

各国報告 2

ドイツにおける健康的な食品摂取と食意識

飯田 恭子

(農林水産政策研究所)



報告の内容

1. 研究の背景
 2. 調査の概要
 3. 消費者の食意識
 4. 健康的な食品と不健康な食品の摂取頻度
 5. 食習慣のゆらぎ
 6. 摂取する野菜・果物の種類
 7. 考察 — 健康的な食品「野菜・果物」の摂取 —
- 註、参考文献

1. 研究の背景

過体重・肥満が幼少期に発症し、成人後も続く。糖尿病などの病気の発生が問題(BMEL, 2024)

① インスタント食品の糖質、脂肪、塩分の削減及び革新にむけた国家戦略(NRI)(BMEL, 2024)

- ・ 2018年に対象となった食品は、清涼飲料水、加糖の果汁入り飲料、朝食用シリアル、加糖の乳製品、冷凍ピザ
- ・ その後、加工肉、パンも対象(正確な導入時期は不明)
- ・ 食品製造と小売が、2025 年までの目標を定め、政府と協定を結ぶ

② 栄養スコア表示(NUTRI-SCORE)(Verbraucherzentrale, 2023)

- ・ 消費者が健康的な加工食品を選ぶための情報提供
- ・ 2020年にフランスの制度を参考に導入(Santé Publique France, 2024)
- ・ ドイツのスーパーマーケットを調査:加工肉、乳製品、菓子に栄養スコア表示が見られた

【栄養スコア表示】

AからEまでの信号機のような絵柄の表示

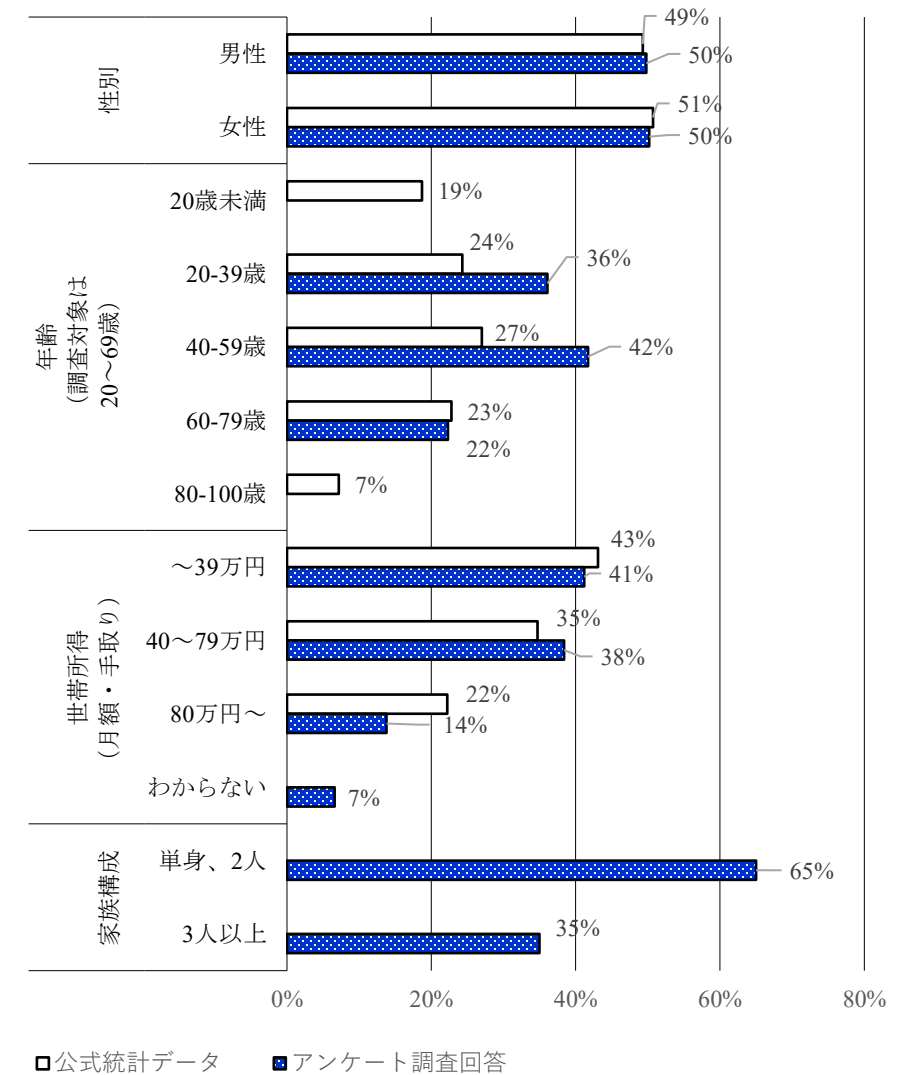
Aに向かって増える: Eに向かって増える:

- ・食物繊維
- ・プロテイン
- ・果物、野菜
- ・ナッツ
- ・菜種油、クルミ油、オリーブ油

- ・カロリー
- ・飽和脂肪酸
- ・糖分
- ・塩分

2. 調査の概要

- 1) アンケート調査 調査会社のモニターに対するウェブ調査
- 2) 実施期間 2024年1月～2月
- 3) 対象者 都市に暮らす20歳から69歳までの男女211人
人口構成比に沿って回答を回収
- 4) 居住地 ハンブルク、ケルン、フランクフルト、
ミュンヘン(全国に分散させ、4都市を選出)
- 5) 社会属性 家族構成が単身か2人で、未就学児童が
いない世帯(回答全体の65%)
統計データと比較し、収入が低い世帯が多め



注：第1図の「公式統計データ」のうち、性別は2023年現在、資料はStatistisches Bundesamt (2023a)。年齢は2023年現在、資料はStatistisches Bundesamt (2023b)、10歳刻みのデータは見つからなかった。世帯所得は2018年現在、資料はStatistisches Bundesamt (2018)とBehrends et.al (2021: Abb.3, 4)。家族構成は調査結果と比較できるデータは見つからなかった。

第1図 回答者の社会属性 (記述統計)
資料：調査結果に基づき筆者ら作成。n=211。1ユーロが161円にて計算。

3. 消費者の食意識

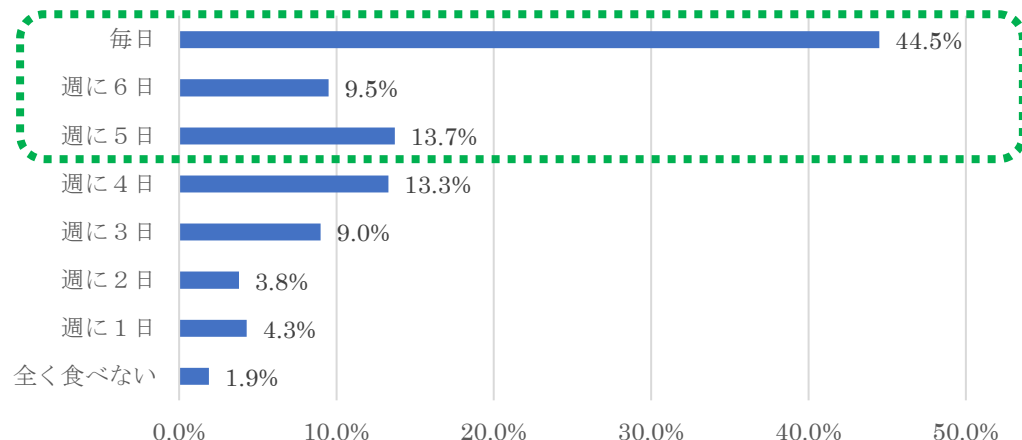
- ✓ 相対的重要度が高い：食味、安全性、価格、栄養
- ✓ インフレにより「価格」の重要度が向上 (Hempel & Roosen, 2024)

第1表 食品に対する消費者の食意識（消費者選好）

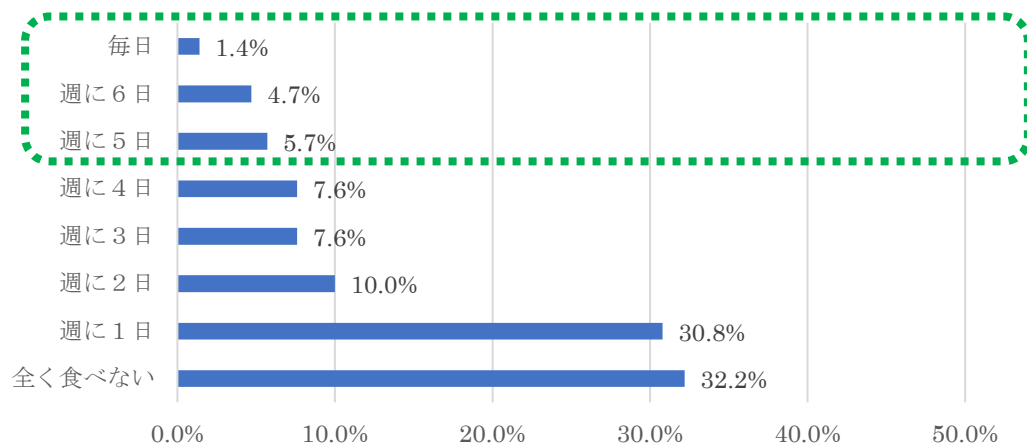
順位	属性	重視	軽視	差分
1	食味（その食品を食べることがどの程度五感に訴えるものであるか）	471	66	405
2	安全性（食品を摂取しても病気にならない程度）	383	62	321
3	価格（食品に支払われる価格）	338	158	180
4	栄養（脂肪、タンパク質、ビタミンなどの量と種類）	300	123	177
5	ナチュラル（食品が近代的な技術に頼らずに生産されている度合い）	250	154	96
6	環境影響（食品生産が環境に与える影響）	141	174	-33
7	原産地（農産物の生産地）	139	193	-54
8	公平性（食品の生産に関わるすべての関係者が等しく利益を得る度合い）	83	239	-156
9	外観（食品が魅力的に見える程度）	92	272	-180
10	利便性（食品の調理や消費のしやすさ）	91	435	-344
11	伝統性（伝統的な消費パターンを守る）	33	445	-412

資料：アンケート調査結果に基づき筆者ら作成。n=211。Lusk & Briggeman（2009）を参考に調査を実施。

4. 健康的な食品と不健康な食品の摂取頻度



第2図 野菜・果物の摂取頻度



第3図 ウルトラ・プロセスト・フードの摂取頻度

第2図・第3図: アンケート調査結果に基づき筆者ら作成。n=211。

健康的な食品

- ・野菜・果物について調査
- ・頻繁に(週に5日以上)食べる回答者 67.7% (143人)
- ・摂取する理由: 健康、栄養摂取、おいしい

不健康な食品

- ・ウルトラ・プロセスト・フード (Pagliai et al., 2021)について調査
- ・頻繁に(週に5日以上)食べる回答者 11.8% (25人)
- ・摂取する理由: 良い、おいしい、交際、時短

ウルトラ・プロセスト・フード : ファストフード、ジャンクフード、スナック菓子などの、すぐに食べられるように加工された、油脂がたくさん入っている食品・料理のこと
例: ハンバーガー、ピザ、フライドチキン、インスタント麺、ポテトチップス、クッキー

2025年 10月 7日

農林水産政策研究所 研究成果報告会
「食環境と持続可能な食料消費に関する国際分析」



5. 食習慣のゆらぎ

野菜・果物の食習慣は長期間にわたる

→「当たり前のように、いつも食べている」が多い

意識的に野菜・果物を食べる生活に切り替えた人の理由

→ フィットネス、子どもの誕生、友人の影響

食習慣のゆらぎ（飯田, 2025）

→ 週に5日以上、UPFを食べる人は11.8%で、
その全員が、週に5日以上、野菜・果物も食べる

→ 「健康的な食」の習慣と
「不健康な食」の習慣が混在

→ 就職、交際の場面を通じて、UPFの摂取をはじめ

【自由記述の例】 65歳女性：週に5日以上、UPFと野菜・果物を摂取
野菜・果物を頻繁に食べる理由：

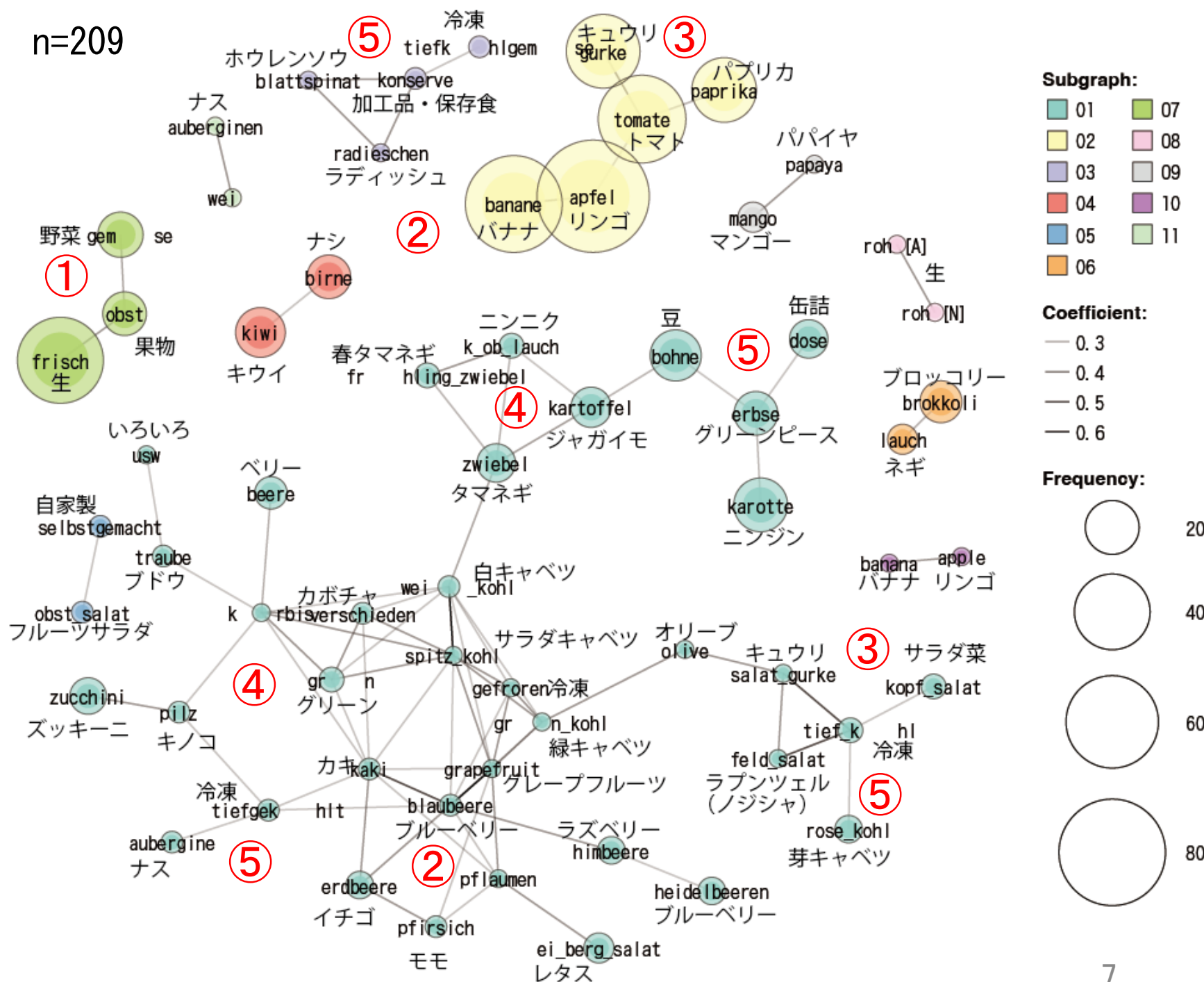
「子どもの頃は、母と祖母が家庭菜園で野菜や果物を収穫し、
料理してくれた。20代半ばに体形が気になり、
カロリーが低くて、栄養バランスが良く、消化不良にならない
野菜や果物を食べるようになった」

UPFを頻繁に食べる理由：

「19歳でシェアハウスに住むようになり、
夜に友人とクッキーやスナック菓子を食べるようになった。
26歳で就職したら時間がなくなり、すぐに準備できて、
便利で、おいしいので、（UPFを）食べるようになった」



n=209



6. 摂取する野菜・果物の種類

自由記述(週1日以上摂取する回答者):
日常的な食事において、
あなたがよく食べる「野菜や果物」の
食材・料理名について記入してください

生鮮や加工、調理等に注目して分析:

① 野菜・果物の生食が多い

② 果物が多い:
バナナ、リンゴ

③ 生食できる野菜が多い:
トマト、キュウリ、
パプリカ、レタス

④ 野菜の調理:
少ないが、調理している人もいる。
ジャガイモ、玉ねぎ、
キャベツ類、ズッキーニなど、
多様な野菜を摂取している

⑤ 冷凍・加工品(缶詰など)を利用:

第4図 摂取する野菜・果物の食材・料理名(自由記述)
資料: 調査結果に基づき報告者らが作成。共起ネットワーク
分析の設定項目等は、スライド9の註(1)に示す。
注: KH-Coderを用いた共起ネットワーク分析(Modularity)。
n=209。分析では、表記ゆれを吸収していない。

7. 考察 — 健康的な食品「野菜・果物」の摂取 —

注：調査結果を、生鮮や加工、調理等に着目して分析。食事の場面にも着目して分析した。

報告者らのドイツ滞在を踏まえて考察・解釈した。

- ・ 果物の生食【朝食・昼食・おやつ】
 - ・ 朝食、学校や職場の弁当、家庭でのおやつ
 - ・ バナナやリンゴなどの果物を丸かじりで摂取
 - ・ 形がそろわない果物を、量り売りで安価に購入
 - ・ 台所に果物カゴが常設
- ・ 野菜の生食【夕食】
 - ・ 夕食がコールドミール
 - ・ トマト、キュウリ、パプリカなどは、パンのつけあわせとして摂取
- ・ 野菜の調理【人によっては、調理する】
 - ・ ジャガイモ、玉ねぎ、キャベツ類、ズッキーニなど多様な野菜を調理
- ・ 加工食品の利用
- ・ 冷凍品・缶詰・びん詰の、野菜や豆を利用

【日本への示唆】

「健康的な食品」の摂取に伴う負担

- ・ 時間の負担：
仕事、家事（買い物と調理を含む）、睡眠、余暇にかかる時間のバランスをとることの困難さ
- ・ 費用の負担：
健康的な食品が高価である

示唆：野菜・果物の気軽な摂取

- ・ コールドミールの取り入れ
- ・ 形の揃わない野菜・果物の安価な提供
- ・ 健康的な加工食品の供給
- ・ 栄養スコアの表示
- ・ 食習慣の範囲を広げる食育

注（１） 第4図に示した共起ネットワーク分析の設定項目等は、下記の通りである。

回答数は209。共起関係の種類は「語－語」。集計単位の文は213、段落は209。使用した語数の総抽出語数は1,005、異なり語数は249。

共起ネットワークの最小出現数は2、利用した語数は89。Jaccardは上位60。サブグラフ検出はModularityを選択。

品詞による取捨選択では、「R（副詞、関係代名詞等）」「V（動詞）」「OTHER（冠詞、前置詞等）」「HTML_TAG」を除外した。

ドイツ語の記述を分析し、分析結果を報告者が和訳した。

参考文献

- Behrends, S., S. Geisler, K. Kott & M. Ziebach (2021) Einnahmen, Ausgaben und Ausstattung privater Haushalte, private Überschuldung, Datenreport 2021, Statistisches Bundesamt.
- BMEL (2024a) Nationale Reduktions- und Innovations-strategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten Zweiter Zwischenbericht.
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/reduktionsstrategie/reduktionsstrategie-zucker-salz-fette.html>
- Burgard, L., S. Jansen, C. Spiegler, A.-K. Brettschneider, A. Straßburg, S. Storcksdieck(Bonsmann), R. Ensenaer, U. Alexy, & T. Heuer (2023) Unfavorable nutrient intakes in children up to school entry age, *Frontiers in Nutrition* (10): 1302323. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1302323>
- Hempel, C. & J. Roosen (2024) Growing importance of price: Investigating food values before and during high inflation in Germany, *Agricultural Economics* (55): 1026–1039.
<http://dx.doi.org/10.1111/agec.12865>
- 飯田恭子（2025）「ドイツにおける健康的な食品摂取に関する考察」『農林水産政策研究所レビュー』123, 8-9.
- 飯田恭子・丸山優樹・山本祥平・伊藤紀子（2025）「ドイツにおける健康的な食品摂取と食意識・食環境」『農林水産政策研究所主要国農業政策・食料需給プロジェクト研究資料』。 https://www.maff.go.jp/primaff/kanko/project/attach/pdf/250331_r06cr10_03.pdf
- Lusk, J. L. & B. C. Briggeman (2009) Food values, *American Journal of Agricultural Economics* 91(1): 184-196.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8276.2008.01175.x>
- Pagliai, G., M. Dinu, M. P. Madarena, M. Bonaccio, L. Iacoviello, & F. Sofi (2021) Consumption of ultraprocessed foods and health status: a systematic review and meta-analysis, *British Journal of Nutrition* 125(3): 308-318. <https://doi.org/10.1017/s0007114520002688>
- Santé Publique France (2024) Conditions of Use of the trademark « Nutri-Score », Version dated 26 june 2024.
- Statistisches Bundesamt (2018) https://www.bpb.de/system/files/datei/SOZ_08_04%20Einkommen%20privater%20Haushalte.xlsx（2025年4月4日閲覧）
- Statistisches Bundesamt (2023a) <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/aktuell-quartale.html>（2025年4月4日閲覧）
- Statistisches Bundesamt (2023b) <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/liste-altersgruppen-basis-2022.html#1344734>（2025年4月4日閲覧）
- Verbraucherzentrale (2023) Nutri-Score: Das bedeutet die Kennzeichnung.
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209#:~:text=Der%20Nutri%2DScore%20kann%20seit,können%20sie%20so%20besser%20vergleichen.>（2025年6月21日閲覧）