
ロシアおよびモスクワの健康・医療の基礎データや医療制度・政策について

ロシアで起業するための手続きや輸入規制等について

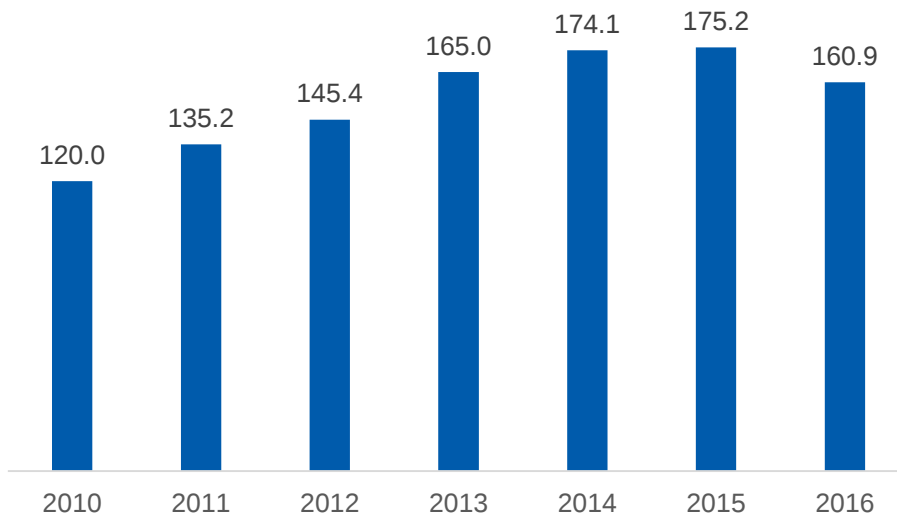
ロシアの食習慣や食生活の傾向について

病院食等に関わる各関係者の連絡先

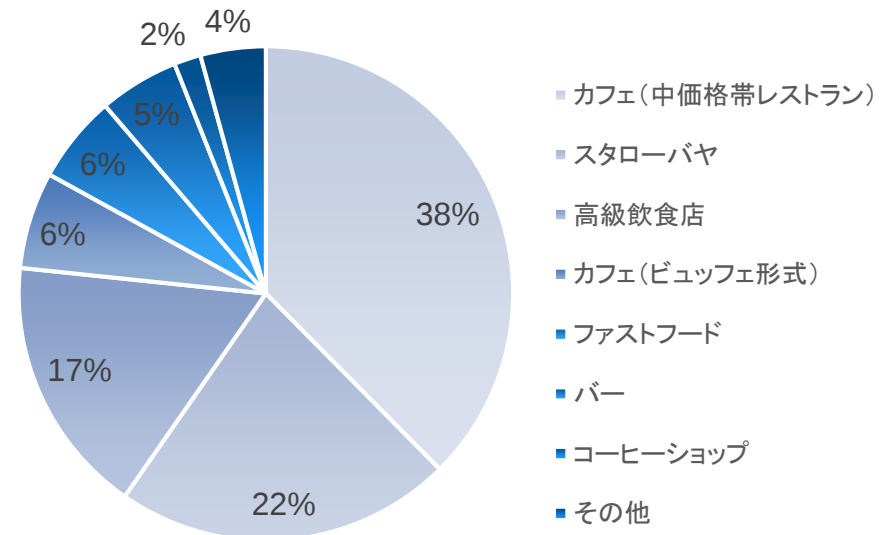
モスクワ市の外食市場は2015年まで安定した伸長を遂げたが、2016年は減少

- 2010年から2015年にわたって、外食市場は年平均伸び率7.9%で拡大
- 外食市場規模は、2016年に1,609億ルーブルに減少
- ロシアでは庶民的な価格帯のカフェ(レストラン)の利用が最も多い
 - カフェという言葉で定義される飲食店の範囲が広く、高級飲食店もカフェと呼ばれることがある
 - スタローバヤとよばれる、セルフサービス方式の飲食店など旧ソ連の文化が残っている

モスクワ市の外食市場規模の推移(10億ルーブル)



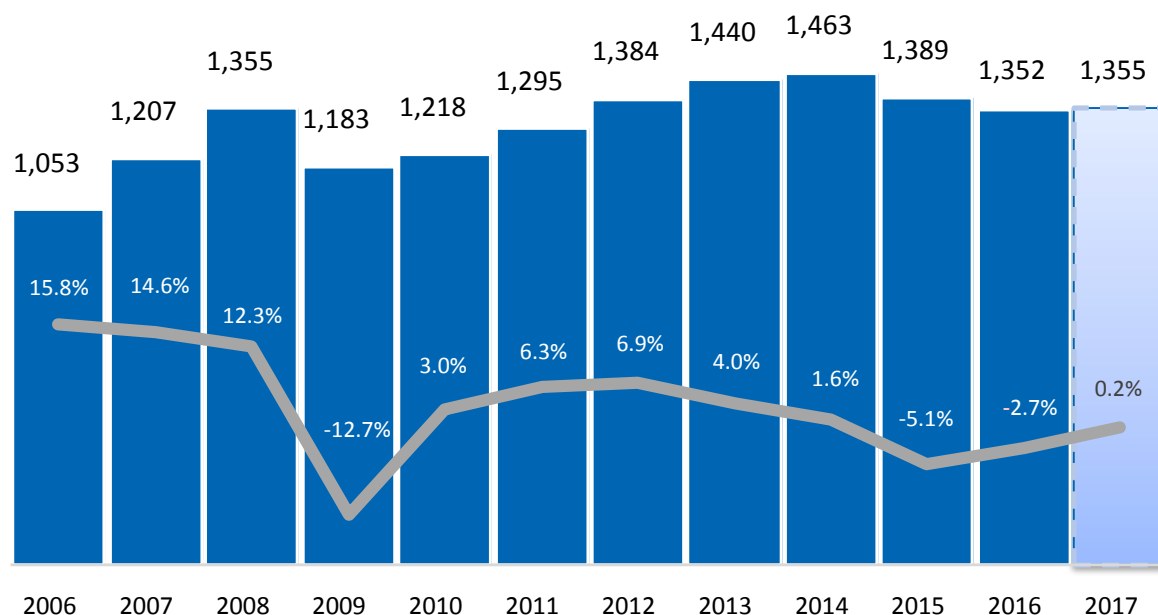
モスクワ市の外食の構成(2016年)



ロシアの外食市場は、2014年度をピークに縮小傾向にある

- ロシアの外食市場は、2009年の経済制裁やルーブル安の経済停滞期に落ち込んだ
- その後2014年までは拡大傾向にあったが、2014年をピークに縮小傾向にある
- カフェ(レストラン)は縮小傾向にあるが、ファーストフードはグルメバーガーなどを中心に拡大傾向にある

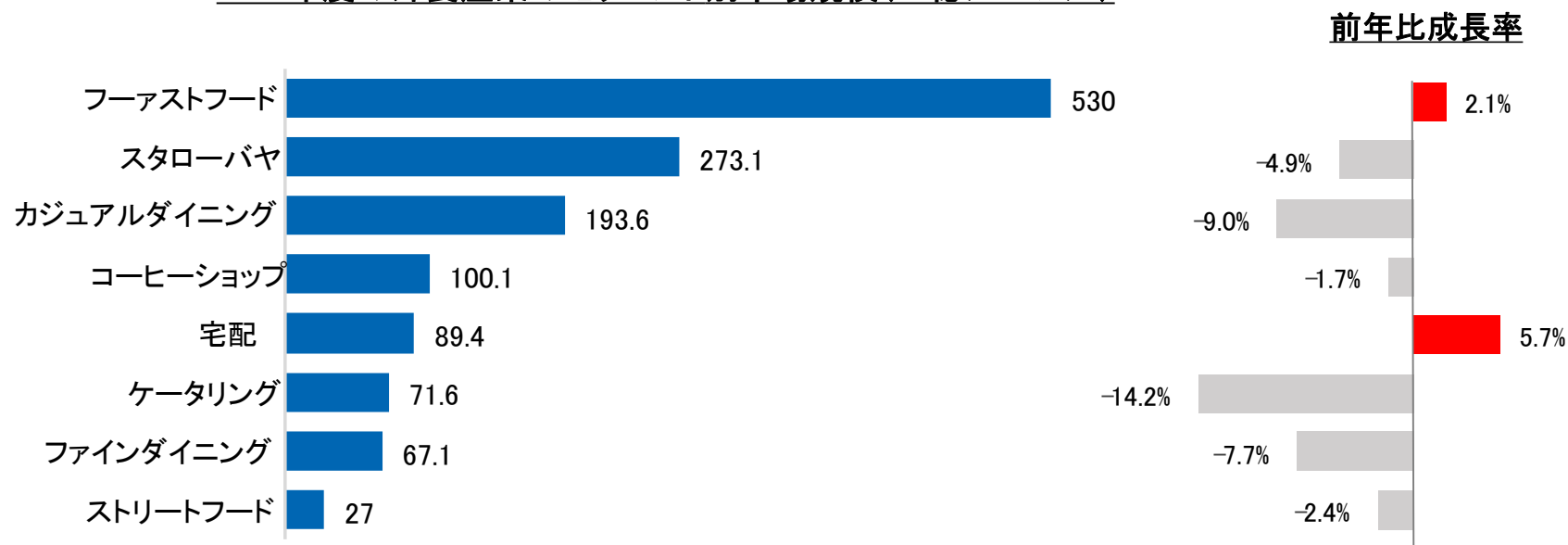
ロシア外食市場規模推移と前年比成長率(10億ルーブル、%)



2016年のロシアの外食市場をセグメント別に分析するとファーストフードと宅配事業のみ増加トレンドにある

- スタローバヤなど、以前から庶民に浸透していたリーズナブルなセルフサービス方式の業態は縮小傾向
 - 主な要因としては、ファーストフード店などでもリーズナブルな価格でセットメニューなどを提供されはじめ、消費者のスタローバヤの利用が減ったことにある
- ファーストフード店に関しては、外資の参入や店舗数増加など産業が発展傾向にある

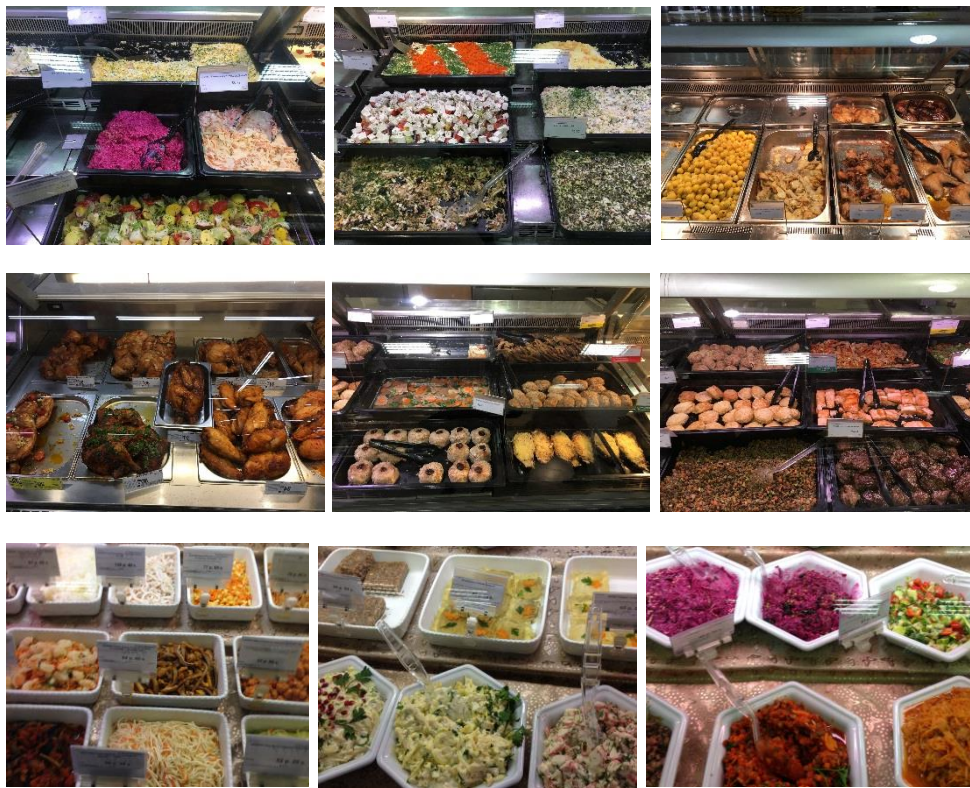
2016年度の外食産業のセグメント別市場規模(10億ルーブル)



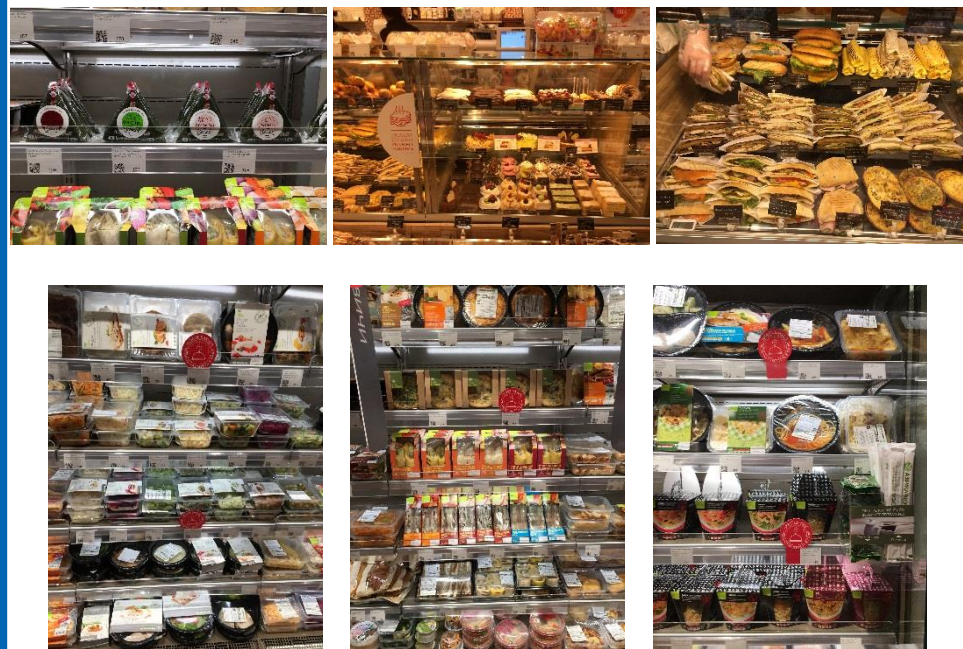
中食市場は近年増加しつつあり、マーケットとして認知され始めた

- 中食は、今までスーパーマーケットなどの売れ残り食材の有効活用というネガティブなイメージがあった
- 最近、大手スーパーマーケットの量り売りのデリに加え、高級スーパーマーケットのコンビニエンスストアタイプの店舗では、チルドのお弁当(パスタ、サンドイッチ等)など種類も豊富である(モスクワやウラジオストクではおにぎりも販売)

スーパーマーケットのデリコーナー



テイクアウトタイプの食品



価格(参考値)約300～400ルーブル

国民の健康の増進を目指して、2016年にロシア連邦保健省は「バランスの取れた食事」の推奨基準を設定した

■ ロシア連邦保健省は、2016年8月19日付の政令第614号で1年間に摂取すべき理想的な食材の量を設定

食品の種類	1人当たり年間推奨の摂取量(kg)
穀類、パン等(グレチカ等)	96
じゃがいも	90
野菜	140
果物	100
砂糖	24
肉	73
魚	22
牛乳品	325
卵	260(個)
油	12
塩	4

一般的な食生活傾向(主食・スープ・メニューや栄養バランスについて)
穀類・パン・パスタの炭水化物の摂取が多い。肉類を食べる習慣が強く、相対的に魚の摂取は少ない。また脂質の摂取が比較的多く、野菜果実は栽培環境の関係でドライフルーツやピクルスとして摂取する傾向にある

- 2015年に実施した食生活に関する世論調査によると、TOP10の食品の中で、炭水化物が多く見られる
- 肉類に比較して魚の摂取量は少ない
- パンにチーズやスモークサーモン、サラミなど比較的脂質が高く塩分が含まれる食事を取ることが多い

2015年ロシアの食生活調査

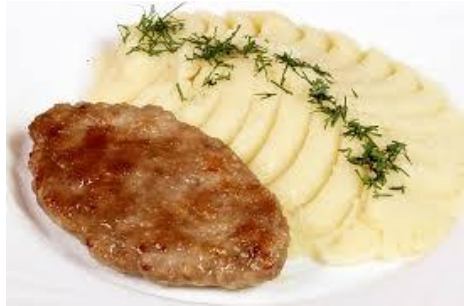
No.	食	よく食べる	あまり食べない	無回答・不明
1	穀類(グレチカ(粥)等)	85%	15%	1%
2	パン等	84%	14%	1%
3	脂質	79%	20%	1%
4	パスタ	76%	22%	2%
5	野菜、果物	73%	26%	1%
6	肉	71%	27%	2%
7	牛乳・乳製品	71%	26%	3%
8	紅茶、コーヒー	60%	38%	2%
9	魚	47%	49%	4%
10	ソーセージ等の肉加工品	41%	51%	6%

一般的な食生活傾向(主食・スープ・メニューや栄養バランスについて)
ロシアではスープや肉を食べる習慣がある



ボルシチ(サワークリーム付)

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%89>



マッシュポテトと肉のカツ

<http://cafedobrynia.ru>



パスタ

<http://brjunetka.ru/>



チキンスープ

<http://zhenskoe-mnenie.ru>



ペリメニ
ロシア風餃子

<http://notefood.ru>



カーシャ (グレチカ)
ロシア風お粥

<http://zhenskoe-mnenie.ru>

一般的な食生活傾向(主食・スープ・メニューや栄養バランスについて)
ロシアでは炭水化物のほか、マヨネーズを使ったサラダが多く食べられている



オリヴィエ・サラダ
ロシア風ポテトサラダ

<http://www.gastronom.ru>



毛皮のコートを着たニシン(サラダ名)
ロシア風前菜

<http://ngs24.ru>



フライドポテト

<http://volshebnaya-eda.ru>



オラヂャ
ロシア風クレープ

<https://polzavred.ru>



ブリヌイ
ロシア風パンケーキ

<http://www.gastronom.ru>



ピロシキ

<http://coriza.ru>

一般的な食生活嗜好(主食・スープ・メニューや栄養バランスについて)

サラミ、サーモン、イクラ、チーズなど、比較的保存のきく食品を多く使ったメニューも多い



イクラ

<http://zhenskoe-mnenie.ru>



チーズ

<http://www.calorizator.ru>



サーモン

<https://www.patee.ru/>



サラミ

<http://womy.ru>

スープの種類

一般的な食生活傾向(主食・スープ・メニューや栄養バランスについて) ロシアでよく食べられているスープ



ソリャンカ

肉、魚、茸、ピクルスの汁、オリーブ、
キャベツ、レモン、クワス、マリネ、スメ
タナ(サワークリーム)、ディル

<http://ovkuse.ru>



シチー

キャベツをベースとした野菜スープ

<http://www.sportobzor.ru>



ウハー

白身魚と野菜を食材に使用したロ
シア料理のスープ

<https://eda.ru>



ハルチャー

牛肉と米のスパイシースープ

<https://cont.ws/@grand/484618>



ボルシチ(サワークリーム付)
肉とビーツの入ったスープ

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%89>

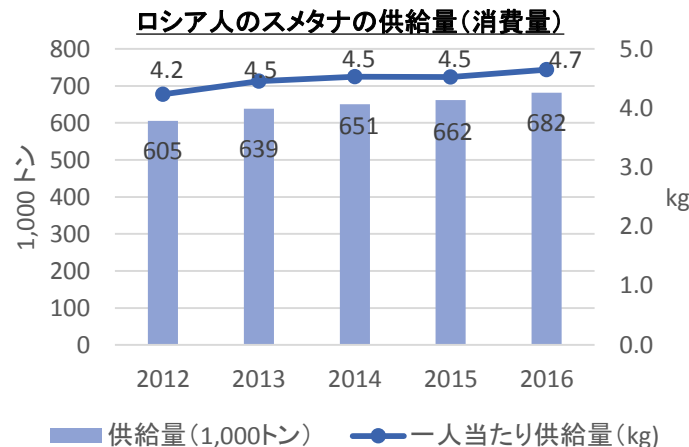
使用頻度の高い調味料の種類、消費量

一般的な食生活傾向(ロシアでよく使用される調味料)

ロシアの代表的な調味料等(スメタナ、マヨネーズ)



スメタナ



<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%89>



<https://ru.depositphotos.com>

スメタナ



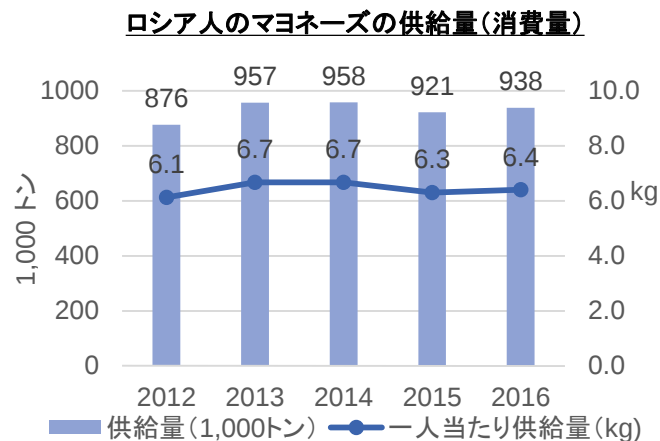
<http://www.koolinar.ru>



<http://www.tih-city.ru>



マヨネーズ



<http://ngs24.ru>



<http://www.gastronom.ru>

マヨネーズ



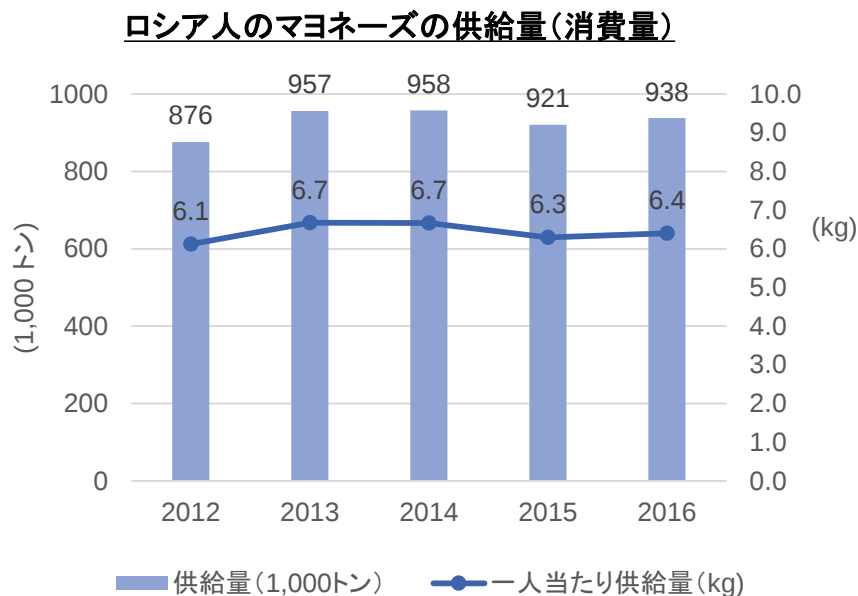
<http://volshbnaya-eda.ru>



<http://way2day.com/>

ロシアのマヨネーズ消費量は1人当たり約6.4kg/年で、日本の消費量の約4倍である。

- ロシアにおけるマヨネーズの消費量は世界一で、1人あたりの年間消費量は約 6.4kg/年となっている
 - ロシアのマヨネーズ消費量は、供給量のデータを活用
- 日本ではマヨネーズの1人あたりの年間消費量は約1.7kg/年となっている
 - 日本のマヨネーズ生産量は全国マヨネーズ・ドレッシング類協会の会員10社の生産量の合計値とする



出所: BusinesstatよりNRI作成



出所: 全国マヨネーズ・ドレッシング類協会、総務省統計よりNRI作成

よく使われる調味料「スメタナ」について



スメタナ

- スメタナとは、ロシアのサワークリーム
- 乳脂肪分の高いクリーム(生クリーム)を乳酸菌発酵させたもの
- 昔は酸化して固まった牛乳の上に行ける「うわずみ」で作られていた
- サワークリームとほぼ同じものであると考えられるが、サワークリームに比べて、淡白でマイルドな味である(調査員の個人的な意見)
- ロシアでは、スープやパスタ、肉料理にもかけて食されるため、調味料のような存在となっている
- スーパーでは乳製品売場の面積がかなり広く、スメタナの種類も多い

