



統計から社会の実情を読み取る

第161回 世界各国の平均身長とその推移

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。財団法人経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Onlineにて連載を執筆中。



平均身長の世界分布

日本人が欧米人に比べ背が低いことは、経済成長に伴い栄養が改善されてかつてよりはずっと背が高くなった今でも、テレビで見る外国人、国内にいる外国人との比較で感じていることである。しかし、2024年シーズンに米大リーグで史上初めて50本塁打・50盗塁を達成するなど大活躍した大谷翔平選手は身長193cmであり、身長180cmと言われる元バスケット選手の妻真美子さんとともに、テレビ映像で見る限り、米国人の同僚やその妻たちに体格で劣るところかむしろ凌駕している。現状の日本人の平均身長ランキングが気になるところである。

12年前のこの連載で平均身長の各国ランキングを紹介したが(2012年9月号)、今となつては年次が古く、また対象国もOECD等に限られていた。現在、肥満、喫煙など感染症以外の健康リスクについてのデータを分析することを目的としたNCD-RisC(Non-Communicable Diseases Risk Factor Collaboration)という世界的な科学者ネットワークが、全世界の平均身

長推計データを公表している。関心の高いテーマでもあるので、これを紹介することにしよう。

図1には、主要国の男女別平均身長のグラフを掲げ、図2には男性の平均身長について世界全体の分布マップを掲げた。19歳の推計データなので栄養状態改善前に生まれた高齢者を含む成人平均はもう少し低い可能性がある。

男女はほぼ平行したパターンなので、男性について見てみよう。

日本人男性の平均身長は172.1cmであり、最も背の高いオランダ人男性183.8cmより11.7cm低くなっている。背の高い方では、オランダの他、デンマーク、チェコ、ウクライナで男性の身長が181cmを超えている。他のヨーロッパ諸国や旧英領植民地のオーストラリア、カナダ、米国といった国のほか、トンガなどオセアニア諸島もほぼ175cm以上と日本人より背が高い。

かつては中国や韓国といった東アジア諸国は、日本より背が低かったが、現状では日本を追い抜いている。経済発展の成果が身長にもあらわれたと言ってよからう。

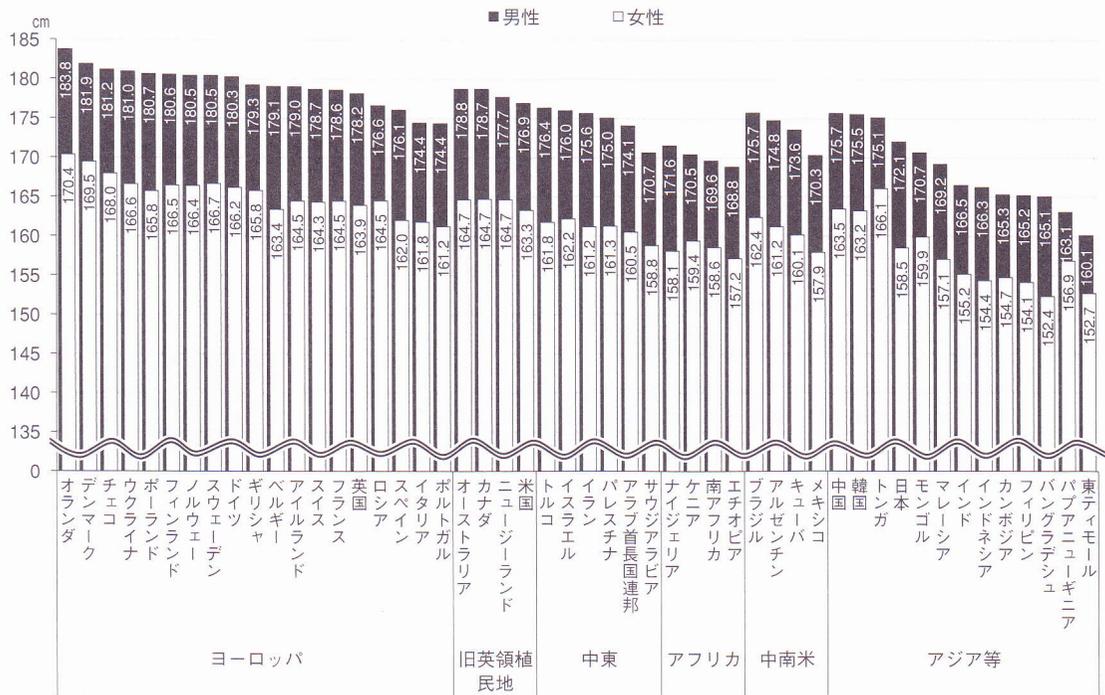


図1 平均身長の世界比較

注) 2019年19歳データによる。国の並びは地域区分ごとに男性の身長が高い順。

資料) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2024.2.15)

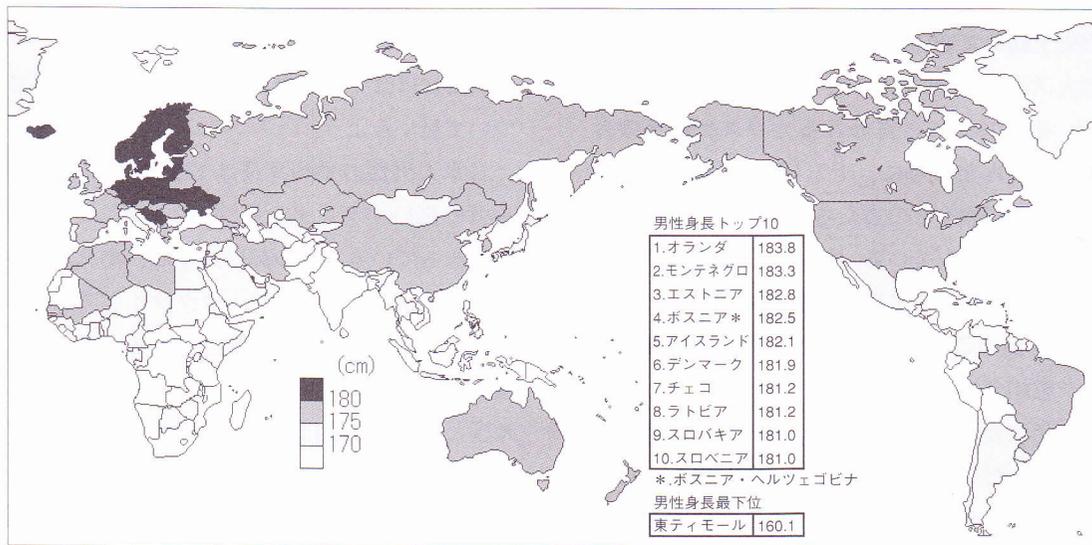


図2 男性の平均身長の世界分布マップ

注) 2019年19歳データによる。西サハラ、南スーダンにはデータなし。

資料) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2024.2.15)

一方、日本人より身長が低い国は、ヨーロッパにはなく、アジアやアフリカの諸国である。中東のうちサウジアラビア、中南米の一部も日本より背が低い。

日本より遅れて経済成長した多くの発展途上国が栄養状態の改善などによって身長が伸びたため、現時点では日本人の身長は世界の中でも高い方とは言えなくなっているのである。

世界分布図を見て、まず、気がつくのは北方地域ほど背が高いという一般傾向である。体重当たりの表面積を広くして放熱を促進した方がよいか、逆に狭くして抑制した方がよいかという要因から、暑い地域ではからだ小さくなり、寒い地域ではからだが大きくなるという恒温動物共通の法則、すなわちベルクマンの法則が働いているためである。

アングロサクソンの中で米国はやや背が低い方にバイアスがかかっているが、これは、ヒスパニック系白人の比率がかなり高いためと考えられる。

トンガなど太平洋諸島人はオーストロネシア語族（マレー・ポリネシア語族）に属しており、アジア人の一派と見てよいが、ベルクマンの法則に反し西洋人並みに背が高い。これには、広い太平洋を航海しているうちに環境に適応して新たに獲得した進化だと見なされている。

最も背が低い諸国は、熱帯地域などに多いが、ベルクマンの法則に則した遺伝的な要因と経済発展が遅れているという要因とが両方働いている結果と考えられる。ラテンアメリカのメキシコはラテン系白人にインディオが混血しており、身長は南欧諸国よりさらに低い。もっともメキシコの場合なお発展途上のため栄養水準の制約による側面もあろう。

長期的な経済発展をリアルに映し出す平均身長の推移

欧米とアジアの主要国について、18世紀末からの男性の平均身長の長期推移を図3に示した。時間軸は出生年代で示している。すなわち、その年代に生まれた者の成人平均身長の推移で変化をあらわしている。20世紀以降は図1～2と同じNCD-RisCの別データであるが、それ以前は長期データの掲載サイトであるClio-Infraによっている。

大きく過去にさかのぼったGDPなど長期的な経済発展のデータが各国について推計されているが、仮定に仮定を重ねたものであり、あまり信用できない場合もある。むしろ徴兵や囚人の生年・身長データなどにもとづく平均身長の長期推移の方が信ぴょう性が高く、長期的な経済発展の具体像をうかがわせている。

対象国として、欧米は米国、英国、オランダを取り上げ、アジアは日本、中国、韓国、及びインドを取り上げた。

全体的な動きをおおまかにまとめると、19世紀中は経済不況や植民地化などの悪影響で身長の伸びは停滞していたが、20世紀生まれになると世界的に身長が伸びはじめ、第二次世界大戦前後から戦後生まれ世代にかけ経済発展の成果を享受するかたちで各国とも大きく身長が伸びた。もっとも20世紀末生まれにまで達すると国により身長の伸びが横ばいか短縮に転じる国も出ており、世界的な身長の伸びもそろそろ限界に達しつつある印象である。

そうした中、欧米諸国の方がアジア諸国より背が高い状況が長い間続いているが、最近では、アジア経済のキャッチアップとともに身長差も縮まっている。もっともインドについては経済発展の成果が身長にまで及ぶには時間がかかっている。

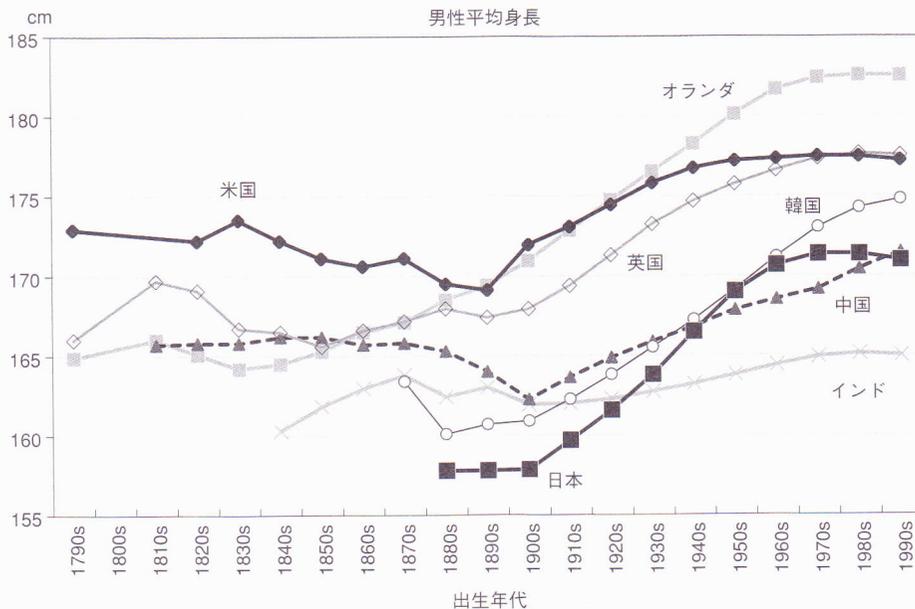


図3 主要国における男性の平均身長長期推移

注) 1900s以降はNCD RisC, Human Height (2017)による。1990sは1990～96年平均。
資料) 1890s以前: Clio-Infra, www.clio-infra.eu (2024.10.17)、1900s以降: Our World in Data

欧米諸国もアジア諸国も、各国の間で平均身長のレベルと推移にそれぞれ特徴がある。

欧米諸国の動きの中で特に目立っているのは米国とオランダである。

米国は1880年代生まれまで世界一背が高かった点が印象的である。

米国はオーストラリアなど他の英領植民地とともに当初から非常に背が高かった。Clio-Infraの同じデータを分析しているOECD報告書(How Was Life?, 2014年)は実質賃金の高さを理由としてあげているが、これは処女地ゆえの生産性の高さにもとづく肉類などの安価で豊富な食料の供給を意味する。19世紀末までには、処女地の肥沃さが失われる一方で、イタリアなど背が低い南欧出身者の移民が増えたこともあって、身長は低下し西欧一般に近づいた。しかし、その後20世紀に入ると、栄養改善などの理由で他の欧米諸国同様、急速に身長が伸びている。

もともと、近年は伸びが止まり、ヒスパニック系移民の増加、貧富の差の拡大、薬物などの健康問題でむしろ低下に転じている。

現在、世界一背が高いことで知られているオランダは、実は、19世紀には米国はおろか英国よりも背が低く、背の高さは大したことがなかった。オランダの身長が世界一となった理由として、上記報告書は、高品質たんぱく質がオランダのような人口密度の高い地域に大量に輸送可能となった技術変化をあげている。しかし、同様の条件があてはまる地域は欧州には他にもありそうなのに何故オランダ人だけ背が高くなり続けたのかという疑問は消えない。戦後、オランダが他の欧米諸国を身長で大きく上回るようになったのは、栄養上の制約が取り払われて、寒い地域の方が背が高いというもとの遺伝的な特性(バルクマンの法則)が顕在化したためと見てよからう。

日本は出だしから世界一背が低い国民として目立っており、幕末のペリー来航では、当時、世界一背の低い国民が世界一背の高い国民と出会ったのである。考古学的なデータから、鎌倉時代や室町時代を経て江戸時代へと平均身長が低くなった推移が確認されており、日本人の出だしの背の低さは遺伝的なものというより、限られた耕地を高度利用するため動物食を避け植物食に傾斜して人口を維持しようとした江戸時代の経済社会システムによるものだったと言えよう。藩ごとの閉鎖社会で通婚圏が狭かったため雑種強勢が働いていなかったためという説もある。

その後、明治生まれまでは身長が停滞していたが、大正生まれの1910年代以降、急速に身長が伸びはじめた。凶からもうかがえる通り、近代化に伴う日本人の身長の伸びの大きさとスピードは世界的にも類を見ないめざましい実績であるが、経済発展、栄養改善だけでなく、国内的にも対外的にも開放経済へ移行し、江戸期特有の制約条件の除去が重なった結果と捉えられよう。

これに対して、19世紀には欧米並みに背が高かった中国では19世紀末～20世紀初頭生まれの平均身長が一時期低くなっている。この点に当時の社会経済状況の厳しさを見て取ることが可能である。これはおそらくアヘン戦争(1840～42年)、日清戦争(1894～95年)などの清朝末期から20世紀前半の日中戦争までの時代に、欧米列強や日本の植民地支配に伴う混乱や戦火が続いていたためであろう。独立後の経済回復、1920年代生まれからは戦後の経済発展により身長が顕著に伸びはじめ、今では停滞に転じた日本を抜くまでに至っている。

日本に続き、中国に先行して経済発展と身長伸びが著しかったのは韓国である。それにしても韓国の身長が今や中国、日本を抜いてアジア圏トップまでに至っているのは、上述のオランダと同じように北方民族の素地があらわれてきているためと見てよいのではなからうか。

日本が韓国や中国を下回るに至っているのは経済発展の先行による栄養上の優位性が失われ、もともとの南方民族の素地があらわれてきた可能性もあろう。