に家族全員と家族の誰かを合わせて家族と一緒に2006年には増加したものの後は減少傾向を示している。特に朝食は2002年に比べ大幅に減少し日本の約半数近くになった。昼食は減少しているものの日本と大きく異なり家族と共が多く、ライフスタイルの違いを表している。しかしながらこの昼食も2006年をピークに減少傾向を示している。夕食は日本と比べて家族全員は多いものの家族の誰かを合わせた家族と一緒にでは日本に近くなっていた。間食については未記入すなわち間食を摂らない人の減少傾向が止まり日本と同程度まで増加した。

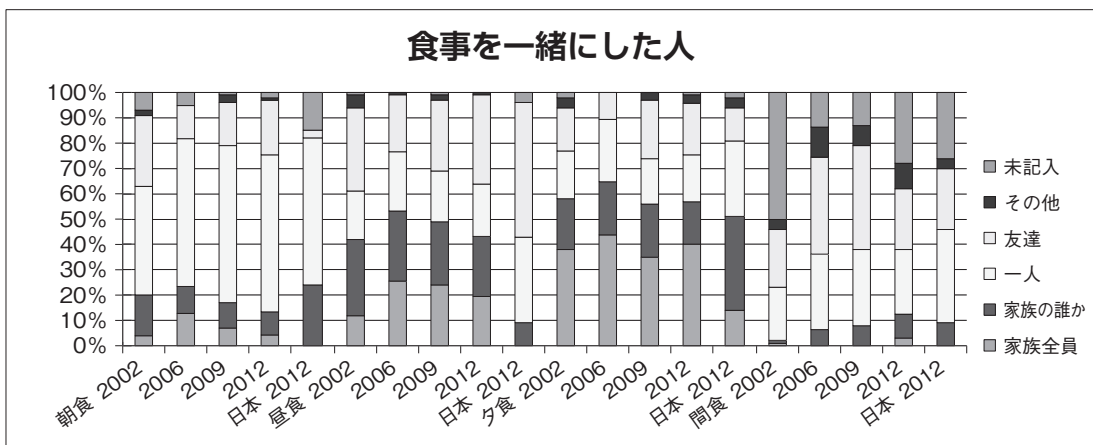


図4 食事を一緒にした人

食事の場所については図5に示した。ベトナムでは朝食は家で調理したものを家で食す内食の割合が日本と比べて大幅に低く、調理されたものを家や職場で食す中食や、外で調理され外で食す外食の割合が高いが、2002年以後内食の割合が増加傾向を示し、中食が減少傾向を示した。昼食は逆に日本と比較して内食が多く、中食が少ないなどライフスタイルの違いが表れているものの内食の減少傾向が認められるようになった。夕食に関しては2002年の1回目の調査より顕著な変化は認められなかったが2012年には内食がやや減少し日本に近づいていた。

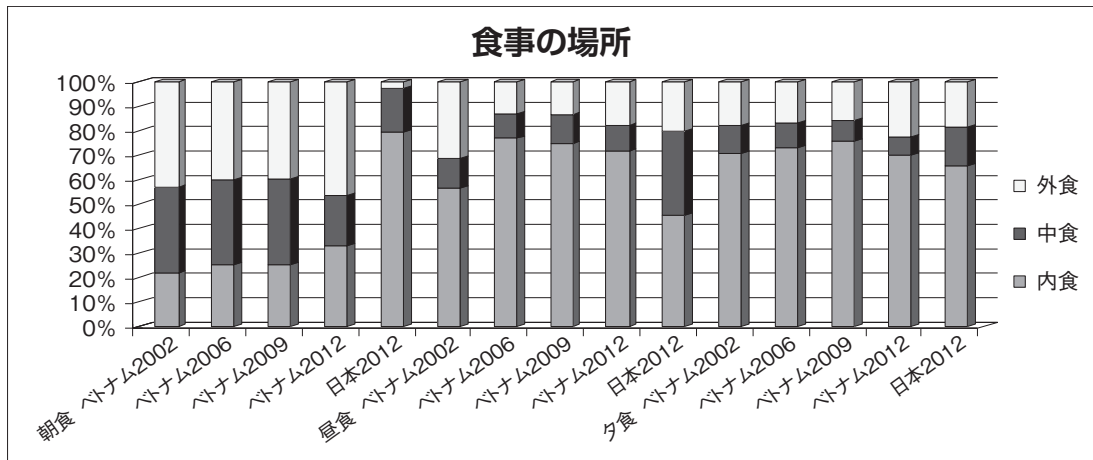
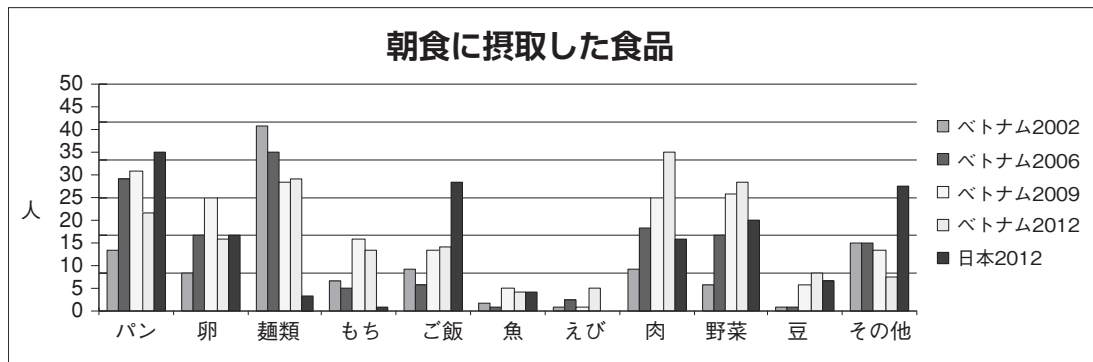


図5 食事の場所

前日の食事内容についての質問の結果は図6に示した。朝食については、主食のパンの増加が続いていたが2012年には減少し、麺類の減少傾向が止まり両者の差が縮まっており、日本のご飯とパンの状況に似ていることが伺えた。数値は低いものの、もち、ご飯が増加した状態を保っていた。朝は軽く麺でといった習慣が、パン、麺、もち、ご飯と多様になり、肉、野菜の増加傾向は続いており、日本よりも多く摂取していた。卵、豆、魚類は日本と比べ大差は認められなかった。ベトナムは日本と比べて昼食が充実しているが、多くの食品においてこれまでの増加傾向が減少に転じていた。夕食も日本と同様に充実しているものの副食に関してみると日本より多い魚介類が増加傾向から2012年には減少した。肉野菜類については魚介類より摂取量は多いものの2012年には減少しており、2002年から2012年を通じ日本より低い値を示している。間食については、主食に近いパン、麺、もちが減少し、その他（菓子類）の増加は続いており日本に近づいていることが認められた。



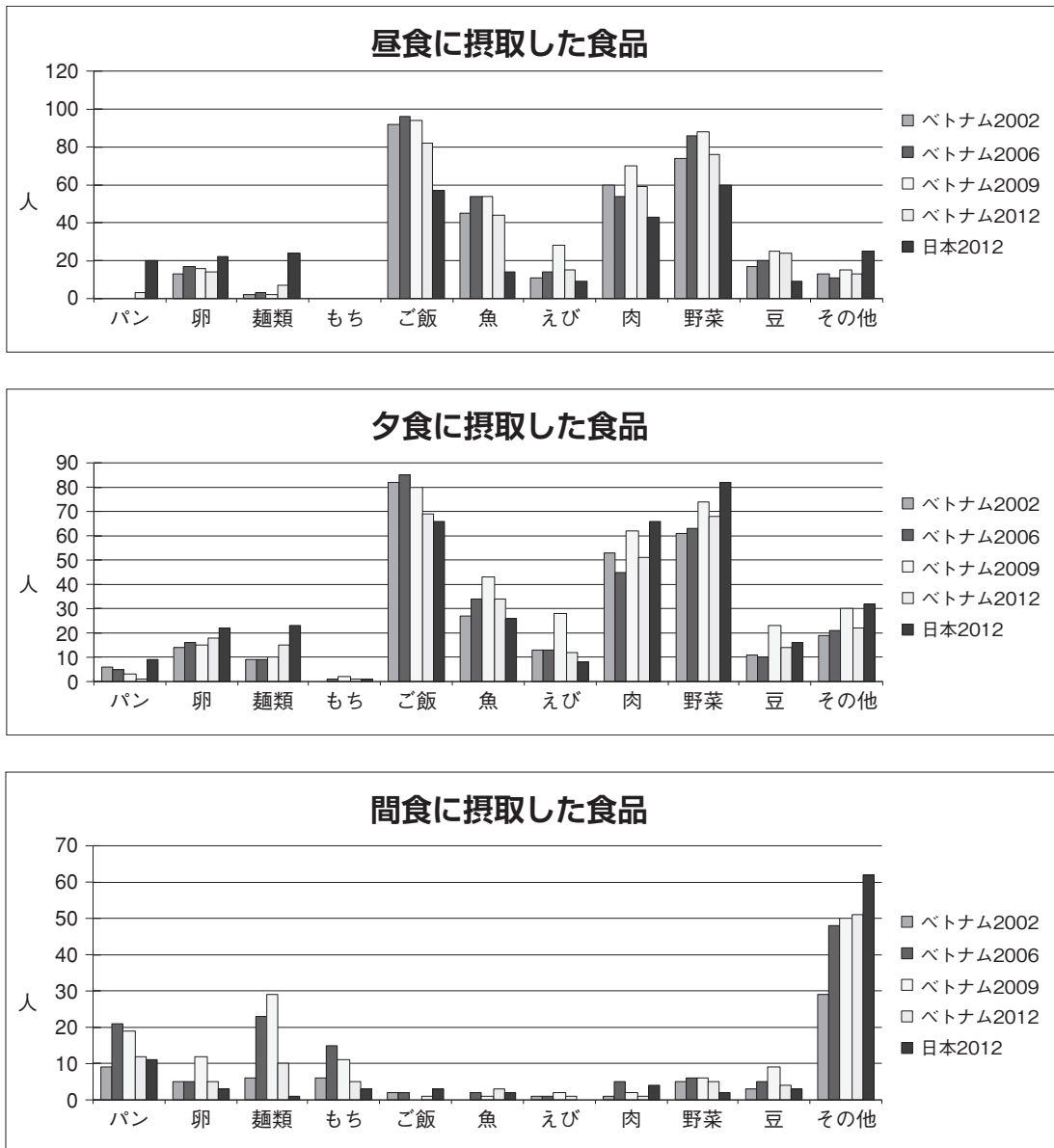


図6 前日の食事内容

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毎日摂る人が増加し、一日に2回の人を加えると2012年には約85%になり日本の95%以上に近づきつつあることが認められた。緑黄色野菜の摂取頻度はベトナムの方が多く増加傾向は継続しており、その他の野菜も増加傾向を示し日本と同程度になっていた。肉、魚、卵は増加し日本を越え、豆、大豆製品は少ないながらも増加をつづけていた。牛乳を全く飲まない人が2012年には再び減少し日本と同程度になった。

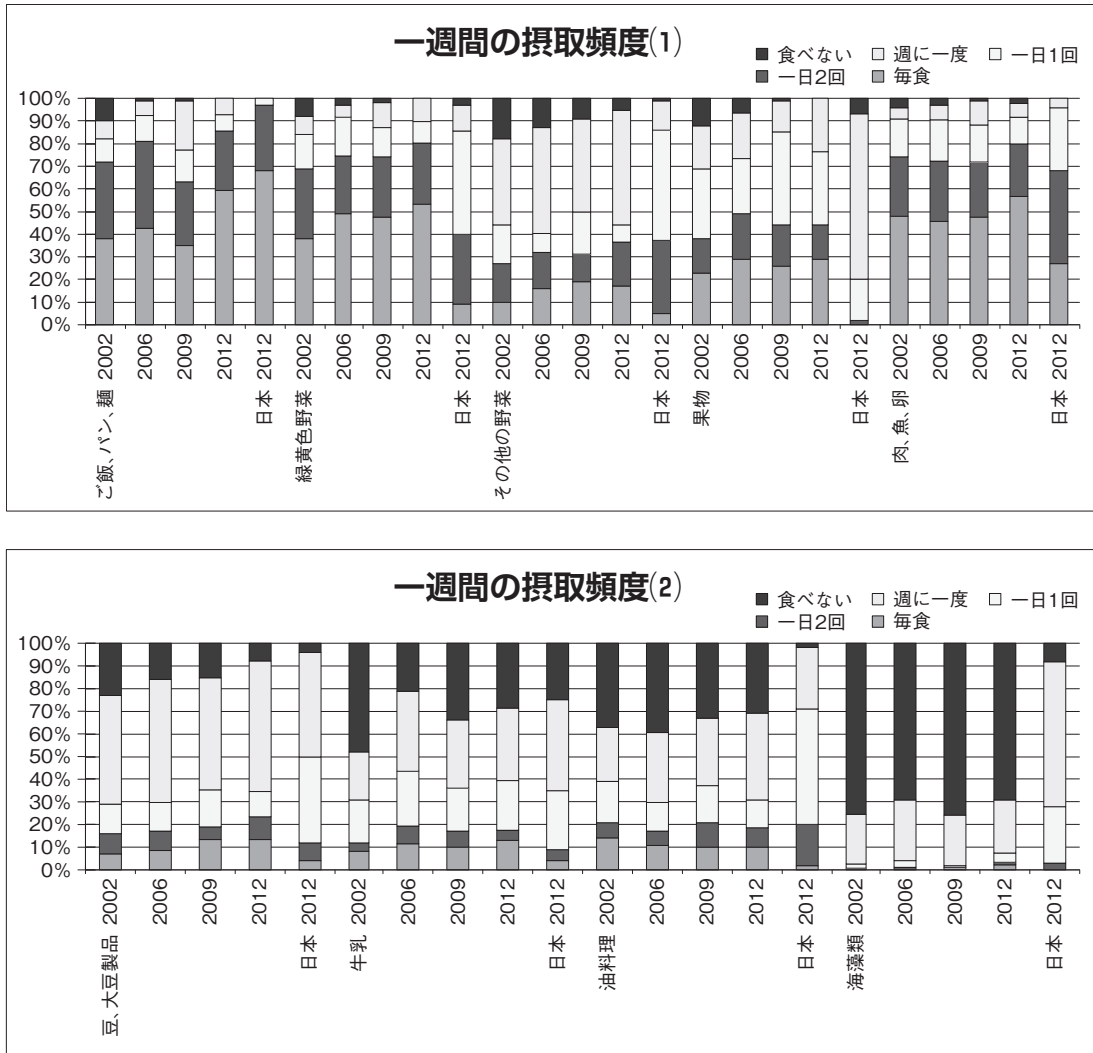


図7 一週間の食品別摂取頻度

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2009年までは体によいを1位に挙げる人が突出して多く調査の度に増加していたが2012年には減少し、次いで味やいつも食べているの順となり、日本では、味、見た目、安い、いつも食べているの順であった。ベトナムでの味や、いつも食べているが日本に近づいていることが認められた。

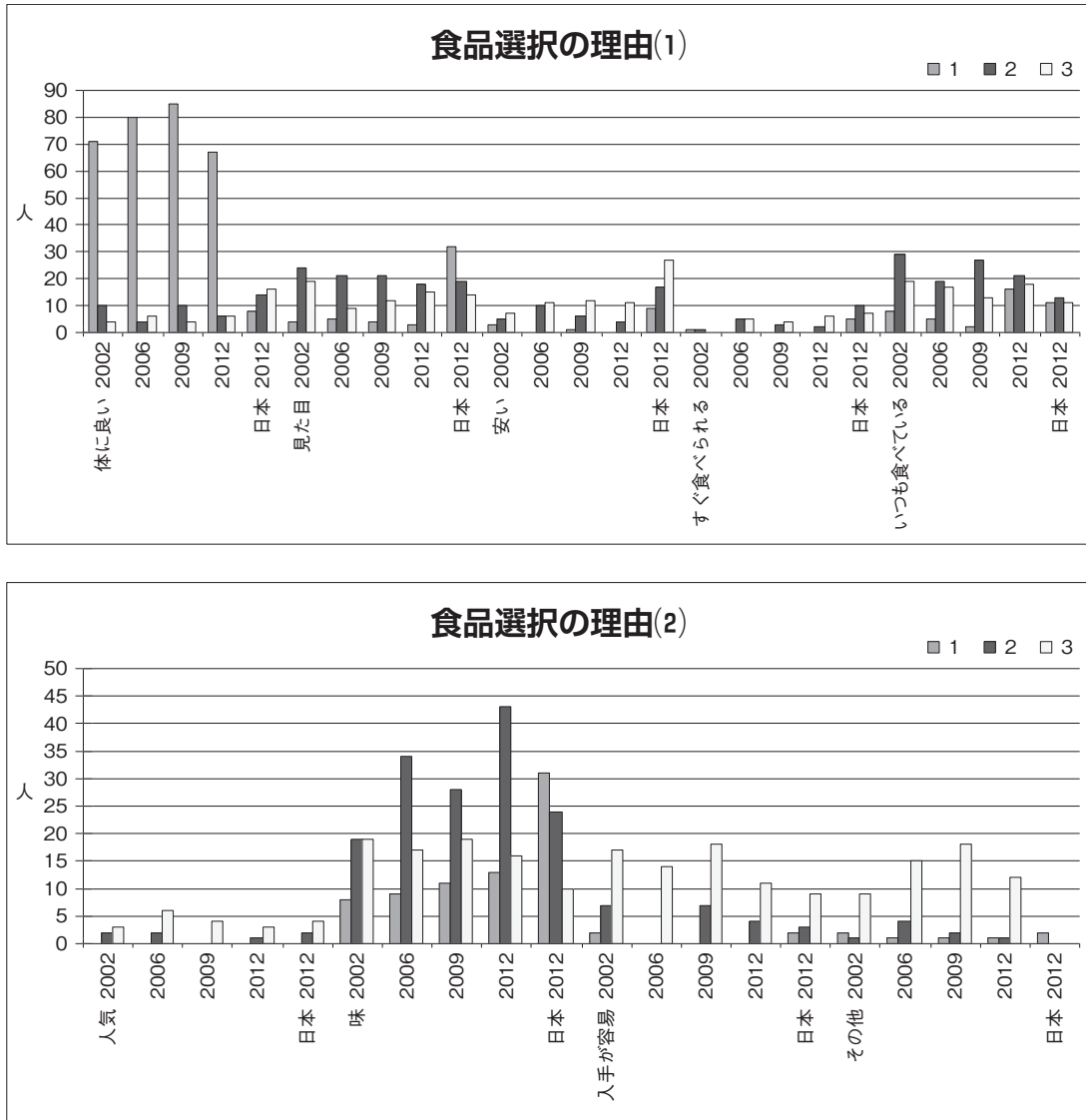


図8 食品選択の理由

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の結果は図9に示した。ベトナムでは色々な種類を食べるが1位であり、増加を続けていたが2012年には油を控える、食べ過ぎないと並ぶまでに下降した。日本では夜遅く食べないが1位で、この夜遅く食べないは、ベトナムでも増加を続けており、経済発展に伴うライフスタイルの変化と共に食と健康に対する意識が日本に近づいていることが予感させられる結果であった。

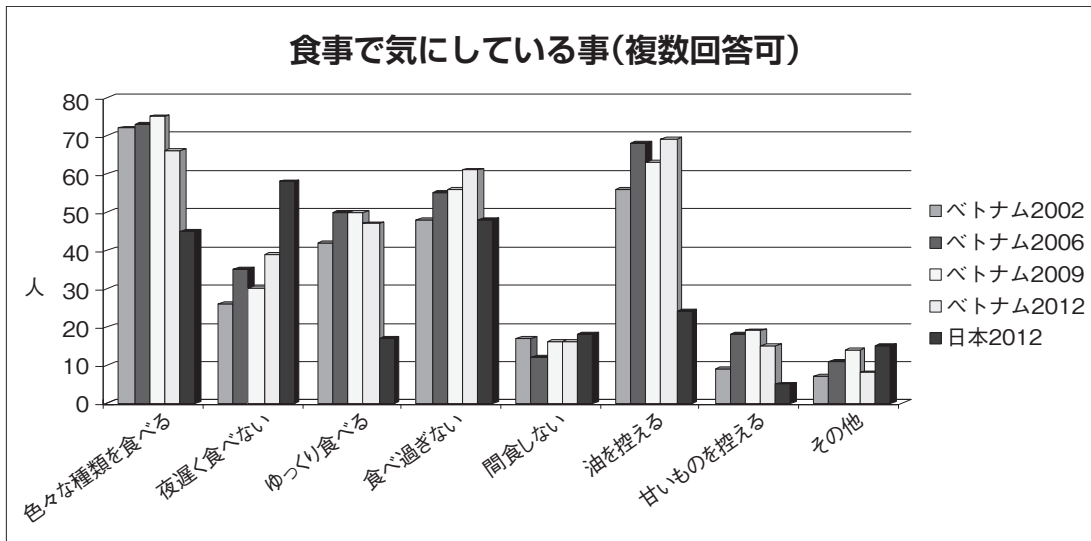


図9 食事で気にしていること (複数回答可)

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1位本、新聞、2位母親、3位友人、4位学校と順位は変わっていないが全体的に減少し、日本では1位母親、2位本、新聞、3位学校、4位その他(インターネット)の順で、その他(インターネット)については、ベトナムでは調査の度に増加し日本に近くなっていた。

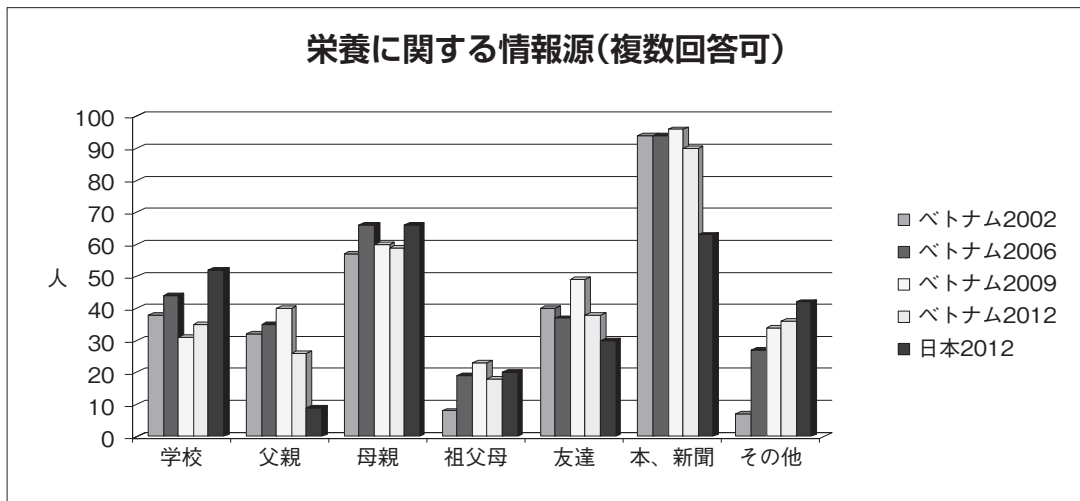


図10 栄養に関する情報源 (複数回答可)

健康上の悩みについては図11に示すような結果を得た。悩み有りが2006年をピークに減少を続けており、2012年は調査を始めた2002年に近くなっていたものの、日本と比較すると約1.7倍の多さであった。

悩みの箇所も図12に示すようにこれまで増加を続けていたが、2012年には肺を除く全ての箇所において減少していた。しかしながら日本との比較では、肩、大腸、その他を除きかなり高い値

であった。

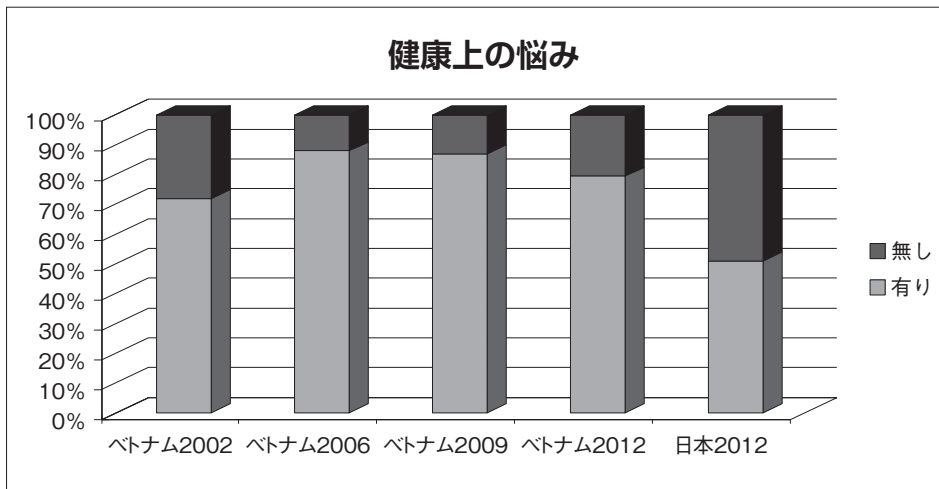


図11 健康上の悩み

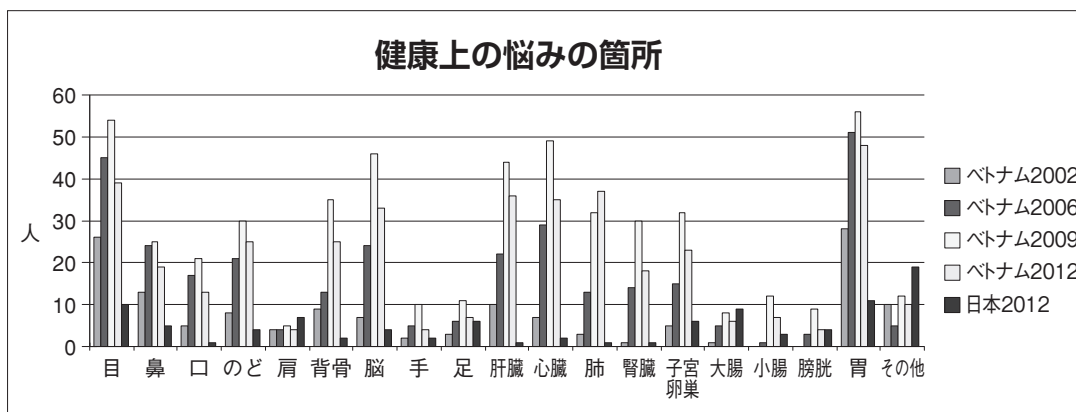


図12 健康上の悩みの箇所

4. 考察

ベトナム戦争終結から40年近くが経過し、その間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、2012年の4回にわたり食生活に関するアンケート調査を実施した。

2002年の第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ている部分が多い、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

進むことによっ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。

この2002年の調査結果を踏まえて2006年に行った2回目の調査では男性の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と思われる結果であった。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2009年の調査では、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状況が異なっていた。これらの変化は文化やライフスタイルの違いはあるものの既に経済発展を成し遂げ減速期にある日本に近づくことを予感させられる部分でもあった。

1回目の調査から10年経過した2012年に実施した調査ではやせは更に減少し日本に近づいていた。食事状況調査では変化の大きかった朝食において、増加を続けていたパン、卵の摂取が減少し、麺の減少が止まり、肉、野菜類の増加は継続していた。また、昼食、夕食において家族と共に食事を摂る人の減少が続いており、朝食と比較して割合の高かった昼食、夕食における内食の減少も認められた。食と健康に関する意識調査においても食品選択の理由で常に1位であり、これまで調査の度に増加を続けていた体に良いが減少に転じ、食事で気にしていることにおいても、同様に1位で増加を続けていた、色々な種類を食べるも減少に転じており、夜遅く食べないが増加を続けるなどの変化が認められ、多くの項目でこれまで以上に日本に近づいていることが示唆される結果であった。

そこではじめにでも述べたようにこれらの変化を更に詳細に検討するために4回目の調査と同年の2012年に実施し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。それぞれの質問項目に対する結果の10年間の推移をみると2002年の第1回目の調査結果から推測したように経済の発展に伴って摂取する食品の種類、量が豊かになり、食と健康に対する意識も変化してきていると同時に日常の生活もまた大きく変化していることが認められた。この結果を日本の女子学生に対する調査結果と比較すると種々の項目で日本に近づいていることが示唆された。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それは戦後の復興期、高度成長期、更には減速期が続いている日本の辿った食環境、食生活の変化を感じさせられるものであった。そしてこの変化は予想した以上に早いものであった。

10年間に渡る本調査を一応これで終了と考えている。

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）
- 14) 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（2008年、2012年調査）との比較—コミュニケーション文化、第8号、P. 97-P. 106（2014）
- 15) 道本千衣子、Dang Thi Phuong Mai、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、2009年、2012年調査と日本の女子学生との比較—、第49回日本食生活学会大会講演要旨集、P. 41、金沢（2014）
- 16) 道本千衣子：ベトナムの食生活調査—2002年、2006年、2009年調査と2012年調査の比較—コミュニケーション文化、第9号、P. 199-P. 207（2015）