



統計から社会の実情を読み取る

第82回 肥満と痩身の世界動向

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、ネット上で「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。著作は、「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)等。



高所得ほど肥満、低所得ほど痩せという世界傾向

疾病や公衆衛生の国際機関であるWHO（世界保健機関）は、栄養不足による痩せや栄養過多・運動不足による肥満をさまざまな病気のリスクを増す身体状態として重視しており、肥満割合、痩せ過ぎ（痩身）割合、BMI（体格指数）など、世界各国の毎年の体格についてのデータベースを整備している。

WHOの体格データベースでは年齢調整後のデータが掲載されている。年次ごと、国ごと、男女ごとの年齢構成の違いによるバイアスを取り除いて正しい比較をするため、基準人口の年齢構成で加重平均するという処理が施されているのである。

WHOのこのデータに基づいて、それぞれの国民の体格が、太っているのか、痩せているのかについての世界的な傾向について、まず、現状の分布、次に、近年の男女の変化を見ていこう。

日本は韓国とともにOECD諸国の中で最も痩身（スリム）な国として知られている。しかし、先進国を中心のOECD諸国だけ取り上げた比較

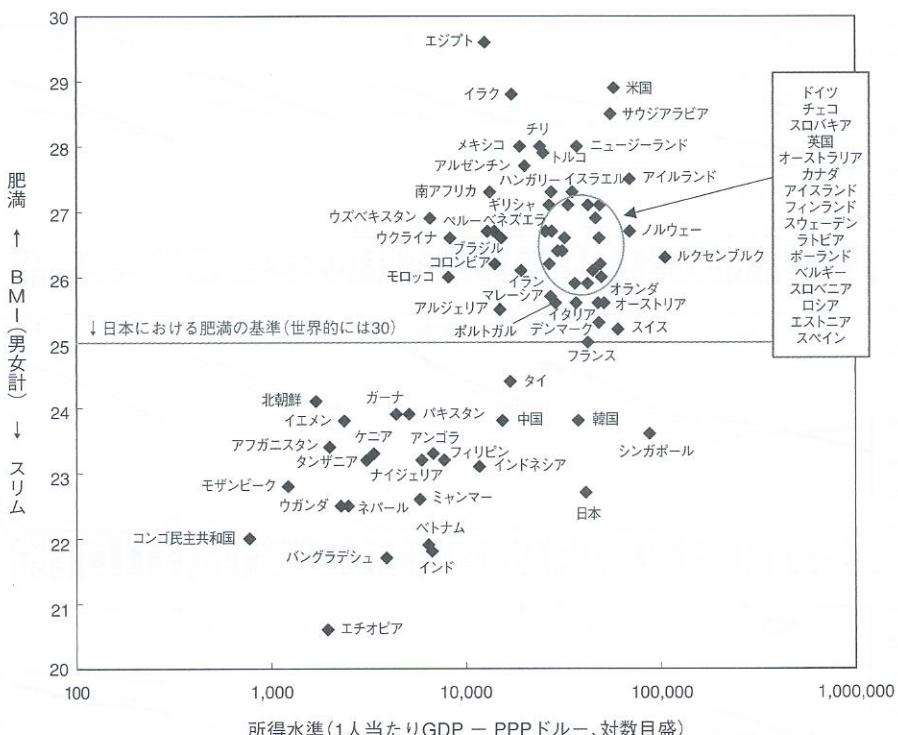
では、世界的傾向を観測するにはやや物足りない。もっともWHOのデータベースが対象とする200か国近くの国々を分析するとなると、小国まですべて対象となるので、今度は、やや散漫となる。

そこで、世界各国の国民の体格についてのデータを掲げた図1では、OECD諸国やG20諸国といった主要国に人口2500万人以上の国を加えた74か国を対象にすることとした。

体格には栄養摂取量や運動量が大きく係わり、これらは、また、所得水準によって大きく左右される。そこで、図1は、単に各国のBMIを並べるのではなく、所得水準との相関図として各国の状況をあらわした。

日本の公式的な基準（日本肥満学会など）ではBMI25以上が肥満とされているが、欧米諸国は、最もBMIの低いフランスでさえ、国民の平均が25に達しており、日本の基準によれば欧米諸国の国民はほとんどが肥満と判定されてしまう。そこでWHOではBMI30以上が肥満とされている。ただし、痩せの基準はWHOも日本も18.5未満である。

図 1 世界各国の国民の体格（2016 年）



注) OECD 諸国、G20 諸国などの主要国および人口 2500 万人以上の国、合計 74 か国が対象。所得水準は IMF による。
資料) WHO, Global Health Observatory data repository (2018.2.10 ダウンロード)

図1では、おおまかな傾向として、低所得な国ほどBMIが低い、すなわち痩身傾向であり、高所得な国ほどBMIが高い、すなわち肥満傾向であることがうかがえる。

低所得で痩せている国の典型はエチオピアである。アフリカ諸国や南アジア諸国も同様の傾向である。逆に、高所得で肥満度の高い国としては米国とサウジアラビアが目立っている。

低所得で肥満傾向の国はないが、高所得では、肥満傾向の国が多いが、そうではない国も複数存在していることが分かる。高所得でスリムな国としては、日本、シンガポール、韓国といった東アジア諸国があげられる。なお、当稿では華人社会が支配的なシンガポールを東アジアに含めた。

中所得国では、エジプト、イラク、メキシコと

といった肥満度の非常に高い国もあれば、タイ、中国、インドネシアといった、肥満度の低い国もある。

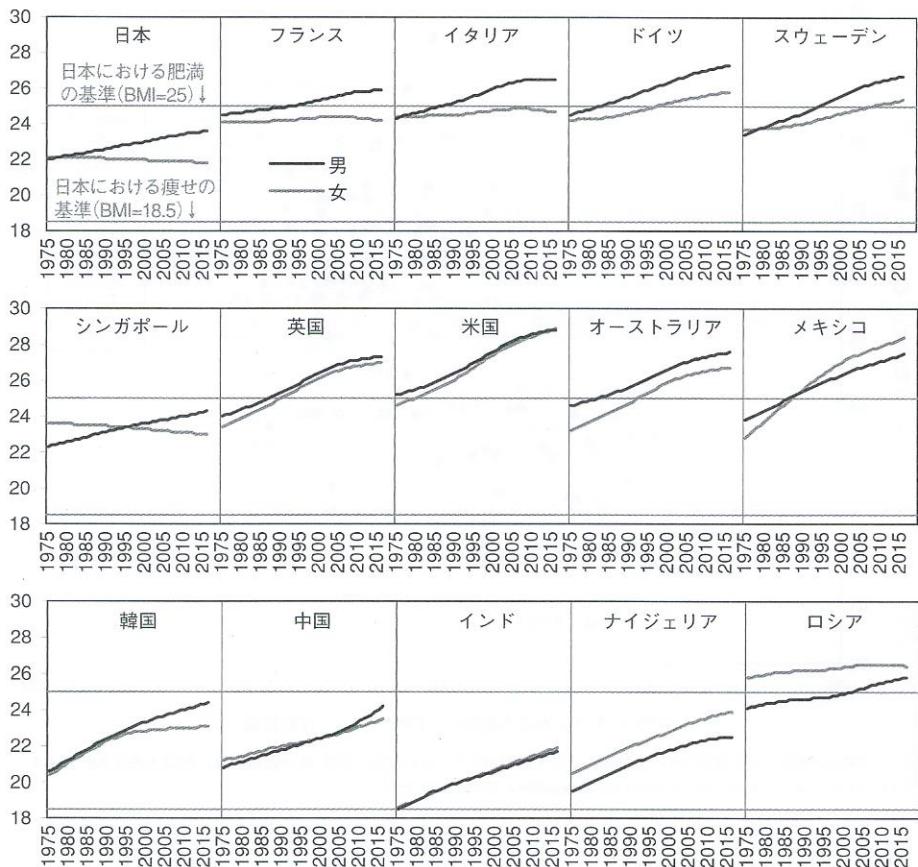
こうした世界的な分布の中で、日本は、やはり、所得が一定程度高い割にスリムである点で目立っていることは確かであろう。

日本の BMI 推移の特徴は「男の肥満化、女の痩身化」

次に、こうした体格の状況がどのような方向に向かっているのかを調べてみよう。

図1で取り上げた75か国すべてを取り上げるわけにはいかないので、主要15か国について、図2に、男女別のBMIの1975年からの推移を描いた。男女別に動きを追ったのは、男女が同じ方向をたどっているとは限らないからである。

図2 主要国における男女の体格の変化（1975～2016年、18歳以上のBMI年齢調整済みデータ）



資料) WHO, Global Health Observatory data repository (2018.2.10 ダウンロード)

図2からは、全体として、世界各国で痩せ（スリム）の状態から体格がだんだんと良くなり、それが行き過ぎて肥満化に至っている場合があるという大きなトレンドが見て取れる。

それと同時に、BMIの水準や上昇の時期、男女パターンの違いから各国が様々な推移をたどっていることも分かる。各国の推移を思い切ってグループピングすると以下の五つに区分できよう。

① アングロサクソン型（米国、英国、オーストラリア）

男が女をやや上回り、しかも男女ほぼ平行して、

かなり、肥満化の方向をたどっている点が共通である。この3か国では、かなり以前から、男女ともに平均値が日本基準の肥満となっている。ここにデータを示していないが、カナダやニュージーランドといった他の英語圏諸国も同様の動きとなっている。

体格の推移でも、きっちりと男女平等を具現している点が欧米文化圏の中でも特異である。一般的に自殺率は女性の方が低いが、自殺率のこうした男女差が狭まっているのもアングロサクソン型の特徴である（本連載の第13回〈2012年8月号〉でこの点についてふれた）。

②欧州型（フランス、ドイツ、イタリア、スウェーデン）

アングロサクソン系である英國を除くヨーロッパ諸国のパターンである。当初の男女同レベルから、徐々に男は肥満化、女はスリム維持の傾向をたどっている点が共通である。

ドイツは女性も日本基準の肥満以上に BMI が上昇している点では、アングロサクソン型に近いともいえる。BMI レベルそのものが異なる点を除けば、日本もこのパターンと同種といえる。

③東アジア型（日本、シンガポール、中国、韓国）

BMI レベルが世界の中で最も低いグループに属する点と早い遅いがあるが男女の差が開いて来ている点が共通である。

中国と韓国は、男女が同じように非常に痩せている状況から、経済発展とともに、男女が平行して体格改善（BMI 上昇）し、その後、韓国、そして少し遅れて中国で、男女格差が日本やシンガポールのように開きつつある。

④女性超過型（ロシア、ナイジェリア、メキシコ）

以上三つのパターンとは異なり、女より男の方がスリムなまま推移している点が共通である。ロシアやメキシコでは、女性の肥満傾向が目立っている。ロシアは 1990 年代に、一時期、BMI 推移が横ばいとなったが、これはソ連崩壊後の社会混乱による影響とみられる。

ここではデータを示していないが、インドネシア、タイ、エジプト、トルコ、南アフリカ、ペルーなど世界の多くの国では、BMI が女性超過（女性の方が太っている）となっており、このパターンは、実は世界的には一般的であることが分かる。1975 年以前、高度成長期までの日本もこのパターンだった。

⑤発展途上国型（インド、ナイジェリア）

貧しいため栄養が十分でないという非常に低いレベルから出発して、経済発展とともに、男女ともに体格が改善していくパターンであり、中国も最近までここに属していたといえる。

以上で、日本は一応、東アジア型としたが、欧州型とも似ている。

日本の場合、欧州型とは、男女の乖離がはじまった時期が 1970 年代中ごろである点が共通であるが、全体としての BMI レベルが日本の方がかなり低い点が異なる。

また、女性の BMI 自体が低下しているのが共通なのはフランス、イタリアだけであり、しかもそれは、かなり高いレベルでの推移であり、また最近のことなので、両国の場合、美容動機というより健康動機が勝っている可能性が高い。

日本の場合は、本連載の第 18 回（2013 年 1 月号）でふれたように、若い世代から中高年へと瘦身化傾向が波及していることから、BMI 変化の要因としては美容動機が勝っていると考えられる。この点でも、日本は欧州型と異なる可能性がある。

東アジア型の中で日本は、全体としての BMI レベルが低い点が共通である一方で、男女の乖離がはじまった時期が随分と早い点が異なっている。しかも女性の BMI が低下にまで至っているのは、日本とシンガポールだけである。韓国や中国は男女の乖離ははじまっているが、女性の BMI はなお上昇しているのである。

こうしてみると、日本は、欧州型、あるいは東アジア型と共にするところもあるが、むしろ、世界でも非常に稀な男女の体格の動きを示しているといった方が真実に近いようである。