

## 調査報告 9

# 上海市民の朝食事情

～中国の栄養調査および上海市民朝食消費状況のレポートより～

中村学園大学 流通科学研究所

研究員 城 田 知 子

### 1. はじめに

本報告書は、流通科学研究所の共同調査「平成20年度夏期上海実地調査」において、食品の生産、流通、消費等の実態を通して得られた情報に加えて、「上海市民の朝食消費現状と朝食の経営モデルについての研究報告」（上海商学院、流通経済学院）<sup>1)</sup>、「中国住民の栄養と健康の現状調査成績（中国卫生部、2004年）」<sup>2)</sup> から、上海市民の朝食の実態等について考察するものである。日本においては、1960年から毎年、国民健康・栄養調査が実施されており、国の健康施策の基礎資料とされている。本報告書では、参考資料として中国住民の栄養摂取の状況を日本の状況と対比させながらその推移についても考察する。

### 2. 中国の栄養と健康の現状について

日本の栄養調査は、終戦直後の極めて劣悪な食糧事情のなかで多くの栄養欠乏症が発生したという深刻な事態を回避するために、諸外国からの緊急食糧援助を受けるための基礎資料を得るためのものであった。その後、本調査は国民の健康・栄養施策の基礎資料のためのものとして、昭和27年から栄養改善法（平成15年からは、健康増進法）により法律にその実施が規定されている。

中国においては、1982年に全国調査が実施されており、その後1992年、2002年と継続されている（表1、表2）。1982年の全国調査は、全国29の市と省のうち27の市と省で実施され、24万人が対象となった大々的な調査である。2002

年の調査では、23,463戸（都市：7,683戸、農村：15,780戸）69,205人が対象者である。

#### 1) 中国における食品群別摂取量の推移（表1）

中国の経済の高度成長は、都市に暮らしている住民の食生活にも変化を及ぼしている。表1に示す食品群別摂取量の推移を全国平均値で見ると、1982年からの2002年までの20年間に、畜肉類（235%）、魚介類（272%）、卵類（343%）、乳類（325%）と動物性食品の増加は2～3倍と著しく、穀物類、芋類は減少している。都市と農村の比較では、畜肉類、乳類、卵類、魚介類の動物性食品、果物、食用油は都市に多く、その他の穀類、芋類、乾し豆腐、漬物、動物油は農村部が多く摂取している。

#### 2) 中国における栄養素等摂取量の推移

エネルギー、たんぱく質、脂質摂取量の推移を表2に示す。調査方法、対象等が異なる日本のデータとの比較は多少無理もあるが、1982年を起点（100%）としてその増減の傾向をみると、エネルギーは日中ともほぼ同じように減少傾向を示し2002年では90%程度であった。たんぱく質は、中国では66g～68gで安定しており、日本は1982年との比較では10%程度の減少が認められる。食べ方の質を評価するために三大栄養素の総エネルギーに対する比率（P、F、Cエネルギーバランス）を図1に示す。P（たんぱく質エネルギー比）は、中国は11%前後、日本は15%前後でほぼ一定しているが、F（脂質エネルギー比）は、中国では、17.3%、22.5%、

表 1 1982、1992、2002年全国都市農村住民の食物摂取量 (g/標準人間一日)

	都市農村合計			都市			農村		
	1982	1992	2002	1982	1992	2002	1982	1992	2002
穀物類	510	440	402	459	405	366	531	486	415
1. 米及びその製品	217	227	240	217	223	218	217	256	248
2. 麺及びその製品	189	178	139	218	165	132	177	189	141
3. その他の穀物	104	35	23	24	17	16	137	41	26
薯類	180	87	50	66	41	32	228	108	56
動物性食品	60	118	160	110	210	248	41	70	125
1. 畜禽類	34	59	80	62	101	104	23	38	70
2. 乳及びその製品	8	15	26	10	36	66	7	4	11
3. 卵及びその製品	7	16	24	16	29	33	4	9	20
4. 魚介類	11	28	30	22	44	45	7	19	24
色の濃い野菜	79	102	92	68	98	88	84	107	93
色の浅い野菜	237	208	184	234	221	164	238	200	191
漬物	14	10	10	12	8	8	15	11	11
果物	37	49	46	68	80	69	24	32	37
乾し豆腐	10	3	4	6	2	3	101	4	5
豆製品	5	8	12	8	11	13	3	6	11
食物油	13	22	33	21	32	40	9	17	30
動物油	5	7	9	5	5	4	6	9	11

1) 標準人間：18歳・軽肉体労働に従事する男子

2) 中華人民共和国衛生部、中華人民共和国科学技術部、中華人民共和国国家統計局：中国住民の栄養と健康の現状（2004年10月12日）の数字を整理（四捨五入）、改変した

表 2 1982、1992、2002年のエネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量

	都市農村合計（日本：全国平均）			
		1982	1992	2002
エネルギー (kcal)	中国	2491 (100.0)	2328 ( 93.4)	2258 ( 90.6)
	日本	2136 (100.0)	2058 ( 96.3)	1930 ( 90.3)
たんぱく質 (g)	中国	66.7 (100.0)	68.0 (101.9)	66.1 ( 99.1)
	日本	79.6 (100.0)	80.1 (100.6)	72.2 ( 90.7)
脂質 (g)	中国	48.1 (100.0)	58.3 (121.2)	76.2 (158.4)
	日本	58.0 (100.0)	58.4 (100.6)	54.4 ( 93.7)
炭水化物 (g)	中国 <sup>4)</sup>	448 (100.0)	383 ( 85.5)	327 ( 73.0)
	日本	306 (100.0)	289 ( 94.4)	271 ( 88.6)

1) 中国：標準人間一人一日当たり

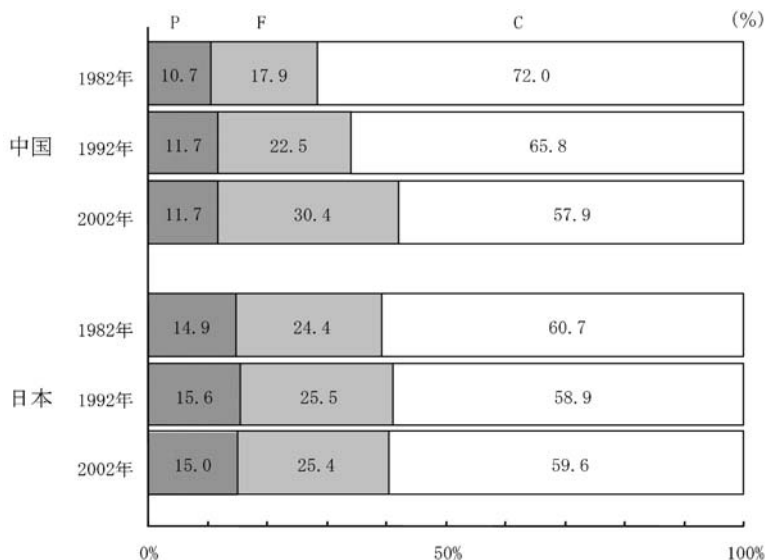
2) ( )：1982年を100とした増減率 %

3) 出所；中国：参考文献（2）

日本：参考文献（3）

4) 中国の炭水化物の数値は表 2、図 1 の数値を用いて筆者が計算したものである

図1 栄養比率



1) P : たんぱく質エネルギー比

F : 脂質エネルギー比

C : 炭水化物エネルギー比

2) 表2の数値より計算

30.1%と激増しており、健康維持、生活習慣病予防の観点から改善が迫られている項目の一つであると思われる。

### 3. 朝食摂取の状況

中国における都市市民の消費は国民総消費の70%を占めているといわれている。前述した食物摂取状況調査においては、近年の経済購買力の向上や生活構造の変化等により、動物性食品の摂取量が増加し、脂質エネルギー比率が急増していることが把握された。また、都市市民の生活リズムの加速は、「朝食の外食」人口を増加させている。ここでは、これらの背景を受けて研究された「上海市民の朝食の消費状況と朝食の経営モデルについての研究」報告書<sup>2)</sup>を参考に、上海市民の朝食事情について考察してみたい。

#### 1) 中国上海における朝食の状況

2008年3月に実施された「朝食アンケート」は、上海市民300人(有効回答者284名:回答率94.7%)が対象である。調査内容は、朝食の価格、種類、味、さらに、朝食に対する要望(ニーズ)等に対するものである。対象者は、会社員、公務員、学生(小、中、高校生を含む)と定年者で学生が75.4%と最も多い。年齢階級の分布では、20歳代と20歳以下で83.8%を占めている(表3)。つまり、この調査は「上海の若者」の朝食実態であると考えてよいだろう。

朝食の価格、種類、味については、適切と低レベルの価格が受け入れやすく、価格が10円を超えると購入しない、さらに、豊富なメニューと美味しさにも注目していることが把握されている(表4)。また、朝食に対する消費者のニーズは、

衛生的（53.4%）、美味しい（23.5%）、適切な価格（21.1%）に集約されている（表5）。

2) 朝食の栄養問題、衛生問題

中国では、「朝食は栄養満点で食べる、昼食は満腹まで食べる、夕食は少なめに食べる」という考え方がある。朝食の安全性と栄養バラン

スは現代人が最も関心を寄せているところであるが、上海における都市ライフスタイルでは、多くの人は時間がないために家庭内で朝食が摂れない現状があり、このことが朝食の利便性と栄養バランス確保についての矛盾点になっている。朝食は、1日3食のうち最も重要な1食であり、朝食で「何を食べるのか」「如何に食べ

表3 調査対象者の職業・年齢階級分布

調査対象の職業	会社員	公務員	学生	定年者	他
調査対象人数	44	4	215	15	6
職業ごとの調査対象の割合 (%)	15.49	1.41	75.4	5.28	2.12

年齢 (歳)	20歳以下	20代	30代	40代	50代	60代
人数 (人)	51	187	9	23	4	10
各世代の人数の割合 (%)	17.96	65.85	3.17	8.10	1.41	3.52

出所：参考文献（1）

表4 朝食の価格・種類・味について

価格の設定の要望	人数 (人)	割合 (%)	メニューに対する要求	人数 (人)	割合 (%)	味に対する要求	人数 (人)	割合 (%)
低	60	26.79	多い	175	78.13	美味しい	170	75.89
適切	122	54.46	一般	28	12.50	味が薄い	16	7.14
4～5元	18	8.04	やや多い	4	1.79	一般	24	10.71
2～3元	8	3.57	麺類	3	1.34	特色がある	5	2.23
10元	4	1.79	パンや饅頭	3	1.34			
5～8元	1	0.45	北方の料理	1	0.45			
10～20元	1	0.45						

出所：参考文献（1）

表5 朝食に対するニーズ

要求	人数 (人)	割合 (%)
衛生	134	53.39
価格が適切	53	21.12
特色がある	15	5.98
いいサービス	24	9.56
栄養	24	9.56
メニューが豊富	26	10.36
飲食環境が良い	20	7.97
利便	33	13.15
美味しい	59	23.51

出所：参考文献（1）

るのか」が重要な課題となっている。

上海市民の伝統的な朝食は、中華風の油条（揚げパン）、大餅（焼いた餅）、ゴマ団子、豆乳がある。朝食産業の一つの風景に、朝、狭い道路の両側にプロパンガスのボンベ、油の入った中華鍋或いは蒸し鍋と幾つかの机が組み立てられたコーナーである。そこで、揚げパン、烏龍たまご、粽と豆乳などが販売されている。鍋の中の油や蒸し鍋のなかの粽が何日間経っているのかなど、消費者は知るわけがないというのが実情のようである。

朝食の重要性についての認識は高まっており、その需要も増えているのであるが、供給がそれに対応できない状況にある。とくに、学校、病院、住宅地、駅などの流動人口が多いところで、安心かつ安価な朝食をスピーディに提供できることが困難な現状は、朝食を摂らずに仕事（学業）を始めるという新たな問題も提起されている。

#### 4. まとめ

日本における平成17年度（2005年）の国民健康・栄養調査報告<sup>3)</sup>によれば、国民の92.3%は

朝食を食べることについて「毎日食べるのが良い」と認識している。ふだんの朝食の欠食状況では8.0%のものが「ほとんど食べない」と答えていることと一致している。

中国においても「朝食」の重要性の認識は高く、衛生、簡便、安価、美味の要件を満たす朝食が求められている。しかし、都市生活者のライフスタイルの中でその需要に対応できない現実もある。報告書<sup>1)</sup>では、朝食市場における「衛生、栄養、便利」の問題を追及しつつ、市場ニーズに合わせる衛生的な美味しい中華メニューの開発と、栄養バランスがよい朝食の普及、合理的な飲食習慣の育成を目指すとしている。

#### 参考文献

1. 王淑珍他：上海市民の朝食消費状況と朝食の経営モデルについての研究報告（2008.8）
2. 中華人民共和国衛生部、中華人民共和国科学技術部、中華人民共和国国家統計局編：中国国民の栄養と健康の現状（2004.10）
3. 健康・栄養情報研究会編：国民健康・栄養の現状－平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－（2008.4）