



GALLUP®

RECIPES FOR WELLBEING REPORT

安藤スポーツ・食文化振興財団 / 日清食品

「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



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。したがい、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	第1章：序文・動機
4	セクション1.1：「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」について
6	セクション1.2：食べ物を摂取する幸福感？食の満足感と主観的ウェルビーイングの関係性を紐解く
7	第2章：食の楽しさ、健康的な食生活、食べ物の種類の選択肢：世界全体から得た調査所見
7	セクション2.1：世界全体から得た調査所見：食の楽しさは健康的な食生活または選択肢の豊富さの認識を上回る
9	セクション2.2：地域別調査所見
11	セクション2.3：国別調査所見
20	セクション2.4：主な人口統計グループ間の違い
22	セクション2.5：所得層による違い
28	第3章：主観的ウェルビーイングと食の楽しさ、健康、選択肢
28	セクション3.1：選択肢や健康に対する認識は全体的な食の楽しさにどのような影響を与えるか？
32	セクション3.2：食の楽しさ、健康的な食事、食べ物の選択肢の豊富さが総合的ウェルビーイングに与える影響
41	セクション3.3：栄養と幸福：国際的なデータを通じた関係性の考察
43	第4章：結論
45	別紙資料
45	A1. 本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
47	A2. 調査手法
49	A3. 調査質問票
50	A4. 3つの質問項目の国別結果（食の楽しさ順位）
52	A5. Food Wellbeing Index：国別分布
53	A6. 地域別グループ分け



CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1 CHAPTER 1

第1章

序文・動機

人は生きるために食べなければならない。その一方で、食習慣、すなわち食の好みやその食べ物を選んでいる理由を理解することによって生活の質に関する重要な知見を導き出すことができる¹。

過去の研究は個人の食の好みと行動を説明する一つの共通理論を軸にした概念の融合に至ってはいないが、一つの合意事項がある。それは、人の食の好みと行動は複雑であり、自分でコントロールできないかとはともかく、複数の要因、状況、動機によって形成されるということである²。

自分のコントロールの範疇にない要素とは例えば、特定の食品を経済的理由で手に入れることができない、または大規模なサプライチェーン問題が発生するなど、近隣に食料品店がほとんどないいわゆる「フードデザート」と呼ばれる場所に住んでいるなど流通・供給の点から手に入れることができない場合である³。おいしく栄養のある食事を準備し、調理するために必要な時間を考えると、仕事と家事両立しているなど十分な時間がない人も食べ物の選択肢が限られることがある。

おいしさは最大の関心事である一人はおいしい食事を強く欲する。2020年のユーロバロメーター調査によると、EU居住者の多くが食品を購入するときの一番の理由は味であると答えている⁴。味以外にも食べるか食べないかの判断を左右する個人的関心事があり、例えば、健康への配慮、文化的習慣、宗教または道徳上の価値観などが挙げられる^{5,6}。

1 The factors that influence our food choices (食べ物の選択に影響を及ぼす要因). (2006, June 6). EUFIC (欧州食品情報審議会). [https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice#:~:text=The%20Pan%2DEuropean%20Survey%20of,to%20eat%20\(29%25\)](https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice#:~:text=The%20Pan%2DEuropean%20Survey%20of,to%20eat%20(29%25))

2 Reddy, G., & Van Dam, R. M. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: Insights from Singapore (異文化社会における食べ物、文化、アイデンティティ:シンガポールのインサイト). *Appetite*, 149, 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>

3 Food Empowerment Project (フードエンパワーメントプロジェクト). (n.d.). *Food deserts (フードデザート)**. <https://foodispower.org/access-health/food-deserts/#:~:text=Food%20deserts%20can%20be%20described,stores%20within%20convenient%20traveling%20distance>

4 Kantar. (2020). Making our food fit for the future – new trends and challenges (未来に向けた私たちの食事—新たな動向と課題). *Eurobarometer (ユーロバロメーター)*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2241>

5 Kapur, K., & Dunning, T. (2008). A global survey of eating preferences, dietary habits and food beliefs (食の好み、食事習慣、食べ物に対する信念に関するグローバル調査). *Journal of Diabetes Nursing*, 12(3). <https://diabetesonthenet.com/wp-content/uploads/jdn12-3pg109-113-1.pdf>

6 Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions (食べ物の選択を判断する). *Annals of Behavioral Medicine*, 38(51), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>

これまで、不健康な食生活、糖尿病、心疾患、肥満に起因する公衆衛生上の問題など、人がなぜそれを食べるのかという疑問に立ち向かおうとした素晴らしい研究の多くは、私たちの集団的選択の結果が中心であった⁷。食料不足と食行動には明らかな関連性があることから、重要な人道的課題の一つである食料安全保障も食の習慣と選択を調査するもう一つの理由である⁸。さらにもう一つ考慮した事柄は、社会が食料を確保するにあたっての環境的影響である。気候変動を背景に、このトピックは目下ますます関心を集めている⁹。

これらは重要な課題であるが、看過されがちな関心領域の一つあり、それは人の食の好みと行動がQOL全般に対する満足度（主観的ウェルビーイングと呼ばれる）とどう関係しているかである。楽しめる食事によって満足感が少なくとも瞬間的に高まると強く信じるだけの根拠があるが、正しい食事が主観的ウェルビーイングに与える長期的影響を検討した研究は比較的少ない。

この質問に答えるため、安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品はギャラップ社と協力し、「食の楽しさと多様性に関わる満足度調査」を設計し、フィールド調査を行った。この調査は国または地域同士の比較が容易にできることを前提につくられており、2022年に実施された大規模なギャラップ世界世論調査「Gallup World Poll」の一部として140を超える国または地域でフィールド調査が行われた。

この画期的調査の結果から、世界の人々が日々の食事をどう考えているのか新しい知見が導き出される。

**安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品はこの調査によって、ある重要な問いを
取り上げたいと考えていた。**

**個人の食に対する意識・行動と
主観的ウェルビーイングとの
関係性の有無である。**

過去の研究は、主観的ウェルビーイングの主な要因に関する現在の理解が完全ではなく、人生の重要な側面の一つである食事と、必要不可欠であると同時に満足感の源でもあるこの活動に関する選択と行動について人々がどう考えているのかという視点が除外されていることを示唆している。

本報告書の主な所見は次のとおり：食べ物の選択肢が豊富にあり、栄養価が高く、楽しめる食事ができていると感じている人は、そうでない人と比べて主観的ウェルビーイングが大幅に高い傾向がある。この傾向は収入、教育、年齢など、主観的ウェルビーイングに影響することが知られているそれ以外の要素を考慮した場合を含む。

この結論をさらに詳細に考察する前に（第3章を参照）、「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」を説明することが重要である。

- 7 World Health Organization (世界保健機関), United Nations Children's Fund (UNICEF, 国連児童基金) & Food and Agriculture Organization of the United Nations (国際連合食糧農業機関). (2021). *Report of the technical consultation on measuring healthy diets: concepts, methods and metrics: virtual meeting, 18–20 May 2021* (健全な食生活の測定技術報告書：概念、方法、測定基準：バーチャルミーティング、2021年5月18～20日). World Health Organization (世界保健機関). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/351048>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- 8 Mello, J. A., Gans, K. M., Risa, P. M., Kirtania, U., Strolla, L. O., & Fournier, L. (2010). How is food insecurity associated with dietary behaviors? An analysis with low-income, ethnically diverse participants in a nutrition intervention study (食料不足と食事行動はどのように関係しているのか？栄養介入調査における民族的に多様な低所得者分析). *Journal of the American Dietetic Association*, 110(12), 1906–1911. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.09.011>
- 9 Fasman, J. (2021, September 28). Technology can help deliver cleaner, greener delicious food (テクノロジーが貢献する環境にやさしく、おいしい食事). *The Economist*. <https://www.economist.com/technology-quarterly/2021/09/28/technology-can-help-deliver-cleaner-greener-delicious-food>

セクション1.1 「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」について

本調査では3つの質問項目を設定し、食に対する満足度の重要な側面を評価する。

- ・「食」は概ね楽しめたか
- ・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

回答者には回答範囲を「過去7日間」に絞ってもらい、比較的リアルタイムに近い食習慣に関する本人評価をより正確に捉えられるようにした。

7日間という時間枠は、調査対象者全員にほぼ間違いなく当てはまるとは言えないものの、平均的1週間の食習慣のさまざまな部分に関する自己評価として合理的に解釈できる。

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	回答の選択肢
過去7日間を振り返ってください。	
A) あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？	はい
B) 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
C) 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？	(わからない／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。

これらの質問を総合し、食べ物に関する個人の印象や経験に関わる、互いに関連しながらも異なる側面に触れる。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感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¹⁰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。

この3つの質問は統計学上と概念上、互いに関連性がある。例えば、「食べ物の選択肢」が豊富にある場合、「食の楽しさ」と「健康的な食事」の認識が直接的に高まる。この点は本書、[セクション3.1](#)で詳しく取り上げる。今回の分析では、この3つの質問を総合し、指標化した場合に、その指標が主観的ウェルビーイングの強力かつ統計学的に有意な予測因子になることも明らかになった。この点については[セクション3.2.2](#)で詳しく取り上げる。

繰り返しとなるが：これは自分の食事に対する意識を世界中の人々に尋ねた初めての調査である。この種の調査の対象になることが特にまれな低所得国、低中所得国も含まれている。本書[第2章](#)では、今回の画期的調査の結果を見直し、どこの（国、地域またはコミュニティの種類）、誰の（ジェンダー、年齢、学歴などの人口統計学的サブグループ）、食の評価が最も大きく異なるのかを詳細に調べ、解釈する。ただし、これのみが本書の分析目標ではない。

10 FAO (国際連合食糧農業機関), IFAD (国際農業開発基金), UNICEF (国連児童基金), WFP (国連世界食糧計画) and WHO (世界保健機関). (2023). *The state of food security and nutrition in the world 2023 (世界の食料安全保障と栄養の現状 2023年報告)*. Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural-urban continuum (都市化、農業・食料システム変革、農村・都市連続体における健康的な食生活). Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>

セクション1.2 食べ物を摂取する幸福感？ 食の満足感と主観的ウェルビーイングの関係性を紐解く

本調査の動機となる最も重要な研究課題は、食が豊かな人生につながるのかどうかである。つまり、人が日常的に楽しく、健康的な食生活を送り、食事の種類が豊富にあると実感している場合に、主観的ウェルビーイングが実際に高くなるのだろうか。

この分析は、個人の食の好みと行動はもちろん、主観的ウェルビーイングの促進要因に関する現在の理解の観点からも大いに意味がある。

本調査はすべての地域と国別所得水準を網羅した計140を超える非常に多くの国と地域で実施されたことを踏まえると特に価値あるものである。

一つの興味をそそられる結論は、過去の研究によって人の幸福感と正または負の関係性があることが示されたその他の注目すべき要因を考慮した場合でも、食の満足度は主観的ウェルビーイングにおいて実に重要な要素であるということである。

言い換えれば、（3つの調査質問によって具体化される）食の満足度は主観的ウェルビーイングを説明するうえで独自の貢献をしているということである。





第2章

食の楽しさ、健康的な食生活、 食べ物の種類の選択肢： 世界全体から得た調査所見

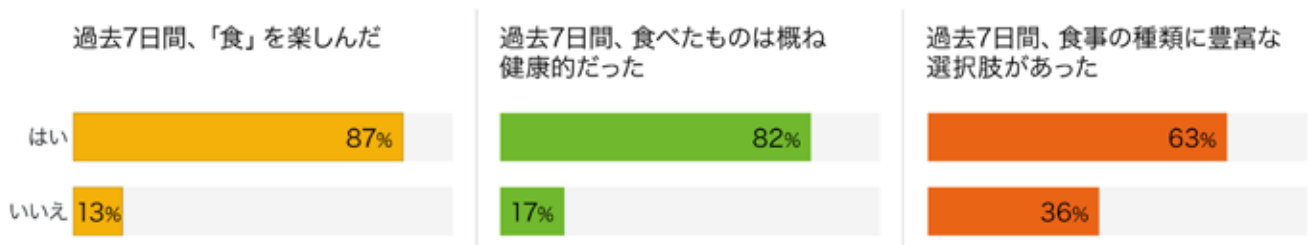
セクション2.1 世界全体から得た調査所見：食の楽しさは健康的な食生活 または選択肢の豊富さの認識を上回る

アイルランドの脚本家、George Bernard Shawはかつてこう書いている。「食べ物に対する愛より誠実な愛はない」¹¹。この種で初となる安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品の調査結果を見ると、この感情は世界中の人々に広く共有されている。世界中の成人のほぼ10人に9人（87%）が過去7日間に食べたものを楽しんだ、残りの13%はそうではないと答えている。

大多数の人（82%）は過去7日間に食べたものは「概ね健康的」だと思っていると答えている。対して、世界の人々の10人に6人強（63%）は過去7日間、食事の種類に豊富な選択肢があったと思う、36%がそうではないと答えている。

11 Shaw, G. B. (1903). *Man and superman* (人間とスーパーマン). <https://www.gutenberg.org/files/3328/3328-h/3328-h.htm#:~:text=There%20is%20no%20love%20sincerer%20than%20the%20love%20of%20food>

図1
世界全体の主な結果



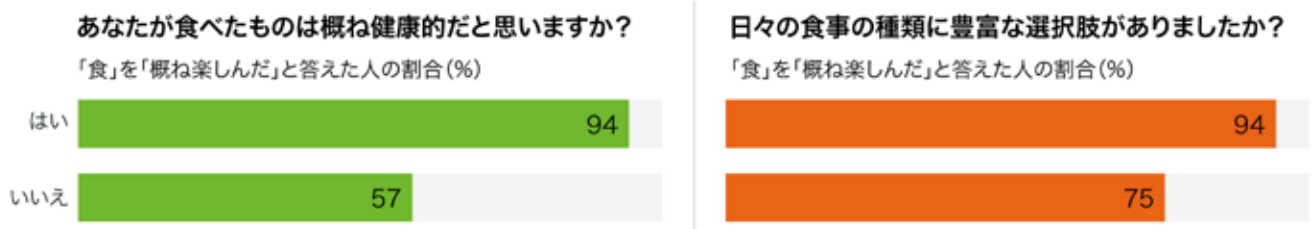
注：四捨五入と、「わからない」または「答えたくない」と答えた回答者の割合により、合計が必ずしも100%にならない場合がある。

これらの結果から、食の満足度に関わる側面同士の関係性について興味深い疑問が湧く。食の楽しさは、ほんのわずかであるが統計学上有意な差で健康的という認識を上回っている。大多数が過去7日間に「食」を概ね楽しみ、概ね健康的と答えている一方で、それよりも少ないがそれでも過半数の人が豊富な選択肢があったと答えている。興味深いことに、ここ最近食べたものが「概ね健康的」だとは思わないと答えた半数以上の人も「食」を楽しんだと考え（57%）、食事の種類に豊富な選択肢がなかったと答えた4分の3の人もやはり「食」を楽しんだと答えている（75%）。

図2
健康的な食事をしていないまたは豊富な選択肢がなかったと答えた人でも「食」の楽しさを感じている人が大多数

健康的な食事をしていない、または豊富な選択肢がなかったと答えた人でも、その多くが「食」を楽しんだと回答

あなたは「食」を概ね楽しんだと思いますか？（その他の安藤調査項目に対する回答別）



食べたものが健康的で豊富な選択肢があったという認識と食の楽しさとの関係性がどちらかと言えば限定的という結果はいささか驚きであったが、結論を導き出す前にデータの詳細な検討を必要とする。

セクション2.2 地域別調査所見

地域別に見ると、興味深いパターンや違いが存在している。北米（96%）、ラテンアメリカ・カリブ海（96%）、欧州北部・南部・西部（95%）、東南アジア・太平洋（95%）、欧州東部（93%）では特に、ほぼ全員が「食」を楽しんだと答えている。それ以外の5つの地域では「食」の楽しさがやや低い（80～90%）。具体的には中央・西アジア（87%）、南アジア（84%）、アラブ諸国（82%）、東アジア（82%）、北アフリカ（81%）という数字が示されている。

サブサハラ・アフリカ（サハラ砂漠以南のアフリカ諸国）では4分の3弱（72%）が過去7日間に「食」を楽しんだと答え、すべての地域の中で統計上、最も割合が低い。

東南アジア・太平洋（91%）と欧州北部・南部・西部（90%）では「概ね健康的」と答えた人が比較的多く、相当かつ統計学的に有意な差でその他すべての地域を上回っていた。これに対して、食べたものが「概ね健康的」だと認識した人は、アラブ諸国（72%）とサブサハラ・アフリカ（67%）で最も割合が低かった。

欧州北部・南部・西部（85%）、北米（82%）など、比較的裕福な地域と食事の種類に豊富な選択肢があったと答えた割合が最も高かった地域は一致する傾向がある。特に、サブサハラ・アフリカは全地域の中で唯一、食事に豊富な選択肢はなかったと答えた人の割合が過半数を超え（54%）、多くの選択肢があったと答えた人の割合は46%にとどまっている。

事実、「選択肢ギャップ」（食事の種類に豊富に選択肢に関する回答割合の地域間差異）は、欧州北部・南部・西部または北米とサブサハラ・アフリカとの間で大きく、40%近くの開きが見られた。このギャップは、国の所得水準と地域間の食料アクセシビリティの違いによる影響について疑問を投げかけるものである。このトピックは本書後段で取り上げる。

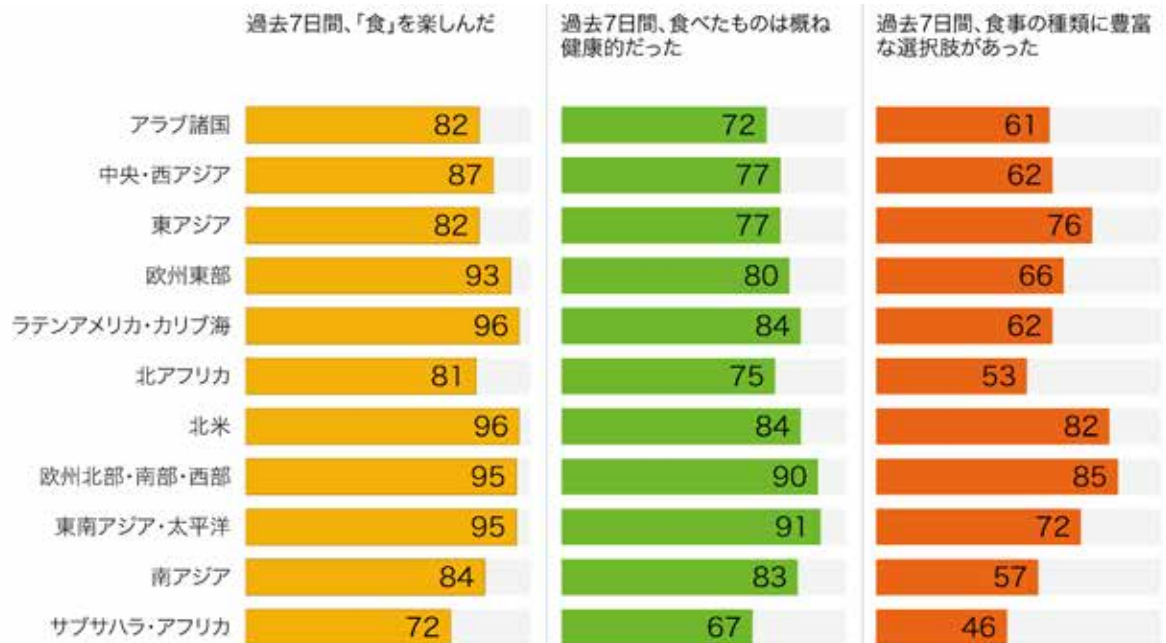
北アフリカ（53%）とサブサハラ・アフリカ（46%）では
およそ半数の回答者が過去7日間、
 食事の種類に豊富な選択肢があったと回答。



図3

地域別の主な結果

「はい」の割合 (%)



セクション2.3 国別調査所見

このセクションでは「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」の結果を国または地域別に考察する¹²。主に順位付けの上位または下位に位置する国または地域に注目するが、国別結果の全文は別紙で確認できる。

セクション2.3.1：食の楽しさ

1カ国を除き、すべての調査対象国の回答者の多くが過去7日間に「食」を楽しんだと答えている（コンゴ民主共和国の数字は50%）。したがい、食の楽しさ評価の点で最下位に位置する国または地域においても（下図を参照）、「食」を楽しんだと答えた人がそうではないと答えた人よりも多い（コモロ（54%）、シエラレオネ（54%）、アフガニスタン（55%））。この上の下位国群では数字が60%以上に跳ね上がる。

日本では 回答者の81%が

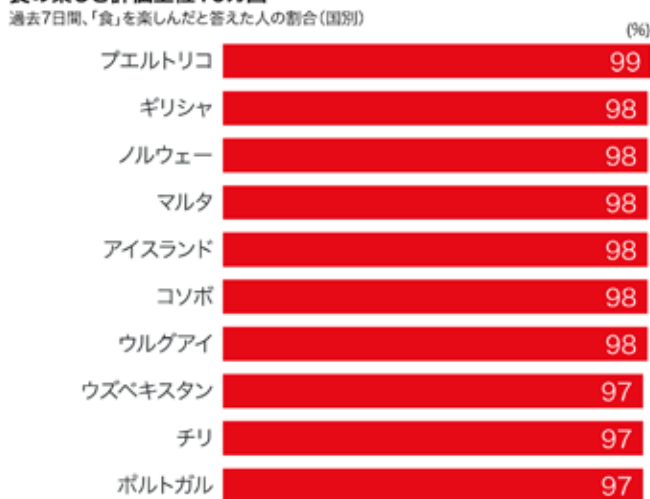
過去7日間に「食」を概ね楽しんだと回答—
世界142カ国中、104位と比較的低い。
日本の食の楽しさ評価は、本調査に含まれる
47の高所得国の中で最下位である¹³。

図4

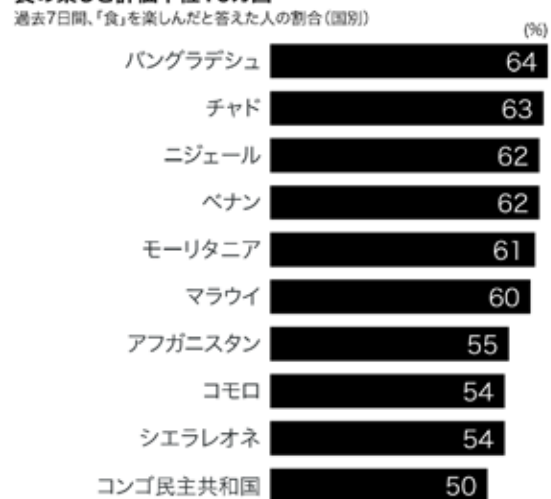
食の楽しさ評価上位・下位10カ国

過去7日間、「食」を楽しんだと答えた人の割合（%）

食の楽しさ評価上位10カ国



食の楽しさ評価下位10カ国



表中の結果は最も近い整数（割合）に丸めているが、丸めた数字が同じ国同士を区別するため、順位付けは小数点以下の桁を含む数字を使って行った。順位は統計学的有意性を区別していない。

12 2022 Gallup World Pollのすべての調査対象地点ではないが、厳密に言えば国であってもここでは「国または地域」と称する。説明を簡潔にする目的で「国」と省略することもしばしばあるが、この言葉が用いられた場合でも特定地域の状況についてなんら主張するものではない。

13 名目値比較に基づく。すなわち統計学的有意性は考慮していない。考慮した場合、日本は食の楽しさ評価が最下位グループの他の5カ国と同水準となる。

一方、食の楽しさ評価の上位10カ国の多くは欧州の国々であり、リストにいくつかの注目に値する特徴が見られる。少なくとも名目値では¹⁴、プエルトリコ（99%）が世界第1位になり、回答者のほぼ全員が過去7日間に「食」を楽しんだと答えている。その一方で、食の楽しさ評価の上位10カ国は互いの差がわずかであり、最高値（99%）と最低値（97%）には2ポイントの開きしかない。つまり、実質的にはどの国も同レベルである。

プエルトリコは食の楽しさ評価の点で上位国または地域にランクインしているだけでなく、このカリブ海に位置するアメリカの自治領の島はGallup World Pollに含まれる他の質問項目についても順位が高い。例えば、楽しさ、十分に休息した実感、笑顔・笑い、興味があることを学ぶ・する、敬意を持って扱われた実感など特定の肯定的感情を最近経験したかどうかを尋ねた場合もそうである。

この5つの質問項目は「肯定的体験指標（Positive Experience Index）」を構成し、ウェルビーイングの一つの尺度になっている（第3章を参照）。ラテンアメリカの国または地域は全般的に、肯定的感情ランキングの上位を占めている¹⁵。

プエルトリコはこの慣例から外れることなく、肯定的体験指標はスコアが80に達し（0～100で算出。数字が高いほど肯定的感情を実感したことを示す）、全調査対象国でトップとなった。さらに、プエルトリコでは回答者の84%が前日に楽しいことを経験したと答え、多くのその他の調査地点を上回っている。自己の体験を概ね肯定的に受け取る傾向が、プエルトリコで食の体験を楽しいと答えた人の割合がこれほど高い理由かもしれない。

多くの国または地域では、圧倒的多数が「食」を楽しんだと答えている。中央値である国の割合はおよそ92%、すなわち、140を超えるGallup World Poll調査対象国の半数がこの数字を上回っていることを意味する。



14 言い換えると、統計学的有意性を考慮せず、個々の国の推定値を単純に比較した場合。

15 Clifton, J. (2015, August 27). *Latin Americans lead the world in emotions* (世界の感情をリードするラテンアメリカ). Gallup.com. <https://news.gallup.com/poll/184631/latin-americans-lead-world-emotions.aspx>. 注: Gallup World Pollでは、前日に感じた否定的感情についても一連の質問をしているが、ラテンアメリカの国または地域はこの尺度についても他国を上回っている。

セクション2.3.2：健康的な食事の認識

最近「食」を楽しんだと答えた人の割合と同様、過去7日間に食べたものが「概ね健康的」と答えた人の割合もアフリカ諸国が下位10カ国の多くを占めた。具体的にはチャド（56%）、ベナン（56%）、コンゴ共和国（53%）、ジンバブエ（51%）、レソト（51%）、コモロ（50%）、マダガスカル（49%）、シエラレオネ（48%）、コンゴ民主共和国（38%）である。

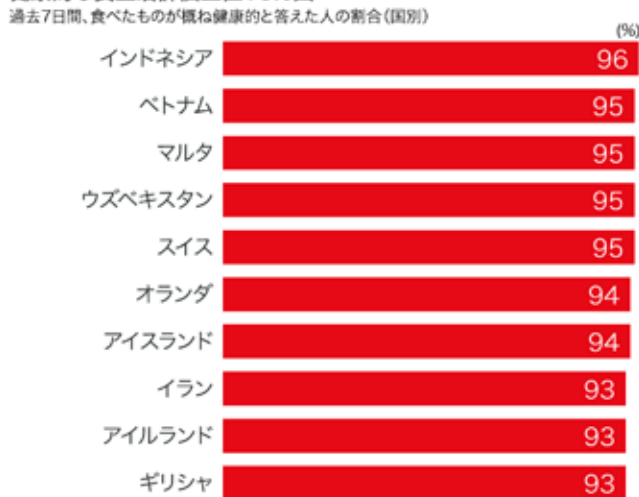
注目に値する例外はリトアニアで、56%が過去7日間に食べたものが「概ね健康的」と答えている。最近食べたものが「概ね健康的」とは思わないと答えた人はわずか21%にとどまっているが、別の23%はわからないと答えたか、回答していない。リトアニアの回答者はこの質問に関してあまり判断したくない、またはすることができないようである。

図5

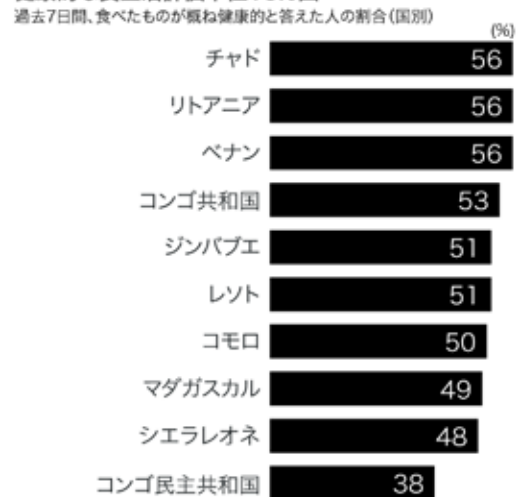
健康的な食事評価上位・下位10カ国

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（%）

健康的な食生活評価上位10カ国



健康的な食生活評価下位10カ国



表中の結果は最も近い整数（割合）に丸めているが、丸めた数字が同じ国同士を区別するため、順位付けは小数点以下の桁を含む数字を使って行った。順位は統計学的有意性を区別していない。

世界全体で過去7日間に食べたものが「概ね健康的」と答えた人の割合が最も高かったのはインドネシア。回答者の96%が最近食べたものが「概ね健康的」と答えている。インドネシアは特に、「Global Diet Quality Project（グローバル食事の質プロジェクト）」で評価対象となった5つの推奨食品群を摂取している15歳超の人口割合においてもアジア太平洋地域のトップに位置し、本調査所見の信憑性を高めるデータであると考えられる。

日本では

過去7日間に食べたものが「概ね健康的」と答えた回答者は

全体の79%、

世界142カ国中85位。

「Global Diet Quality Project」は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¹⁶。このプロジェクトでは非感染性疾患（NCDs）に照らした食事の適切性と健康の保護に関する指標の標準化データを収集する。栄養と健康の関係性、サステナビリティ、食品に基づく食生活ガイドラインに基づき、国連が公表している指標や提言にも則して選択した29の食品群の摂取状況を評価する。現在、Global Diet Quality Projectについては2021年に調査が実施された41カ国に関する結果を入手でき、41カ国のうち11カ国はアジア太平洋地域に属する。

世界180カ国以上の人々の食事の摂取状況に関する調査結果を収集し、標準化し、統一化し、少なくとも1990年まで遡った調査を用いている世界食事データベース（Global Dietary Database）のデータを用いた別の調査結果によると、世界で最も人口の多い25カ国中、「代替健康食事指数（Alternative Healthy Eating Index）」が最も高かったのはインドネシア、ベトナム、イランであった¹⁷。注目すべきことに、この3カ国は本調査で尋ねた健康的な食事の認識について上位10の国または地域に含まれている。

この3カ国以外のリスト上位国のほとんどは富裕国である。例外のウズベキスタンは人権監視活動を行っているNPO「Freedom House」によると、極めて独裁的な政府体制が敷かれている¹⁸。おそらくこの環境が影響し、ウズベキスタンの人々はGallup World Pollの多種多様な質問に対して肯定的な回答をする傾向があり、同じパターンがここでも起きている可能性がある。

世界全体で過去7日間に食べたものが

「概ね健康的」と答えた人の割合が最も高かったのは

インドネシア。東南アジアの島国で回答者の96%が最近食べたものが「概ね健康的」と答えている。

IN MOST COUNTRIES OR AREAS, A SIZABLE PERCENTAGE OF PEOPLE

16 Herforth, A., & Beal, T. (2022, October 19). *Global Diet Quality Project measures what the world eats (Global Diet Quality Projectを通じて見る世界は何を食べているのか)*. Gallup.com. <https://news.gallup.com/opinion/gallup/403376/global-diet-quality-project-measures-world-eats.aspx>

17 Miller, V., Webb, P., Cudhea, F. et al. (2022). Global dietary quality in 185 countries from 1990 to 2018 show wide differences by nation, age, education, and urbanicity (185カ国を対象にした1990～2018年の世界の食事の質は国、年齢、学歴、都市性によって大きな開き). *Nature Food* 3, 694–702. <https://doi.org/10.1038/s43016-022-00594-9>

18 Freedom House. (n.d.). *Uzbekistan: Freedom in the world 2023 (ウズベキスタン:世界の自由度 2023)*. <https://freedomhouse.org/country/uzbekistan/freedom-world/2023>

とはいえ、ここでも上位国の大部分は欧州諸国であり、世界第8位に位置するイラン（93%）など、注目に値する例外も一部に見られる。ただし、上位10カ国の差異は統計学的に有意とは言えず、第1位と第10位の差はわずか3ポイントである。

大部分の国または地域では、回答者のかなりの割合が最近食べたものは概ね健康的と答えている。ただし、食事が健康かどうかは、食事をどれだけ楽しんでいるかに比べると圧倒的に肯定的とは言えない。健康的な食事の認識については、中央値である国の数字が82%であり、食の楽しさに関するこれに相当する統計値を10ポイント下回る。

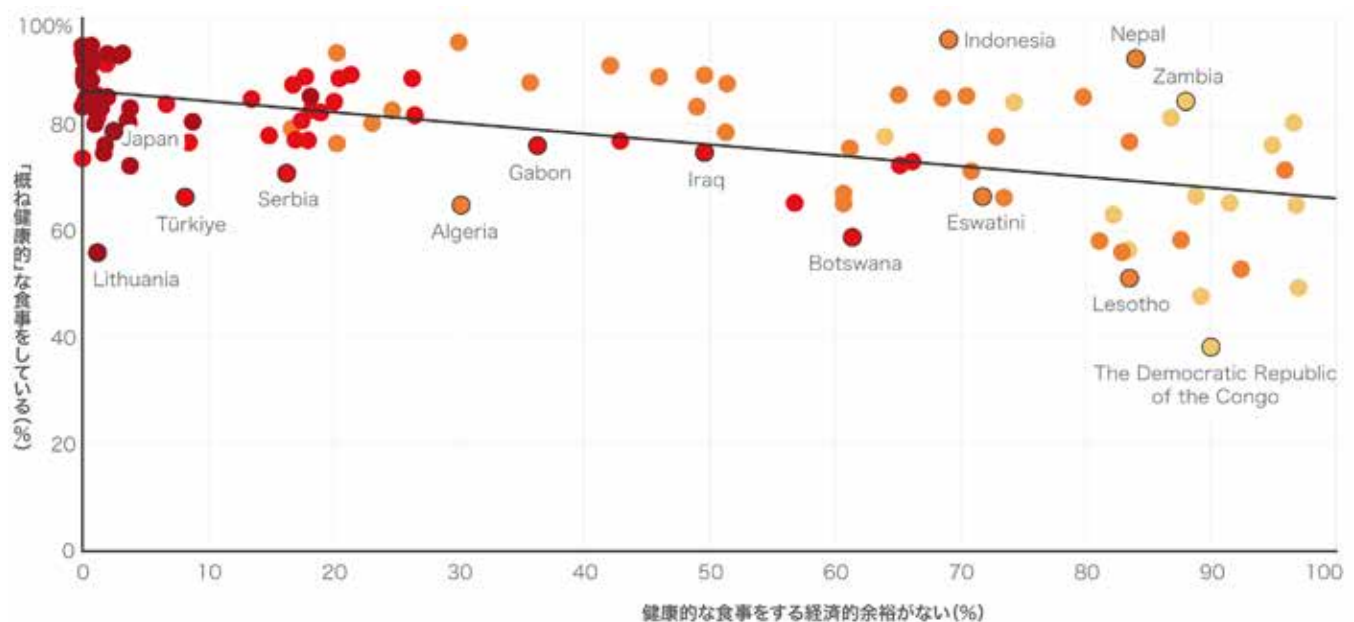
SAID THE FOOD THEY ATE RECENTLY WAS MOSTLY HEALTHY



それにもかかわらず結果は、同じく、健康的食事と大枠で関係性のある（または隣り合っている）概念の評価を目的とした他の外部データソースと少なくとも一定程度合致している。例えば、国際連合食糧農業機関（FAO）は、各国の経済的な理由で健康的な食事ができない人の割合の推定値を公表している¹⁹。この評価の目的上、FAOは健康的な食事の費用を「食品に基づく食生活ガイドラインに説明された各食品群の要件を満たす品目を毎回、毎場所、用意するための最低費用」と定義している²⁰。

国（または地域）ごとの結果と比較した場合、FAOの推定値は最近の食事が健康的と答えた人の割合とやや強い負の関係性がある²¹。つまり、平均すると経済的理由から健康的な食事ができない人の割合が比較的高いと推定される場合、最近食べたものが健康的であると答える人が少なくなる傾向がある²²。

図6
健康的な食事の認識と健康的な食事をする経済的余裕のなさ



評価基準は完全一致とは程遠い：インドネシアやネパールなどの国々は、FAOの計算上、幅広い人々が経済的な理由で健康的な食事を取ることができないにもかかわらず、全員に近い回答者が過去7日間に食べたものが「概ね健康的」と答えている。ザンビアでは88%の人が経済的な理由で健康的な食事を取ることができないと推定されているが、回答者の84%が最近食べたものが「概ね健康的」と答えている。

19 FAOSTAT. (2023, July 12). *Cost and affordability of a healthy diet (CoAHD)* (健康的な食事のコスト) [Dataset]. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/CAHD>

20 Herforth, A., Bai, Y., Venkat, A., Mahrt, K., Ebel, A. & Masters, W. A. (2020). *Cost and affordability of healthy diets across and within countries. Background paper for The state of food security and nutrition in the world 2020*. FAO agricultural development economics technical study No. 9. (各国の健康的な食事のコスト。世界の食料安全保障と栄養の現状向け背景報告書。FAO農業開発経済部技術調査 No.9) Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cb2431en>

21 「概ね健康的」の質問結果とFAOの経済的理由から健康的な食事ができない人の推定割合についてのピアソンの相関係数（データ系列の統計学的関連性の程度を見極めるために用いる尺度）は-0.58である。

22 経済的理由から健康的な食事ができない人の割合は142の本調査対象国または地域中114について入手でき、よってこの分析は114のエンティティのみに基づいている。

この明らかな食い違いはどこから来ているのだろうか？ 理由の一つは何を「健康的な」食べ物とみなすのか、解釈の違いに関係していると考えられる。FAOは具体的な定義を用いているが、それがどんなに良くできていたとしても、個人の認識と完全一致している可能性は低い。何が「健康的な」食べ物かは文化や文脈に左右される。

食料不足や経済的な問題に直面している人は、食べたものかどうか「健康的」かについて考える場合に別の基準を用いるのかもしれない。

自分が食べたものが健康的かどうかについての個人の認識と最近食べた食品群分類に基づく食べ物の種類に関する具体的情報（前述のGlobal Diet Quality Projectが行った種類の取り組み）を比較するため今後さらに調査を行うことは、研究者や政策立案者にとってメリットになるだろう。その結果、文化、宗教、社会経済、個人の要因が健康的な食生活の認識にどのような影響を与えるかが明らかになるはずだ。こうした調査によって、より実効性が高く、文化に配慮し、狙いを絞った公衆衛生介入策、栄養ガイドライン、食料政策の立案に資する実用的データが示されることが期待できる。




セクション2.3.3：食事の種類に選択肢があったという実感

地域別結果が示すとおり、この質問は調査対象国または地域間で最も大きな開きがあった。他2つの質問項目と違い、およそ5カ国中1カ国で過去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人の割合が半数を下回った。

この他の下位国も同じく混乱状態にあり、例えばイエメン（32%）は武力衝突の最中にあり、その他のアフリカ、中東諸国も同様にさまざまな社会的、軍事的不安を抱えている。

これに対して、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が最も高かった上位10の国または地域は、2つの例外を除き、概ね欧州の先進国であった。ベトナムはここでも上位国に名を連ね、回答者の90%が食事の種類にたくさんの選択肢があったと答えている。事実、モジュール全体を通じて、ベトナムの回答者は一貫して肯定的な回答が多い。ベトナムの回答者の10人に9人以上が3つの質問項目すべてに対して肯定的回答をし、食の選択肢と行動の点から最も満足度の高い国の一つになっている。

もう一つの例外がアラブ諸国の一つ、クウェートであるが、回答者の88%が過去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ている。クウェートは高所得国であり、さらに、世帯収入をどう思うかという質問に対してGallup World Poll回答者の88%が現在の収入で「快適に生活している」または「なんとか生活している」と答え、数カ国を除くどの国または地域よりも高い数字が示されている。個人の「主観的収入」とも呼ばれる世帯収入に関する個人的意見は食事の種類にたくさんの選択肢があったという実感と明確な関係性があり、詳しくは後段で取り上げる。「快適な生活をしている」または少なくとも「なんとか生活している」と感じている人は、食事の種類にたくさんの選択肢があったと答える傾向が非常に高い。



日本では

回答者の82%が

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、
142カ国中24位に位置している。

アフガニスタンの割合が最も低く、肯定的回答はわずか11%にとどまっている。アフガニスタンではこの2年、社会不安が国全体を政治的、社会的混乱に陥れ、およそ10人に9人が過去7日間の食事の種類に豊富な選択肢があったとは思わないと答えた理由はそれが主な原因の一つであることは疑いようもない。2022年のアフガニスタンにおける生活の現実を浮き彫りにする厳しい調査結果である。厳しい経済危機と通貨の切り下げを受け、この40年弱で最も急激なインフレ率が観測されたレバノンは下から2番目に位置し、回答者の4人に3人が過去7日間の食事の種類にたくさんの選択肢はなかったと答えている。

図7

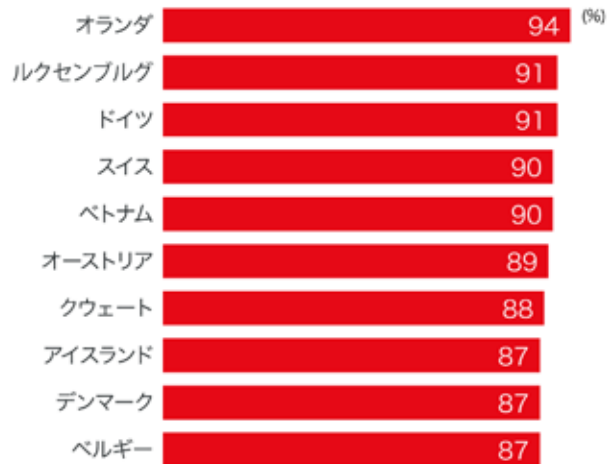
食べ物の種類に豊富な選択肢がある上位・下位10カ国

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（％）



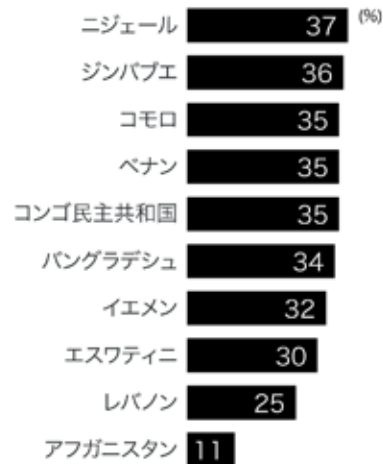
食べ物の種類に豊富な選択肢がある上位10カ国

過去7日間に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（国別）



食べ物の種類に豊富な選択肢がある下位10カ国

過去7日間に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（国別）



表中の結果は最も近い整数（割合）に丸めているが、丸めた数字が同じ国同士を区別するため、順位付けは小数点以下の桁を含む数字を使って行った。順位は統計学的有意性を区別していない。



セクション2.4 主な人口統計グループ間の違い

大家族と一緒に生活し、教育を受けておらず、職がない若い人は最近食べたものについて（それが健康的だった、食事の種類にたくさんの種類がある場合でも、楽しんだかどうかについて）後ろ向きの感情を答える傾向がある。個人属性（学歴、年齢、雇用形態、世帯規模）に関する分析によって、主な人口統計グループ間の回答傾向の違いが明らかになった。

ただし、基本的特性が一つ、明らかに欠けている。ジェンダーである。他の調査によると、調理などの食べ物に関わる習慣についての意識や行動はジェンダーの線引きに沿ってはっきりと区切られることがわかっているが、本調査はこのケースに当てはまらない。世界全体で見ると、すべての質問項目について男女の意識は実質的に同等である。

教育：高等学校卒業後少なくとも4年間の学業を修了した人と大卒以上の人は、教育水準が低い人、特に教育水準グループが最下位の人と比べて、最近「食」を概ね楽しんだ、それらが概ね健康的だった、食べ物の種類にたくさんの選択肢があったと答える傾向が高い。

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（最終学歴別）

はいの割合（%）

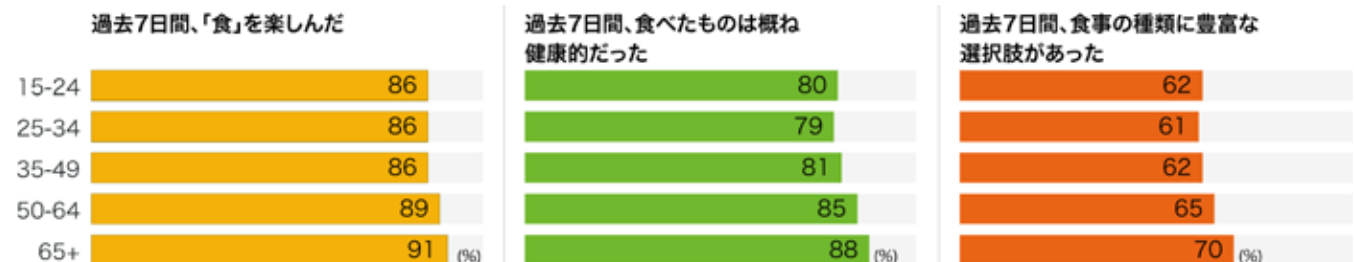


年齢層：一見したところ、年齢層（15-24、25-34、35-49、50-64、65+）による差異は取るに足りないほど軽微に見える。しかしながら、もっとよく見てみると、若干ではあるが一様ではない傾向がある。年齢が上に行くほど、食べ物を楽しんだ、食べ物が健康的だった、豊富な選択肢があったと答える傾向が高い。65歳以上の最も上の年齢層は、3つの質問すべてに肯定的に回答する人の割合が最も高かった。ただし、8ポイントを超える開きはない。

図9

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（年齢層別）

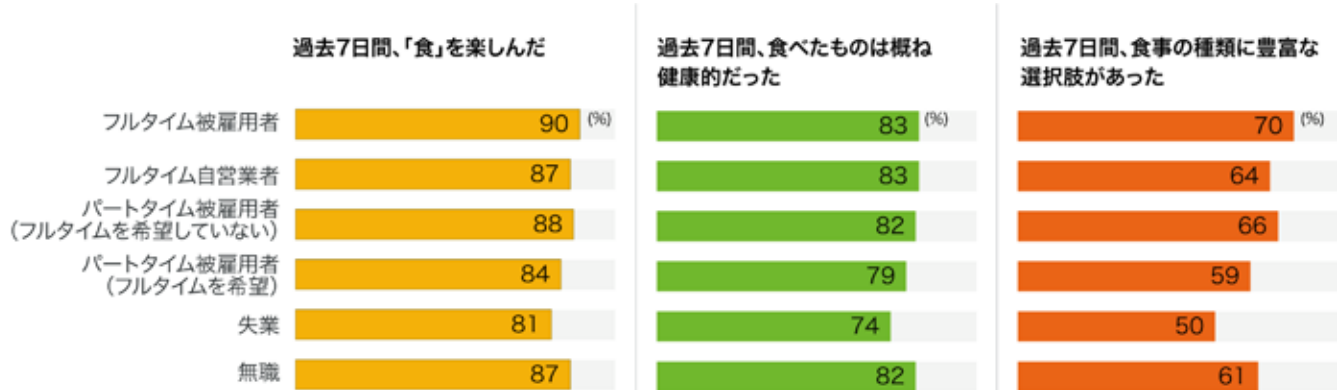
はいの割合（%）



雇用形態：フルタイムの被雇用者は、過去7日間の食の楽しさ（90%）、健康的な食事（83%）、食事の種類豊富さ（70%）のいずれについても最も高い割合が示されている。一方、失業者（定年退職者、学生、就労不能者など積極的に仕事を探していない無職とは違うグループ）は、過去7日間の食の楽しさ（81%）、健康的な食事（74%）、食事の種類豊富さ（50%）のいずれについても最も低い割合が示されている。

図10
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（雇用形態別）

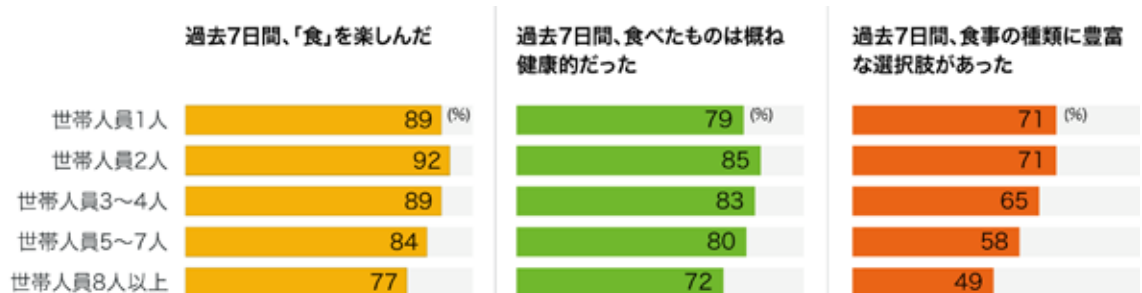
はいの割合（%）



世帯規模：食の楽しさと健康的な食事に関しては、単身世帯の回答者にも同様のパターンが見受けられる。単身居住者はこの2つの質問に肯定的に回答した人の割合（それぞれ89%と79%）が2人暮らしの人（それぞれ92%、85%）よりも若干低い。興味深いことに、どちらの割合も世帯人員数が3人を超えると低下し始め、最終的に8人以上になるとそれぞれ77%と72%まで落ちる。これは、食の楽しさや健康的な食事ができることが、世帯規模が大きくなるほど困難にまたはまれになる可能性があることを示している。同様に、食事の種類における選択肢の豊富さは単身または二人暮らし世帯が最も高く（71%）、8人以上の場合は最も低くなった（49%）。食料が不足し、選択肢に限りがあるという見解がさらに裏付けられている。

図11
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（世帯規模別）

はいの割合（%）



セクション2.5 所得層による違い

無理なく買えることは、人々の食事とその選択肢の幅広さに影響する重要な課題である。世界、国、個人のレベルで所得の関係性を考察することによって概ねの状況が明らかになった。すなわち、所得が低いほど3つの調査質問に肯定的に答える人の割合が低く、反対に所得が高いほど食事のさまざまな側面について肯定的に回答する傾向がある。

世界銀行の国別所得分類を用いた場合、低所得国居住者は食の楽しさ、健康的な食事、食事の種類・選択肢の豊富さについて肯定的回答者の割合が大差で最も低い結果となった。事実、食事の種類・選択肢の豊富さについては高所得国回答者に占める肯定的回答割合が低所得国の2倍以上である。

もう一つの重要なパターンは、低所得国回答者は健康的な食事についても他の所得層よりも肯定的回答割合が低いことである。その他3つの国別所得分類に属する回答者は傾向が極めて似ている。

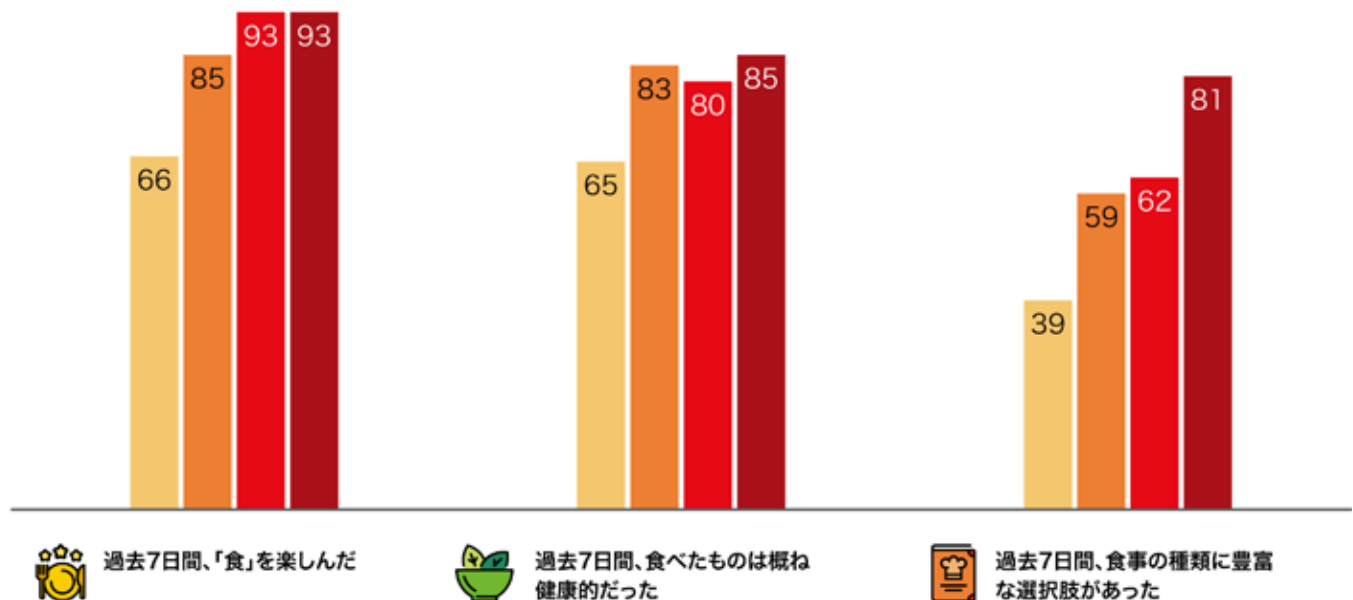
高所得国居住者は、食事の選択肢の豊富さについて肯定的に回答した人の割合が低所得国の**2倍以上である。**

図12

世界全体の結果（所得水準別）

はいの割合 (%)

■ 低所得 ■ 低中所得 ■ 高中所得 ■ 高所得



分類について詳しくは、こちらを参照：[World Bank Group https://blogs.worldbank.org/opendata/new-world-bank-group-country-classifications-income-level-fy24](https://blogs.worldbank.org/opendata/new-world-bank-group-country-classifications-income-level-fy24) ベネズエラと北キプロスには所得分類がないため、この分析から除外。

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4つの選択肢がある。反対に「客観的収入」とは、毎月の世帯収入を直接尋ね、Gallup World Pollがその国または地域の所得分布に従い、五分位階級別（最低階級、第2階級、第3階級、第4階級、最高階級）に分類している。

予想に違わず、食の楽しさについて、現在の収入で快適に生活していると答えた人は、現在の収入で生活が困難または極めて困難と答えた人に比べて肯定的に回答する人の割合ははるかに高い（それぞれ95%、80%）。注目すべきことに、食の楽しさについて、生活が困難と答えた人と何とか生活していると答えた人（92%）との割合の差は、現在の収入で何とか生活していると答えた人と快適に生活していると答えた人の差よりも大きな開きがある（前者の組み合わせは差異が12ポイント、後者の組み合わせはわずか3ポイント）。これも、収入が食の楽しさに明確に影響することを証明している。

健康的な食事についても同様のパターンが見られる。快適に生活していると答えた人の91%が過去7日間の食事が健康的だったと回答し、これに対して生活が困難または極めて困難と答えた人における割合は74%にとどまっている。食事の種類の実験肢の豊富さについては最も際立つ差異があった。生活が困難または極めて困難と答えた人のうち、食事の実験肢が豊富にあったと回答した人の割合は半数を切り（49%）、反対に快適に生活していると答えた人の中では食べ物の実験肢が豊富にあったと回答した人が35ポイント高い84%であった。

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うち、過去7日間の食事の種類の実験肢が豊富にあったと回答した人の割合は

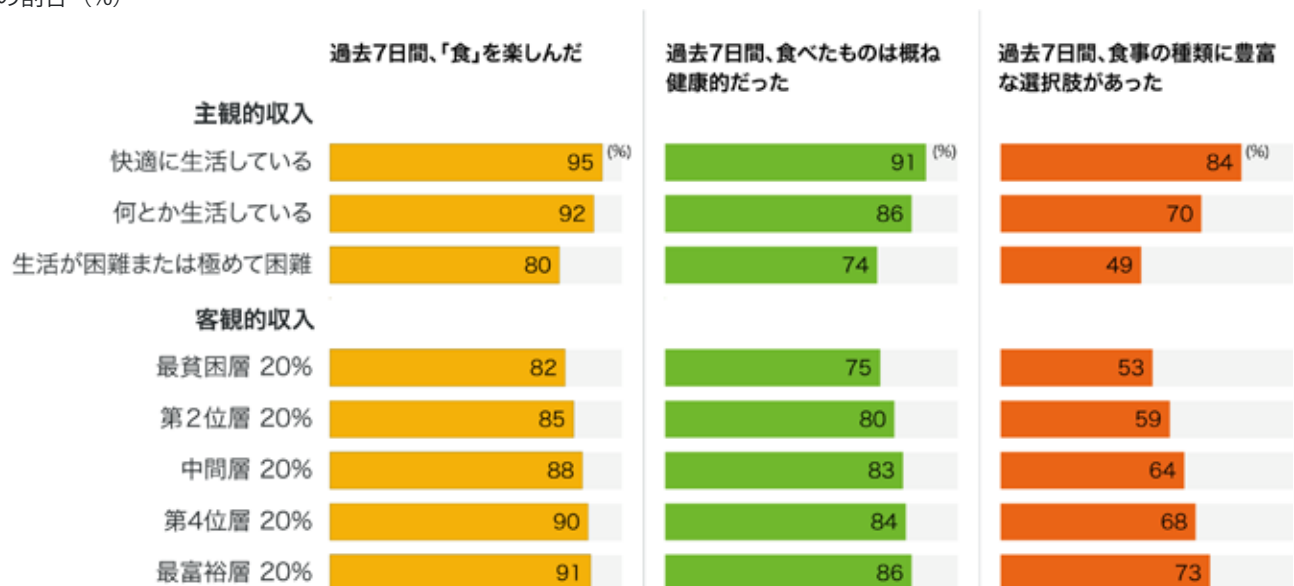
半数弱。



客観的収入で見た場合も、同様のパターンが現れている。事実、3つの調査質問すべてに「はい」と答えた人の割合は、所得五分位階級を一段上がるごとに直線的に増加する。五分位階級の最貧困層回答者は、食の楽しさ（82%）、健康的な食事（75%）、食事の種類における選択肢の豊富さ（53%）のすべてについて肯定的回答者の割合が最も低く、反対に五分位階級の最富裕層回答者は、食の楽しさ（91%）、健康的な食事（86%）、食事の種類における選択肢の豊富さ（73%）のすべてについて肯定的回答者の割合が最も高い結果となった。

図13
主観的・客観的収入*

はいの割合 (%)



* 客観的収入とは記録され、標準化された収入であり、これに基づき、回答者が同じ国の他の回答者に対して所得層または5分位階級に分類される。主観的収入とは別の尺度であり、主観的収入は回答者が自らの収入に対する主観に基づき、自己分類でき、回答選択肢として提示された3つの分類から一つを選ぶことができる。

主観的収入を地域別に見てみると、別の傾向が見受けられる。目立った例を挙げると、食の楽しさに関する所得層間差は特定地域で最も大きく、例えばサブサハラ・アフリカでは最高・最低所得層の差が26ポイント、中央・西アジアは21ポイントである。

反対に、主観的収入による開きが最も小さかったのがラテンアメリカ・カリブ海（差が6ポイント）、北米（6ポイント）、欧州北部・南部・西部（最も小さい4ポイント）である。

概して言えば、食べたもの概ね健康的という認識についても同じパターンが見られる。サブサハラ・アフリカは現在の収入で「快適に生活している」と答えた人と「生活が困難または極めて困難」と答えた人における差が最も大きい。前者では87%が最近の食事が健康的と感じ、後者では60%にとどまっている（差は27ポイント）。一方、欧州北部・南部・西部は健康的な食事の認識に関して、この2つのグループの差異はあまりない（7ポイント）。

食事の種類における選択肢の豊富さについては、「快適に生活している」と答えた人と「生活が困難または極めて困難」と答えた人との開きが欧州東部で最も大きくなり、47ポイントの差が見られた。特に、この地域はロシアによるウクライナ侵攻を背景に2022年のほとんどの期間、紛争に巻き込まれ続けた一人的損失を超える軍事行為がこの地域はもちろん世界の多くの国々の食糧供給を混乱に陥れている²³。これらの結果は、こうした重荷が限られた財力しかない人々に特に生活が困難と感じさせたことを示唆している。



日本では、

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

10人に3人が

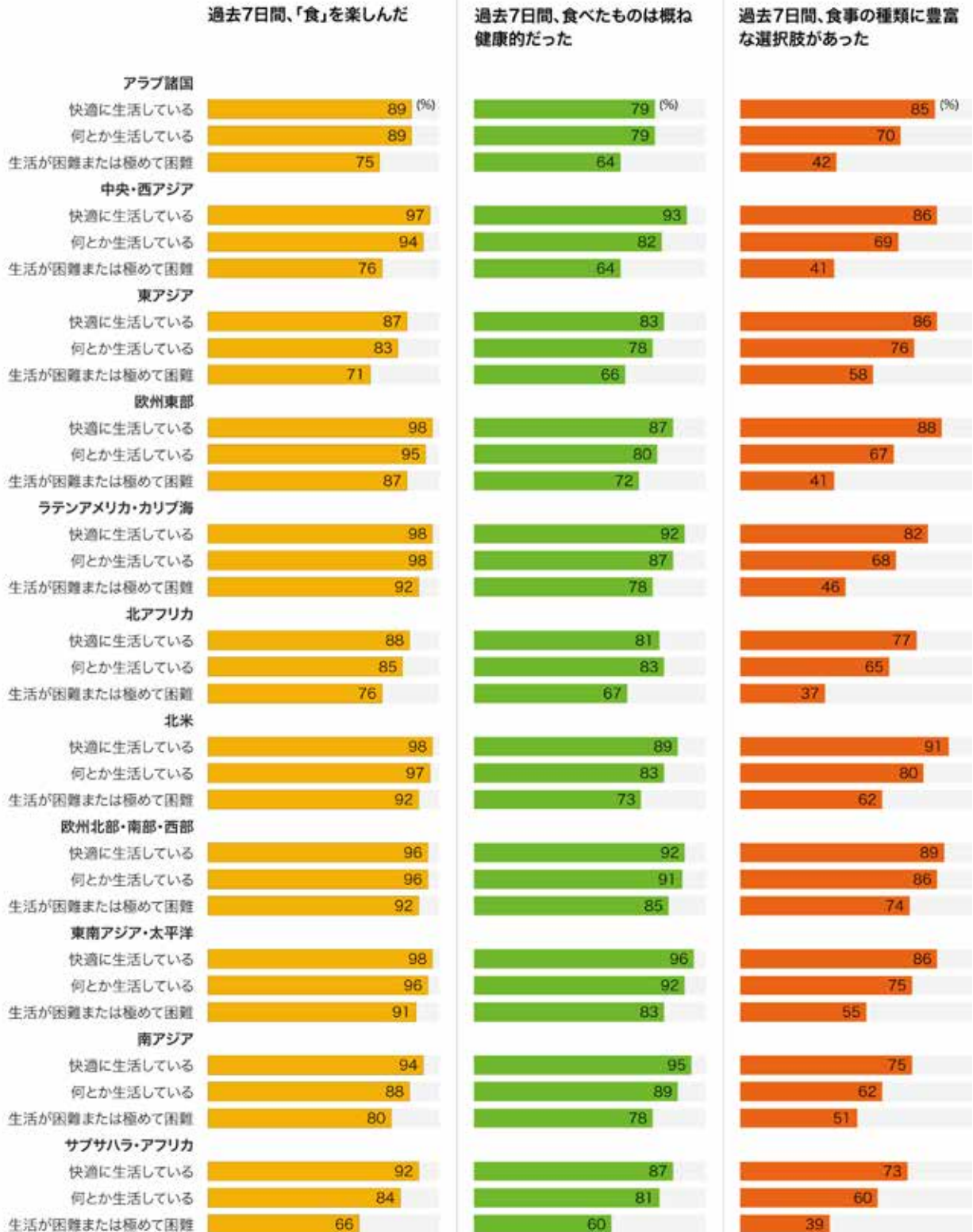
過去7日間の食事を楽しんでいない、健康的でない、食事の種類における選択肢が豊富でないと回答している。



23 Caprile, A. (2022). *Russia's war on Ukraine: Impact on food security and EU response* (ウクライナに対するロシアの戦争：食料安全保障とEUの対応に与えた影響). European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2022/729367/EPRS_ATAG\(2022\)729367_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2022/729367/EPRS_ATAG(2022)729367_EN.pdf)

図14
地域別主観的収入

はいの割合 (%)



Gallup World Pollはこのほか、回答者に過去12カ月に自分または自分の家族が必要とする食べ物を買う十分なお金がなかった時はないか尋ねている。世界全体で、過去1年間のどこかの時点で食べ物を買うお金に困ったと答えた人では、そうでない人と比べて過去7日間の食事を楽しんだと回答した人の割合が大幅に低くなった（それぞれ81%と92%、11ポイント差）。健康的な食事の認識についても同様の乖離が見られた。過去1年間に食べ物を買うお金に困ったと答えた人は、形はどうであれそうではない人に比べ、健康的な食事ができたと回答する人の割合が13ポイント低かった。

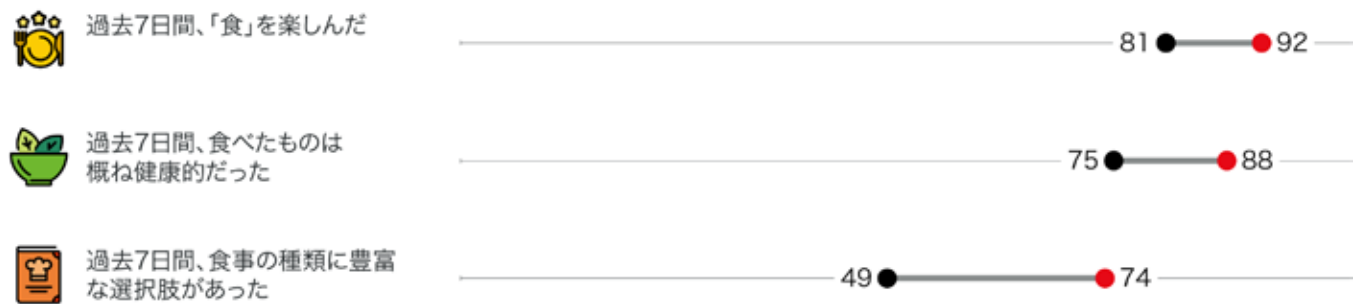
この2つのグループでは、食事の種類における選択肢が豊富であったかどうかについてさらに大きい25ポイントの開きがあった。過去1年間に少なくとも1回、経済的理由で食べ物を買うことができなかったと回答した人のうち、食事の種類が豊富にあったと考えている人は半数弱（49%）にとどまり、過去1年間にそうした困難に遭遇しなかった人においてはこの数字は一気に74%に上昇した。

図15

食べ物の経済的入手可能性

- 過去12カ月間、食べ物を買う十分なお金がなかった
- 過去12カ月間、食べ物を買う十分なお金があった

はいの割合 (%)





CHAPTER 3
CHAPTER 3

CHAPTER 3
CHAPTER 3

CHAPTER 3
CHAPTER 3

CHAPTER 3
CHAPTER 3

CHAPTER 3
CHAPTER 3

CHAPTER 3
CHAPTER 3

第3章

主観的ウェルビーイングと 食の楽しさ、健康、選択肢

セクション3.1 選択肢や健康に対する認識は全体的な食の楽しさ どのような影響を与えるか？

「世界の食料安全保障と栄養の現状 2022年報告 (2022 State of Food Security and Nutrition in the World report)」²⁴では、国際連合食糧農業機関 (FAO)、国連児童基金 (UNICEF)、国際農業開発基金 (IFAD)、国連世界食糧計画 (WFP)、世界保健機関 (WHO) が健康的な食生活を送るために食事の種類に豊富な選択肢があることの重要性を指摘している。事実、「食事の多様性、つまり食事を構成する各食品群の多様な食材」は健康的な食事の基本的構成要素である。

世界の健康と栄養の専門家が説明しているこの理解に基づき、Gallupと安藤財団/日清食品は世界に過去7日間の食事の種類に豊富な選択肢があったかどうかを尋ね、この質問を食事の選択肢と健康的な食事の関連性を詳細に考察するための「食事の多様性」の代替尺度とした。データは、多様な食事が必ずしも健康的な食事とみなされていないことを示唆し、どちらかと言えば、回答者の生活におけるそれ以外の主観的構成要素 (社会経済的地位、国別所得水準、その他個人的、社会的、文化的要素など) が健康的で多様な食事の認識に重要な役割を果たしている²⁵。

24 FAO (国際連合食糧農業機関), IFAD (国際農業開発基金), UNICEF (国連児童基金), WFP (国連世界食糧計画) and WHO (世界保健機関). (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable* (世界の食料安全保障と栄養の現状 2022年報告 健康的な食事がより手頃な価格で手に入るよう食料・農業政策を見直す). Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>

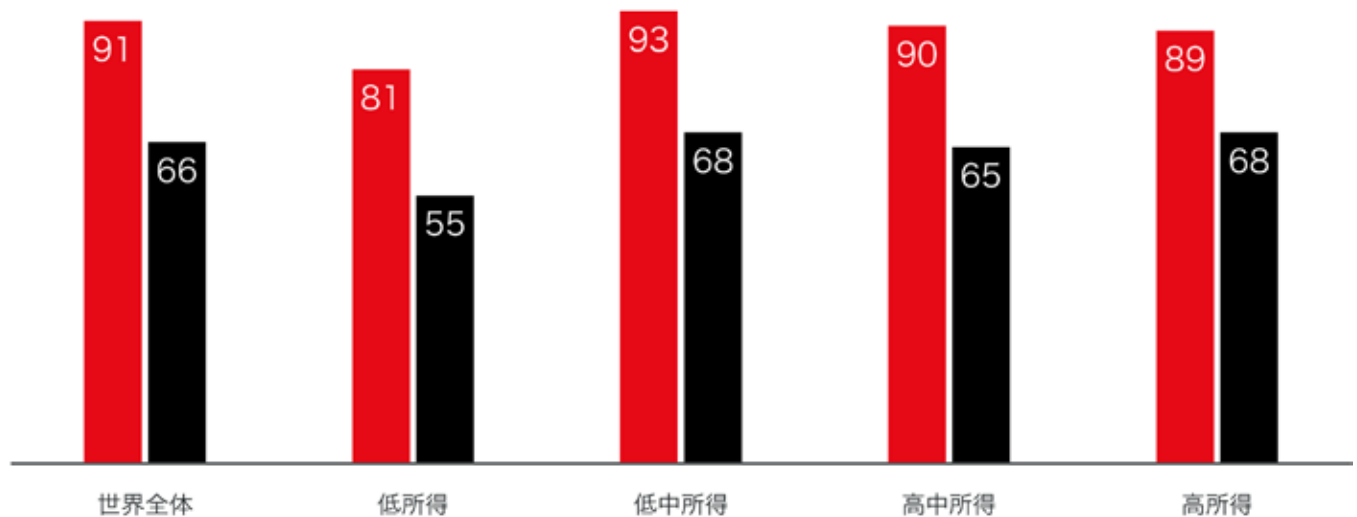
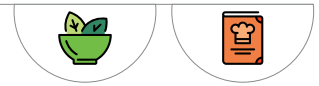
25 Boustani, N. M., & Guiné, R. P. F. (2020). Food choice motivations and perception of a healthy diet in a developing Mediterranean country (地中海沿岸開発途上国における食べ物を選択する動機と健康的な食事の認識). *Open Agriculture*, 5(1), 485–495. <https://doi.org/10.1515/opag-2020-0048>

図16

健康的な食事と食事の種類における選択肢

最近食べたものが概ね健康的だったと答えた人のうち：

- 過去7日間の食事の種類に豊富な選択肢があったと答えた人の割合 (%)
- 過去7日間の食事の種類に豊富な選択肢はなかったと答えた人の割合 (%)



すべての差異が統計学的に有意と認められる。

個人と国のレベルで見た場合、健康的な食事と食事の種類における選択肢の豊富さには食い違いがあるように見える。具体的には、食事に豊富な選択肢があると答えた人は概ね健康的な食事をしてしていると回答する傾向があり、選択肢がなかった人の多くもまた、食事が健康的と答えている。

世界全体で、食事に豊富な選択肢があったと答えた人は、そうでない人よりも過去7日間の食事が「概ね健康的」だったと考える傾向が大幅に高い（それぞれ91%、66%）。この差異は国内の所得層同士で比較的一貫していたが、低所得国ではそれ以外の国よりも食事が「概ね健康的」だったと答えた人の割合がおしなべて低い。

さらに注目すべきは、世界全体、所得層全体で、食事の種類に豊富な選択肢がなかったと答えた場合でも、多くの回答者が過去7日間の食事を「概ね健康的」と答えている点であるが、このことから、多くの人が健康的な食事と食事の多様性を必ずしも同列で考えていないことがうかがえる。

同様に、国レベルで見た場合に、健康的な食事という認識は食事の選択肢の豊富さとは必ずしも一致していないという別の証拠もある。事実、調査を行った142カ国中119カ国では、食べたものが「概ね健康的」と答えた人の割合が食事の種類が豊富にあったと答えた人の割合を少なくとも5ポイント上回っている。この2つの質問に対する回答の開きが最も大きかった国は（つまり、食事の選択肢が豊富にあったと答えた人よりも、食べたものが「概ね健康的」と答えた人の方がかなり多い）、FAOの評価によると食料安全保障が問題になっている国であるケースが多い。

データ上、食事の種類における選択肢の豊富さと健康的な食事が仮説どおり密接に関連していることは裏付けられてはいないが、調査では、健康的な食事が全体的な食の楽しさに大きく貢献することが確かに示されている。

全体として、食べたものが「概ね健康的」と答えた人の94%が「食」を楽しんだとも答えている。食べたものが「概ね健康的」ではなかったと答えた人の場合は57%であったため、これを大きく上回る。



多くの人々（と集計国において）は食事の選択肢が豊富にあったという認識に比べ、最近食べたものが健康的だったと考える傾向が高いが、日本にはこれが当てはまらない。日本では、食事が「概ね健康的」と答えた人の割合より、食事の種類が豊富にあったと答えた人の割合が

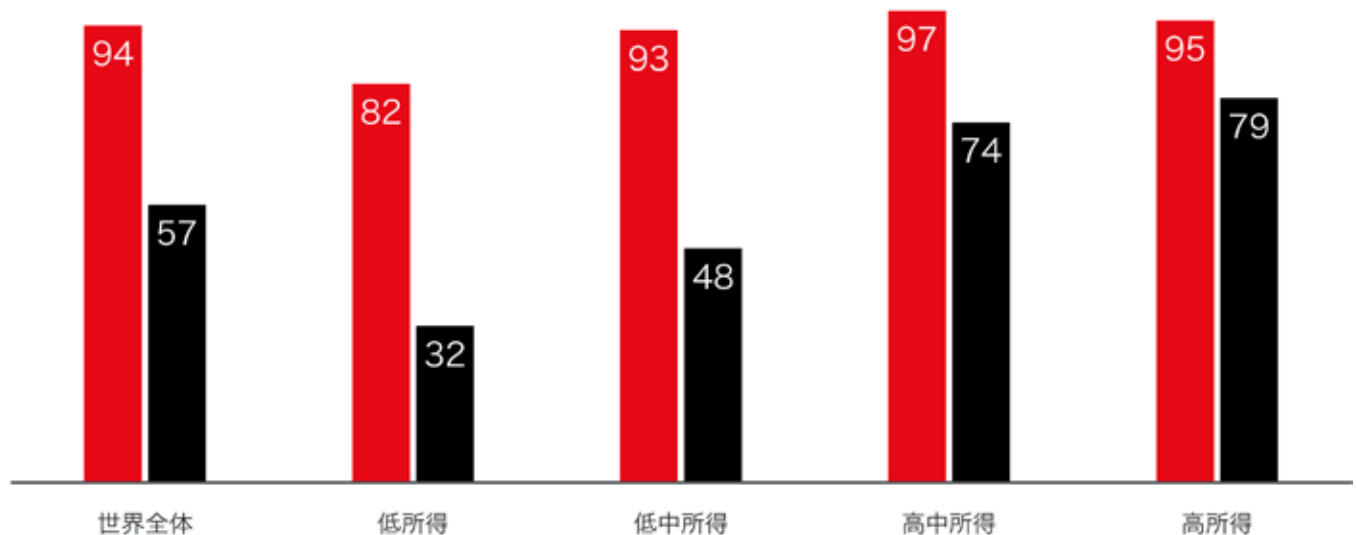
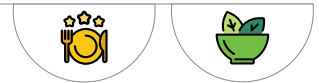
3ポイント高かった。

図17

健康的な食事と食の楽しさ

最近「食」を楽しんだと答えた人のうち：

- 過去7日間に食べたものが概ね健康的だったと答えた人の割合（%）
- 過去7日間に食べたものが概ね健康的ではなかったと答えた人の割合（%）



すべての差異が統計学的に有意と認められる。

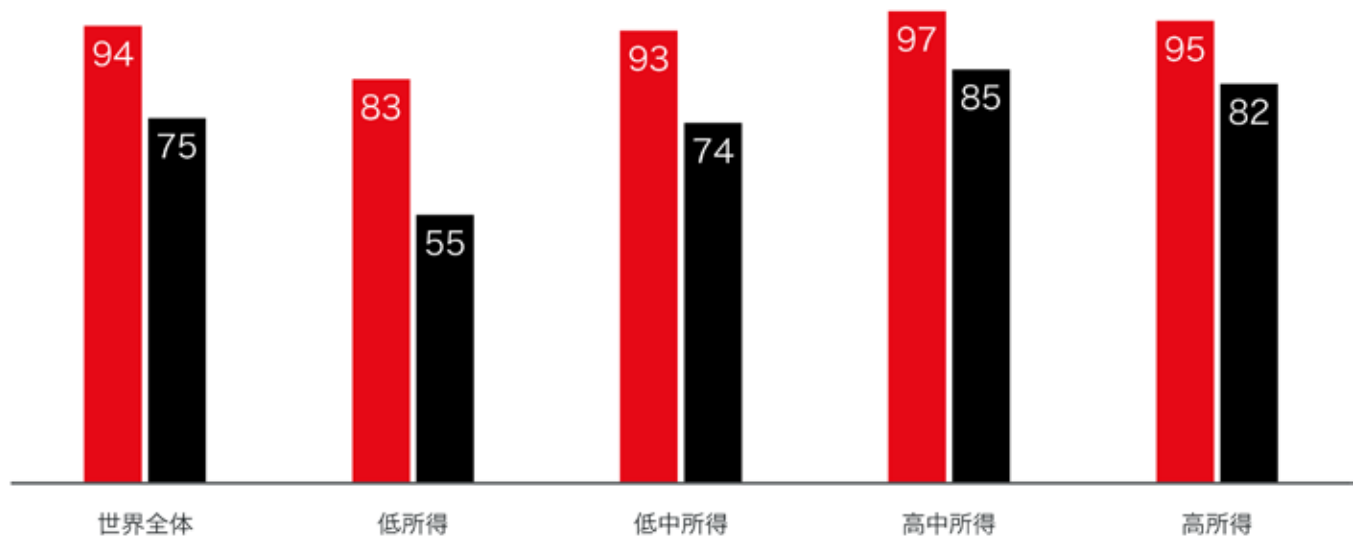
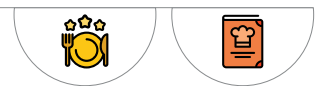
一方、食べ物の豊富な選択肢に関する意見を検討してみると、食の楽しさとほぼ顕著に対照的とまではいかなかった。過去7日間の食事の種類において豊富な選択肢があったと答えた人のうち94%が「食」を楽しんだと回答し、過去7日間の食事の種類において豊富な選択肢はなかったと答えた人のうち「食」を楽しんだと回答した人の割合は75%にとどまっている（差は19ポイント、健康的な食事を認識した場合の差は37ポイント）。

全体として、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は互いに深く結び付いている。事実、世界全体の全回答者の55%が3つの質問すべてに対して「はい」と答え、すべてに「いいえ」と答えた人の割合はわずか6%である。注目すべきは、低所得国では3つの質問すべてに「いいえ」と答えた人の割合が18%に上昇していることである。

図18
食の楽しさと食事の種類における選択肢の豊富さ

最近「食」を楽しんだと答えた人のうち：

- 過去7日間の食事の種類において豊富な選択肢があったと答えた人の割合 (%)
- 過去7日間の食事の種類において豊富な選択肢はなかったと答えた人の割合 (%)



すべての差異が統計学的に有意と認められる。

セクション3.2 食の楽しさ、健康的な食事、食事の種類を選択肢が総合的ウェルビーイングに与える影響

主観的ウェルビーイング²⁶は、その人が自分の人生をどう感じているかを有意義な方法で測る指標であるが、政策立案者や研究者が検討すべき重要な尺度である。世界で不幸な状況が急速な勢いで蔓延し、多くの社会が「ウェルビーイングの不平等 (wellbeing inequality)」²⁷危機に直面し、憂慮すべき現実が起きている。

個人の幸福度に互いに関わりのある数多くの要因を考察する広範な研究の結果、複雑な相関関係が明らかになっている²⁸。研究では、経済状況はもちろん、信頼、社会資本、その他の主観的ウェルビーイング形成要素の役割を検証している。この研究から導き出された明確な結論は、幸福度は物質的な繁栄だけで決まるものではなく、むしろ豊かさには「特有の苦痛と依存」が伴う場合があるということである²⁹。

興味深いことに、この広範囲の研究ではある側面がやや探究不足で終わっている。それは、人の食習慣と主観的ウェルビーイングの関係性である。栄養と健康的な食事は人間の身体的健康に欠かせない役割を果たすものとして広く理解されているが、その一方で、楽しく、健康的な食事と、選択肢の豊富さが人の主観的ウェルビーイングに寄与するかどうかを調べた信頼できる異文化間研究が足りていない。

このセクションではこの穴埋めとして先駆けの詳細分析を示し、食習慣と主観的ウェルビーイングとの強い結び付きを明らかにするとともに、正しい食事が豊かな人生への道筋になることを提案する。



26 この言葉はしばしば「幸福 (happiness)」と同様の意味で用いられ、とりわけ毎年公表されている「World Happiness Report (世界幸福度報告書)」で使用されている。世界幸福度報告書は持続可能な開発ソリューション・ネットワークがGallup World Pollのデータに基づき、公表している。詳細はこちらを参照：<https://worldhappiness.report/about/>

27 Clifton, J. (2022). *Blind spot: The global rise of unhappiness and how leaders missed it* (盲点: 世界的な不幸の蔓延と見過ごしてきたリーダーたち). Gallup Press. <https://www.gallup.com/analytics/394670/blindspot.aspx>

28 例えば、世界幸福度報告書2012～2023年版を参照。

29 Sachs, J. (2012). *World happiness report (世界幸福度報告書)* (J. Helliwell & R. Layard, Eds.). https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World_Happiness_Report_2012.pdf

セクション3.2.1：主観的ウェルビーイング評価

Gallup World Pollでは複数の質問を通じてウェルビーイングを構成するいくつかの側面を評価し、そのうえでウェルビーイングの概念を広く捉えた「Life Evaluation Index（人生評価指標）」にグループ化している³⁰。今回、この指標を軸に個人の主観的ウェルビーイングに照らした食の楽しさ、健康的な食事、食事の選択肢の豊富さの関係性を評価した。

指標質問：

はしごを想像してください。一番下が0段目、一番上が10段目です。
はしごの最上段はあなたにとっての最善の人生です。
はしごの最下段はあなたにとっての最悪の人生です。

現在、あなたは
はしごの何段目に
立っていると思いますか？

できる限りの推測をしてください。
将来、例えば**5年後**に、
あなたははしごの何段目に
立っていると思いますか？

Life Evaluation Indexはこれ以外のウェルビーイング指標と同様、個人の収入と教育水準、健康状態と正の関連を示している。この結果に国による違いはない³¹。国レベルで見た場合、Life Evaluation Indexは一人当たりGDPその他さまざまな公衆衛生指標など、繁栄した社会を示す従来の尺度と強い相関関係がある。

THEIR LIVES, IS AN IMPORTANT MEASURE FOR POLICYMAKERS AND RESEARCHERS TO CONSIDER

30 この指標は回答者が現在と将来の自分の立ち位置をどのように認識しているかを測るものである。Gallupでは、ハドレー・キャントリルの初期研究とキャントリル自己係留尺度 (Cantril Self-Anchoring Striving Scale) に基づき、個人の人生の満足度を評価している。自分の人生をはしごにたとえ、0が最悪の人生、10が最善の人生として0～10段目のどの位置にいるかを回答者に尋ねる。現在の人生を7以上、将来の人生を8以上と評価した人は「順調」とみなされる。現在と将来の人生を4以下に評価した人は「苦難」とみなされる。この間のそれ以外の評価をした人は「苦戦」とみなされる。

31 Gallup. (2022). *Worldwide research methodology and codebook* (世界の研究方法論とコードブック). Gallup.

Section 3.2.2:食の楽しさ、健康的な食事、食事の選択肢が主観的ウェルビーイングに与える影響に関する考察

過去7日間に「食」を概ね楽しみ、概ね健康的だと考え、選択肢が豊富だったと答えた人は、そうでないと答えた人よりも人生を順調に進んでいる可能性が高いのか？³²

世界全体で、過去7日間に「食」を概ね楽しんだ、または食事の種類に豊富な選択肢があったと思うと答えた人は、そうではないと答えた人よりもLife Evaluation Indexが「順調」に該当する傾向が16ポイント高い。食べたものが概ね健康的という認識については差が若干小さく、それでも（統計学的に有意かどうかはともかく）10ポイントに上る相当の開きがある。

表2

Life Evaluation Indexにおける順調該当者（食の楽しさ、概ね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別、世界全体の結果）

過去7日間を振り返ってください。	はい (順調の割合(%))	はい以外* (順調の割合(%))	差異 (ポイント)
あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？	29	13	16
あなたが食べたものは、概ね健康的だと思いますか？	29	19	10
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？	33	17	16

*これには「いいえ」と答えた人のほか、「わからない」または回答なしの人を含む。

興味深いことではあるが、これらの結果は食事の認識と「順調」に関連性があるという仮説を裏付けるものではない。その人の人生評価における「順調」の可能性は個人の経歴や特性によって変わることが知られている。例えば、教育水準、雇用形態、年齢、地理などの要因がこれに影響する。統計学上の錯覚なるものを克服するため、これらの要因を何らかの方法で分析に組み込み、考慮する必要がある。

言うまでもなく、これは元はどちらかと言えば単純な比較に多数の新しい変数を組み込まざるを得ないことを意味する。高度な統計手法、すなわち回帰分析の助けを借りなければ難しい作業である。回帰分析は統計学ツールボックスの中ではなじみのある手段であり、それぞれの調査質問が「順調」の可能性に与えた個々の影響を評価できる。さらにこの手法は、もし見過ごせば最終的な所見の有効性を損なう可能性のあるその他の影響変数または交絡変数を考慮するものである。

32 これには「いいえ」と答えた人のほか、「わからない」または回答なしの人を含む。

本書の別の場所でも示しているが、3つの調査質問項目の間には必ずしも完璧とは言えないまでも明確な関係性がある。言い換えると、食事の種類に豊富な選択肢があると回答する人は、その食事を健康的で楽しいと考える可能性が極めて高い。しかしながら、これは単なる統計的事実ではない。その人の食習慣の側面（楽しさ、健康的であるとの認識または選択肢の豊富さの認識）が互いに関係していることを示す指標である。3つが総合的に完全に満足できる食体験を構成している。

Gallupではこの視点を念頭に、回帰分析において3つすべての質問を個人の主観的ウェルビーイング予測因子として含めるのではなく、複合指標を用いるべきだと判断した³³。

この新しい変数（通称、「Food Wellbeing Index」）は、3つの質問すべて（食の楽しさ、健康的な食事、食事の種類/選択肢の豊富さ）に「はい」と答えた人の割合を捉えるものである。3つの質問すべてに「はい」と答えた人について、本書ではこの群を「完全満足」と呼ぶ。この指標の国別スコアを調べたところ、オランダ（88%）、ベトナム（85%）、アイスランド、ドイツ（同率82%）が上位国に名を連ね、アフガニスタン（7%）、コンゴ民主共和国（18%）、レソト（21%）が下位国に並んでいる（Food Wellbeing Indexについてすべての国の完全スコア分布は別紙資料を参照）。こうした国同士の大きな開きは、次回統計分析においてこれらのばらつきを考慮する重要性を浮き彫りにしている。

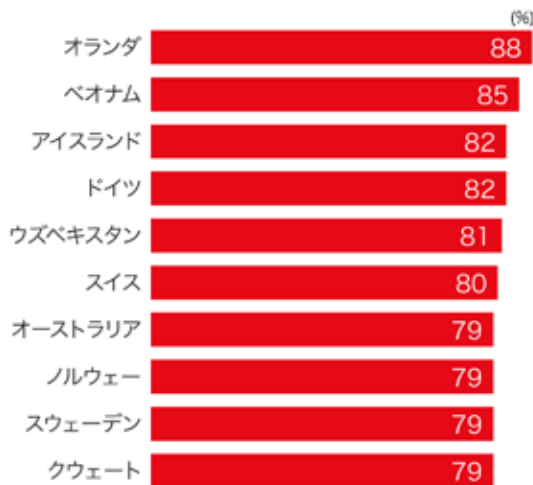
図 19

Food Wellbeing Index 上位・下位国

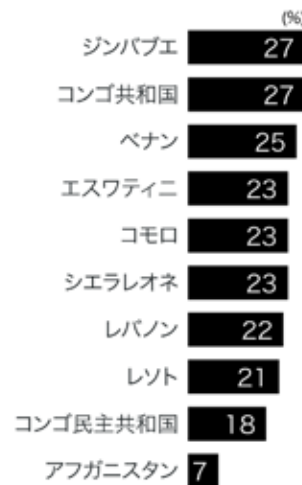
3つの質問項目（楽しさ、健康的な食事、選択肢の豊富さ）すべてに「はい」と答えた人の割合



上位10カ国



下位10カ国



33 後段でも取り上げるが、Gallupでは3つの質問項目のそれぞれを個別の予測因子として含めた回帰分析を別途行った。ウェルビーイングの高さを予測するうえでの各質問項目固有の貢献を、食のウェルビーイング指標と比較しながらより深く理解することが目的であった。

Food Wellbeing Indexは、人々の総合的ウェルビーイングを説明するまたは「予測する」ことを狙った、より広範囲の回帰に含まれることになる。批判的に言えば、統計モデルでは幅広い個人特性を考慮することになり、それによって、その人の食体験と主観的ウェルビーイングにおける「完全満足」な状態の関係性について明快な比較が可能になる。言い換えると、ジェンダー、年齢、教育水準などのさまざまな人口学的特性を共有しつつも、Food Wellbeing Indexが異なる場合、主観的ウェルビーイング評価も一貫して異なるのかを確認することが目標である。

この分析に含まれる人口統計学的属性は次のとおり：

- ジェンダー
- 回答者の年齢（1年刻み）
- 世帯収入五分位階級回答者の総世帯収入に基づく。回答者は居住国の所得分布に基づき5分位階級に分類される。
- 都市性：これらは回答者が自らの居住地域をどう説明するかに基づく。居住地域を「農村部または農園」「小さな街または村」と説明した人は、本分析の目的上、「農村部」とした。「大都市」または都市郊外に居住と答えた人は「都市部」とみなす。
- 最終学歴³⁴
- 配偶者の有無（既婚またはドメスティックパートナーシップ、その他）
- 雇用状況（フルタイムの被雇用者、その他）
- 居住国

このほか、モデルでは過去の調査（特に世界幸福度報告書）で主観的ウェルビーイングの予測に重要であることが証明されている複数のWorld Poll質問項目を活用している³⁵。例えば：

- 人生でやりたいことを選ぶ自由：分析では、どちらのグループが人生評価における「順調」に該当する傾向があるのかを予測する観点から、満足と答えた人とそれ以外の人の比較を行う。
- 昨日、興味のあることを学んだまたはした：これはGallup World Pollのより広範囲なポジティブ体験指標（Positive Experience Index）の質問である。「はい」と答えた人と「はい」以外の答えの人を比較する。
- 慈善団体に寄付した：「過去1カ月に寄付をした」に「はい」と答えた人と「はい」以外の答えの人を比較する。

34 教育水準は各国それぞれに独自の分類法があるが、Gallup World Pollでは国際的な学歴比較を容易にするための統一的教育尺度を構築している。回答者は最終学歴別にコード化している：初等教育（8年を上限とする基礎教育またはそれ未満）、中等教育（9～15年目の教育）、第三期教育（大学教育）。

35 分析レベルと従属変数の特性の違いにより、世界幸福度報告書で特定されたすべてのWorld Poll変数が必ずしもここで活用されているわけではない（例えば、世界幸福度報告書では3年移動平均を用い、国ごとの平均幸福度スコアをモデル化しているのに対して、本分析ではその人が順調かそうでないかを予測している）。また、世界幸福度報告書では（すべての国にではないにしろ）本調査と一緒に尋ねていない質問がいくつか設定されている。したがって、これらの項目は本分析で用いるプールされた回答者サンプル全体をできるだけ保つために除外する必要があった。

分析ではこのほか、回答者が居住する世界的地域を考慮する。これによって個人の人生評価に文化または地理が与える影響を検討できる。最後に、その国または地域の経済発展を考慮するため、一人当たりGDP³⁶を加えた。予備分析ではこれ以外の数多くの測定項目を検討したかもしれないが、最終分析ではウェルビーイングに関して統計的に有意な予測因子と考えられるものだけを加えた。

最後に、今回用いた特殊な分析法がロジスティック回帰モデルである。その人が順調な人生を送っているかそうでないかなど、2値の結果を説明する場合によく用いられる。分析はプールされた（結合した）データセットを用いて行い、複雑な調査デザインを考慮した。分析には人口調整済み調査重み付けを当てはめ、つまり人口の多い国の回答者が最終結果の形成により多く代表されるようにした。



36 一人当たりGDPは現在の国際ドルで評価し、購買力平価(PPP)に換算。データは世界銀行APIから取得。2022年または入手可能な直近年のデータを使用。一人当たりデータは対数変換した。

セクション3.2.3：ウェルビーイングに向けた新たな道筋の解明：安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品 グローバル調査結果からの知見

食の楽しさ・種類の豊富さの満足度と主観的ウェルビーイングをテーマにした安藤スポーツ・食文化振興財団／日清食品のグローバル調査は、Food Wellbeing Indexにおける「完全満足」（すなわち、「食」を楽しむ、それを概ね健康的と考え、選択肢が豊富にあったと感じていると答えた人）とその人の人生評価における「順調」との統計学的に有意な説得力のある関係性を明らかにするものである。簡潔に言えば、居住国、ジェンダー、収入、年齢、教育その他の要因など人生評価が人によって異なる理由を説明できそうな数多くの特性や属性を考慮した場合を含め、完全に満足している人は完全に満足していない人と比べて、主観的ウェルビーイングが高い（別の言い方をすれば順調な人生を送っている）可能性が1.62倍高い。

Food Wellbeing Index（食事が概ね楽しく、健康的で、食事の種類における選択肢が豊富にあると考えているかどうかを測る指標）は、寛容さ（慈善団体への寄付）、人生を自分で選ぶ自由、興味のあることを学び続ける、やり続けるなど調査で測定した他の主だった意識や人口学的特性に比べて主観的ウェルビーイングに関して単独で最大の影響がある。

誤解のないように述べると、その人の主観的ウェルビーイングが高いかどうかの予測においてその他の特性が重要でないというわけではなく、学歴も一人当たりGDPも世界的地域性もどれも間違いなく重要である。

その一方で「完全な食事」、すなわち楽しく、健康的で多様な食事ができると感じられることもまた重要である。事実、本分析から導き出した効果量のみを見た場合、Food Wellbeing Indexは、その人が過去1カ月に慈善団体に寄付したかどうか、昨日、自分が興味があることを学んだり、やったりしたかなどの本調査に含まれるその他主要調査質問と比較して、主観的ウェルビーイングの高さに関する単独で最善の予測因子である（別紙A.1の表を参照）³⁷。

これら3つの調査質問のそれぞれについても、別の分析においてそれ自体がウェルビーイングの高さを予測する統計学的に有意な因子であることがわかっており、その点の留意が必要である。この補足回帰は主たる分析に対する堅牢性テストとして機能し、同じ人口統計学的制御変数をすべて含めた。ただし、Food Wellbeing Indexは含めていない。

37 「効果量」、すなわちこのケースで言うところの回帰係数は指数回帰係数を指し、「オッズ比」という呼称がむしろ知られている。この数字は、他のすべての条件が同じである場合、特定の特性と合致する回答者（例えば、食のウェルビーイング指標が完全満足に該当する人）が特定の特性と合致しない人と比べて、想定結果（この場合は、人生評価における順調に該当する）になる可能性がどの程度高いかまたは低いかの予測を示す。オッズ比が1より大きい場合、特定の特性（人口学的サブグループであれ、意識調査質問の回答であれ）に合致している人が対照群と比べて「順調」に該当する可能性が高いことを示し、1に満たない場合は対照群に比べて可能性が低いことを示す。

その代わりに、3つの調査質問のそれぞれに（最近食べた食事を楽しんだ、食事が概ね健康的だった、食事の種類における選択肢が豊富にあったなど）個別予測変数を含めた。この分析により、3つの質問すべてが、その他すべての要因を考慮した場合でも、ウェルビーイングの高さと統計学的に有意な関係性があることが明らかになった。

このモデルによる具体的所見は次のとおり：

食事の種類に豊富な
選択肢があったと答えた
人は、そうではないと答え
た人と比べてウェルビー
イングが高い可能性が
1.45倍高い。

食事を楽しんだと
答えた人は、食事を概ね
楽しめなかったと答えた
人と比べ、「順調」に該当
する可能性が
1.29倍高い。

食事が概ね健康的だという
認識は、ウェルビーイングの
高さの予測因子でもあった。
このように答えた人は、そう
でない人と比べて「順調」
に該当する可能性が
1.15倍高い。

これらの結果は、主分析においてなぜFood Wellbeing Indexがウェルビーイングと強い関係性があるのかを証明する助けになる。

今回の新しい調査は、食体験の満足度が高いと申告し、健康的な食事を優先し、豊富な種類の食事を手に入れることができる人は、ウェルビーイングの実感が高い傾向があることを示している。

重要なポイントは、これらの所見は総合的ウェルビーイングに影響を与えることが知られているその他さまざまな特性や要因を考慮した場合でも揺るがない点である。順調で充実した人生に寄与する要因について、新しいレシピがある可能性が考えられる。

スペシャルフォーカス：Food Wellbeing Indexの意義と効率

Food Wellbeing Indexは次の質問に基づき構築されている：

- 1) あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？
- 2) あなたが食べたものは、概ね健康的だと思いますか？
- 3) 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？

3つの質問すべてに肯定的に回答した人は、Food Wellbeing Indexにおいて「完全満足」とみなされ、食の楽しさ、健康的な食事の認識、種類の豊富さの認識が最適バランスであることを示す。

Food Wellbeing Indexの仕組みは比較的単純であるが、検討すべきより広範な質問がある：この調査項目の組み合わせはなぜ、食と照らした個人のウェルネスについて説得力のある指標になっているのだろうか？ Food Wellbeing Indexで収集した豊富な情報に基づき、これが包括的かつ堅牢な尺度である理由を考えることには複数の理由がある。

- **感情的満足**：最初の質問、「あなたは『食』を概ね楽しんだと思いますか？」は食に由来する感情的満足度を捉える。楽しさは総合的ウェルビーイングの本質の一部である。食に対する肯定的な感情反応は気分に影響し、ストレスを軽減し、人生全般の満足度を高める。
- **健康の認識**：2番目の質問、「あなたが食べたものは、概ね健康的だと思いますか？」は自分が口にしている食べ物の健全さをどう思うかを測る。健康であるという認識は行動や食事の選択、バランスの取れた食生活を保つ動機に影響する。何を健康的な食事とみなすのかの判断には、個人の認識や教育が反映される。
- **豊富な種類と選択**：3番目の質問、「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？」では自分の食事に対する自主性と多様性を見極める。選択肢があることは多様な食べ物が手に入ることを意味し、これは偏りのない栄養摂取の点で重要である。また、選択の自由は自分の環境をどの程度自分でコントロールできるかの表れであり、心理的ウェルビーイングと密接に関連している要素である。
- **簡潔さと明確さ**：質問は簡潔な言葉遣いとし、幅広い回答者にとっての理解しやすさ、わかりやすさに配慮した。これによって、個人の経験と感情が正確に表わされる可能性が高まる。
- **全体像を捉える**：それぞれの質問は単独でも価値があるが、それだけでなく食とウェルビーイングとを関連付けるすべての重要要素をカバーしている。したがって、組み合わせによって個人と食との関係性を総合的に理解できる。例えば、不健康な食べ物を楽しんでいる人もいるかもしれないが、長期的な健康問題を招く可能性がある。反対に、多様な食べ物を手に入れられる人がそれを楽しいまたは健康的とは考えていないケースもあるかもしれない。3つの要素を総合的に評価することによって、指標に基づき食に関するウェルビーイングについてニュアンスに富んだ見方を提供している。

これがFood Wellbeing Indexが有効な尺度である理由である。実際のところ、この尺度の有効性が前述の分析において証明され、Food Wellbeing Indexは、複数の重要かつ注目すべき特性を考慮した場合でも、主観的ウェルビーイングと強い関係性があることが示されている。

同時に、今回は「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」の初年度であることに留意する必要がある。モジュールは2023年に再びフィールド調査が行われ、この新しい尺度の有効性をさらに評価するために活用できる新たなデータが提供されることになる。

セクション3.3 栄養と幸福：国際データを通じた関係性の考察

2017年のある論文によると、果物や野菜など「健康的」な食べ物として広く受け入れられている食べ物を摂取している人は「瞬間的な」幸福感の高まりを経験している³⁸。これに基づき、研究者らは「健康的な食の選択は幸福な食の選択である」と結論付けている。

これはこの調査がドイツのみで行われていることを踏まえると一般化できるものではないが、興味深い所見である。本報告書は人々が食習慣の主要側面をどのように認識しているかと主観的ウェルビーイング（ドイツの論文の言葉を借りれば「幸福感」）との関係性が主な着眼点であるが、もう一つ検討に値する論点は栄養のある健康的な食事が個人の総合的ウェルビーイングにどのような役割を果たしているかである。

「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」では、研究目的の範囲を超えるため、食事の具体的種類について回答者に尋ねていない。

一般に、総合的な食事の摂取情報を収集することはこれまで難しく、費用のかかる作業であったため、信頼性の低いデータが示されることも多かった。回答者が最近食べた食事内容の特定の詳しい情報を誤って思い出すことも多く、分量などの質問では特にその傾向があるからである³⁹。その結果、多くの国では人々が何を食べているのか最新の比較可能なデータがない⁴⁰。

Global Diet Quality Projectではこのデータギャップを埋める努力が行われ、その手段として食事の質質問票（Dietary Quality Questionnaire: DQQ）と呼ばれる質問票を作成している。回答者に高い認知負荷をかけない方法で「確立されたデータ品質の側面」を測定する。特に、DQQではいくつかの中核的食事の質指標が設定されている。例えば、「All-5」は日常的な摂取が一般的に推奨される5つの食べ物（果物、野菜、豆類、ナッツ・種子類、動物由来食品、デンプン質の主食など）すべてを摂取している人がその国にどの程度いるか割合が示される。DQQに由来するもう一つの指標が「NCD-Protect」である。人々が非感染性疾患（NCDs）に対する予防効果のある食品群をどの程度取り入れているかを測定する。

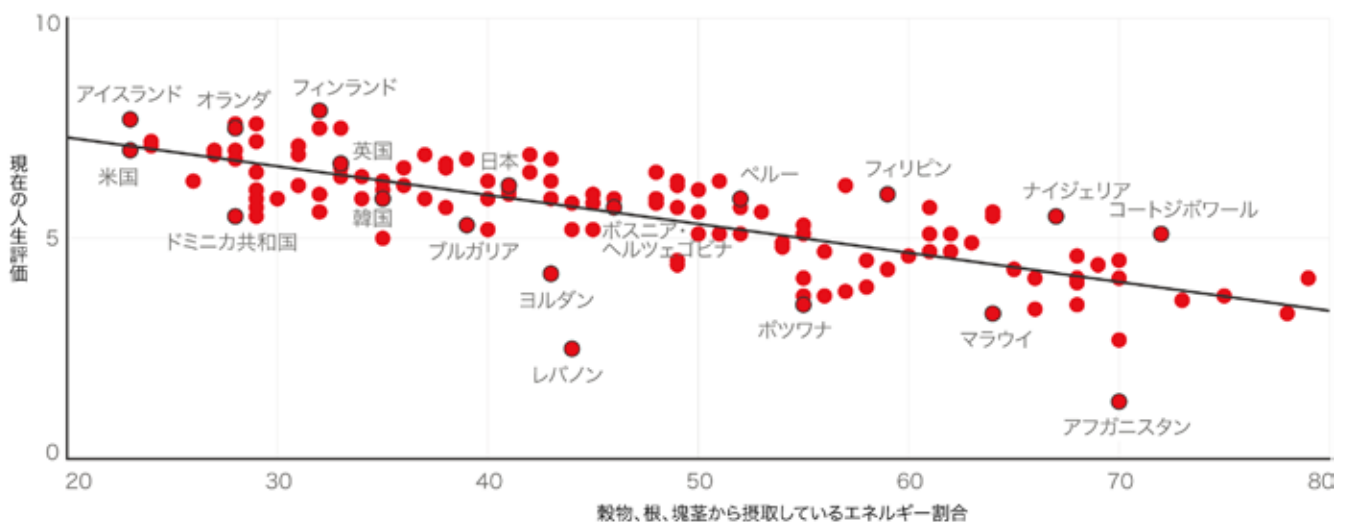
- 38 Wahl, D. R., Villinger, K., König, L. M., Ziesemer, K., Schupp, H. T., & Renner, B. (2017). Healthy food choices are happy food choices: Evidence from a real life sample using smartphone based assessments (健康的な食の選択は幸福な食の選択：現実世界のサンプルから得たエビデンス(スマートフォン調査)). *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-17262-9>
- 39 Amoutzopoulos, B., Steer, T., Roberts, C., Cade, J. E., Boushey, C. J., Collins, C. E., Trolle, E., De Boer, E., Ziauddeen, N., Van Rossum, C., Buurma, E., Coyle, D., & Page, P. (2018). Traditional methods v. new technologies – dilemmas for dietary assessment in large-scale nutrition surveys and studies: a report following an international panel discussion at the 9th International Conference on Diet and Activity Methods (ICDAM9) (従来の方法と新しいテクノロジー – 大規模栄養調査・研究における食事評価のジレンマ：第9回食事と活動法国際会議(ICDAM9)における国際パネルディスカッション報告書), Brisbane, 3 September 2015. *Journal of Nutritional Science*, 7. <https://doi.org/10.1017/jns.2018.4>
- 40 Herforth, A., & Beal, T. (2022, October 19). *Global Diet Quality Project measures what the world eats (Global Diet Quality Projectを通じて見る世界は何を食べているのか)*. Gallup.com. <https://news.gallup.com/opinion/gallup/403376/global-diet-quality-project-measures-world-eats.aspx>

2021年は41カ国のGallup World PollにDQQが含まれている。この取り組みとこれに付随する分析報告書「Measuring What the World Eats」がGlobal Diet Quality Projectのウェブサイトに掲載されている。

食事の質と人々の幸福との関係性はDQQ報告書で検討されているトピックである。この分析によると、個人の年齢、教育水準、収入を考慮した場合でも、食事が多様かつグローバル食事ガイドラインに推奨されている食品群や非感染性疾患（NCDs）に対する予防効果のある食品を多く摂取している人は、現在のウェルビーイングが比較的高いことが多くの国で示されている⁴¹。

すでに述べた通り、FAOの食事の多様性スコアは栄養豊富で健康的な食生活⁴²の維持に欠かせない。この観点はDQQの「All-5」指標で十分捉えることができる。実際のところ、食事の多様性は健康的な食事にはもちろん、主観的ウェルビーイングを尺度とする豊かな人生にも欠かせないものと言えるだろう。下図の横軸はその国における1つの食品群（穀物、根、塊茎⁴³）からの毎日の総エネルギー供給量割合を示す。割合が高いほど、その国が全体として多様な食事を享受していないことを意味する⁴⁴。縦軸はその国におけるWorld Pollの質問項目、自分の人生を0～10段階で評価した場合の平均スコアを示す。ここには明確な負の関係性があり、その国の食事の多様性が低いほど、社会全体の幸福度も低い。

図20
食事の多様性と幸福



^ 穀物、根、塊茎から摂取しているエネルギーの割合が高い場合、一般に食事の多様性が低い。

* 「現在の人生評価」は0～10の尺度で測定。0が最悪の人生、10が最善の人生。

41 Global Diet Quality Project. (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). Geneva: Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN); Boston, MA: Harvard T.H. Chan School of Public Health, Department of Global Health and Population. <https://doi.org/10.36072/dqq2022>

42 FAO (国際連合食糧農業機関), IFAD (国際農業開発基金), UNICEF (国連児童基金), WFP (国連世界食糧計画) and WHO (世界保健機関). (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable.* (世界の食料安全保障と栄養の現状 2022年報告 健康的な食事がより手頃な価格で手に入るよう食料・農業政策を見直す) Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>

43 FAOより:「公式説明:この指標は、FAOSTAT食品バランスシートの対象国から算出した食事エネルギー供給量 (DES) (単位:kcal/caput/日) に占める穀物、根、塊茎から供給されているエネルギー量を表す (単位:kcal/caput/日)」

44 Ritchie, H., Rosado, P., & Roser, M. (2023). *Diet compositions* (食事の構成). OurWorldInData.org.ウェブサイト上でオンライン公開。検索先:<https://ourworldindata.org/diet-compositions>



CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4
CHAPTER 4

第4章

結論

画期的な「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」は世界の 人々の食の体験と楽しさを総合的かつ比較可能な形で 理解する独自の機会を提供している。これらの有益な データによって、人々が、自身が食べているものをど のように感じているかについて興味深い知見が明らか になった。ほぼすべての国で、多くの人々が「食」を 「概ね楽しい」と答えたことは元気づけられる世界的 傾向である。また、相当数が、自身が食べているもの を概ね健康的と考え、ただしこの認識は広く感じられ ている食の楽しさと比べるとやや割合が低い。これら の調査所見は人々が食事から得ている共通の喜びと、 多くの人々が自分の食事が健康的だと考えている実態 を明らかにしている。

確かに、人々が何をもって健康的な食事とみなすのか は、国やFAOなどの国際組織が発行する食事ガイドラ インとは違うかもしれない。今回の調査データだけで それを判断することはできないが、この結果からはい ずれにしろ多くの人々が健康的な食事に「努めて」い ることがうかがえる。もし健康的な食事が何を意味し ているのかについて人々が見当違いをしているのであ れば、公衆衛生の専門家やこの件に関わる政策立案者 はこの情報を一般市民に周知する新しい方法を検討す る必要があるかもしれない。

また、自分が口にする食べ物の種類に豊富な選択肢が あったと答えた人は決して多くはない。特に、社会経 済的地位が低く、低所得国に居住する人々は、手に入 れられる食べ物の種類の選択肢が限られていると認識 している傾向がある。

こうした食事の多様性の欠落には複数の意味合いがある。まず、多種多様な食べ物の摂取は多くの公衆衛生の専門家が栄養摂取の基礎として推奨している。多様な食事を取ることによって、オプティマルヘルス（最善の健康状態）の維持に欠かせないすべての必須栄養素の摂取が確保される。さらに、食事の選択肢が限られていることは多くの場合、食料の安全保障または入手可能性に関する懸念が深いことを示している。選択肢が限られている状況においては、必要不可欠な食料を手に入れることができないことに起因する健康に関する幅広い予期せぬ影響が少なからず予想される。

調査結果のさらなる考察によって、食事の選択肢と主観的ウェルビーイングの深いつながりが明らかになる。3つの基本的柱を軸とするFood Wellbeing Indexは、個人の満足度と健康における重要な側面を際立たせる。

この指標の完全満足が達成されると、その人の主観的ウェルビーイングが大きく上昇するが、そのためには楽しさ、健康的、選択肢の3つの食の構成要素すべてが同時に満たされなければならない。このつながりは、食の多様性とアクセシビリティを推進することの計り知れない重要性を強調している。これらの要素を強化すれば、身体的健康はもちろん主観的ウェルビーイングと全体的な人生の質を大きく高めることができる。

したが、本調査は世界のウェルビーイングの重要な促進要因として食の多様性とアクセシビリティを高めることが急務であることの証拠として存在している。





別紙資料

A1. 安藤財団 / 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

表3

繁栄回帰分析：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)	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	1.62	「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1.62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	1.58	「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1.58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	1.20	「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1.20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	1.44	「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1.44倍高い。

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)	解釈
WP1219*	ジェンダー	女性	1.24	女性は、男性と比べて、「順調」に該当する可能性が1.24倍高い。
WP1220*	回答者の年齢	1年刻み評価	0.98	N/A（オッズ比1弱）
所得_5^	所得五分位階級	第2位層20%	0.95	参照分類は下位20%
		中間層20%	1.21	参照分類は下位20%
		第4位層20%	1.27	参照分類は下位20%
		最富裕層20%	1.63	参照分類は下位20%
WP3117^	最終学歴	中等教育修了	1.09	参照分類は「初等教育修了」
		第三期教育修了	1.49	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	1.17	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1.17倍高い。
EMP_ FTEMP_POP	フルタイム被雇用者	フルタイムの被雇用者以外	0.99	N/A (統計学的に有意ではない)
一人当たり GDP	一人当たりGDP 世界銀行2022推定値	対数変換	1.89	一人当たりGDPの10%上昇と「順調」に該当する可能性の18%上昇が関連している。

* その回答カテゴリーが95%信頼区間で有意であることを示す。

^ 複数カテゴリー変数については（所得五分位階級など）、必ずしもすべての個別回答カテゴリーが95%信頼区間で有意ではないが、変数全般は調整済みWald検定での判断に基づき有意である。

また、回帰は回答者の居住地域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。都市性も含まれているが、統計学的に有意ではなかったためアウトプットから除外している。

A2. 調査手法

A2.1 調査手段

本調査は2022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。通常の年は、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。

Gallup World Pollについて詳しくはオンライン補足資
料を参照。

A2.2 翻訳および信頼性管理

質問票は各国の主要会話言語に翻訳されている。翻訳
プロセスは地域に応じて英語、フランス語、スペイン
語版から始まる。翻訳は2通りの方法のいずれかを用
いる場合がある。1つめの方法では、2つの個別の翻
訳版を用意する。調査手法に一定の知識を持つ独立
のサードパーティーが違いについて判定を下す。専門
の翻訳者が最終版をソース言語に戻す。2つめの方
法では、翻訳者がターゲット言語に翻訳する。調査
手法の知識を持つ独立のサードパーティーが確認し、
必要に応じて修正を加える。

Gallup World Pollの中核質問は長期的に一貫性が保
たれている。新しい質問項目が設けられた場合は、
Gallup World Poll の品質手順に従い、翻訳を行う。
インタビュアーはインタビュースクリプトに従う
よう指示を受け、翻訳された言語からの逸脱は認
められていない。

翻訳の品質管理、インタビュアートレーニング、
データ品質管理について詳しくはオンライン補
足資料を参照。

A2.3 サンプリングとデータ収集

回答者は無作為に選択されているため、すべて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。ギャラップはランダム・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。

標本作成または実際の抽出プロセスについては詳しくはオンライン補足資料を参照。

A2.4 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、回答率が低い。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が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。

重み付けの方法、重み付け調整、サンプリングエラーまたは推定値の精度については詳しくはオンライン補足資料を参照。

WOULD YOU SAY YOU MOSTLY ENJOYED THE FOOD YOU ATE? DO YOU THINK THE FOOD YOU ATE WAS MOSTLY



A3. 調査質問票

過去7日間を考えてください。	
あなたは、日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？	はい 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

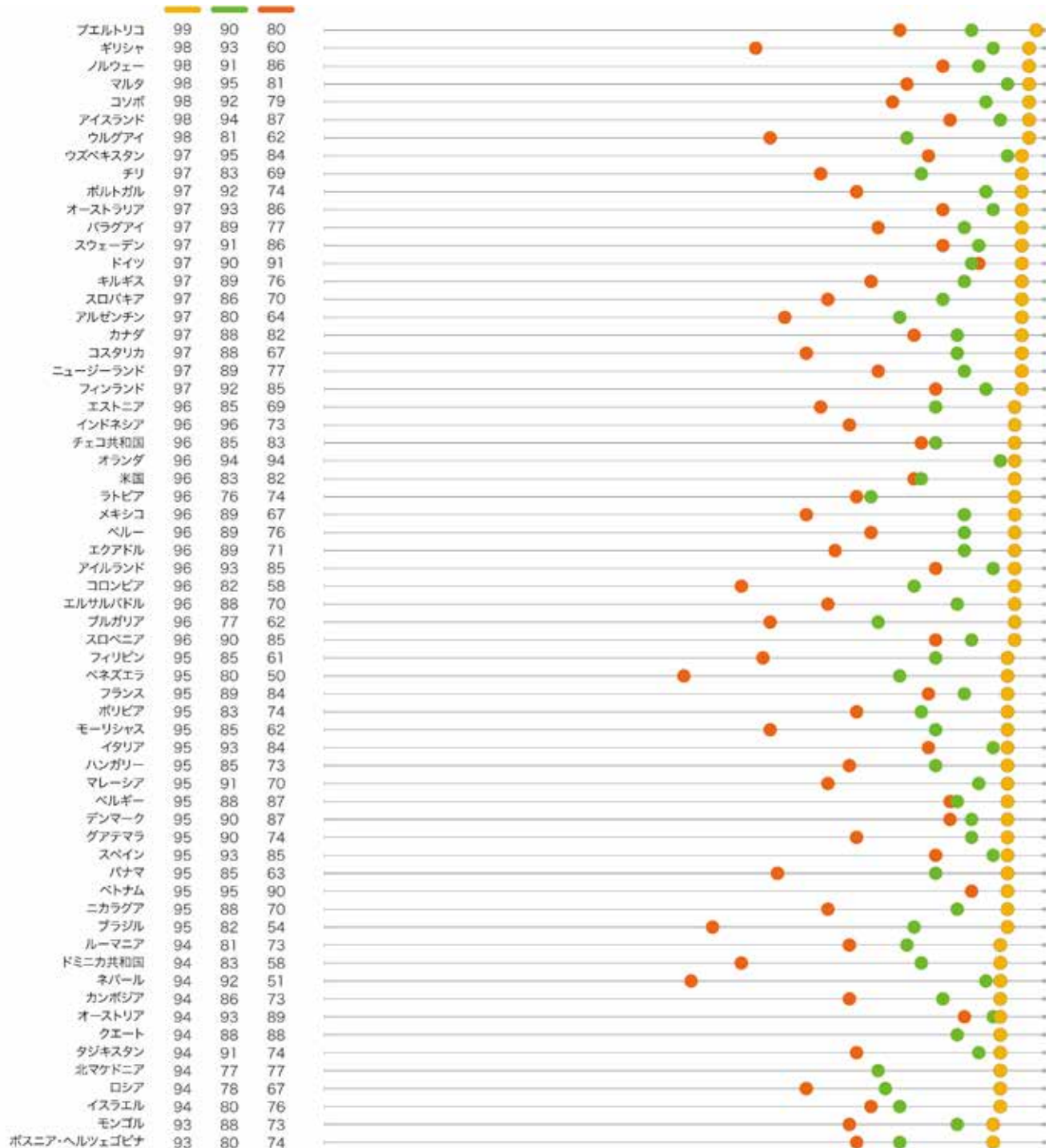
HEALTHY, OR NOT? DID YOU FEEL YOU HAD A LOT OF CHOICES IN THE TYPES OF FOOD YOU ATE EACH DAY, OR NOT?

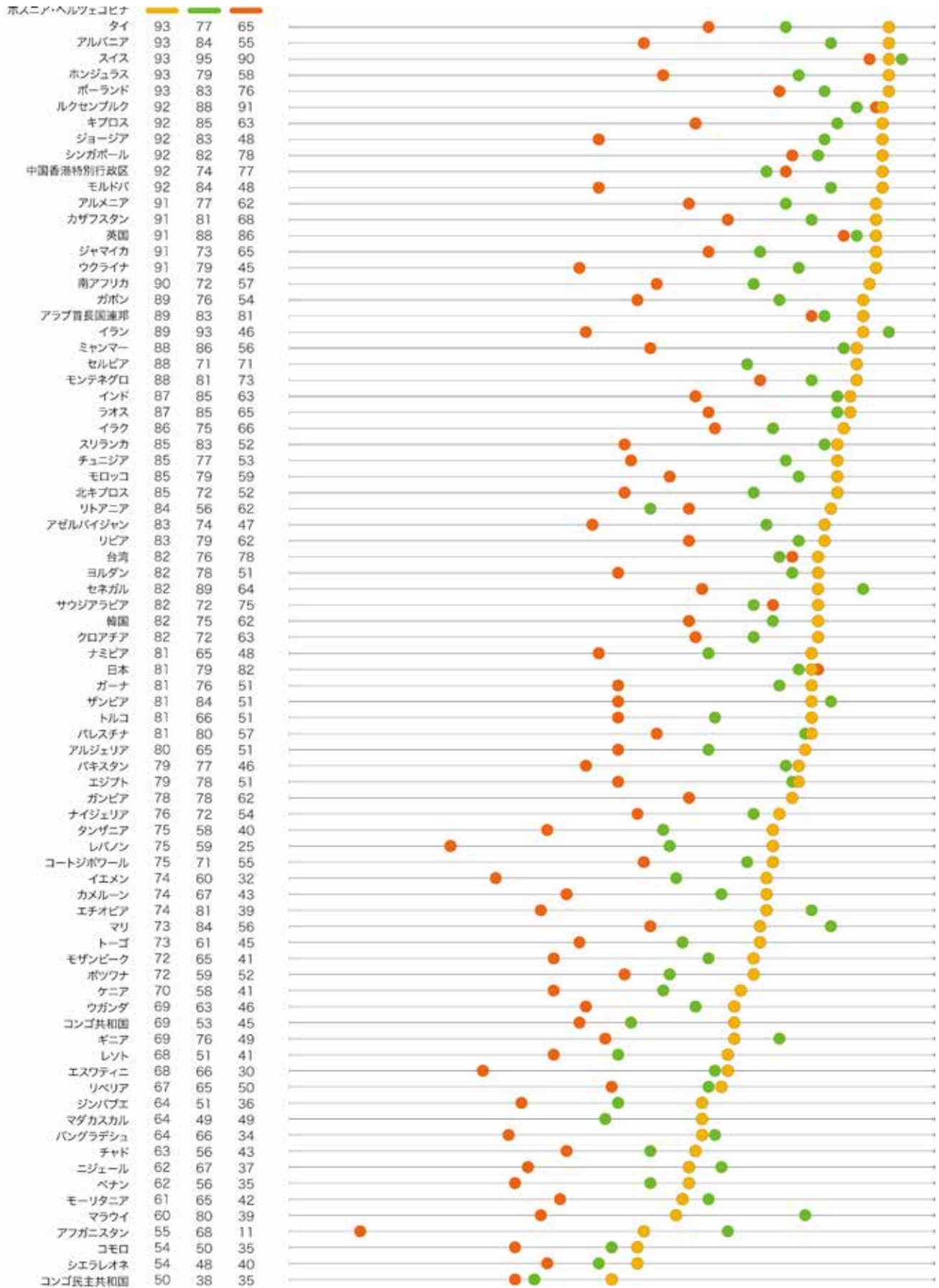
A4. 3つの質問項目の国別結果（食の楽しさ順位）

図21

国別結果（食の楽しさランキング）

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





A5. Food Wellbeing Index：国別分布

図22

Food Wellbeing Index（国別）



A6. 地域別グループ分け

142の国または地域の結果を分析するにあたり、本報告書では次の地域別グループ分けを用いている：

地域	国名
アラブ諸国	レバノン、サウジアラビア、ヨルダン、パレスチナ自治区、イラク、クウェート、アラブ首長国連邦、イエメン
中央・西アジア	トルコ、イスラエル、ジョージア、カザフスタン、キルギス、アルメニア、アゼルバイジャン、キプロス、タジキスタン、ウズベキスタン、北キプロス
東アジア	中国香港特別行政区、日本、韓国、台湾、モンゴル
欧州東部	ポーランド、ハンガリー、チェコ共和国、ルーマニア、モルドバ、ロシア、ウクライナ、ブルガリア、スロバキア
ラテンアメリカ・カリブ海	ベネズエラ、ブラジル、メキシコ、コスタリカ、アルゼンチン、ボリビア、チリ、コロンビア、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、ジャマイカ、ニカラグア、パナマ、パラグアイ、ペルー、プエルトリコ、ウルグアイ
北アフリカ	エジプト、モロッコ、アルジェリア、リビア、チュニジア
北米	米国、カナダ
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、コンボ
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

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