

第49回 ヨーロッパ諸国の食生活指針から見る食料消費の課題

ヨーロッパの食生活を取り上げよう。といっても、食生活は国どころか家庭毎に異なるだろうし、刻々と変化している。その中で、ヨーロッパ各国の食生活の現状や問題意識を垣間見る1つの方法は、各国の食生活指針を見ることだ。

世界の多くの国が食生活指針を作っている。国連食糧農業機関(FAO)は各国に食生活指針を作ることを奨励しているが、そのFAOによれば、世界の100カ国以上で食生活指針が作られている。

食生活指針の内容は食料消費のバランスが基本だが、食材の組み合わせ、食品衛生・安全、ライフスタイル、食生活における持続性への配慮など様々な要素を盛り込んだ食生活指針を作る国が多い。そこから、各国の食生活の現状や抱える課題が浮かび上がってくる。

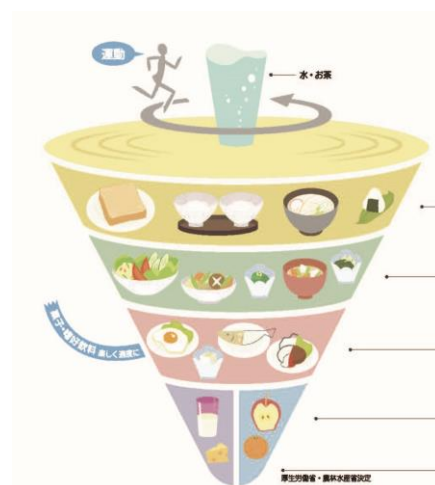
本稿では、似ているようで、中身は異なるヨーロッパ各国の食生活指針を紹介しよう。比較の対象として、現在の日本の食生活指針と食事バランスガイドの図を掲載しておく。

(参考) [日本の食生活指針平成28年版](#)

(文部科学省、厚生労働省、農林水産省)

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ **適度な運動とバランスのよい食事**で、**適正体重の維持**を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、**脂肪は質と量を**考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、**郷土の味の継承**を。
- ・ 食料資源を大切に、**無駄や廃棄の少ない食生活**を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

日本の食事バランスガイド



1 ヨーロッパ各国の食生活指針

(1) フランス

まずは美食の国フランスから。フランス料理はユネスコの世界無形文化遺産に食文化として最初に登録された。フランスの食生活指針には、細やかで具体的な項目が並んでいる。

フランスの食生活指針

(Guides nutrition du Programme national nutrition santé)

2011 年

- 野菜・果物の消費を形状にかかわらず(生で、調理して、素材から、加工されたもの、生鮮、冷凍、缶詰)増やし、1日に少なくとも5回食べましょう。
- カルシウムの多く含まれる食品を摂りましょう(主に乳製品、加えてカルシウムの豊富な野菜やミネラル・ウォーター)。
- 脂肪、特に飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。これらはペーストリー、肉類、バター、ソース類、いくつかのチーズに多く含まれており、消費は控えめに。
- 穀物(特に繊維を供給する全粒粉など)、イモ類、豆類など炭水化物の多い食品の摂取を増やしましょう。毎回の食事にこのような食品を摂りましょう。
- 1日に1~2回、食肉、魚、その他の水産物、卵を食べましょう。できれば週2回は、油の少ない肉類や魚を食べましょう。
- 砂糖や砂糖の多く含まれる食品(ソフトドリンク、飴、チョコレート、菓子パン、デザート類)の消費を控えましょう。
- アルコール飲料の消費を、女性はワインでグラス2杯、男性は3杯相当までにとどめましょう。
- 子供達の運動量を少なくとも1日30分の早足でのウォーキング程度以上に増やし(階段を登る、走って用事をこなすなど)、座って行う活動(テレビを観る、ビデオゲームで遊ぶなど)を減らしましょう。
- 食塩の消費を減らし、ヨウ素強化塩を使うようにしましょう。適度に太陽の光を浴びましょう。あなたの体重をいつもチェックしましょう。



フランスの食生活指針の表紙

(2) イタリアとスペイン

日本人にお馴染みのイタリア料理やスペイン料理。イタリア、スペイン、ギリシャ、モロッコなどの「地中海料理」も、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されている。野菜・果物・豆類・ナッツ類・穀物の摂取が多く、油脂分はオリーブオイルを中心とし、赤肉よりも鶏肉や魚などの摂取が多く、ワインを交えながらゆっくりとコミュニケーションする食事スタイルが知られている。

イタリアとスペインの食生活指針は、コンパクトでわかりやすい表現でまとめられている。

イタリアの食生活指針

(Linee guida per una sana alimentazione italiana)2017年

- ・ 体重をチェックし、いつも活動的でいましょう。
- ・ 特定の人への特定の助言を。(年齢や生活の状況、妊娠しているかどうかなどに合わせた適切な食生活が必要です)
- ・ 野菜と果物をもっと多く摂りましょう。
- ・ 全粒の穀物と豆類をもっと摂りましょう。
- ・ 毎日十分な量の水を飲みましょう。
- ・ 脂肪は品質で選び、量を抑えましょう。
- ・ 砂糖、お菓子、甘い飲み物は適正量に制限しましょう。
- ・ 塩分？少ない方が良いでしょう。
- ・ アルコール飲料は自分で制御できる範囲で。
- ・ 食生活をより多様なものにしましょう。
- ・ 食生活やサプリメントに気を使いましょう。
- ・ 食品の安全性はあなた次第でもあるのです。
- ・ 持続的な食品を選びましょう。



ベニス市内のマーケット

スペインの食生活指針

(Come sano y muévete: 12 decisiones saludables)2008 年

- ・ 健康的な食生活をしましょう。それって簡単なことですよ。
- ・ 起きて、朝ごはんを食べて。
- ・ 活発に過ごしましょう。動いて。
- ・ スポーツをしましょう。楽しみましょう。
- ・ 喉が渴いたら水を飲みましょう。
- ・ 炭水化物は食物の基本です。
- ・ 果物と野菜を食べましょう。「1日に5回」。
- ・ 繊維の豊富な食品を選びましょう。
- ・ 魚をもっと食べましょう。
- ・ 脂肪の摂取を減らしましょう。
- ・ 塩は塩入れの中に入れてままで。
- ・ 適正な体重を維持しましょう。



スペインの食生活ピラミッドは、下段が毎日食べる食品、中段が毎週食べる食品、上段が時々食べる食品となり、推奨される運動・活動も併記されている。

(3)ドイツと英国

最後に、ヨーロッパの大国であるドイツと英国の食生活指針を紹介しよう。

ドイツの食生活指針

(Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE) 2013 年

- ・ 多様な食品を楽しみましょう。
- ・ 穀物(できれば全粒粉)とイモ類を十分に摂りましょう。
- ・ 野菜と果物:1日5回食べましょう。
- ・ 牛乳・乳製品を毎日摂りましょう。魚を週1~2回食べましょう。食肉、ソーセージ、卵は控えめに。

- ・ 脂肪や脂肪の多い食品の摂取量は控えめに。
- ・ 砂糖と塩の摂取・利用はたまに、そして控えめに。
- ・ 飲み物を十分に摂りましょう。少なくとも毎日 1.5 リットルは摂りましょう。
- ・ 食事を作るとき、加熱（調理）しすぎないようにしましょう。
- ・ 食事には十分に時間をかけ、食事の時間を楽しみましょう。
- ・ 体重を意識し、活動的な生活をしましょう。



ドイツの食事バランスガイドは円形で、6つの食品群毎に、その角度の大きさが摂取量となっている。中央は水分。

英国の食生活指針

(Eatwell Guide) 2016年

- ・ 毎日少なくとも5回、多様な野菜と果物を摂りましょう。
- ・ 食事はイモ類、パン、米、パスタ、その他の炭水化物食品を基本にすえて用意しましょう。可能であれば、全粒粉によるものを使いましょう。
- ・ 乳製品や乳製品の代替品（豆乳など）を摂りましょう。脂肪分や糖分の少ないものを選びましょう。
- ・ 豆類、魚、卵、食肉、その他のタンパク食品を適度に食べましょう。
- ・ 不飽和の油やスプレッドを選び、少量を消費しましょう。
- ・ 1日に6～8杯の飲料を摂りましょう。



英国の食事バランスガイドも円形である。食品表示の栄養表示に合わせた色分けがなされている。

2 食生活指針に見られる各国それぞれの特徴と共通の課題

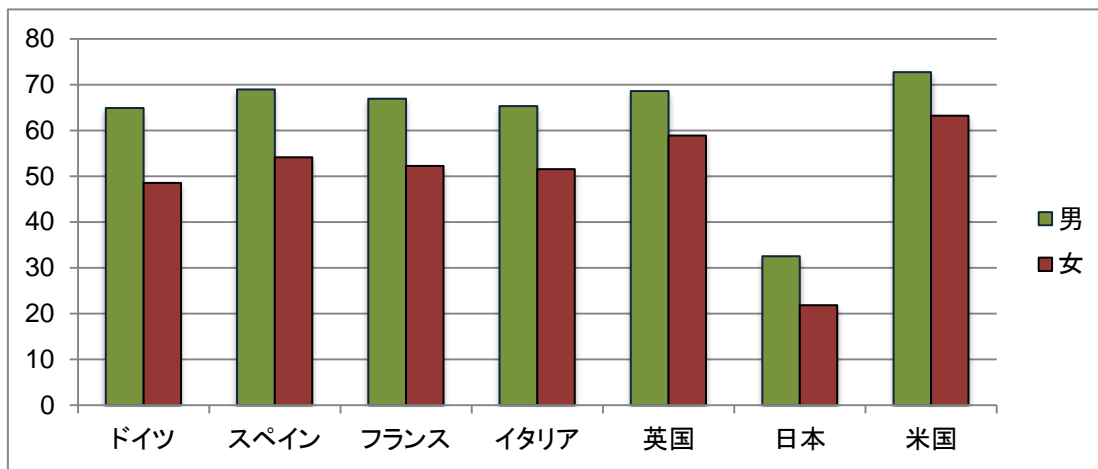
いかがだろうか。似ているようで、それぞれの食卓のお国柄が感じられる各国の食生活指針である。

各国の食生活指針には、各項目についての詳細な背景説明や実際に取り組む上での助言などが盛り込まれたパンフレットが作成されている。しかし、食生活指針自体は簡潔で、国民が分かりやすく取り組みやすいような内容になっている。

ヨーロッパ各国の食生活指針を見ると、まず、「体重のチェック」「適正な体重の維持」が最重要な課題であることが明確だろう。下図は 18 歳以上の男女の太り過ぎとされる(BMI \geq 25)人口比率を見たものだ。先進国でその比率が最も高い米国と最も低い日本も並べてみた。米国並とまではいなくても、ヨーロッパ各国では人口の半分以上が太り過ぎなのである。

* BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 25 以上で太り過ぎ、30 以上で肥満とされる。

図 各国の男女別の太り過ぎ(BMI \geq 25)人口の比率
(単位%、2016 年、WHO のデータより)



大人だけではない。子供や青年層での「太り過ぎ」の比率も増加しており、将来に向けて深刻な課題となっている。欧州連合(EU)の「幼少期の肥満に対するアクション・プラン(2014-2020年)」によれば、2010年時点でヨーロッパの6~9歳の子供の3人に1人は太り過ぎか肥満となっている。肥満の原因は食生活と運動不足とされており、各国の食生活指針の中には体重コントロールに加えて「運動をしよう」「活動的な生活をしよう」という項目が見られる背景となっている。また、砂糖や甘い飲み物、お菓子類を少なく、というのも共通のメッセージとなっている。

野菜、果物の摂取を増やすことや、脂肪、食塩を減らすことは日本の食生活指針も含めた

共通の項目である。ヨーロッパ各国では、野菜・果物を 1 日に5ポーション(5回)としている国が多い。また、脂肪は不飽和脂肪酸を選ぶことを推奨している国も多い。

日本人は食事における「ご飯」など主食の存在は当たり前だと感じているだろうが、食生活指針に「穀類を食事の基本にしましょう」という内容が多く見られるヨーロッパ諸国では必ずしもそうではない。脂肪分の多い肉料理などを減らし、穀類、できれば全粒の穀類をというメッセージに、食卓の違いを感じる。水を飲むことが強調されている点も日本とは違う。

この他、国によって、多様な食材の選択、朝ごはんの重視、多様なニーズへの対応、持続的な食品の選択、食事を楽しむことなども盛り込まれている。日本も含めた先進国の食卓をめぐる共通の課題が見えるのではないだろうか。



オランダの訪問先農家での昼食のテーブル