



## 統計から社会の実情を読み取る

### 第173回 少食ニッポンの謎

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。助国民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)、『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)、『統計で問い直すはずれ値だらけの日本人』(講談社、2025年)等。PRESIDENT Online にて連載を執筆中。



#### 増勢が止まらない世界のカロリー摂取: ひととき目立つ日本の「少食」と 「低下傾向」

主要国の1人当たりの供給カロリー<sup>注1</sup>推移については、この連載の2016年2月号で2011年までのデータを取り上げたが、図1には、さらに2022年まで延長したグラフを掲げた。

日本と主要国の動きについては、全体として増加傾向を示す欧米諸国の供給カロリーの推移において、最も供給カロリーが多い国は、1960年代は英国とフランス、1970年代はイタリア、1980年代はフランス、そして1990年代以降は米国と変遷してきている。

ヨーロッパを代表する食の大国であるフランスとイタリアのカロリー供給量は1990年代に米国と逆転し、2000年頃を境に量を抑え始めている。量より質、ファストフードよりはスロー

フードという食への志向変化、ダイエットブーム、あるいは1986年BSE発見(英国)以来の肉から魚へのシフト、和食の影響、健康への関心などがフランスとイタリアのカロリー量の動きにも反映していると考えられる。

ところが、2010年代の半ば頃から、フランスやイタリアでも、再度、カロリー供給量が上昇に転じているように見える。

米国の場合、1990年代以降、供給カロリーの増加が特に目立っており、明らかに食べ過ぎの状態である。車社会故の運動不足と相俟<sup>あは</sup>って、世界最大の肥満大国という憂うべき状況につながっている。このため国全体で対策が講じられ、ヨーロッパからやや遅れ2000年代の半ば頃から供給カロリーが低下に転じたが、2010年代以降、再度、上昇傾向をたどっている。

こうした状況に対して、デンマークの製菓会

注1) FAO(国連食糧農業機関)が公表する統計指標の1つで、カロリーベースでの国民1人1日当たりの食料供給量を推計したもの。食料供給量は、人間の食用として国内に供給される農産物・肉類・水産物等の総量であり、国内への総供給量(国産+輸入-輸出)から、飼料用、種子用、工業・非食品用途、保管・輸送中の損失などを除いたもの。この指標の基になる食料需給表は、各国の統計データを基に統一基準で整備され、FAOを通じて公表されている。なお、家庭内や飲食店での調理段階でのロスや廃棄分(いわゆるフードロス)は供給量に含まれるため、摂取カロリーとは異なる点に留意が必要である。

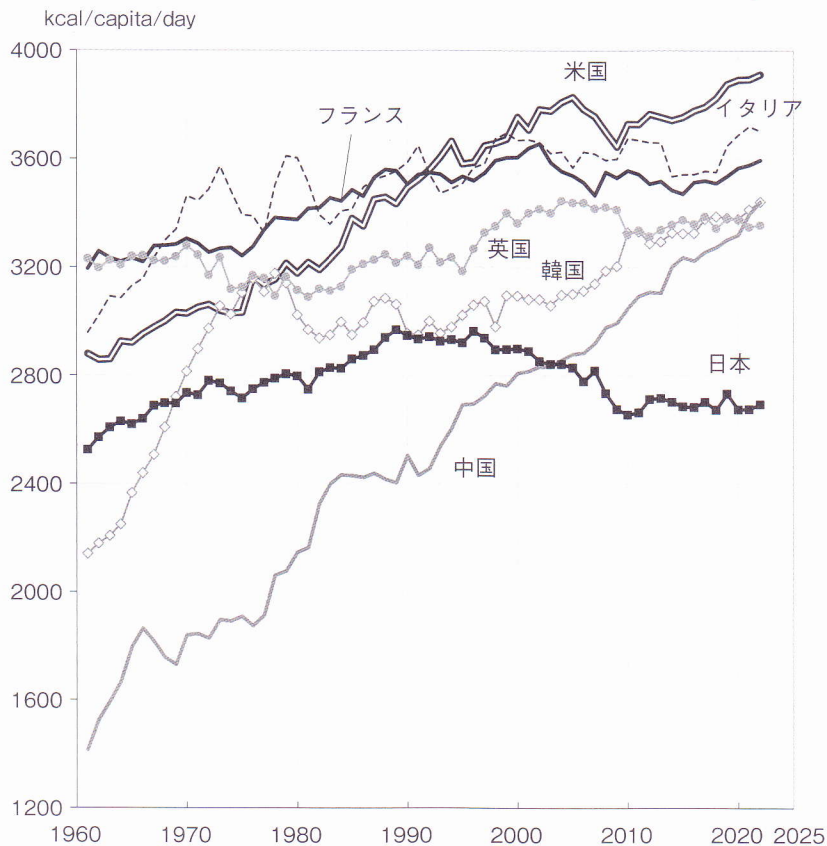


図1 1人1日当たり供給カロリーの推移（1961～2022年）

注） アルコール飲料を含む。2010年以降はFAOの新推計による品目値の合計。

資料） FAOSTAT（“Food Supply” 2017.2.13, “New Food Balances” 2024.11.2）

社ノボ・ノルディスク社製やアメリカのライバル会社イーライ・リリー社製の新しいヒット減量薬（やせ薬）のおかげで、これまでどうしてもカロリーへの欲求を抑えられなかった消費者にもようやくそれが可能となると考えられている。

中国と韓国に関しては、継続的な経済成長とともにカロリー供給量も増勢を続け、日本の水準を大きく抜き去り、今では欧米の水準に達している。

こうした主要国の動きの中で、日本の供給カロリーについては、特段水準が低く、また各国

で増加傾向にある供給カロリーを日本だけが反転、減少させている点が目立っている。なお、昨年11月号で触れた通り、高齢者とそれ以外で摂取カロリーの差は縮まっており、減少要因としての高齢化の影響は小さくなっている。世界的な日本食ブームの背景にこうした日本の特異な動きがあることは言うまでもなからう。

## 日本の動きは世界各国と比較しても特異

主要先進国と比べるだけでは不十分かもしれないので、図2では、主要国だけでなく、OECD（経済協力開発機構）諸国、あるいは

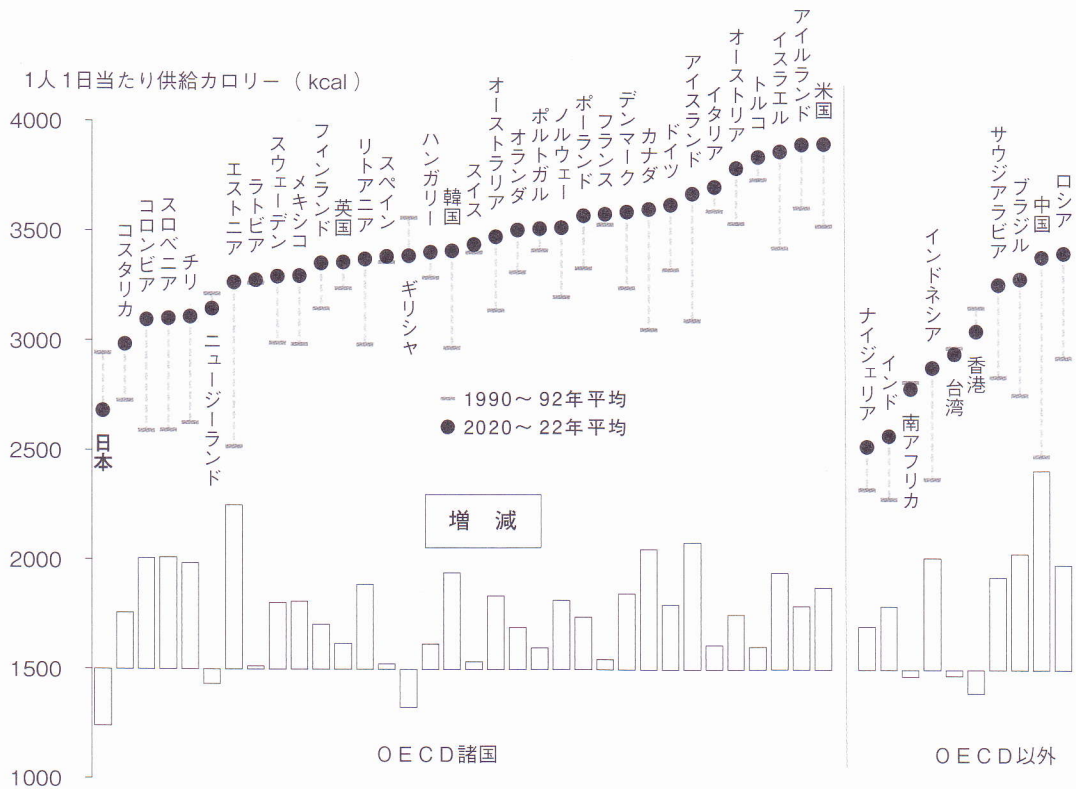


図2 供給カロリーの多国間比較

注) 2020～22年平均は“New Food Balances”、1990～92年平均は旧“Food Balances”による。  
資料) FAOSTAT (2024.11.2)

OECD 以外の主要国の供給カロリーの水準、及び最近 30 年間の変化をあらわしたグラフを掲げた。ある時期から反転・減少に転じたという日本の供給カロリーの特異な推移がさらに多くの国と比較してどれだけ目立っているかを確認するためである。

まず、供給カロリーの量的水準であるが、2020～22 年平均で日本は OECD 諸国中最低であり、OECD 以外でも日本を下回っているのは栄養不足者をかなり含むナイジェリアとインドぐらいであることが分かる。日本人が先進国の中で少食度ナンバーワンであることは間違いないであろう。

さらにこの 30 年間の変化を棒グラフで示したが、こちらでも、日本は最大の供給カロリー減少国であり、そもそも貧困国における栄養状態の改善、あるいは先進国における飽食化という世界的な流れの中で供給カロリーが減少した国じたいが少ないのに、日本の減少幅が最大であるのはやはり驚きである。

なお、供給カロリーが大きく増大した国の中では、エストニアや中国のように低栄養状態からの脱出が目立っているケースもある一方で、米国のように 30 年前にも供給カロリーの水準が高かったが、それがさらに増加したケースもある。前者は「脱貧困化」、後者は「飽食化」



の典型例と見なされよう。

## 供給カロリー減少国の各国事情

日本の少食化がどんな理由で引き起こされたかを探るため、供給カロリー減少国、および参考国として米国の供給カロリー推移を図3に掲げた。

日本と供給カロリーの動きが比較的似ているのは香港、台湾という儒教圏の2カ国である。香港は日本と同じころ供給カロリーが横ばいに転じ、それ以降、減少傾向となった。台湾は日本から約10年遅れて減少に転じ、減少傾向が続いている。

したがって、供給カロリーの反転・減少とい

う特異な推移パターンは儒教圏特有の動きではなかろうかと言いたくなる。しかし、同じ儒教圏でも韓国と中国は図1で見た通り、欧米諸国と同様の、いやそれを上回る増加傾向が継続しており、儒教圏諸国共通の特徴というには無理がある。

それはさておき、その他の減少国であるギリシャ、ニュージーランド、南アフリカは、日本、香港、台湾とはやや異なる動きに見える。

ギリシャはかつて米国を上回る大食国だった。そのせいもあって肥満国としても目立っていた。2009年にギリシャが政府財政収支に関して虚偽の報告を行ったことが欧州債務危機のきっかけとなったが、その後の財政健全化で

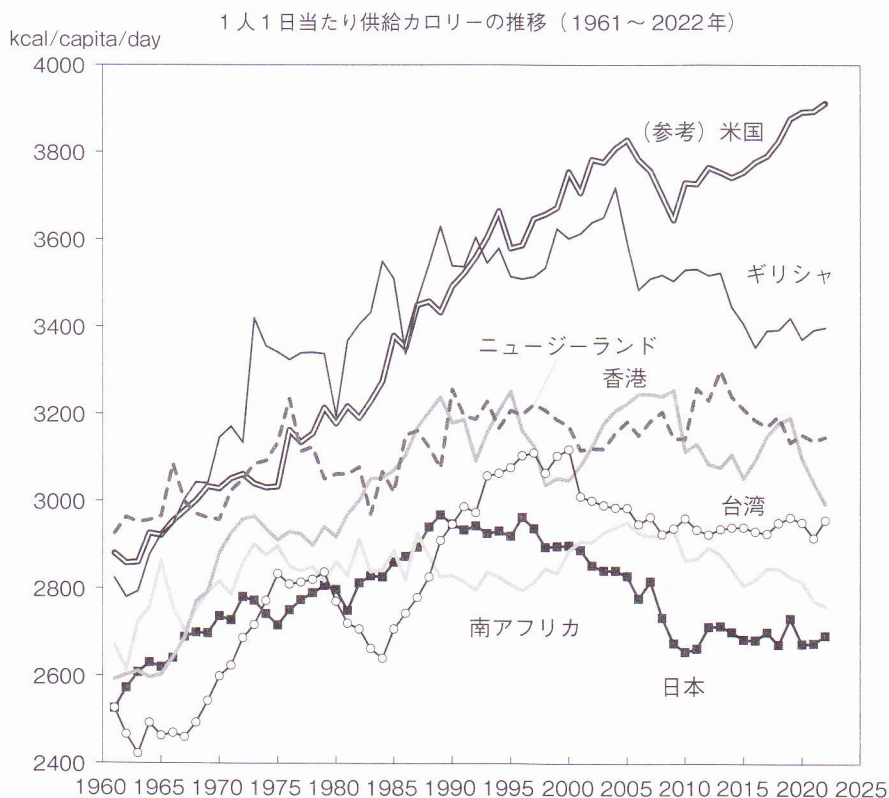


図3 供給カロリー減少国の推移比較

注) 2010年以降は“New Food Balances”、それ以前は旧“Food Balances”による。

資料) FAOSTAT (2024.11.2)

2010～12年に景気が大きく落ち込んだことが知られている。それに先立つ2006年から供給カロリーの減少は始まり、景気低迷でさらにそれが促進されたようである。EUの一国としての借金増で浮かれていた国情が欧州債務危機で一気に委縮した影響なのであろう。

ニュージーランドも供給カロリーがかつては米国を上回っていたが、かなり以前から供給カロリーの横ばい化が認められる。しかし、その動きはむしろ増加が抑えられているという印象である。ニュージーランドでは健康志向、環境志向が強いときくので、そのため大食がなんとか抑制されているのであろう。

南アフリカもかなり以前から供給カロリーが横ばい化しているが、増加傾向と減少傾向の時期が繰り返されており、国情の不安定を反映しているように見える。

日本が少食化に向かった時期を供給カロリーの推移から判断するとバブル経済がはじけた1990年頃に当たっており、ギリシャと同じく、経済環境の変化が大きく影響していることは間違いない。しかし、ギリシャと日本では量的水準が大きく異なり、日本の場合、経済の好調で食べ過ぎていた状況がバブル崩壊で是正されたとは言にくい。

世界の中で稀有とも言うべき日本の少食化への供給カロリーの転換がどうして起こったかについては「大いなる謎」である。この謎の科学的根拠を明らかにすることができれば、減量薬への依存も日本食のむやみな模倣も不要となり、人類にとって福音となる脱肥満、脱カロリーの健全な手法開発につながるので、まさにノーベル賞級の研究となろう。本稿がそのきっかけになればうれしい。

私なりの仮説を本年5月に発刊した『統計で問い直す はずれ値だらけの日本人』（星海社新書）で示しておいたので関心ある方はご覧いただきたい。

ここで、その仮説の概要を参考までに紹介しておこう。

仮説は2通り、ひとつは南方民族DNA説、もうひとつは質量代替的食文化説である。

南方民族DNA説は、韓国人や中国人の身長は伸び続けているのに対して、日本人の身長は1970年代生まれをピークに低下に転じており、これは韓国人、中国人と異なり、日本人は背が低いマレー系などの南方民族のDNAの影響が大きいと考えることから思いついた仮説である。日本人はこうした遺伝的特質として体躯が小さくなってきているため必要とするカロリーも少なくて済むようになったと考える訳である。

次の質量代替的食文化説は、多種多様の食材やうまみにあふれた日本食では、量的な満足は質的なおいしさが代替し、そんなに食べなくても満足できるという事情があって日本の供給カロリーが低位、減少に転じているとする仮説である。そして、これが、肉食を長らく、忌避してきたため、どうしても陥りがちな味気ない食生活を乗り越えようと、食に関して肉にせまるうまみをなんとか肉以外で出そうと工夫を重ね、みそ・しょうゆ、出汁、寿司、干物、精進料理など独特の食材を開発した結果、可能となった食生活である点に歴史的な根拠を見ている。

前者の仮説は、因果関係が逆、すなわちそんなに食べなくなっているから体躯の増大が止まっているという可能性を捨てきれないため、むしろ、後者の仮説の方に分があるのではないかと私は考えている。