



GALLUP®

NOURISHING WELLBEING

安藤スポーツ・食文化振興財団 / 日清食品

食の楽しさ、健康的な食事、食品の選択に関する
グローバルな視点：2023年版



著作権基準

本書には独自の調査および著作権を有するまたは商標登録を行ったGallup, Inc.の資料が含まれています。したがって、国内外の法律および罰則が保証された特許権、著作権、商標、企業秘密保護措置によって、本書に記載されたアイデア、概念、提案は守られます。

本書に含まれる資料および本書そのもの（またはそのいずれか）は、すべての複製に当該資料および文書（またはそのいずれか）に記載された著作権、商標、その他所有権通知を付記することを条件にダウンロードまたは複製を行うことができます。Gallup, Inc.の書面による明確な許可なく、本書に変更を加えることはできません。

一部または全部を問わず、いずれかのウェブページで本書について何らかの形で言及する場合は、元の文書完全版へのリンクを必ず示してください。本書で明示的に記述されている場合を除き、本資料の送信をGallup, Inc.が所有または管理する特許権、著作権、商標に基づく何らかの種類のライセンス許諾と解釈してはなりません。

Gallup®はGallup, Inc.の商標です。無断複写・転載を禁じます。その他すべての商標および著作権は個々の所有者の財産です。

目次

2	序文：2023年の食に対する満足度は若干後退したものの、人生全般の満足度における重要構成要素であることに変化なし
5	第1章：食の満足度は世界的に変化
18	第2章：上質なワインと同様、食の楽しさは年齢とともに高まる
24	第3章：食の満足度がもたらすもの：Food Wellbeing IndexとQOL指標の関係
33	第4章：実態を振り返る：食に関する認識と摂取パターンの比較
41	結論
42	別紙

序文

2023年の食の満足度は若干後退したものの、人生全般の満足度における重要構成要素であることに変化なし

2023年の食の楽しさ

安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品は昨年引き続き、2023年もGallup社と協力し、世界140を超える国または地域で「食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」を実施した。この画期的な調査は、人々が何を食べているかという標準的尺度を超え、文化的、経済的、人口統計学的に多様な背景を持つ人々がそれぞれの食事をどう感じているかに注目している点で独自性がある。食品摂取に関するデータが幅広く出回る一方で、自分が口にしている食べ物をどう感じているかについての知見がほとんどない中、この調査は食事に対する個人の感情や個人と食とのつながりを探ることによって、そのギャップを埋めるものである。

研究やメディアでは時に、食べるという行為が人間性全般との重要な紐付けなく、「基本的生物学的機能」という陳腐な言葉で表現されることもある。あるいは、食や人々の食の選択に関する議論が、「栄養素、カロリー、生理機能、体重に関する談話」¹と化しているケースもあるかもしれない。

食は体を作るだけでなく、ウェルビーイングの実感を育むという意味で極めて重要な役割を果たしている。

第1回の「食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」報告書では、食体験のさまざまな重要な側面（食を楽しんだか、食べたものは健康的だったか、食事は豊富な選択肢から選べるものだったか）が「完全満足」の状態にある人は、申告する全体的ウェルビーイングが比較的高い傾向があることを明らかにした。食の満足度と人生の満足度には、年齢、ジェンダー、収入、国の違いを考慮した場合でも、強い結びつきがある。

1 Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture (コメンサリティー、社会、文化). Social Science Information, 50(3-4), 528-548. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>



Virginia Woolfはかつてこのように述べている。

正しい食生活を送れていなければ、きちんと考え、人を愛し、よく眠ることもできない”

この考え方はまさに、人々が実際に口にしている食べ物に関してだけでなく、食から派生する感情や個人の満足感にも目を向けた本調査の要点を捉えたものである。Virginia Woolfの言葉は本報告書の重要テーマを象徴している。すなわち、人間の基本的経験の一つである食は、ウェルビーイング全般と深く絡み合っているのである。

本報告書では、次のトピックについて考察する。

- 第1章では、2023年の主な変化を取り上げた上で、世界の食の満足度の最新の状況を説明する。食体験に関する評価は、アフリカとアジアの一部を中心に全体的に低下した。この低下傾向の共通理由を一つだけ指摘することは難しく、食の満足度の影響要因は地域ごとまたは特定の人口統計学的グループの中でも異なる場合がある。
- 第2章では、2023年の食の楽しさと満足度が前年と比べて顕著に後退した重要な人口統計学的グループ、具体的には15~24歳に焦点を当てる。
- 第3章では、完全満足と、食体験およびGallup World Pollで用いられる次の幅広いQOL尺度との関係を考察する。
 - 日々の肯定的感情
 - 社会的な結びつき
 - 自分のコミュニティへの愛着

調査結果によると、食の満足度はこれらのウェルビーイングの側面と正の相関関係が認められる。

- 第4章では、概ね健康的な食事をしているという認識が、実際に口にしている食べ物からどのような影響を受けているかに着目する。



「2023年安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」について

「2023年安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」は、2023年Gallup World Pollの一環として140以上の国で実施された。質問項目は第1回の2022年から変更なく、回答者には、過去7日間について、「食」は概ね楽しめたか（本書では以降、「食の楽しさ」という）、食べたものは概ね健康的だったか、食事は豊富な選択肢から選べるものだったかを尋ねた。

表1

「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」

質問内容/説明	回答の選択肢
過去7日間を振り返ってください。	
あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？	はい
あなたが食べたものは、概ね健康的なものだと思いますか？	いいえ (わからない)*
あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか？	(回答なし)

* 「わからない」は明確な選択肢としては提示していないが、回答者がそう答えた場合は有効な回答として受け入れた。

昨年の報告書で初めて論じたが、この3つの質問は食べ物に関する個人の経験について、互いに関連しながらも異なる側面に触れるものである。さらに、この3つの質問は個人と食との関係性を明らかにするものだが、それぞれの基本概念が総合的ウェルビーイングの形成に重要な役割を担っている。



「**食の楽しさ**」では食べ物に関わるポジティブな体験を見極める。楽しさという概念は経験または感情に基づくウェルビーイングに該当し、従来の枠組みにおけるウェルビーイングの主要構成要素の一つと考えられている。



「**健康的な食事**」（一般には栄養バランスが整った食事と理解されているが、インタビュー時は「健康的」という言葉の定義を回答者に示していない）も、その人の食生活に対する持続的な満足度の形成という意味で重要な構成要素である。



手に入る「**食べ物の種類の選択肢**」の豊富さは2つの理由で重要である。多様な食事は多くの公衆衛生専門家と栄養士が健康的な食生活のために必要不可欠と考えており、ゆえに食べ物の種類に豊富な選択肢があることがその人が健康的な食生活を送っている可能性を示す。また、全体的な食事の楽しさを維持するまたは高めるには変化に富んでいることが重要である。同じことの繰り返しはどんなにおいしい食事でも飽きが来るものだからだ。Gallup World Pollの評価基準に助言を提供した心理学者、Norbert Schwarzは、「興味と飽き」はウェルビーイングにおける一つの重要な構成要素を物語っており、興味が湧かない、または飽きを感じている場合は、総合的ウェルビーイングに負の影響が働くと述べている。同様に、食べ物の選択肢が限られている人は食事の満足度が低下する場合がある。

第1章

食の満足度は世界的に変化

セクション1.1 2023年は食体験の楽しさが後退

前年からの変化として2023年は、食体験に対する認識が世界的に悪化した。最新調査において、過去7日間の食事を「概ね楽しんだ」と回答した世界の成人は10人に8人強（81%）、2022年の87%から6ポイント減少している²。

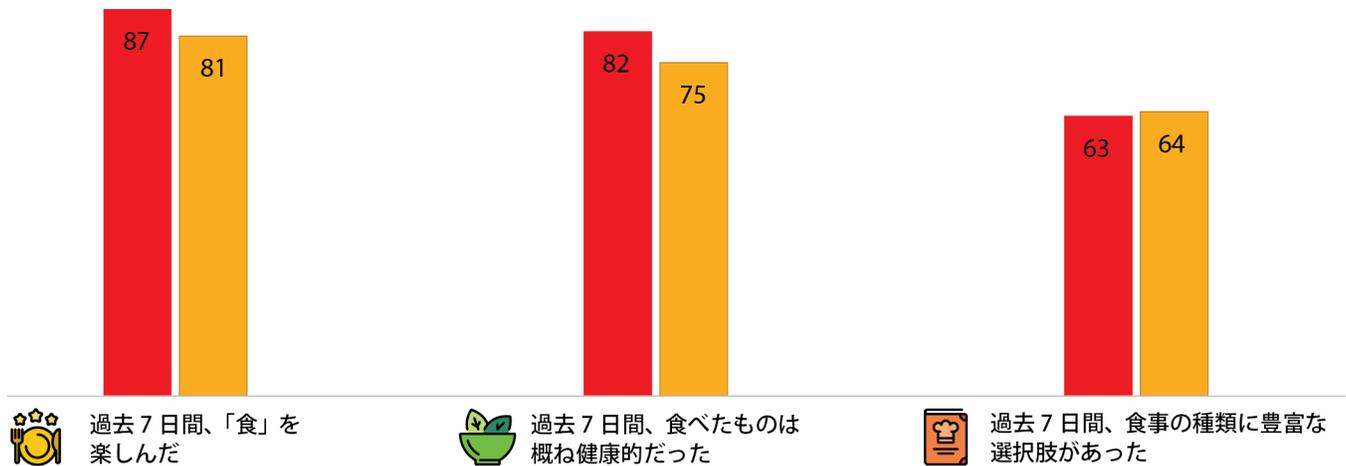
同様に、過去7日間に食べたものが「概ね健康的だった」と回答した人の割合も82%から75%に低下した。一方、過去7日間の食事の種類に豊富な選択肢があったと回答した世界の人の割合は2022年の63%から2023年の64%と横ばいだった点は興味深い。

図1

世界全体の結果（2022～2023年）

はいの割合（%）

■ 2022 ■ 2023



² 世界または地域の傾向を見る場合、2022年と2023年とで調査実施国・地域に若干の変更がある点に注意が必要である。2023年7ページで取り上げる中国を含め、4カ国が新たに調査に加わり、反対に初回調査に含まれていた4カ国では今回、調査が実施されていない。ただし、別段の断りのない限り、傾向分析においては再調査国・地域に限定せず、2022年と2023年のすべての調査実施国の結果を考慮した。

世界的に見て、経済的または物理的な手に入りやすさを含め、食の満足度を阻害する基本的な障壁は前年から多少和らぎ、多くの国では物価の高騰が続いているものの、食品価格の上昇ペースは全体的に前年と比べて落ち着きを見せている。ただし、すべての国がそうではない。米国農務省 (USDA) が実施した調査によると、食料安全保障 (十分に安全かつ栄養のある食料が入手可能であること) は2023年に83カ国で改善したと推定されるが、その一方で、食料不安に直面している世界の人々の数は「増加」傾向にある³。2023年の食料状況が、一様でないとは言え、全体として改善方向に向かっていることを踏まえると、食を楽しんだ、または食べたものが概ね健康的だったと答えた人の割合が世界的に低下したことは意外に思えるかもしれない。

2023年の食の満足度の世界的低下にはいくつかの複雑な要因が影響していると考えられる。注意すべきは、この動きが必ずしも長期的な変化を示すものではないという点である。今回の直近の結果は、食に関する認識が新たな流れとして長期的に低下するのか、または一時的に低下しているのか、どちらの可能性もある。

また、食に対する思いは世界的に後退したとは言え、すべての地域や国が一様な状況ではない。満足度が前年からあまり変化していない地域もあれば、大きく変化した地域もある。

これは細かな指摘に見えるかもしれないが、2023年は特定の人口の多い国で平均を上回る割合で食の満足度が下がっている点に注意が必要である。この顕著な例がインドであり、2023年は食の楽しさが前年の87%から76%まで11ポイント低下した。この国の健康的な食事の認識も同様のパターンを示し、85%から74%に11ポイント低下した。

ある点においては、2023年の結果は前年の結果の鏡と言える。回答者が感じる食の楽しさは、調査項目に含まれる食事に関するその他の主な側面よりも依然として強い。2022年と同様、自分が食べたものが「概ね健康的」であるとは思わない人でも、その半数強 (52%) が食を概ね楽しんだと答えている。食事は豊富な選択肢から選べるものだったとは思わない人の10人に6人強 (63%) は、それでも食を楽しんだと答えている。



3 Zereyesus, Y. A. (2023). *International food security assessment, 2023-2033* (2023~2033年国際食料安全保障評価). Economic Research Service, U.S. Department of Agriculture (米国農務省経済調査局). <https://doi.org/10.32747/2023.8134166.ers>

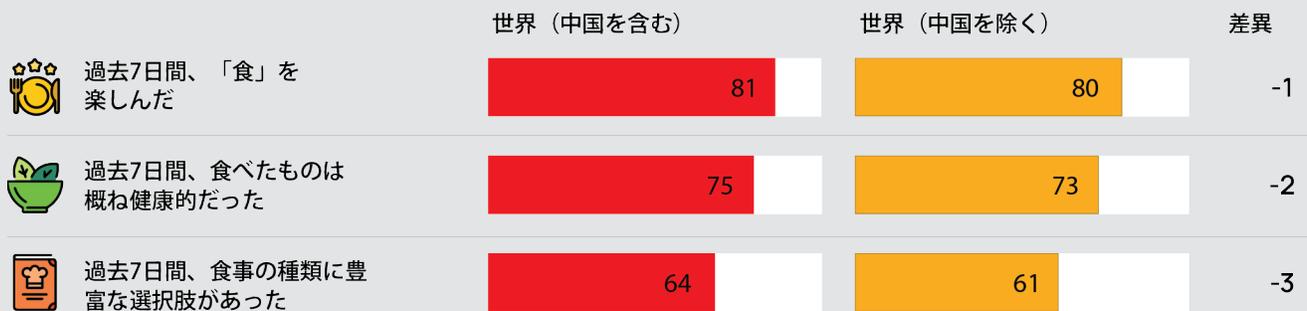
「中国の余波：2023年の食の楽しさと多様性に関する満足度調査に中国を含めることの影響」



図2

2023年の食の楽しさ、健康的な食事の認識、食事の種類における選択肢の豊富さ：中国を含む場合、含まない場合の世界の結果比較

はいの割合 (%)



中国は2023年調査に新たに加わった4つの国の一つであり、2回の調査結果の比較を世界または地域間で行う場合は、人口の多いこの国の存在に配慮が必要である。世界または地域間の結果を含め、複数力国の集計データに基づく結果はいずれも、各国の15歳以上人口を考慮しながら算出している。人口が多いほど、全体結果の判断においてその国への重み付けが大きくなる⁴。

中国の調査回答は概ね、平均と比べて肯定的な傾向があり、よって、中国を除外した場合は2023年の全体結果は若干低下する。例えば、中国を除いた場合の世界の食の楽しさは80%であるが、中国を加えると81%である（図2参照）。過去7日間に食べたものは概ね健康的だったと考える人の割合は、分析から中国を除いた場合は2ポイント低下する。中国を除いた場合の結果の変化が最も大きかったのは食事の種類豊富な選択肢についてであり、64%から61%に低下する。

ただし、こうした差異は特定の地域や所得グループで見た場合により顕著に現れる。例えば東アジアで括ると、食べたものは概ね健康的だったと考える人の割合が中国を除いた場合に82%から70%に低下し、高中所得国で括ると、食事は豊富な選択肢から選べるものだったと考える人の割合が70%から61%に9ポイント低下する。

こうした差異はあるものの、世界または地域別割合など、複数力国に関する2023年の結果はいずれも、別段の注意書きがない限りは中国を含めた集計値である。全体として、これらの世界全体の統計データにおいて中国の影響力は大きいと想定され、そしてそれを加えることは重要である。

⁴ また、調査実施国・地域の中で中国は唯一、すべてのデータがオンライン調査から収集されている。その他多数の国では、Gallupが対面または電話調査を実施した。オンライン調査は、調査対象者と直接話す場合と比べて回答にばらつきが生じる可能性があり、よって結果に影響する場合がある。Gallupではばらつきのリスクを抑えるため、中国の調査対象者に多様な経歴の人を含め、質問項目も他の国または地域と同様に設計した。

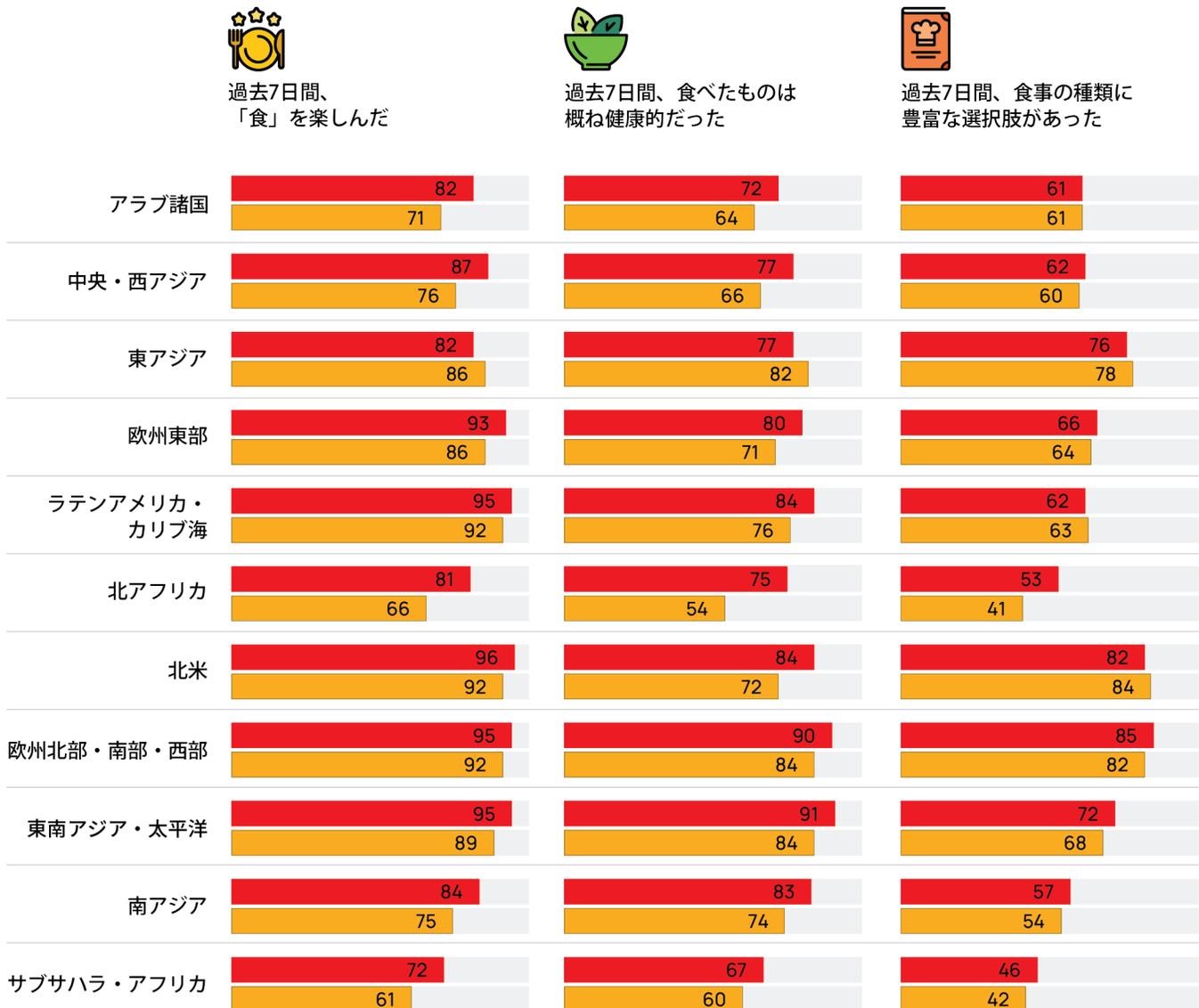
セクション1.2 多くの地域で食の楽しさと健康的な食事の認識が後退し、食事の種類における選択肢の豊富さは横ばい

食に関する認識、特に食の楽しさと健康的な食事については、11ある世界の地域の大半で前年から低下した。食に関する認識の中で食事の種類における選択肢の豊富さについては最も変化が小さく、11の地域のうち8つは増減幅が3ポイント未満である。

図3
地域別結果動向 (2022~2023年)

はいの割合 (%)

■ 2022 ■ 2023



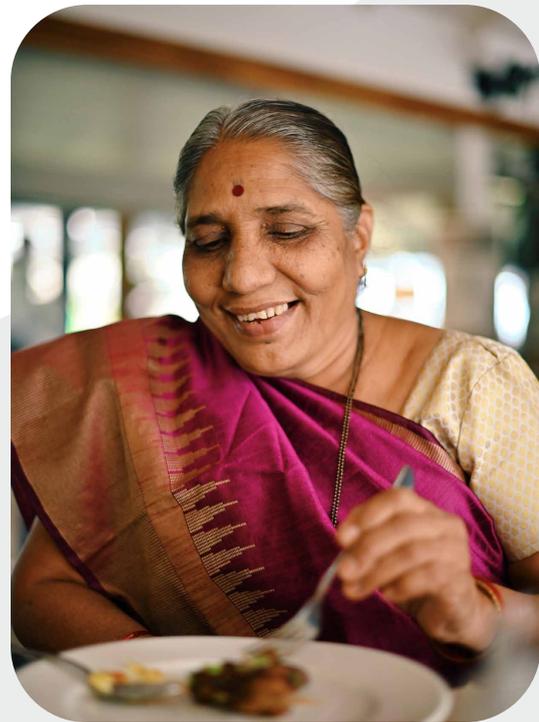
世界の地域の中で北アフリカ（2023年はエジプト、リビア、モロッコ、チュニジアの4カ国⁵）は3つの質問すべてについて数値が最も大きく低下した。前年と比較して2023年は「食事は豊富な選択肢から選べるものだったか」という質問に肯定的に答えた人の割合が12ポイント低下（53%から41%）、「食は概ね楽しめたか」は15ポイント低下（81%から66%）、「食べたものは概ね健康的だったか」はさらに大きく21ポイント低下した（75%から54%）。

エジプトは北アフリカで最も人口の多い国であるが、3つの質問すべてについて割合が大きく落ち込み、中でも、食べたものは概ね健康的だったかが31ポイント低下した（セクション1.3参照）。この間、エジプトでは個人の経済状況に関する安心感が顕著に低下し、自分の生活水準に満足していると答えた人の割合が前年の65%に対して2023年は半数を切っている（49%）。

食の楽しさは、北アフリカのほか、アラブ諸国、中央・西アジア、サブサハラ・アフリカでも2桁の減少が記録されている（この3つの地域いずれも前年から11ポイント低下）。最も割合が低かったのは2022年と同様、サブサハラ・アフリカである。一方、ラテンアメリカ・カリブ海、北米、欧州北部・南部・西部では食の楽しさの数値は高く、比較的安定している。東アジアでは食の楽しさが4ポイント上昇（82%から86%）し、主に中国の結果が影響したと考えられる。中国を除いた場合の東アジアの食の楽しさは小幅ではあるが3ポイント低下した。

北米では、健康的な食事の認識が12ポイント低下し、世界全体のこの数値の落ち込みに大きく影響した。北米地域の低下の主な要因は、健康的な食事の認識が前年の83%から71%に低下した米国の後退である。米国では、30～49歳の回答者において過去1週間に食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合が2022年の82%から2023年は57%に低下した。これと対照的に、この年齢層を挟んだ上下の世代には前年からあまり変化が見られない。アメリカ生活時間調査（American Time Use Survey: ATUS）によると、前年と比較して2023年の1日の飲食関連活動時間が減少した。ただし、この変化が食の一部側面に対する米国人回答者の満足度が低下した理由であるかは明らかではない⁶。

食事は豊富な選択肢から選べるものだったという認識は、地域を問わず概ね横ばいで推移しているが、53%から41%に低下した北アフリカはこの例外である。



5 アルジェリアは、北アフリカ地域として2022年の調査実施国であったが、今回の調査には含まれていない。

6 Eating and health module (ATUS). (2024, October 31). Economic Research Service, U.S. Department of Agriculture (米国農務省経済調査局). <https://www.ers.usda.gov/data-products/eating-and-health-module-atus/eating-and-health-module-atus/#Archived%20Data%20Tables>

セクション1.3 2023年の国別結果

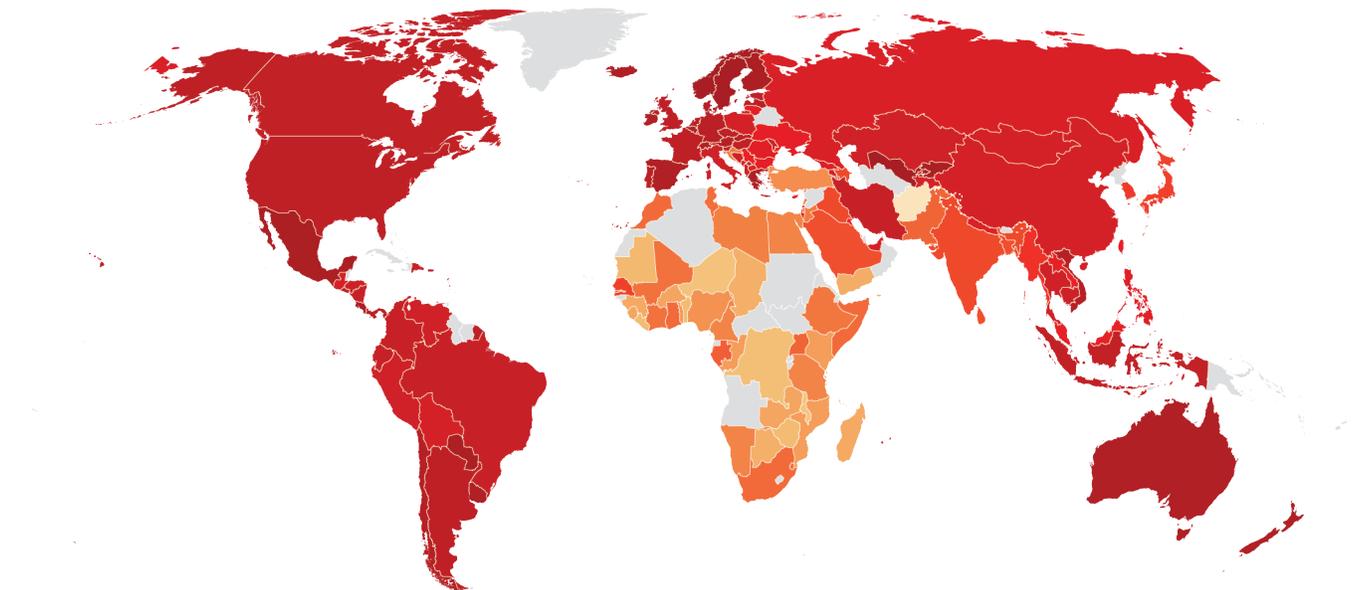
2023年に食の楽しさについて肯定的回答の割合が最も高かったのはマルタ（名目値で98%）である。ただし、それ以外の22の国または地域でも直近の食を概ね楽しんだと答えた人の割合が少なくとも94%に達し、マルタの結果との間に有意差があるとは言えない。2022年の結果と同様、多くの国の多くの人々は食べたものを楽しんだと答え、7カ国を除くすべての国の食の楽しさが50%を超えている。食の楽しさの割合が最も低かったのが36%のアフガニスタンである。

過去7日間について
食を概ね楽しんだと答えた人の
割合の調査実施国全体の
中央値は86%。

図4

2023年の国別結果：食の楽しさ

過去7日間、「食」を楽しんだと答えた人の割合（%）



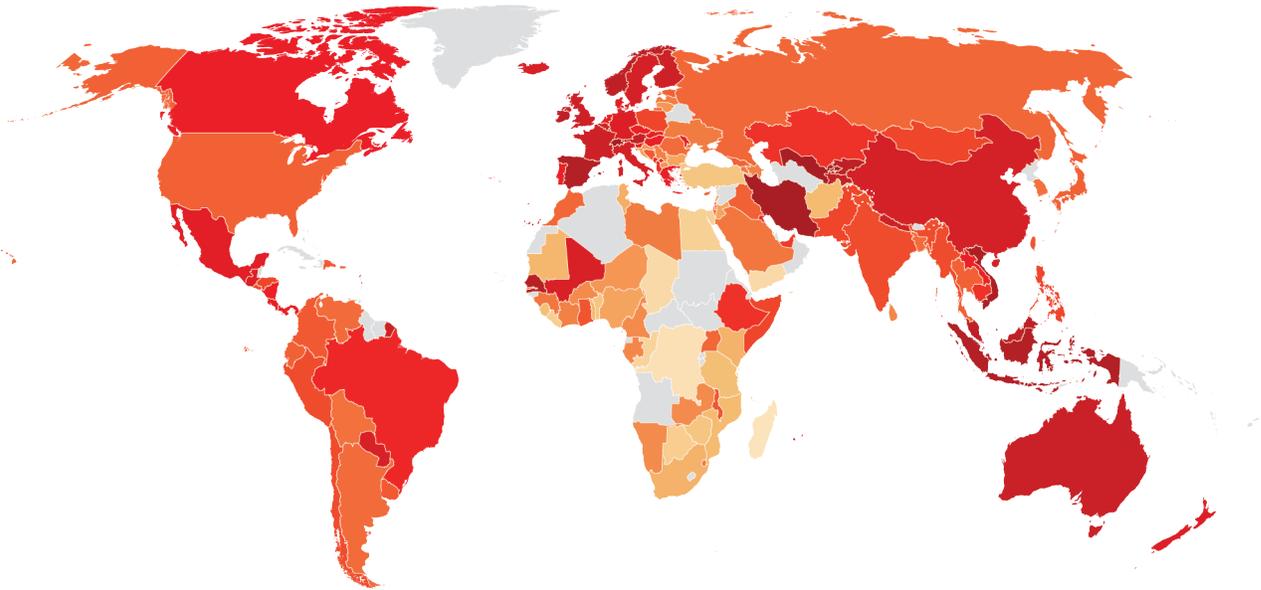
一方、過去7日間に食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合が最も高かったのが93%のスイスである。同様に答えた人が少なくとも10人に9人に達していた国はこのほか5カ国あり、スイスとの差は有意ではない。下位10カ国のほとんどをアフリカ諸国が占め、最下位はマダガスカル（41%）である。

過去7日間にについて食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合の調査実施国全体の中央値は72%。

図5

2023年の国別結果：健康的な食事の認識

過去7日間に食べたものが概ね健康的と答えた人の割合（%）

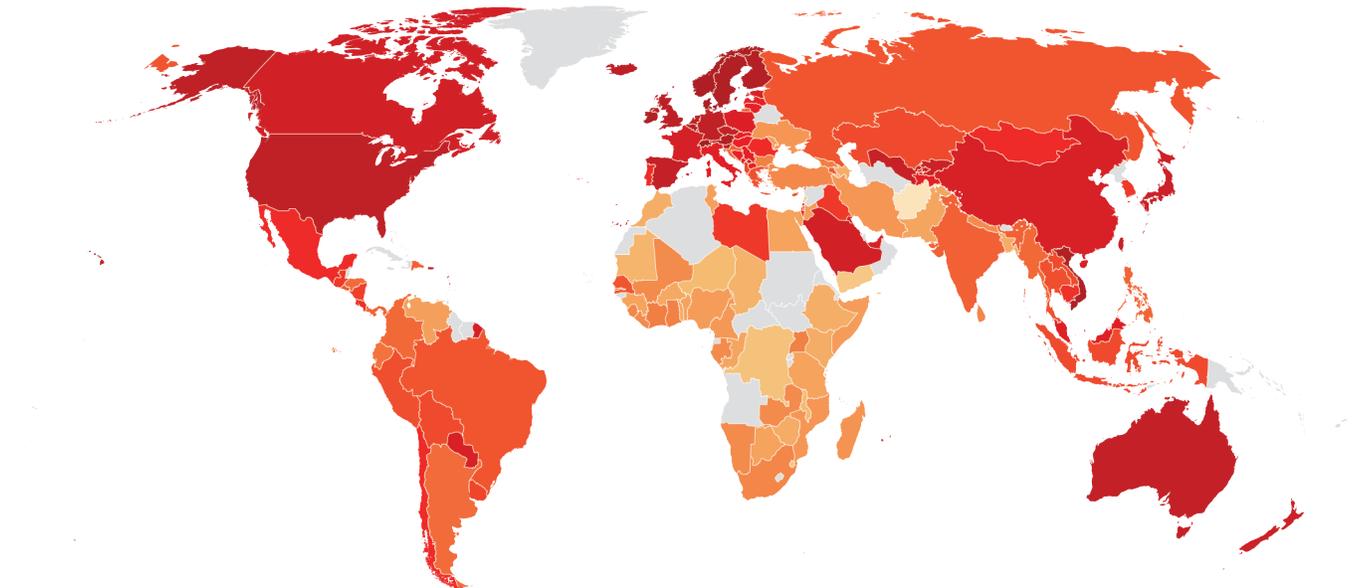


食事の種類は豊富な選択肢から選べるものだったという認識に目を向けると、欧州諸国、特に欧州西部がこの質問に肯定的に答えた人の割合が多かった上位10カ国の大半を占めている。欧州以外で上位10カ国に唯一ランクインしたのが89%のベトナムであり、87%のシンガポールは惜しくもトップ10入りを逃した。下位10カ国のほとんどはアフリカ諸国である。

調査対象国において、食事の種類は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合の中央値は64%。

図6
2023年の国別結果：食事の種類における選択肢の豊富さ

過去7日間の食事の種類にたくさんの選択肢があったと答えた人の割合 (%)



セクション1.3.1 前年比較における国別結果の顕著な変化

前年との比較において、2023年の食に関する認識の変化を見てみると、食を概ね楽しめたと答えた人の割合について96の国または地域に統計的に有意な変化が認められる。この例外の一つがバングラデシュであるが、この質問項目についての認識がマイナス方向に変化し、最も大きく低下したのがザンビア（25ポイント低下）、南アフリカ（20ポイント低下）、イエメン（20ポイント低下）である。

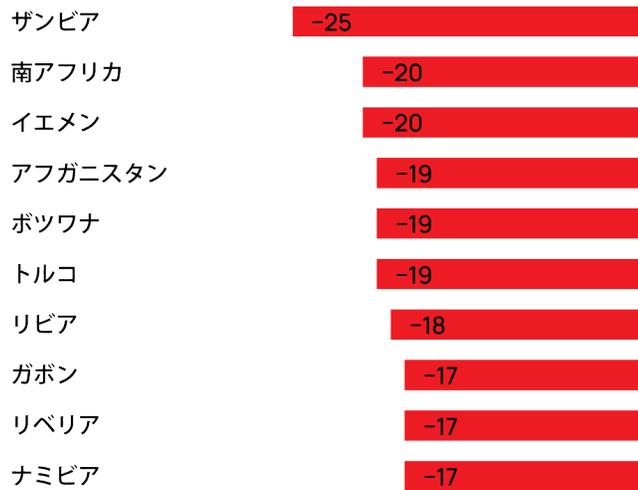
図7

食の楽しさと健康に関する認識が最も大きく低下した国（2022～2023年）

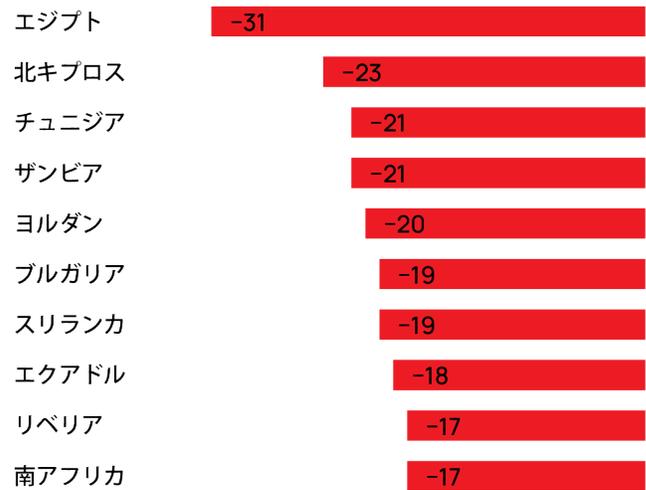
割合の変化



食の楽しさの低下



健康的な食事の低下



2023年は、食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合について、97の国または地域に統計的有意差が認められる。変化の幅が最も大きかったエジプトは31ポイント低下、北キプロス、チュニジア、ザンビア、ヨルダンは20ポイント以上低下した。

食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合が5ポイント以上伸びた国は2か国で、ウガンダは63%から70%、リトアニアは56%から61%に上昇した⁷。2022年から2023年にかけての変化はウガンダがプラス7ポイント、リトアニアがプラス5ポイントである。

⁷ リトアニアとウガンダでは前年との比較において2023年の結果にかなりの変化が見られるが、いずれも95%信頼区間で求めた場合は統計的に有意ではない。ただし、90%信頼区間で求めた場合は有意である。

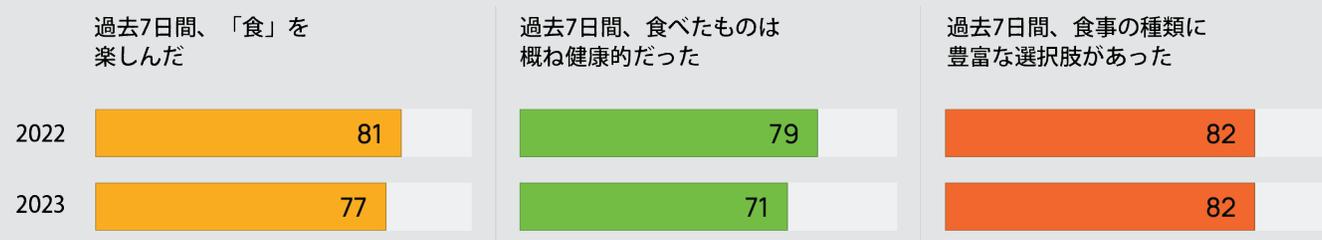


2023年の日本における食に関する認識の変化

図8

食の楽しさ、健康的食事の認識、食事の種類における選択肢の豊富さ（日本、2022～2023年）

はいの割合（%）



日本は安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品の創業の地という意味で、その結果は特に興味深い。食の楽しさは小幅に4ポイント低下し（81%から77%）、統計的有意差を示している。健康的な食事の認識についてはこれよりも変化が大きく、2023年は過去7日間に食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合は前年79%から71%に低下した。他の多くの国または地域と同様、食事の種類における選択肢の豊富さについては横ばいの82%である。

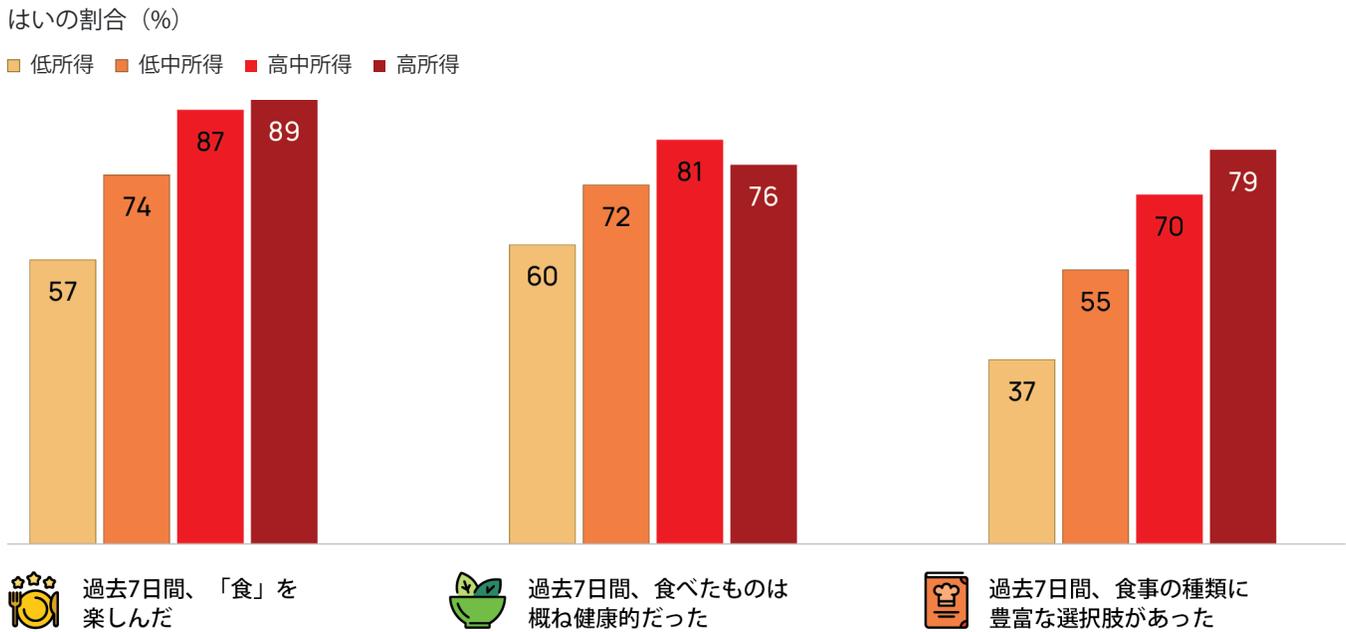
広範囲に認められる傾向との興味深い違いは、2023年は過去7日間の食を概ね楽しめたと答えた人の割合が、食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合より5ポイント低い点である。他の国または地域のほぼすべてにおいて、食を概ね楽しめたと答えた人の割合が食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合を上回り、概して17ポイントの差がある⁸。

他の大半の国と比較して、日本では食事の種類と選択肢の豊富さと食の楽しさ全般の関係が近いように思われる。

8 2023年の142の調査実施国・地域における、過去7日間の食を概ね楽しめたと答えた人の割合と食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合の差の中央値を示す。

セクション1.4 国および個人の所得による違い

図9
2023年の世界全体の結果：調査実施国所得分類別



高所得国と高中所得国の回答者は、低所得国と低中所得国と比べて、食を楽しみ、健康的な食事を取り、食事の種類が豊富だったと考えている傾向が高い。食事の種類が豊富だったについては高所得国の回答者に占める肯定的回答の割合が低所得国の2倍以上であり、3つの調査項目の中で最も開きが大きいです。

食に関する認識において、その国の全体的所得水準が大きく影響するのだとすれば、個人の所得（世帯収入）についても同じことが言えるはずである。Gallup World Pollは個人の世帯収入について主観的と客観的、両方の観点から情報を評価している。「主観的収入」とは、自らの世帯収入をどう思っているかという質問に対する答えであり、「快適に生活している」「何とか生活している」「生活が困難または極めて困難」の3つの選択肢がある。

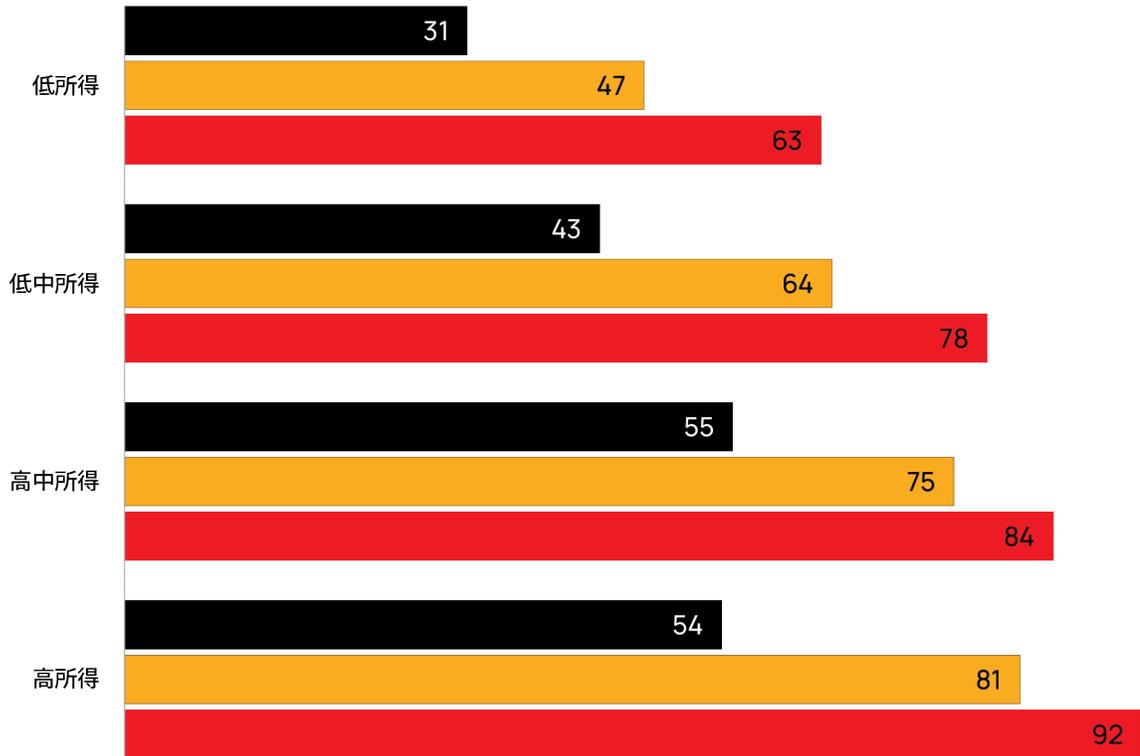
それぞれの国の所得水準において、個人の主観的収入が上がると、食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答える人の割合も上がる。食事の選択肢の豊富さは、国の所得分類が上がった場合も、3つの個人の主観的収入水準すべてで肯定的回答の割合が上がる。高所得国では、過去7日間の食事は豊富な選択肢の中から選べるものだったと答えた人の割合（92%）と生活が困難または極めて困難と答えた人の割合（54%）に38ポイントの開きがあり、4つの国別所得分類の中で最も大きな差異となった。

図10

2023年の食事の選択肢の豊富さ：調査実施国所得分類・主観的収入別

過去7日間の食事の種類にたくさんの選択肢があったと答えた人の割合（%）

■ 現在の収入で生活が困難または極めて困難 ■ 現在の収入で何とか生活している ■ 現在の収入で快適に生活している



所得（国または個人）と食の楽しさ、健康的な食事の認識との関係についても同じパターンが認められる。ただし、低中所得国、高中所得国、高所得国の中で現在の収入で快適に生活していると答えた人については開きがやや小さかった。

セクション1.5 男女差

他の調査結果を見ると多くの場合、食事の準備やある程度の食べ物の種類など、食に関する行為についての男女の意識や行動は大きく異なっている⁹。2023年の世界全体の調査結果では、2022年と同様、食の楽しさ、健康的な食事の認識、食事の種類における選択肢の豊富さの回答は男女とも同等であったが、いくつかの国ではジェンダーによる大きな違いも見られる。

食の満足度のさまざまな側面に対する意識は男性と女性とで概ね違いはないが、完全に同じでもない。例えば、男性では食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合が女性より3ポイント高く、小幅ではあるが統計的有意差がある。

国別に見た場合は、男女差がよりはっきり現れる。2023年の調査実施国・地域のうち7つでは、食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた人の割合が男性の方が女性より10ポイント以上高く、最も開きがあったギリシャ（18ポイント）のほか、コスタリカ（13ポイント）、エルサルバドル（12ポイント）、パナマ（12ポイント）、ブラジル（11ポイント）、アルバニア（11ポイント）、ポルトガル（11ポイント）がこれに該当する。反対に、これより数は少ないが女性の方が男性を上回っていた国または地域もある。

最後に、もう一つの人口統計学的要素である年齢と食の満足度、具体的にはFood Wellbeing Indexとの関係も言及に値する。このトピックは次の章で取り上げる。



9 Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) and Harvard T.H. Chan School of Public Health, Department of Global Health and Population (Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)、ハーバード公衆衛生大学院国際保健人口学部)。(2022). *Measuring what the world eats: Insights from a new approach* (世界は何を食べているのか:新しいアプローチによる知見). Global Diet Quality Project. <https://doi.org/10.36072/dqq2022>

第2章

上質なワインと同様、食の楽しさは年齢とともに高まる

本章では、食に対する認識が年齢層によってどのように異なるのかを考察し、特に最も若い年齢層、15～24歳に焦点を当てる。「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」の初回報告書では、食の体験のさまざまな側面に対する認識は若者とそれより年齢が上の成人とで差異は「軽微または取るに足らない程度」であることを明らかにしたが、ただし、一番上の年齢層65歳以上）は、食生活のさまざまな側面を下の世代よりも肯定的に捉える規則的傾向がある点も指摘している。

2023年は、後段で説明するとおり、この差異がより顕著になった。今回の調査によると、若い世代の食の満足度は他の年齢層よりも落ち込みが大きく、北米と欧州の一部などの多くの地域で、15～24歳の現在の食の満足度は一番上の年齢層と大差がついている。

興味深いことに、食の満足度におけるこうした傾向は「世界幸福度報告書」2024年版の調査結果と一致しており、報告書では「幸福度」（回答者が現在の人生を0～10で評価、0が最低の人生、10が最高の人生）は前述の調査地域の多く¹⁰の若い世代で落ち込み、例えば北米の現在の若者たちは「高齢者と比べて幸福度が低い」ことが明らかにされている¹¹。

ただし、これを普遍的な傾向と誤解してはならず、欧州東部など世界のそれ以外の地域の若者は上の世代よりも幸福度が高い（そして幸福度は時間の経過とともに大きくなっている）ことも同報告書で報告されている¹²。

本章では、人々の食の体験についても同様の筋書きが成立するのか検討する。「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」の個々の調査項目の結果に焦点を当てた前章から少し離れ、ここでの分析は主にFood Wellbeing Indexの結果を年齢層別に考察し、最近の食事をどう考えているのかの理解に努める。

本調査の初回報告書で説明したとおり、Food Wellbeing Indexでは、最近の食事について「完全満足」な人、すなわち、食を楽しみ、健康的な食事をとり、食事の選択肢が豊富だったと考えている人と、完全満足ではない人、すなわちこれらの3つの質問のいずれか一つでも「いいえ」と答えた人を特定する。

10 世界幸福度報告書で用いられている地域分類は、本報告書の分類と若干異なる。

11 Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024* (世界幸福度報告書2024年版). University of Oxford: Wellbeing Research Centre. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>

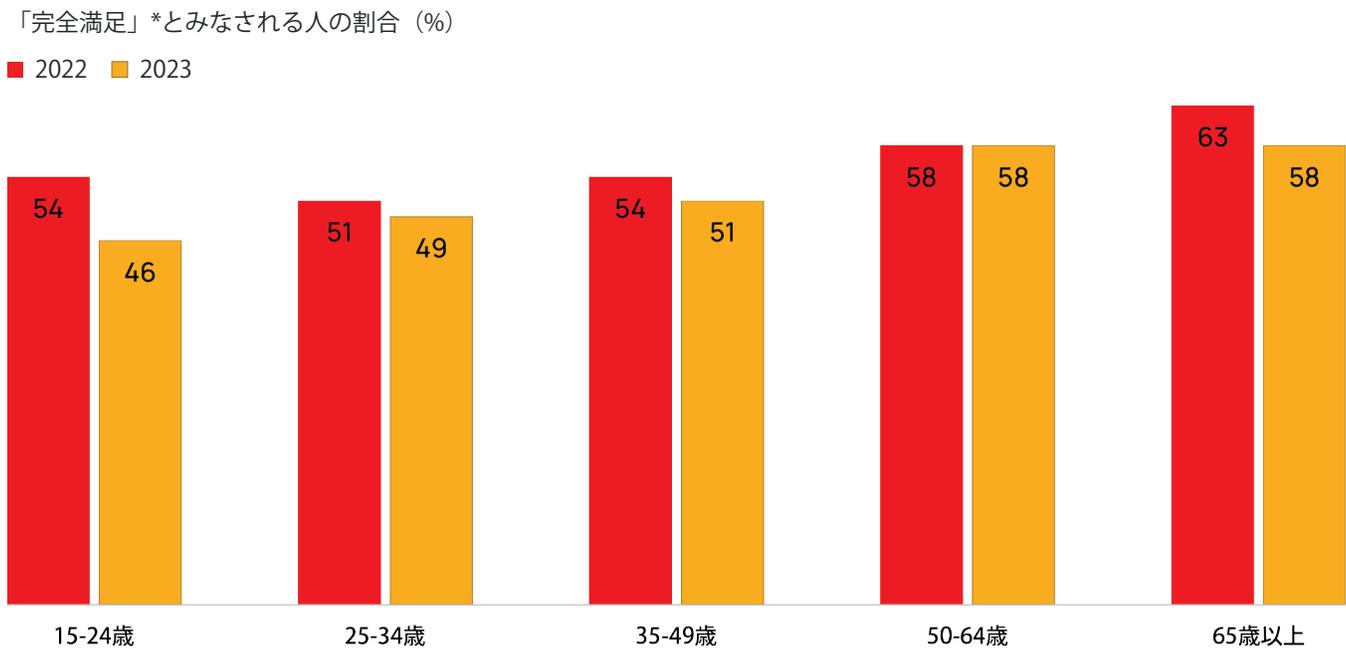
12 世界幸福度報告書では東欧と中欧が合算され、この地域全体を「中東欧」と称している。

セクション2.1 2023年は世界全体で15～24歳の食の満足度がそれ以外の年齢層より低い

Food Wellbeing Indexに基づき「完全満足」とみなされる人の割合は、多くの年齢層で前年から低下し、15～24歳の若い世代は上の世代と比べて落ち込み幅が大きく、しかも最も低い水準となった。

2023年は15～24歳の年齢層のうち「完全満足」は半数弱（46%）であり、前年の54%から8ポイント低下した。

図11
Food Wellbeing Index（年齢層別、2022～2023年）



*3つの質問（食の楽しさ、健康的な食事、食事の選択肢の豊富さ）すべてに「はい」と答えた人を「完全満足」とみなす。

また、上の年齢層が一番下の年齢層と比べて満足度が高く、特に50～64歳と65歳以上に満足度の高さが認められる。2023年は食の体験について完全満足とみなされる65歳以上の割合は前年の63%から58%に低下したが、それでも一番上の年齢層と一番下の年齢層には12ポイントの開きがある。

2023年の50～64歳の食に関する認識は前年から大きな変化はなく、58%が直近の食事について「完全満足」であった。2022年はFood Wellbeing Indexに基づくこの年齢層と一番下の年齢層の差がわずか4ポイントであったが、2023年は12ポイント差に開いた。

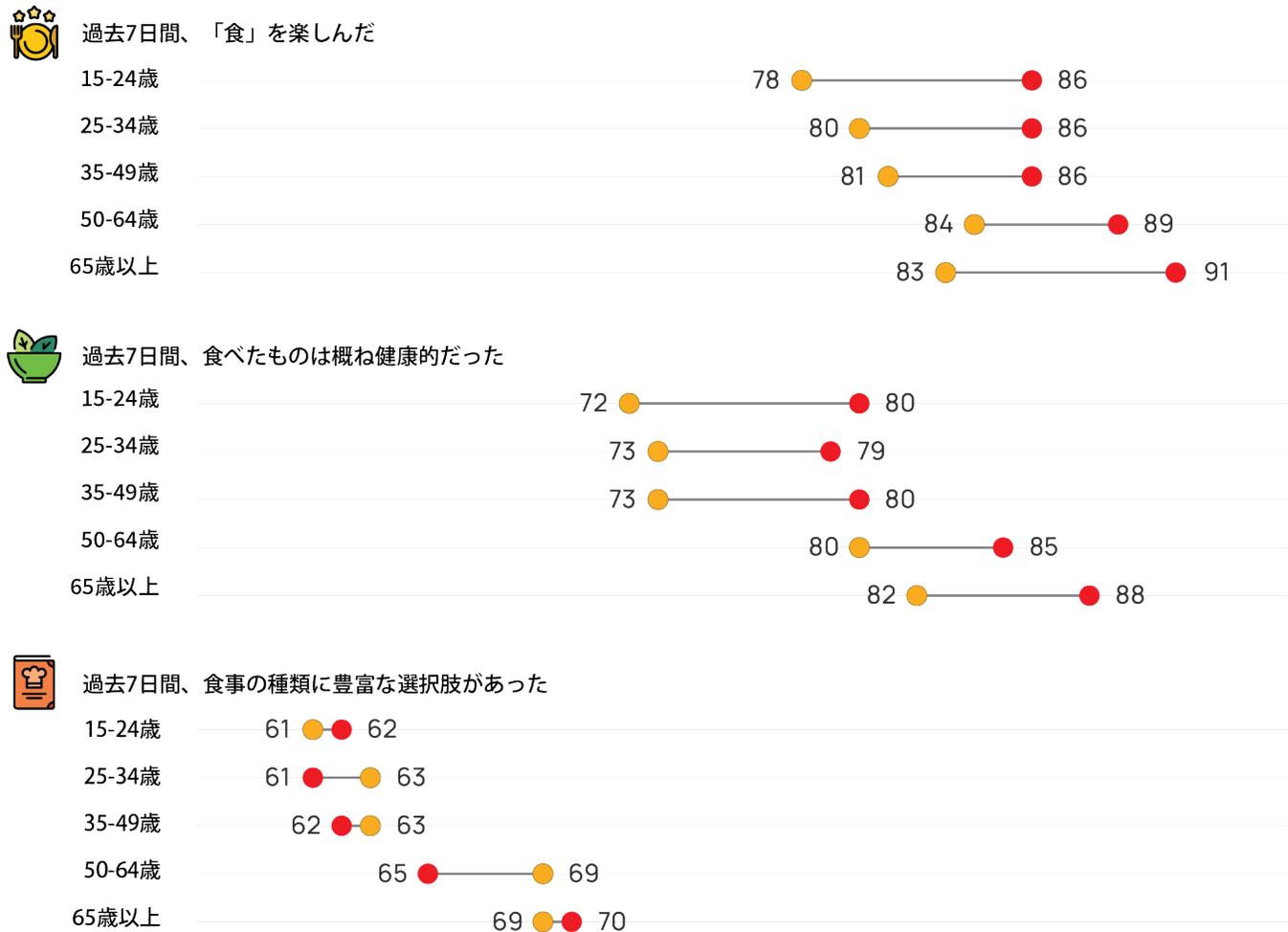
質問項目別に見ると、食の楽しさと健康的な食事についてはどの年齢層でも2022年から2023年にかけて低下し、特に15～24歳の低下率が大きく、これに比べると食事の選択肢の豊富さは変化が小さい。2023年は15～24歳の78%が直近の食を概ね楽しんだと答え、前年から8ポイント低下した。健康的な食事の認識も後退し、この若年層において2023年の調査で直近に食べたものは概ね健康的だったと答えた人の割合は前年基準値の80%から72%に下がっている。

一方、食事は豊富な選択肢から選べるものだったと答えた若年層の割合はほぼ変化がなく、10人に6人強（61%）が「はい」と回答している。3つの質問項目全体で見ると、15～24歳は肯定的回答者の割合が最も少ないが、その特徴が別の年齢層と統計的に紐付いていた。

図12
2022年から2023年にかけて食に関する認識が若者を中心に大きく後退

はいの割合 (%) (年齢別)

● 2022 ● 2023



セクション2.2 2023年の食の満足度に関する若年層と高齢層のギャップは地域または経済状態によって様々である

高所得国または高中所得国の回答者は年齢を問わず、低所得国または低中所得国の回答者と比べて食の体験に完全満足している傾向が高い。また、所得水準が比較的高い国は、年齢層によるばらつきが大きい。

高所得国における食の満足度は最若年層と最高齢層とで12ポイントの開きがある。

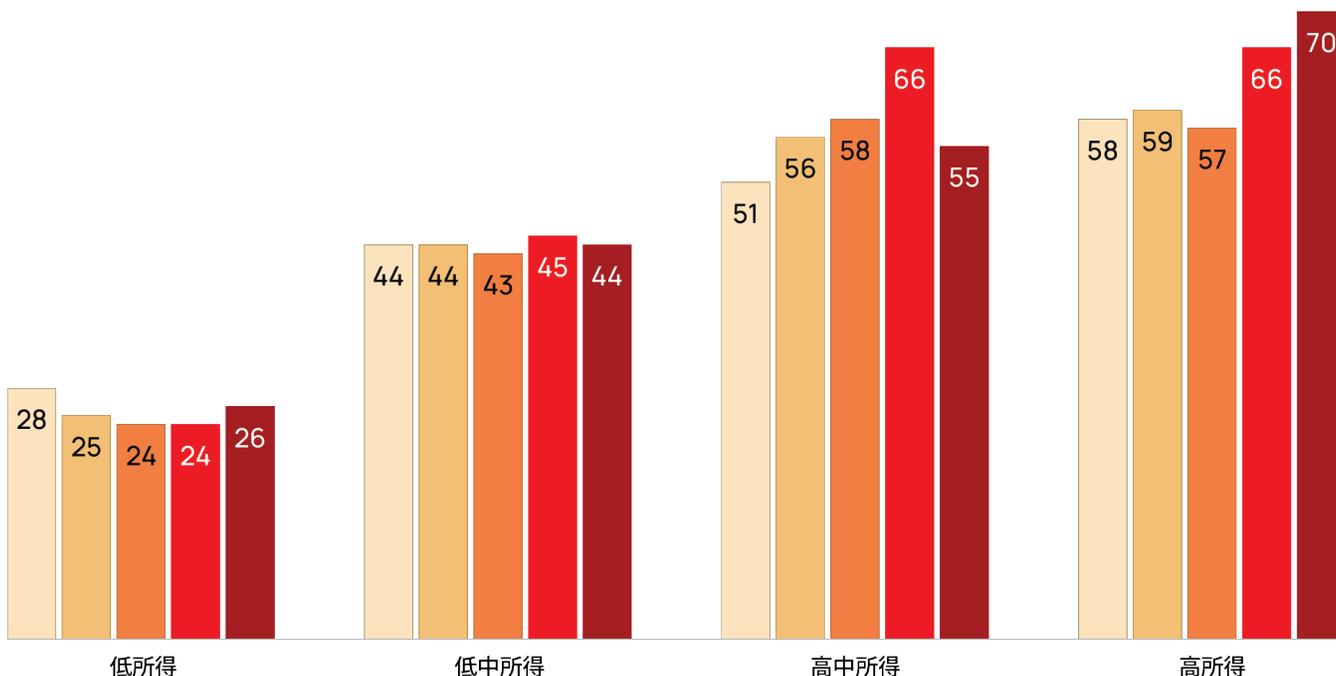
高所得国において、15～24歳の回答者の58%がFood Wellbeing Indexに基づく完全満足とみなされ、これに対して50～64歳は66%、65歳以上は70%が完全満足である。

高中所得国においても最若年層はその上の年齢層と比べてFood Wellbeing Indexの数値が低く、特に50～64歳と比較した場合に最も落差が激しい。2023年は50～64歳の66%が食の体験に完全満足し、これに対して15～24歳は51%であった。

図13
2023年Food Wellbeing Index (年齢層・調査実施国所得分類別)

完全満足の割合 (%)

15-24歳 25-34歳 35-49歳 50-64歳 65歳以上



地域別に見た場合は、
Food Wellbeing Indexにおいて
若年層が最高齢層と比べて
必ずしも数値が
低いわけではない。

欧州東部では、直近の食事が完全満足の状態にある割合が若年層の方が最高齢層を10ポイント上回っている。世界幸福度報告書2024年版でも、欧州東部の若年層について「人生評価がはるかに高く、それより上の年齢層では徐々に低下している」ことが指摘されている¹³。

食の満足度における若年層と高齢層の開きが最も顕著だったのが北米（26ポイント）である¹⁴。これらの結果はとりわけ、世界幸福度報告書2024年版の所見と同様である。同報告書でも米国とカナダの「2021～2023年の人生評価が最若年層で最も低く、年齢とともに高まり、最高齢層が最も高くなる」ことが指摘されている¹⁵。

欧州北部・南部・西部の若年層も食に完全満足している割合が65歳以上よりも少ない傾向があり、9ポイント差がある。また、これらの地域の一部にも若年層と高齢層に米国と同様の幸福度パターンが認められる。東アジアにおいては、若年層と高齢層の開きは8ポイント、Food Wellbeing Indexの完全満足の状態にある割合は15～24歳が49%、65歳以上では57%であった。

図14
2023年Food Wellbeing Index（地域別年齢差）

完全満足の割合（%）

地域	15-24歳	65歳以上	差異
北米	54	80	-26
欧州北部・南部・西部	65	74	-9
東アジア	49	57	-8
ラテンアメリカ・カリブ海	56	59	-3
アラブ諸国	35	36	-1
東南アジア・太平洋	57	58	-1
中央・西アジア	48	47	1
サブサハラ・アフリカ	30	29	1
南アジア	47	44	3
北アフリカ	31	25	6
欧州東部	58	48	10

13 世界幸福度報告書では「中東欧」と呼ぶ。

14 2023年のGallup調査では、米国とカナダで計163人の15～24歳回答者に聞き取りを行っているが、サンプルサイズが比較的小さいことを考えると、この分析の結果の解釈には若干の注意が必要である。

15 オーストラリアとニュージーランドにも同様のパターンが認められ、ただし世界幸福度報告書では、「4つの国すべてにおいて高齢層ほど数値が高い年齢差があることは明らかであり、最も大きな開きがあるのが米国とカナダである」（第2章）と指摘されている。

スペシャルフォーカス： 年齢層別に見る米国と日本の食の満足度の変化

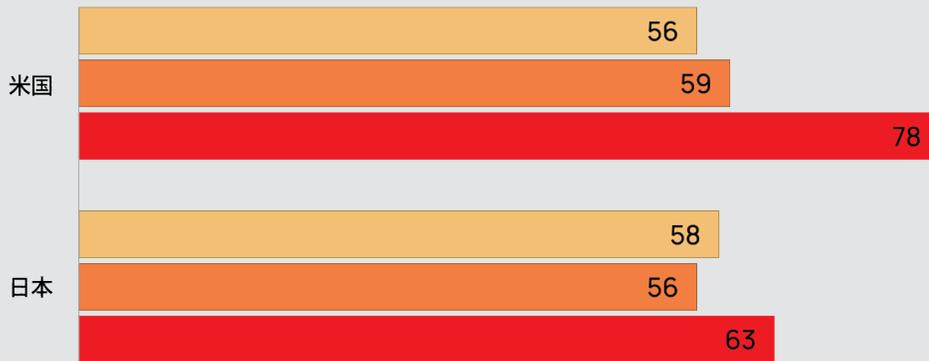


図15

Food Wellbeing Index：高齢層の米国人回答者は高齢層の日本人回答者より食の満足度が高い

完全満足の割合 (%) (年齢層別)

■ 15-29歳 ■ 30-49歳 ■ 50歳以上



2022年、2023年データの合算

このスペシャルフォーカスでは、年齢層による違いを米国と日本とで比較する。本書後段のアプローチとは若干異なり、ここでの分析は米国と日本の2022年、2023年合算データに基づく。また、最若年層の範囲を広げ、15～29歳を対象とする。これらの変更によって最若年層のサンプルサイズを拡大し、食に関する認識についてより確かな2カ国比較を行う。

若年層（15～29歳）における食の体験に完全満足とみなされる割合は米国と日本とでほぼ同等であり、2022～2023年にこの認識を示した米国人若年層は56%、日本人若年層は58%である。

中年層（30～49歳）の食の満足度はどちらの国も比較的安定し、若年層と比較した場合は、米国が3ポイント上回り、日本が2ポイント下回る。

米国では50歳以上になると食の満足度が急激に高まる。この年齢層の回答者の78%が直近の食事について完全満足とみなされる。これに対して日本の中高年層ではこれほど大幅な上昇は見られない。50歳以上の完全満足の割合は63%、最若年層よりも5ポイント高いにすぎない。米国での食の満足度の年齢差は22ポイントである。前述のとおり、他の調査によると、人生の満足度は米国（とその他の国々）では年齢とともに高まり、食の満足度が米国の50歳以上と若年層とでおよそ20ポイントの開きがあるというこの驚きの結果は、この傾向が上の世代の食に対する認識にも当てはまる可能性があることを示唆している。

第3章

食の満足度がもたらすもの： Food Wellbeing IndexとQOL指標の関係

前回の報告書の主な所見、すなわち、他の条件がすべて同じである場合、食の体験に完全満足である人はウェルビーイングも高い傾向にあるという点を踏まえ、本章ではFood Wellbeing Indexとの相関関係が想定されるその他のQOL指標（経験的ウェルビーイング、社会的に結びついている感覚、自分のコミュニティへの愛着など）について考察する。

本題に入る前にまずは2023年のFood Wellbeing Indexの変化を全体と国別に簡単に確認する。

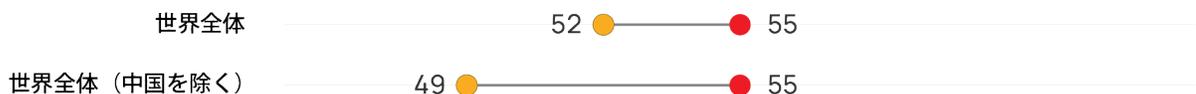
セクション3.1 食の楽しさと健康的な食事の認識に後退が見られる一方で、 2023年のFood Wellbeing Indexに大きな変化なし

2023年は直近の食事を楽しんだまたは食事が概ね健康的だったと答えた人の割合が世界全体で低下傾向にあったものの、Food Wellbeing Indexの数値は比較的安定している。直近の食事について完全満足、つまり、食を楽しむ、健康的な食事を取り、食事の選択肢が豊富だったと考えている人は世界全体で半数強（52%）である。前年の完全満足の割合55%と比較して、若干ではあるが3ポイント低下した¹⁶。これに対して、食の楽しさは前年比で6ポイント、健康的な食事の認識は7ポイント低下した。

図16
Food Wellbeing Index（世界全体の結果、2022～2023年）

完全満足の割合（%）

● 2022 ● 2023



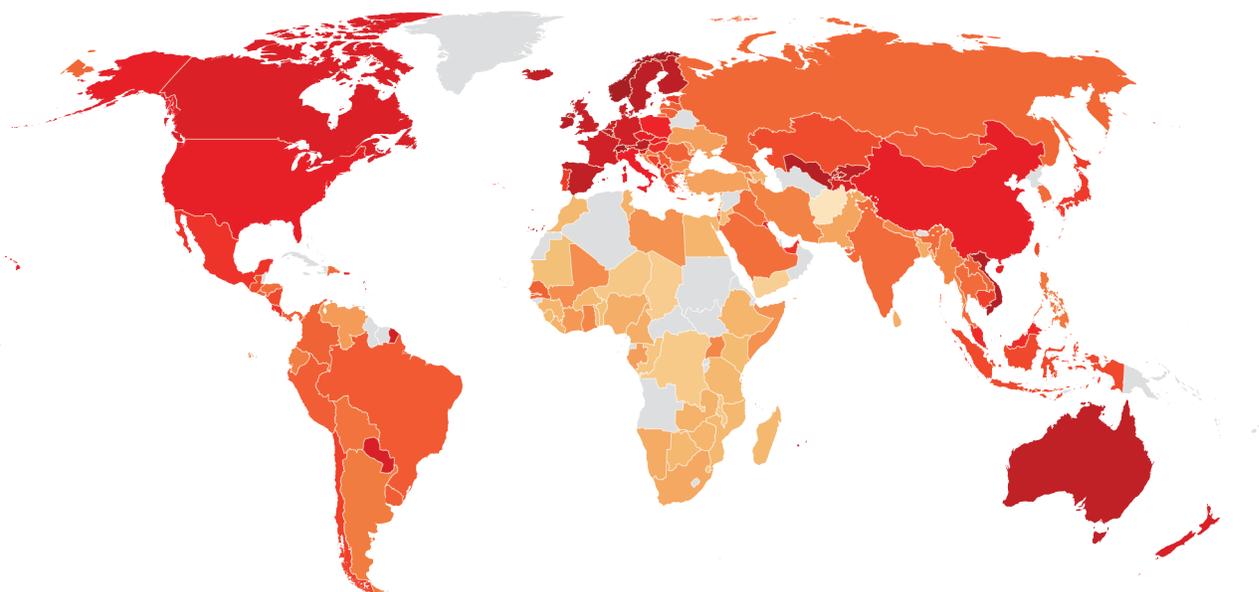
¹⁶ 集計から中国を除外した場合は、Food Wellbeing Indexに基づく2023年の完全満足の割合は49%に下がる。

2023年はすべての調査実施国・地域の中でスイスとノルウェーが首位争いを繰り広げ、10人に8人強が直近の食事について完全満足とみなされる回答をした。最下位は前年と同様アフガニスタンであり、直近の食事について完全満足とみなされる人の割合がわずか9%に止まった。

図17

Food Wellbeing Index (国別、2023年)

完全満足の割合 (%)



セクション3.2 Food Wellbeing Indexは現在の人生評価の高さや ポジティブな体験と紐付いている

2023年は、すべての地域において、食の体験が完全満足である人は、そうでない人と比べて自分の現在の人生に対する評価が高い。

世界全体で見た場合、食の体験が完全満足である人の人生評価は10点中6.2点、完全満足でない人よりも1.3ポイント高い。Food Wellbeing Indexで完全満足である人が享受しているこの「幸福優位性」（自らの人生評価が高い傾向）は世界のすべての地域に当てはまり、北アフリカの1.5ポイント差を筆頭に東アジア、欧州北部・南部・西部では0.7ポイント差がある。

このセクションで用いるQOL指標

Gallup World Pollでは個人のウェルビーイングを2つの重要な形態、「評価」と「経験」から測定している。評価的ウェルビーイングとは、人生全般を本人がどう感じているかと関係し、以下に示す「現在の人生評価」質問によって表される。経験的ウェルビーイングは、1日の中でよく行うやり取りの種類やよく感じる感情に注目する。以下に示す「肯定的体験指標」によって表される。

現在の人生評価指標：回答者に自分の現在の人生を0～10（0が最悪の人生、10が最高の人生）の尺度で評価してもらう。

肯定的体験指標：肯定的体験指標は、5つの質問に対する回答をまとめたものである。調査実施日の前日に次のポジティブな感情（1）よく眠れた、2）1日中敬意を持って接してもらえた、3）よく笑った、4）興味のあることを学んだまたは行った、5） 喜びを感じた）を感じたかどうかを尋ねる。答えが「はい」である場合に1つの質問につき1点を付与し、「わからない」を含めてそれ以外の回答である場合は0点とする。回答後スコアを集計し（0～5点、0点ははいと答えた質問がゼロ、5点はすべての質問にはいと回答）、平均値を導き出す。解釈しやすくするために最終スコアを100倍し、0点はその人、国、または集団が5つのポジティブ感情をまったく経験しなかった、100はその反対を意味する。

図18

2023年における人生評価指標（Food Wellbeing Index、地域別）

Food Wellbeing Indexで「完全満足」である人とそうでない人の人生評価指標の平均値

地域	完全満足	完全満足以外	差異
世界全体	6.2	4.9	1.3
北アフリカ	5.2	3.7	1.5
アラブ諸国	6.3	4.9	1.4
欧州東部	6.5	5.2	1.3
南アジア	5.3	4.0	1.3
北米	7.0	5.8	1.2
中央・西アジア	6.3	5.3	1.0
ラテンアメリカ・カリブ海	6.9	6.0	0.9
サブサハラ・アフリカ	5.1	4.2	0.9
東南アジア・太平洋	6.2	5.4	0.8
東アジア	6.4	5.7	0.7
欧州北部・南部・西部	6.8	6.1	0.7

これらの結果は前回報告書の主な所見を補強するものである¹⁷。現在の人生評価はその人の人生が「順調」であるかどうかを評価するための2つの質問のうちの一つ（もう一つの質問は5年間の人生評価）であることから、この点は驚きではないかもしれない。前回報告書の分析では主観的ウェルビーイングの高さの代わりに人生の「順調度」を用い、個人のウェルビーイングの実感に影響を与えることが知られているその他の重要な特徴や考え方を調整した場合でも、Food Wellbeing Indexで「完全満足」である人はそうでない人と比べて主観的ウェルビーイングが高い（すなわち「順調」な人生の）可能性が1.62倍高いことがわかっている。

この分析からはこのほかにも、Food Wellbeing Indexの数値が回帰モデルに含まれるその他変数の強力な予測因子の一つであることがわかっている。

この分析は2023年データに基づき、ここでもFood Wellbeing Indexは主観的ウェルビーイング（個人の人生評価において「順調」とみなされる尺度）が比較的高い可能性と強力かつ統計的に有意な関係があることが明らかになっている。

17 Ando Foundation/Nissin Food Products (安藤スポーツ・食文化振興財団/日清食品). (2023). *Recipes for wellbeing report: The first global study on food enjoyment, healthy eating, choices in types of food and subjective wellbeing (Recipes for wellbeing report: 「食」と「ウェルビーイング」の関係性を明らかにする世界初の研究調査)*. <https://www.gallup.com/analytics/512390/eating-behavior-wellbeing.aspx>

2023年はFood Wellbeing Indexで完全満足である人は、そうでない人と比べて人生評価が順調である可能性が1.71倍高く、Food Wellbeing Indexが「順調度」の有力な予測因子の一つであることが改めて示されている¹⁸。この分析について詳しくは別紙セクションA6を参照のこと。

最後に、Food Wellbeing Indexは経験的ウェルビーイングの高さとも関連性がある。ノーベル賞受賞者であるDaniel Kahnemanの先駆的研究に則したGallup World Pollは、2つの幅広い観点、「評価」と「経験」からウェルビーイングを測定する。現在の人生評価はウェルビーイングの前者のタイプ、典型的な1日に感じるポジティブな感情の多さを測定する肯定的体験指標は後者のタイプの一例である。

直近の調査結果によると、Food Wellbeing Indexは評価的ウェルビーイングと同様、経験的ウェルビーイングとも強い関係性があることがうかがえる。世界全体で直近の食事に完全満足している人は肯定的体験指標のスコアが平均で79、これに対して完全満足以外の人は63である。

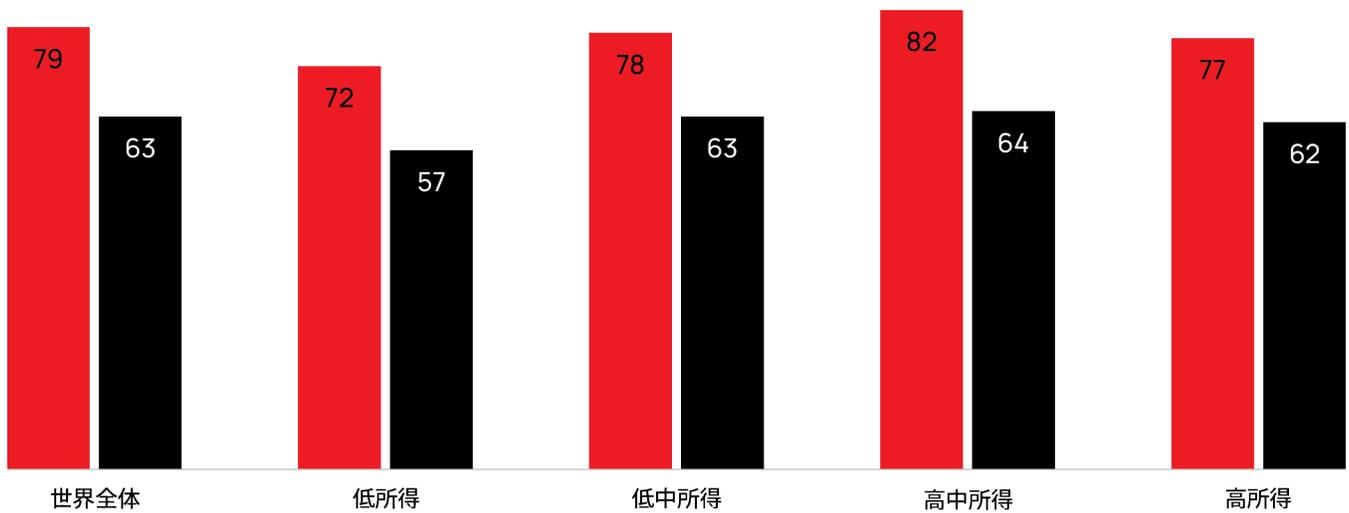
また、このパターンは世界銀行の4つの加盟国所得分類を考慮した場合にも当てはまる。ジェンダーと年齢層を考慮した場合もまた、Food Wellbeing Indexが完全満足の人とそうでない人との大きな差異は縮まらない。

図19

2023年の肯定的体験指標（Food Wellbeing Index、調査実施国所得分類別）

完全満足の人とそうでない人のポジティブ体験指標平均スコア

■ 完全満足 ■ 完全満足以外



18 人生の自由度に対する満足度と紐付く係数(オッズ比)が1.76と厳密に言えば高い。ただし、Food Wellbeing Indexと人生の自由度に対する満足度に紐付くどちらの推定値も信頼区間が重なっている点に注意を要する。

セクション3.3 食：人との交わりの隠し味？

その人の食の完全満足の認識と正の相関関係が想定されるQOLのもう一つの重要な側面が、Gallup World Pollの社会生活指標によって測定される概念の一つである（以下ボックス内を参照）社会的結びつきである。

ほぼすべての文化において、誰かと食事を共にすることは新しい関係を築いたり、すでに築いた関係を深めたりする際の重要な手段である²⁰。食と社会生活のこうしたつながりはこれまでの研究で実証されてきたが、日常の食べ物に対する満足度とその人の社会支援構造との関係についてはあまり知られていない。

さまざまな意味で、食が社会生活の中で果たす役割は極めて大きい¹⁹。

このセクションで用いるQOL指標

このセクションでは、社会的つながり感と自分のコミュニティへの愛着について考察する。どちらの尺度も個人のウェルビーイング全体に影響を与える因子である。ここでは次のGallup World Poll指標を取り上げる。

社会生活指標：社会生活指標は次の2つの質問（「困ったときに、いつでも助けてくれる頼りにできる親族または友人はいますか？」「あなたが住んでいる街または地域での人との出会いや友達作りの機会について満足していますか？」）に基づいて算出する。答えが「はい」である場合は1点を付与し、それ以外の回答である場合は0点とする。この2つの質問の平均スコアを出し、2で割った答えに100を掛ける。

コミュニティ愛着指標：コミュニティ愛着指標は次の3つの質問（「現在お住まいの街または地域に満足していますか？」「向こう12カ月以内に転居の予定はありますか？」「現在お住まいの街を友人や家族に薦めたいと思いますか？」）に対する回答に基づき算出する。自分のコミュニティへの満足を示す回答であった場合（満足している、転居の予定がない、誰かに薦めたい）は1点を付与し、それ以外の回答である場合は0点とする。3つの質問のうち2つ以上に回答した場合にのみスコアが有効となる。3つの質問に対する回答を合算したうえで平均値を出し、100を掛ける。スコアが高いほど、自分のコミュニティに対する愛着が強いことを意味する。

19 Germov, J. (Ed.), & Williams, L. (2016). *A sociology of food and nutrition: The social appetite (食と栄養の社会学:社会的欲求)*. (4th ed.) Oxford University Press, USA.

20 Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture (コメンサリティー、社会、文化). *Social Science Information*, 50(3-4), 528-548. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>

関連の可能性：

2023年はFood Wellbeing Indexが完全満足である人の社会生活指標の平均スコアは85、そうでない人よりも15ポイント高い。

図20

2023年の社会生活指標平均スコア（Food Wellbeing Index別）



2つの尺度の正の関係は、4つの国別所得分類のいずれでも成立する。

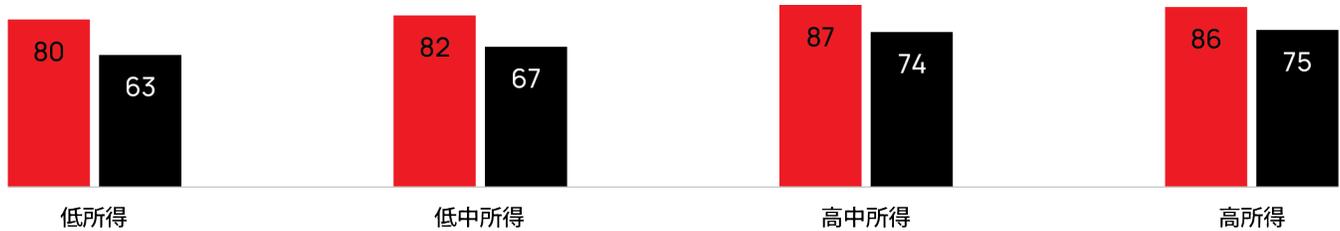
4つの所得分類すべてにおいて、食が完全満足である人は社会生活指標の平均スコアが高い。

社会生活指標は国別所得分類とともに概ね上昇し、低所得国と高所得国には14ポイント差がある。ただし、食が完全満足である人を見た場合は、低所得国（80%）と高中所得国（87%）、高所得国（86%）との差異は6~7%に縮まる。

図21

2023年の社会生活指標平均スコア（Food Wellbeing Index、調査実施国所得分類別）

■ 完全満足 ■ 完全満足以外



また、食の満足度と社会的支援との関連は、年齢、世帯収入、ジェンダー、その他個人的特徴などの主な人口統計学的要素を調整した場合にも成立する。

無論、この分析では2つの尺度の因果関係について結論に達することはできず、実際のところ、どちらかの結果（自分の食生活に対する満足度と社会的に支援されている実感）が他方を引き起こしていることを想像するのは難しい。感情がある程度互いを糧にしている可能性は高いように思われる。

社会生活との関係と同様、Food Wellbeing Indexは、自分が暮らすコミュニティに対する満足度を測定するGallup World Pollのコミュニティ愛着指標とも正の相関関係を示している（29ページのボックス内を参照）。

全体として、食が完全満足である人はそうでない人と比べてコミュニティ愛着指標の平均スコアが高い（それぞれ81と69）。

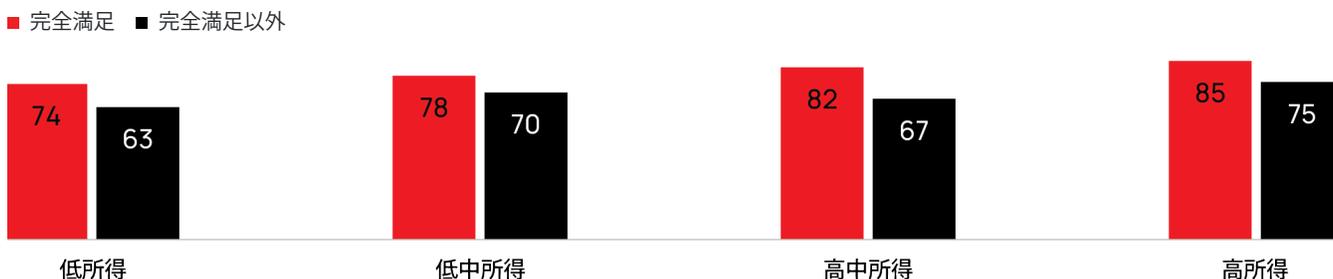
図22
2023年のコミュニティ愛着指標平均スコア（Food Wellbeing Index別）



この関連性は地域または国の所得水準別に見た場合も成立する。社会生活指標と同様、4つの国別所得分類すべてにおいて、過去7日間の食体験が完全満足である人は、そうでない人と比べてコミュニティ愛着指標の平均スコアが高い。

社会生活指標と同様、国の所得水準そのものがコミュニティ愛着指標の平均スコアを押し上げていると考えられ、低所得国と高所得国に15ポイントの開きがある。Food Wellbeing Indexに基づく完全満足である人のみを見た場合は、この関連性が完全に失われることはないものの、低所得国と高所得国の差異が若干縮まり11ポイントになる。

図23
2023年のコミュニティ愛着指標平均スコア（Food Wellbeing Index、調査実施国所得分類別）



セクション3.4 第3章のまとめ

本章では前回の報告書の主な所見、具体的には、直近の食を楽しみ、健康的な食事をとり、食事の選択肢が豊富だったと考えている人（すなわち、Food Wellbeing Indexに基づき「完全満足」である人）は、そうでない人と比べて主観的ウェルビーイングが高い傾向がある点を取り上げた。

2023年は分析によってこの初回所見を補強しただけでなく、拡大させた。Food Wellbeing Indexによって測定する食の満足度は評価的ウェルビーイング（現在の人生評価と、前回報告書で注目した人生の順調度評価）とだけではなく、経験的ウェルビーイングとも統計的に関連している。むしろ、Food Wellbeing Indexと肯定的体験指標との関係は、ウェルビーイングの他の形態との関係よりも一層強いように見受けられる。

直感的には筋が通っていると考えられる。なぜなら、どちらの指標も（感情に関わるものか、食に関わるものかの違いはあるが）その人の直近の体験に焦点を当て、また特にどちらの指標にもその体験の楽しさを尋ねる質問が含まれるからである。

より幅広い視点から見た場合は、Food Wellbeing Indexは社会的支援の実感、コミュニティに対する愛着などさまざまなQOL尺度との正の関係を示す明確なエビデンスが存在する。多くの場合、Food Wellbeing Indexは、国または個人の所得、ジェンダー、年齢、その他の人口統計学的変数を加味した場合でも、これらの指標の強力な予測因子である。Food Wellbeing Indexはそれ自体が強力かつ社会的に意味のある指標であり、長期的な追跡を必要とする指標の一つであることは間違いない。



第4章

実態を振り返る：食に関する認識と摂取パターンの比較

「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」では、回答者に食事（または直前に食べたもの）の内容を尋ねていない。したがって、人々が日常的に口にしている食べ物の種類とその楽しさ、選択肢の豊富さ、そしてここで特に興味深いのは摂取パターンを「概ね健康的」と表現するかどうかにどのような関係があるのか不明確である。

Gallup、ハーバード大学（国際保健人口学部）、Global Alliance for Improved Nutrition（GAIN）、その他世界の多数のステークホルダーによる共同事業である「Global Diet Quality Project」は、2021年からGallup World Pollの一環として食事の質アンケート（Dietary Quality Questionnaire: DQQ）を実施している。DQQでは調査日前日の回答者の摂取状況を29の食品群について評価する。

DQQによって収集した情報から、個人の食事の重要側面を捉えたいいくつかの食事の質に関する指標を導き出す。

- **食事の多様性スコア**：10の特定食品群に含まれる品目を摂取したかどうかを分析する²¹。各個人に0～10のスコアを付与し、スコアが高いほど食事の内容がバラエティ豊かであることを示す。
- **All-5（オール5）**：食品群の適切さを測る尺度。この指標は世界各国の食事ガイドラインで通常推奨される5つの食品群すべてを摂取している人の割合を表す。
- **NCD-Protect（非感染性疾患予防）**：WHO（世界保健機関）が推奨する、非感染性疾患予防に役立つ食事（さまざまな種類の果物や野菜を食べるなど）をしている人の割合を表す尺度。0～9で評価し、スコアが高いほど推奨事項に従っていることを意味する。
- **NCD-Risk（非感染性疾患リスク）**：非感染性疾患リスクを高める食品群（甘味飲料や塩気が強いスナック菓子、ファストフードなど）を含む食事をしている人の割合を表す尺度。NCD-Riskリスクも0～9で評価し、スコアが高いほど食事の質が低いことを意味する。

2022年は米国では「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」とDQQがどちらも同じ調査の一環として実施された。個人の食に関する認識が実際の食品摂取によってどのように形成されるかを把握するまたとない機会である。

この章では、この興味深い分析から導き出された結果を説明するが、まずは2022年の米国におけるDQQおよび「安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」の結果に簡単に触れる。

21 このスコアリングまたは食事の質アンケートから算出する指標について詳しくは、次のサイトを参照のこと：
https://drive.google.com/file/d/1epIRm9i5_109-a5Ac1Lqj-IU3VgVIFx/view.

セクション4.1 米国における食事の質 (DQQに基づく評価)

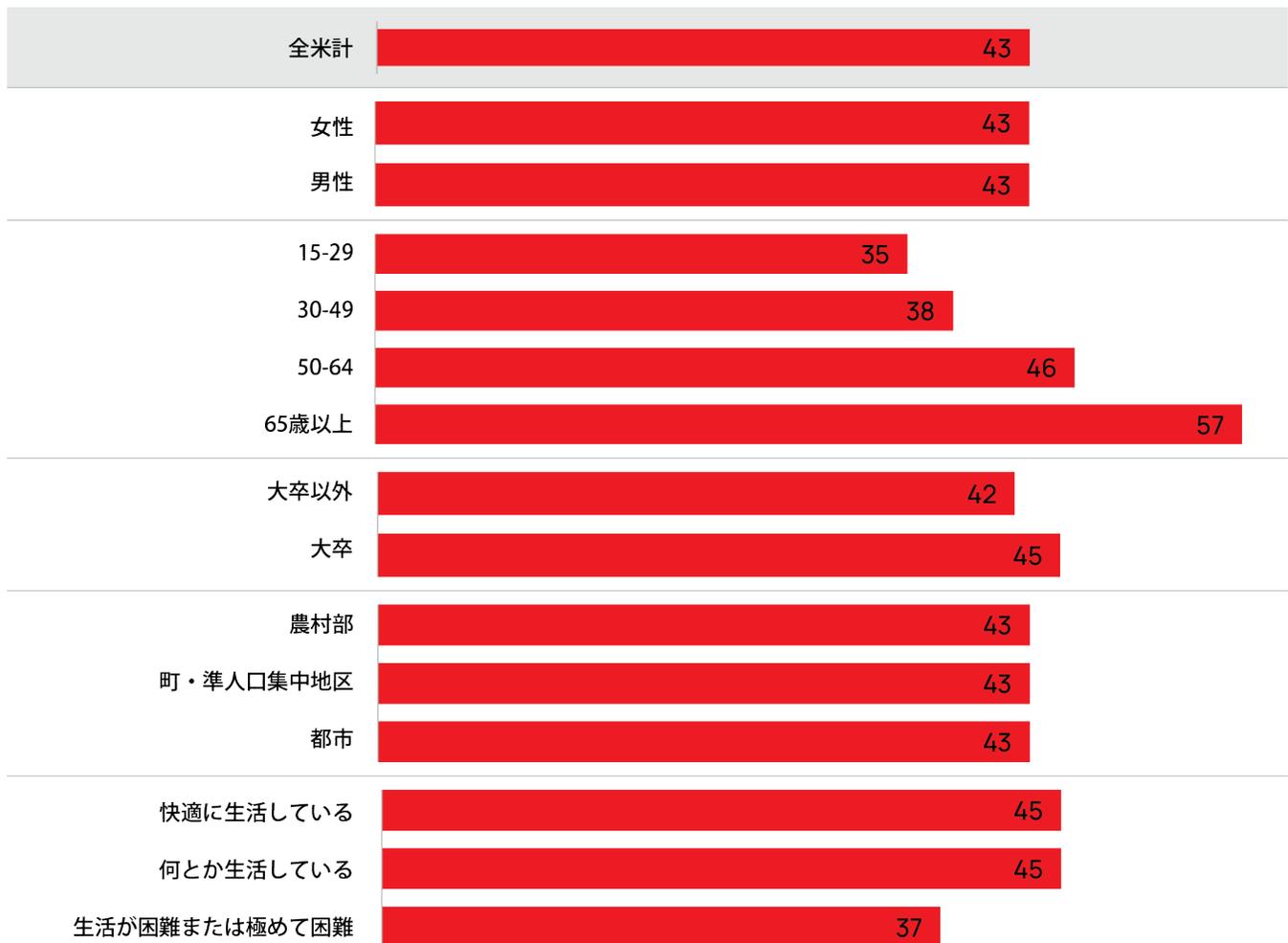
2022年に、米国人回答者の中で5つの推奨食品群すべてを含む食事をしてきた人の割合は43%。

65歳以上の米国人回答者は若年層と比べてバランスの取れた食事をする傾向が大幅に高く、一方、経済的に不安定な回答者（現在の収入で生活が困難または極めて困難と回答した人）は5つの食品群すべての品目を摂取する傾向が若干低い。ただし、この項目についてジェンダー、教育水準、都市性による統計的有意差は認められなかった。

図24

米国における5つの推奨食品群すべてを摂取している人の割合（全体と人口統計学的グループ別）

2022年の割合（%）



All-5尺度で捉えた5つの推奨食品群のうち、米国人回答者は少なくとも1種類の豆類・ナッツ・種子類を摂取している傾向が最も低く（64%）、ただし豆類・ナッツ・種子類は5つのうちDQQ調査国の多くで最も摂取されていない食品群である²²。米国人回答者の10人に8人弱（77%）は調査日前日に少なくとも1種類の果物を食べ、85%は少なくとも1種類の野菜を食べていた。10人に9人強（92%）は何らかのデンプン性主食を摂取し、97%は動物由来食品を摂取していた。

もう一つの重要な指標、米国人の食品摂取多様性スコア（Dietary Diversity Score: DDS）は10点中6.5であり、目標スコア5超を上回った。NCD-Protectの平均スコアは3.9、多くの米国成人は非感染性疾患を回避できる可能性のある食事の推奨事項をあまり気に留めていないようである（満点は9）。事実、米国人のNCD-ProtectスコアはNCD-Riskスコア（3.6）とほぼ変わらない（NCD-Risk指標も0～9の尺度で判定し、スコアが低いほど良い）。

Gallup World Pollで初めて収集した食事の質に関するデータを考察した2022年の報告書には、Global Diet Quality Projectを通じて、41の分析対象国のNCD-Protectスコア範囲が2.5～4.9であることが明らかになったと報告されている²³。

非感染性疾患予防の点で、スコアが高いほど健康的な食事であることを思い出していただきたい。米国のスコアは示された範囲の高い方に該当するが、米国以外にNCD-Protectスコアが高かった国にはメキシコ、ボリビア、インドネシア、中国、ベトナム、トルコなどが含まれる²⁴。

反対に、NCD-Riskスコアは低いほど良い。Global Diet Quality Project報告書によると、米国のNCD-Riskスコアは最も高いカザフスタンの3.9に近い、3.6である。NCD-Riskスコアが最も低かったのはシエラレオネの1.0である。

これらの数字が示唆するとおり、米国人の相当割合が非感染性疾患リスクを高める何らかの食品または飲料を楽しんでいる。例えば、炭酸飲料または甘味飲料を飲んだと答えた米国人回答者は43%に上る。50歳未満の回答者で見た場合は、この数字が2人に1人に近づく。一方、米国人回答者の17%が前日にファーストフード店の食べ物を食べたと答え、この行動を取った人は女性より男性の方がかなり多い（それぞれ14%と20%）。



22 Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) and Harvard T.H. Chan School of Public Health, Department of Global Health and Population (Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)、ハーバード公衆衛生大学院国際保健人口学部)。(2022). *Measuring what the world eats: Insights from a new approach* (世界は何を食べているのか:新しいアプローチによる知見). Global Diet Quality Project. <https://doi.org/10.36072/dqq2022>

23 2022年DQQ報告書は2021年Gallup World Pollの収集データに基づき、一方、このセクションでは米国2022年食事の質データを論じていることに留意されたい。

24 Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) and Harvard T.H. Chan School of Public Health, Department of Global Health and Population (Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)、ハーバード公衆衛生大学院国際保健人口学部)。(2022). *Measuring what the world eats: Insights from a new approach* (世界は何を食べているのか:新しいアプローチによる知見). Global Diet Quality Project. <https://doi.org/10.36072/dqq2022>

セクション4.2 2022年の米国における食の認識

2022年の米国人回答者の食に関する認識に目を向けると、過去7日間の食事を楽しんだと答えた人は96%である。この数字はほぼすべての人口統計学的グループで高く、主なグループの中で最も数値が低かったのは現在の収入で生活が困難または極めて困難と答えた人の92%である。

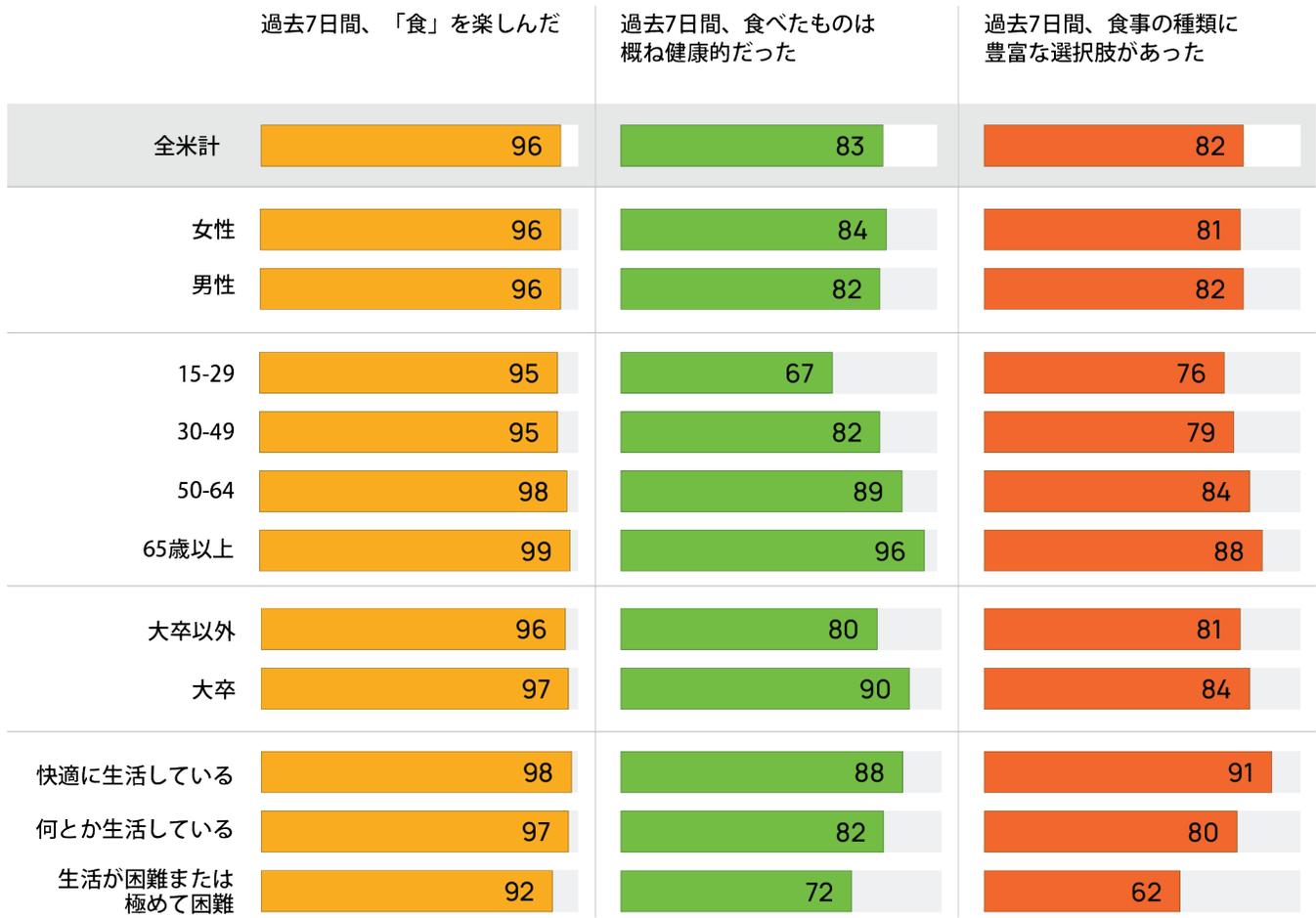
10人に8人強（83%）は過去7日間に食べたものは概ね健康的だったと答えているが、この項目については主なサブグループごとに顕著なばらつきがあった。特に、上の世代ほど過去7日間の食事が健康的だったと答える傾向にあり（第2章で説明したとおり）、65歳以上の96%が概ね健康的だったと答えたのに対して15～29歳は67%である。どちらの年齢層の数字も、5つの推奨食品群すべてを毎日摂取している人の割合を大きく上回っているが、上の世代ほど推奨食品群をすべて摂取している傾向があるのは確かである。



図25

米国における食の楽しさ、健康的な食事、食事の種類を選択肢（全体と人口統計学的グループ別）

はいの割合（2022）



同様に、米国人回答者のうち、現在の収入で生活が困難または極めて困難と答えた人は、比較的経済的に安定していると考えている人に比べて、食事が健康的だと答える傾向が大幅に低く、この関係はAII-5尺度に関するこれらのグループの結果と幅広く類似性が認められる。

最後に、82%が過去7日間の食事は豊富な選択肢から選べるものだったと考え、人口統計学的グループに関して健康的な食事の認識と同様のパターンが認められる。

セクション4.3 概ね健康的な食事をしたと答えた米国人回答者は食事の質に関するいくつかの指標のスコアが比較的高い。ただし、大半の人は5つの推奨食品群をすべて摂取しているわけではない。

2022年に米国成人の10人に8人強（83%）が概ね健康的な食事をしたと答えていることを踏まえると、米国人回答者が（またはその他の国または地域の回答者を含めて）何をもって健康的な食事というかについての一般的通念をどの程度理解または受け入れているかという疑問はあるが、食事の認識が実際の食事の内容とほとんど関連がないのではないかと結論付けたい²⁵。

図26
2022年の米国における食事の質指標と健康的な食事の認識指標

過去7日間に健康的な食事をした人とそうでなかった人の特定DQQ指標

食事の質指標	過去7日間に健康的な食事をした	健康的な食事をしていない	差異
食事の多様性スコア（10点満点）	6.6	5.9	0.7*
NCD-Protectスコア（0～9）	3.9	2.9	1.0*
NCD-Riskスコア（0～9）	3.4	4.6	-1.2*
All-5：5つの推奨食品群をすべて摂取している人の割合（%）	44	37	7

* 健康的な食事をしたと答えた人とそうでない人に統計的有意差があることを意味する。

25 2002年の米国Gallup調査によると、回答者の24%が健康的な食生活の送り方について「とても」または「ある程度」戸惑っていると答えている。言うまでもなく、この調査が実施されたのは20年以上前であり、この水準が現在も当てはまるのかは定かではない (<https://news.gallup.com/poll/6424/nutrition-food.aspx>)。

このデータは、健康的な食事をしたと答えた米国人回答者が実際に、食事の質アンケートで評価された次のいくつかの食事の質指標において健康的な食事をしていることを示唆している。

- **食事の多様性スコア**：過去1週間に健康的な食事をしたと答えた人はこの項目の平均スコアが6.6、これに対してそうではない人の平均スコアは5.9²⁶。この差は統計的に有意であり、健康的な食事をしたと認識している人はバラエティ豊かな食事をしている傾向があることを意味している。
- **NCD-Protectスコア**：健康的な食生活を送っている人、または少なくとも健康的な食生活を送っていると信じている人は、この項目の平均スコアがそうではない人よりも高い。つまり、前者グループは非感染性疾患予防に役立つと考えられている食事ガイドラインにどちらかと言えば従っていると言える。NCD-Protectスコアは2つのグループで1ポイントの開きがあり（3.9と2.9）、統計的有意差がある。
- **NCD-Riskスコア**：この項目については、健康的な食事をしなかったと答えた人は健康的な食事をしたと答えた人に比べて平均スコアが高い（それぞれ9点中4.6と3.4）。ちなみに、ここで検討するその他の指標と違い、スコアの高さは良い結果を意味しない。むしろスコアが高いほど、その人がリスクの高い種類の食品を摂取していることを意味する。DQQで言及しているとおり、NCD-Riskは「超加工食品の摂取の代わり」とみなすことができる²⁷。ここでも、2つのグループには統計的有意差がある。
- **All-5**：これは5つの推奨食品群をすべて摂取していると答えた人の割合であることを思い出していただきたい。健康的な食事をしたと答えた米国成人は、そうでない人に比べて5つの推奨食品群をすべて摂取している傾向があるように見えるが（それぞれ44%と37%）、グループ間に統計的有意差はない。むしろ顕著なポイントは、どちらのグループも大半の人が必ずしも5つの推奨食品群をすべて摂取していない点である。

比較分析のみに基づけば、健康的な食事をしたと答えた米国人回答者は概ね、そうではない人と比べて栄養価の高いバラエティ豊かな食事をしていることを示す一定の根拠がある。同時に、健康的な食事をしていると考えている人にも、食事の質に関する指標の数値に基づく改善の余地が大いにあるようである。

26 このグループには健康的な食事をしなかったと明確に答えた人とわからないと答えた人が含まれる。

27 https://drive.google.com/file/d/1epIRm9i5_109-a5Ac1Lqj-UI3VgVIFx/view

セクション4.4 第4章のまとめ

「安藤スポーツ・食文化振興財団/日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」は、食の楽しさと健康的な食事に関する認識を浮き彫りにする一方、回答者が具体的にどの食品を健康的だと思っているのかは明らかでない。第4章の狙いは、DQQ指標の測定値に従い、食べたものは概ね健康的だったと答えた人が、実際に栄養価が高いバラエティ豊かな食事をしているのかを探ることである。

調査結果によると、自分の食事を健康的と認識している人は概ね、そうではない人に比べてこれらの指標のスコアが高く、統計的有意差がある。ただし、必ずしも5つの推奨食品群をすべて摂取しているわけではない。

他方、健康的な食事をしていると信じている人の中に、バランスの良い食事の主な構成要素を疎かにしている人が多く存在する。例えば、食べたものは概ね健康的だったと答えた米国人回答者のうち実際に食事に5つの推奨食品群をすべて取り入れていた人は半数弱（44%）である。

総じて見ると、分析結果は複雑な内容を示していると言える。健康的な食事をしていると考えている人の多くは比較的正しい栄養摂取をしているが、それでも改善の余地はある。米国に限られてはいるものの、こうした知見は健康的な食生活に関する本人の認識と実際のギャップを浮き彫りにするものである。安藤スポーツ・食文化振興財団/日清食品 食の楽しさと多様性に関わる満足度調査とDQQ調査が世界に広がるにつれ、今後の調査を通じて、この重要な問題を多文化の視点からより深く理解することができると考えられる。



結論

本報告書は、世界中の人々の食の認識と、人生のさまざまな側面におけるその幅広い影響を探るために、安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品とGallup社が続けている努力の証である。

2023年の調査結果からは、興味深く、価値ある知見が導き出された。2023年は食を楽しむ傾向が前年より後退したものの、それでも多くの国では食を楽しんだと答えた人の割合が高く、二十数カ国では回答者のすべてに近い。健康的な食事の認識もまた前年から後退し、国別に見た場合は大きく低下したケースも多い。

どちらについても、食に満足していない若年層の増加が大きく影響している。興味深いことに、一部の国で見られる食に対する不満足増加は、若年層における幸福度の低下傾向と一致し、少なくとも特定の地域にこの状況が見られる。

本報告書では、Food Wellbeing Indexに基づく食の認識が評価的（または主観的）ウェルビーイングと経験的ウェルビーイングのほか、社会的に結びついている感覚やコミュニティへの愛着など人生の満足度を示すその他の指標と統計的に有意な正の相関関係があることを明らかにした。

これらの所見は、個人の経験を理解するだけでなく、実際の食事の質を知る手がかりになり得るという意味で重要である。今回示した結果が、ウェルビーイングにおける食体験の重要性を世の中に広く知らしめ、人々の理解の向上とより健康な姿を目指して、研究者や政策立案者がこの問題をさらに深く掘り下げるきっかけになれば幸いである。

別紙資料

A1 調査手法

A1.1 調査手段

本調査は2022年と2023年に実施されたGallup World Pollに一つのモジュールとして組み込まれている。World Pollは2005年から電話や対面での聞き取り調査を組み合わせた手法を用い、世界160カ国以上で定期調査を行っている。通常の間は、こうした世論調査の結果は15歳以上の世界の人口の95%以上を代表する、無作為に選択した国の代表標本を用いている。

A1.2 翻訳および信頼性管理

質問票は各国または地域（主権国家と認められていない自治・準自治区または領域）の主要会話言語に翻訳した。調査はもともと英語で構築され、これを土台に、Gallup社の翻訳者が（2つの翻訳法のうち、Gallup World Pollのリージョナルディレクターが適切と判断したいずれかを用いて）複数の基本言語質問票（フランス語、スペイン語、ポルトガル語、ロシア語、アラビア語）を作成し、さらに、この基本言語版を元にした現地語版を作成した。例えば、基本言語質問票ロシア語版がまず作成され（英語からロシア語への翻訳）、そのロシア語版からウクライナ語、キルギス語、ウズベク語などその他の言語版を作成した。

A1.3 サンプリングとデータ収集

2023年のGallup World Pollにおいて、回答者は無作為に選択されているため、ほとんどのサンプルは確率に基づくものであり、15歳以上の国の代表標本である。すべての有資格有線通信交換局と適正モバイルサービス事業者を含めることによって、農村部を含めたその国の全域が網羅されている。サンプリングフレームは（有線通信またはモバイル通信の）電話ができる15歳以上の成人としている。Gallup社はランダム・デジット・ダイヤリング（RDD）または全国版の電話番号リストを使用した。

一部の国では、Gallup社がCAWI（Computer-assisted Web Interviewing：コンピューター支援Web調査）によってデータ収集を行った。26カ国については、すべての聞き取り調査をオンラインで実施した割合はわずか（20%程度）である。Gallupが従来電話調査を行い、インターネット接続が普及している国ではこのハイブリッドアプローチを採用した。

中国は唯一、CAWIでのみデータ収集を行った。

A1.4 回答率とデータの重み付け

Gallup World Pollの調査全般と同様、本調査の回答率は国によって大きく異なる。一般に、対面調査国よりも電話調査国の方が回答率は低い。ただし、電話調査法を用いた多くの国または地域において、回答率は他の世論調査会社を実施した調査の回答率と同等である。Gallup World Pollでは国別回答率を公表していない。

調査推定値のバイアスを最小限に抑え、その国の代表的推定値を生成するために用いる意図でデータの重み付けも用いている。重み付けの手順はサンプルデザインに基づき、複数段階で行っている。

A2 調査質問票表2
調査質問票

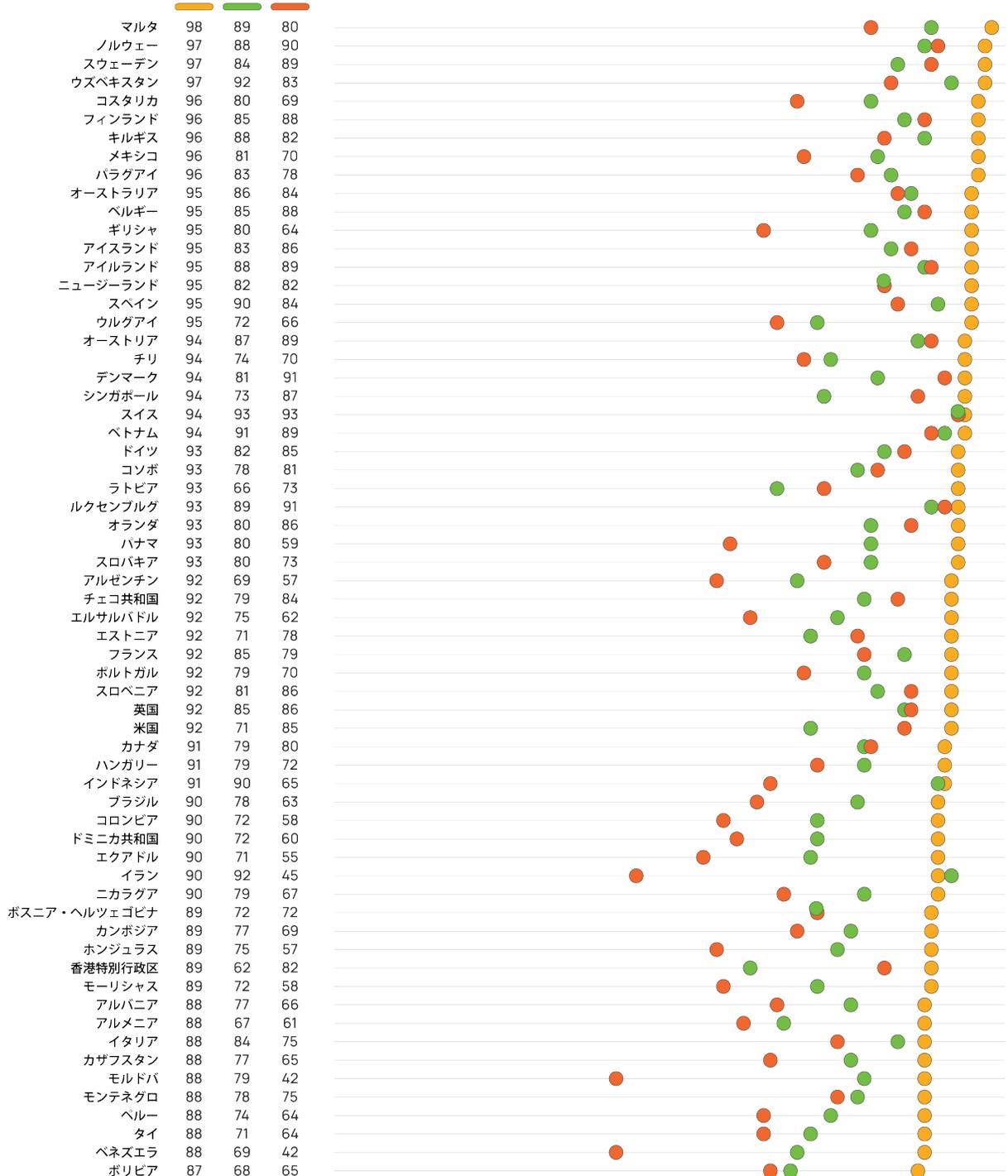
過去7日間を振り返ってください。	回答の選択肢
あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？	はい いいえ (わからない) (回答なし)
あなたが食べたものは、概ね健康的なものだと思いますか？	はい いいえ (わからない) (回答なし)
あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか？	はい いいえ (わからない) (回答なし)

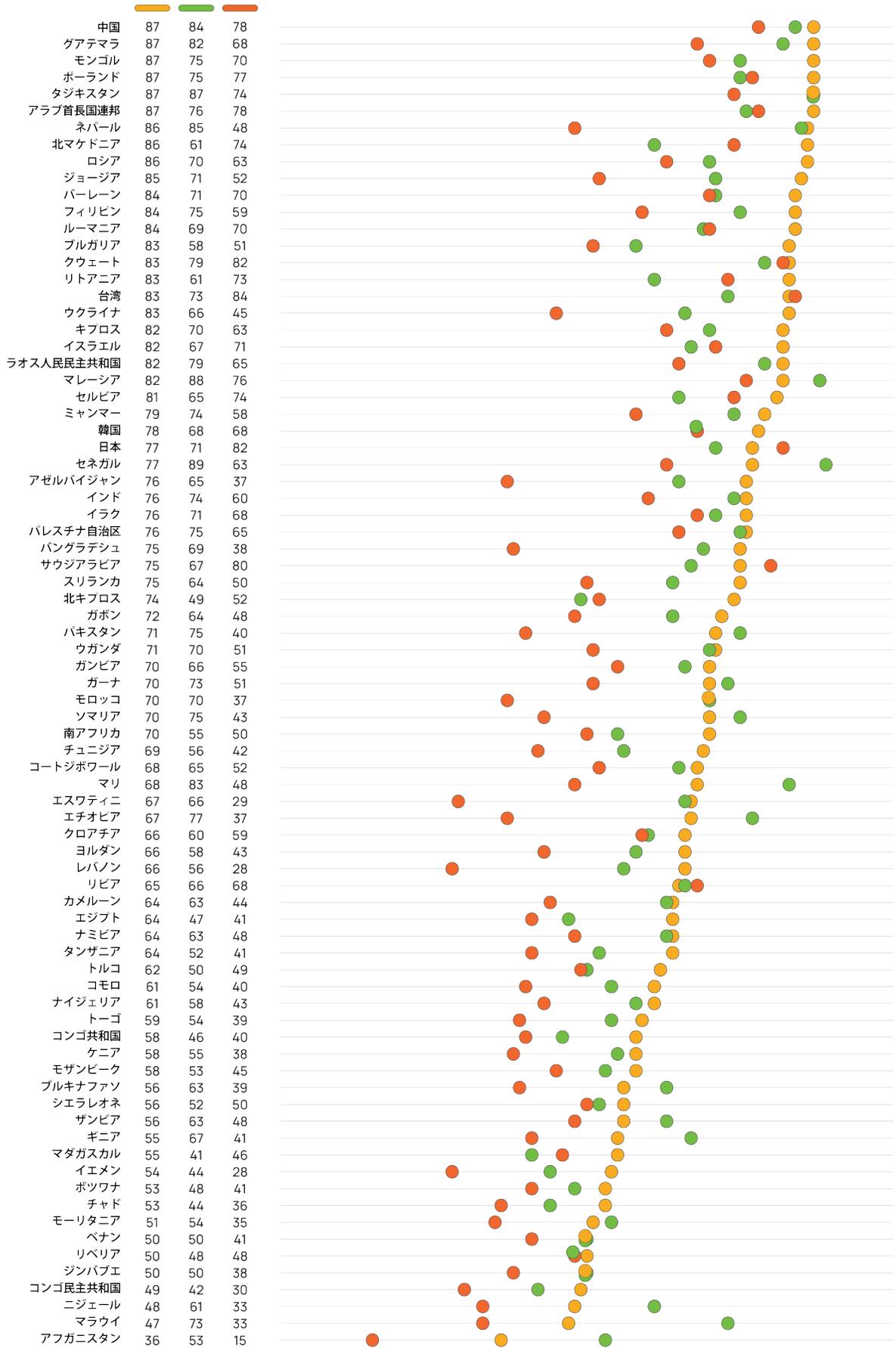
A3 3つの質問項目の国別結果（食の楽しさ順位）（2023）

図27

国別結果（食の楽しさランキング）

- 過去7日間、「食」を楽しんだ ● 過去7日間、食べたものは概ね健康的だった
- 過去7日間、食事の種類に豊富な選択肢があった



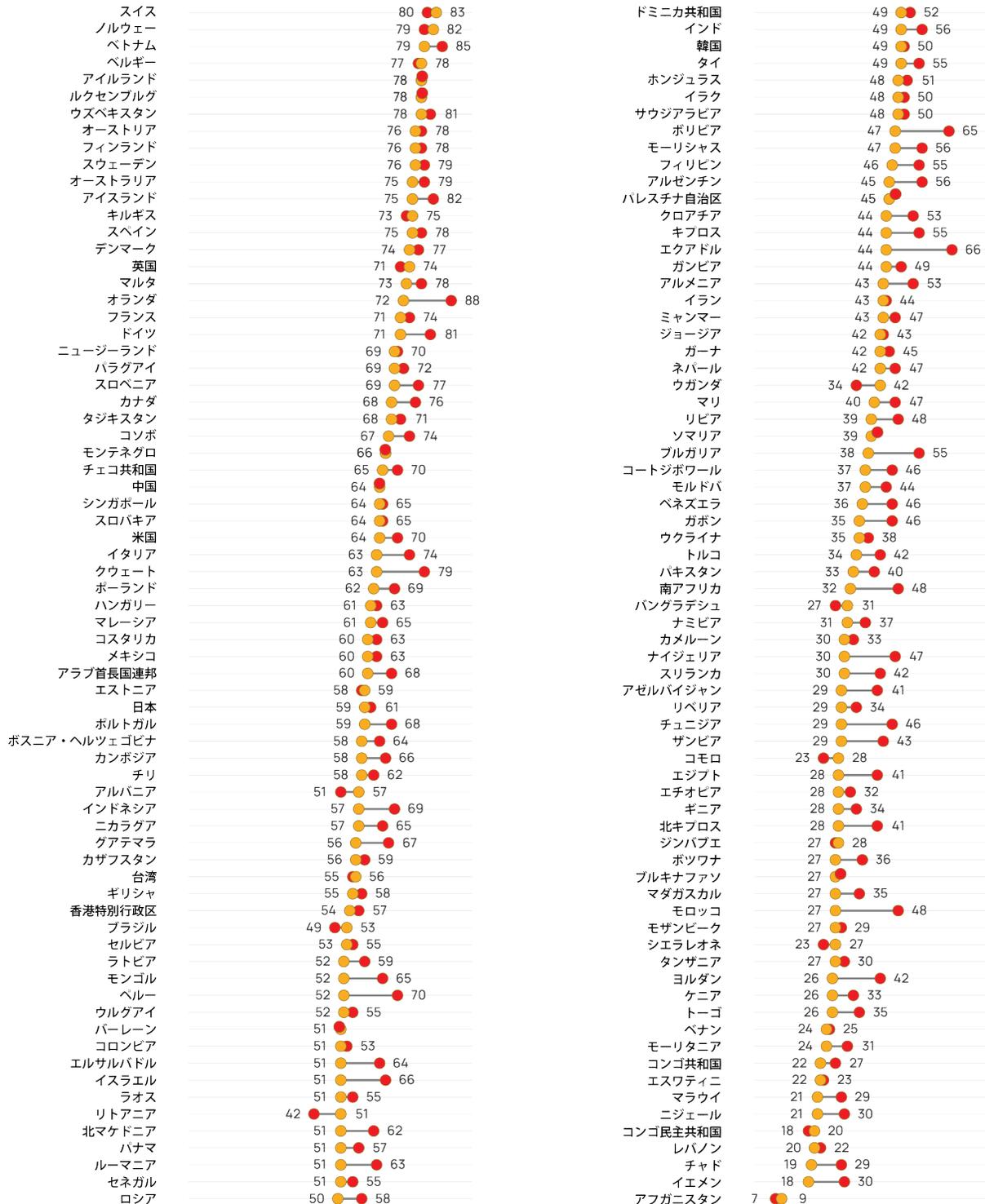


A4 Food Wellbeing Index：国別分布（2022～2023年）

図28

Food Wellbeing Index（国別）

● 2022 ● 2023



A5 地域別グループ分け

表3

地域別グループ分け

地域	国名
アラブ諸国	バーレーン、イラク、ヨルダン、クウェート、レバノン、パレスチナ自治区、サウジアラビア、アラブ首長国連邦、イエメン
中央・西アジア	アルメニア、アゼルバイジャン、キプロス、ジョージア、イスラエル、カザフスタン、北キプロス、タジキスタン、トルコ、ウズベキスタン
東アジア	中国、香港特別行政区、日本、モンゴル、韓国、台湾
欧州東部	ブルガリア、チェコ共和国、ハンガリー、モルドバ、ポーランド、ルーマニア、ロシア、スロバキア、ウクライナ
ラテンアメリカ・カリブ海	アルゼンチン、ボリビア、ブラジル、チリ、コロンビア、コスタリカ、ドミニカ共和国、エクアドル、エルサルバドル、グアテマラ、ホンジュラス、メキシコ、ニカラグア、パナマ、パラグアイ、ペルー、ウルグアイ、ベネズエラ
北アフリカ	エジプト、リビア、モロッコ、チュニジア
北米	カナダ、米国
欧州北部・南部・西部	英国、フランス、ドイツ、オランダ、ベルギー、スペイン、イタリア、スウェーデン、ギリシャ、デンマーク、アルバニア、オーストリア、ボスニア・ヘルツェゴビナ、クロアチア、エストニア、フィンランド、アイスランド、アイルランド、ラトビア、リトアニア、ルクセンブルク、北マケドニア、マルタ、モンテネグロ、ノルウェー、ポルトガル、セルビア、スロベニア、スイス、コソボ
東南アジア・太平洋	インドネシア、シンガポール、オーストラリア、フィリピン、ベトナム、タイ、カンボジア、ラオス、ミャンマー、ニュージーランド、マレーシア
南アジア	パキスタン、バングラデシュ、イラン、インド、スリランカ、アフガニスタン、ネパール
サブサハラ・アフリカ	ナイジェリア、ケニア、タンザニア、ガーナ、ウガンダ、ベナン、マダガスカル、マラウイ、南アフリカ、ボツワナ、エチオピア、マリ、モーリタニア、モザンビーク、ニジェール、セネガル、ザンビア、カメルーン、シエラレオネ、ジンバブエ、チャド、コモロ、コンゴ民主共和国、コンゴ共和国、ガボン、ギニア、コートジボワール、レソト、リベリア、モーリシャス、ナミビア、エスワティニ、ガンビア、トーゴ

A6 安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品

調査項目と主観的ウェルビーイングの多変量分析に関する補足情報

図29

順調回帰分析（2023年）：一部アウトプット

変数	説明／質問内容	変数 カテゴリー	オッズ比 (変換回帰係数)	P値	解釈
Food Wellbeing Index	人々が「食」を概ね楽しめたか、食べたものを概ね健康的だと考えたか、日々の食事の種類に豊富な選択肢があると思ったかどうかを示す複合指標。	完全満足	1.71	0.000	「完全満足」（3つの質問項目すべてに「はい」と回答）している人は完全満足の状態にない人と比べて、「順調」に該当する可能性が1.71倍高い。
WP134	（この国）で、あなたは自分の人生をどうすべきかを選ぶ自由について満足していますか、満足していませんか？	満足	1.76	0.000	「満足」している人は、そうでない人と比べて「順調」に該当する可能性が1.76倍高い。
WP108	次のうち、過去1カ月に行ったことはありますか？慈善団体に寄付をした	はい	1.18	0.000	「はい」と答えた人は、「はい」以外の答えの人と比べて、「順調」に該当する可能性が1.18倍高い。
WP65	昨日、何か興味のあることを学びましたか？またはしましたか？	はい	1.41	0.000	「はい」と答えた人は、「はい」以外の答えの人と比べて、「順調」に該当する可能性が1.41倍高い。
WP1219	ジェンダー	女性	1.19	0.000	女性は、男性と比べて、「順調」に該当する可能性が1.19倍高い。
WP1220	回答者の年齢	1年刻み評価	0.98	0.000	N/A（オッズ比1弱）

変数	説明／質問内容	変数 カテゴリー	オッズ比 (変換回帰係数)	P値	解釈
所得_5	所得五分位階級	第2位層20%	1.09	0.004	参照分類は下位20%
		中間層20%	1.26	0.000	参照分類は下位20%
		第4位層20%	1.44	0.000	参照分類は下位20%
		最富裕層20%	1.80	0.000	参照分類は下位20%
WP3117	最終学歴	中等教育修了	1.11	0.002	参照分類は「初等教育修了」
		第三期教育修了	1.47	0.000	参照分類は「初等教育修了」
WP1223	配偶者の有無	既婚／ドメスティックパートナーシップ	1.13	0.000	既婚者またはドメスティックパートナーシップにある人は、それ以外の人と比べて、「順調」に該当する可能性が1.13倍高い。

また、回帰は回答者の居住地および国に対してコントロールした。ただし、このアウトプットはこの表から除外している。モデルに含まれるが、統計的有意差とはみなされないこれ以外の制御変数は都市性と雇用状況（正規雇用かそうでないか）である。

GALLUP®

World Headquarters

The Gallup Building
901 F Street, NW
Washington, D.C. 20004

t +1.877.242.5587

f +1.888.500.8282

www.gallup.com