



ドイツにおける健康的な食品摂取に関する考察

国際領域 主任研究官 飯田 恭子

1. はじめに

EUは、持続的食料システムの構築では、環境（エコロジー）、社会、経済のすべての分野に戦略的政策課題があるとしています。人々の健康づくりは、社会の持続性を高めるための諸課題の一つとして位置づけられています⁽¹⁾。

筆者が調査しているドイツでは、糖尿病などの病気を減らすため、人々の体重過多の改善が課題となっています。ドイツ連邦食料・農業省は、過体重や肥満は、幼少期に発症し、成人後も続くことを問題視しています⁽²⁾。本稿では、人々の健康をテーマに、ドイツにおける食料消費に関する調査結果を考察します。

2. 健康的な食品摂取を促す戦略

(1) 食品製造・販売

ドイツ連邦食料・農業省は、体重過多による病気を減らすことを目的に「調理済み食品中の砂糖、脂肪、塩分に関する国家削減・革新戦略（NRI）」を2018年に策定しました⁽³⁾。加工食品に含まれる糖分、脂肪、塩分、カロリーを削減するため、食品製造業や小売業は、2025年を期限とした目標を設定し、政府と協定を結びました。対象となった食品は、清涼飲料水、加糖された果汁入り飲料、朝食用シリアル、加糖の乳製品、冷凍ピザでした。その後、加工肉、パンでも、目標が導入されました。

(2) 消費者への食品情報の提供

消費者が健康的な食品を選ぶうえで参考となる情報を提供するため、EUの国々は、栄養スコア（ニュートリスコア）表示を導入してきました。栄養スコアとは、加工食品に表示される任意のラベルです。ドイツは、2020年にフランスの制度を参考に、栄養スコア表示を導入しました。EU規則「消費者への食品情報の提供に関する規則（EU No 1169/2011）」によって義務づけられている栄養成分表示とは別途、栄養スコアは補完的に表示されません⁽⁴⁾。

2024年に筆者がドイツのスーパーマーケットを調査したところ、ソーセージやハムなどの加工肉、チーズなどの乳製品、菓子では、栄養スコアがほとんどの商品に表示されていました。栄養スコアのラベルは、信号機のような緑色、黄色、赤色をした定規のような図柄です。その尺度は、AからEまでの5段階となっています。ドイツ連邦食料・農業省のウェブサイトによると⁽⁵⁾、Aに向かって増えていく

栄養成分や原材料は、食物繊維、プロテイン、果物、野菜、ナッツ、菜種油、クルミ油、オリーブ油です。一方、Eに向かってカロリー、飽和脂肪酸、糖分、塩分が増えていきます。

連邦食料・農業省の消費者調査では、買い物の際に、栄養スコアが表示された食品を見たことがある回答者は、2021年には44%でしたが、2022年には71%に増加しました。2022年の調査では、栄養スコアを参考に食品を比較している回答者は31%でした⁽⁶⁾。

3. 都市における食料消費に関する調査

筆者が所属する研究チームは、2024年1月にドイツの都市に暮らす消費者を対象に、食料消費に関するアンケート調査を実施しました⁽⁷⁾。ハンブルク、ケルン、フランクフルト、ミュンヘンに居住する20歳から69歳までの男女211人から回答を得ました。

回答者は、都市の中心部に住む人々よりも、郊外に住む人々がやや多めでした。主な職業は、会社員が41%、退職者が15%、自営業が10%、パート・アルバイトが10%でした。家族構成は、3人以上の世帯が35%、単身または2人世帯で未就学児童のいない家庭が65%でした。

ドイツの統計では⁽⁸⁾、18歳未満の子どもがいる世帯の月収は、手取りで5千5百ユーロ程度が最も多くなっています。一方、世帯の月収が手取りで5千ユーロ以上の世帯は、全体の22%を占めます（2018年現在）。単純に比較できませんが、本稿のアンケート調査結果では、上記のような世帯が回答者全体の13.8%を占めるのみでした。

以上をまとめると、本稿が示す調査結果は、家族構成が単身か2人、未就学児童がいない世帯、収入と食費が比較的に低い世帯の消費者に、若干、偏った内容と言えます。

4. ウルトラ・プロセスド・フードの摂取

ハンバーガー、ピザ、フライドチキン、インスタント麺、ポテトチップス、クッキーなどの、すぐに食べられるように加工された、油脂がたくさん入っている食品・料理のことを、フードシステムの専門用語では、ウルトラ・プロセスド・フード（UPF）と呼んでいます。

アンケート調査では「1週間の中で、あなたはどのくらいの頻度でUPF、それを使った料理を食べますか」と質問したところ、週に5日以上、UPFを食べる人は25人（11.8%）でした。この25人には「い

つから、どうして、UPFを頻繁に食べるようになったのかを記してください」と、自由回答の記入を依頼しました。食べ始めた時期は、2人だけが記入しました。回答は「19歳から(46年間)」「長期」と記されていて、2人とも、UPFを頻繁に食べることが、長期にわたっての習慣となっていました。頻繁に食べる理由は、6人が「良い」、3人が「おいしい」、3人が「時短」、3人が「健康」、3人が「分からない」、2人が「おやつ」でした。5人は理由を記しませんでした。

5. 野菜・果物の摂取

アンケート調査では「1週間の中で、あなたはどのくらいの頻度で野菜・果物、それを使った料理を食べますか(生鮮、加工品、料理、テイクアウト品を含む)」と質問したところ、週に5日以上、野菜・果物を食べる人は143人(67.7%)でした。この143人には「いつから、どうして、野菜・果物を頻繁に食べるようになったのかを記してください」と、自由回答の記入を依頼しました。食べ始めた時期は「長い間いつも食べている」が53人、「20年以上」が9人でした。頻繁に食べる理由は「健康」が77人、「おいしい」が43人、「栄養」が14人でした。回答者の多くは、野菜・果物を食べることを、健康づくりや栄養摂取と結びつけて考え、習慣としていました。上記のうち、意識的に野菜・果物を食べる生活へと切り替えたとした回答者は8人でした。そのきっかけは「フィットネス」「子どもが生まれた」「友人の影響」でした。

6. 食習慣のゆらぎ

週に5日以上、UPFを食べると回答した25人(11.8%)は、その全員が、週に5日以上、野菜・果物を食べるという回答をしました。筆者は、これらの消費者は、不健康な食と健康な食との間でゆらいでいると考えました。25人の中で、65歳の女性が自由回答を詳細に記してくれたので、ここで紹介します。

UPFを頻繁に食べる理由は「19歳でシェアハウスに住むようになり、夜に友人とクッキーやスナック菓子を食べるようになりました。26歳で就職したら時間がなくなってしまい、すぐに準備できて、便利で、おいしいので、(UPFを)食べるようになりました」と記していました。一方、野菜・果物を頻繁に食べる理由は「子どもの頃は、母と祖母が家庭菜園で野菜や果物を収穫し、料理してくれました。20代半ばに、体形が気になり、カロリーが低くて、栄養バランスが良く、消化不良にならない野菜や果物を食べるようになりまして」と記していました。

この回答者は、健康的な食と不健康な食を経験し、現時点では、その両方が混在した食生活を送っています。学業・職業・家庭の変化と自由時間の変化、誰かが食事を用意してくれるか、自分や誰かのために食事を用意しようとする意欲が湧くか、体形を気にするか、友人との交際など、健康な食は、社会的な影響も受けて変化していくようです⁽⁹⁾。

【付記】

本研究は、農林水産政策研究所のプロジェクト研究「主要国における農業政策の改革の進展とそれを踏まえた中長期的な世界食料需給に関する研究」の「持続的食料システムの構築に関する国際比較研究」の一環として実施しました。研究チームのメンバーは、飯田恭子、丸山優樹、山本祥平、伊藤紀子(客員研究員・拓殖大学)、勝又健太郎、草野拓司、須田文明、服部麻子、田澤裕之、百崎賢之、井上荘太郎、後藤正憲、小向愛です(敬称略)。

注:

- (1) DG-RTD (2020) *Toward a Sustainable Food System: moving from food as a commodity to food as more of a common good: independent expert report*, Publications Office of the European Union.
<https://op.europa.eu/en/web/eu-law-and-publications/publication-detail/-/publication/ca8ffeda-99bb-11ea-aac4-01aa75ed71a1>
- (2) (3) ドイツ連邦食料・農業省のウェブサイト(2024年11月15日に参照)。
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesund-ernaehrung/reduktionsstrategie/reduktionsstrategie-zucker-salz-fette.html>
- (4) (5) ドイツ連邦食料・農業省のウェブサイト(2024年11月15日に参照)。
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehrwertkennzeichnung-hilfestellungen.html>
- (6) ドイツ連邦食料・農業省『食料レポート2022』の3頁に掲載された1,000人の消費者を対象としたインタビュー調査の結果です。
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022) Deutschland, wie es isst, Der BMEL-Ernährungsreport 2022 & Forsa, Bonn.
https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsreport-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=11
https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2022-tabellen.pdf?__blob=publicationFile&v=2
- (7) 世界8か国(セネガル、ケニア、中国、インド、米国、アルゼンチン、フランス、ドイツ)の都市に暮らす消費者を対象にアンケート調査を実施しました。
- (8) Behrends, S., Geisler, S., Kott, K. & Ziebach, M. (2021) *Einnahmen, Ausgaben und Ausstattung privater Haushalte, private Überschuldung, Private Haushalte - Einkommen und Konsum, Auszug aus dem Datenreport 2021*, Statistisches Bundesamt (Destatis):207, Abb.3 & Abb.4.
https://www.destatis.de/DE/Service/Statistik-Campus/Datenreport/Downloads/datenreport-2021-kap-6.pdf?__blob=publicationFile
- (9) サトウタツヤ編(2009)『TEMではじめる質的研究』(誠信書房)は、個人の経験と行動の道筋について考察しています。山口祐加・星野概念(2023)『自分のために料理を作る』(晶文社)は、自分のために食事を用意できるかは、知識の有無よりも、孤食において料理する意欲を持てるかどうかによって左右されると考察しています。