

日本とネパールにおける食行動と健康観の比較

平井和子^{*1}、大野佳美^{*2}、Jeevan B. Sherchand^{*3}、
花岡 優^{*4}、森 政博^{*1}

^{*1} 千里金蘭大学生生活科学部

^{*2} 武庫川女子大学生生活環境学部

^{*3} Tribhuvan University, Institute of Medicine

^{*4} 神戸労災病院栄養管理室

大阪近郊の 23～84 歳の男女各々 329 名と 457 名、ネパールの 10～81 歳の男女各々 146 名と 139 名を対象に、食行動や健康観に関するアンケート調査を行った。団欒に対して「楽しみにしている」と答えた割合は、日本（男女各々 81%と 87%）よりもネパール（90%と 91%）で多かった（両国間差、男女各々 $p < 0.001$ と $p < 0.05$ ）。現在の食習慣に対して「健康に良い」は、日本男女各々 62%と 76% に対してネパールでは 90%と 88%と多かった（両国間差、男女とも $p < 0.001$ ）。健康に良い食物として「伝統食」と答えた割合は、日本男女各々 78%、92%に対してネパール 43%、44%と少なかった（両国間差、男女とも $p < 0.001$ ）。最も望むことは、日本は「健康」が男女各々 70%、84%で「裕福」は 11%、7%であったが、ネパールでは「健康」が男女各々 56%、55%で「裕福」は 30%、33%であった（両国間差、男女とも $p < 0.001$ ）。

I. 緒言

生活習慣が種々の疾病の遠因となり、食習慣が心理的・精神的自覚症状に影響を与えることも多く¹⁾、健康管理に果たすライフスタイルの役割がますます重要となっている。近年日本人の生活環境が大きく変化し、物質的には充足されている反面、人との関わりが希薄になり²⁾、心身の健康に対する影響が懸念される。

ネパール北部ヒマラヤ山麓の高地に住むチベット系住民は、寒冷地のため食糧や医療は充分とはいえないが明るく親切で誇り高く、心身ともに健康的に見受けられる。この要因として、チベット系住民にとって古来からの独特の生活様式や価値観、死生観（輪廻の思想）等の伝統文化^{3,4)}が心身の健康に役立っていると推察される。そこで今回、日本の都市部とネパールチベット系住民の食行動や健康観を比較検討した。

II. 方法

日本では阪神間を通勤あるいは通学する 23～84 歳の大学生と家族及び勤務者（男性 329 名、女性 457 名）

を対象とし、調査は自記方式で記入し回収した。ネパールでの調査は北部ヒマラヤ山麓の高地ムスタン地区のチベット系住民の 10～81 歳の男性 146 名、女性 139 名を対象に訪問聞き取り法で調査を行った。なお、ネパールの調査地では子供も家畜の放牧や水汲みなど労働力として働き、婚期・平均寿命を考慮し 10 歳以上を社会生活に従事している年齢とした。調査項目は食行動に関する認識について 3 項目、健康に関連する認識 3 項目、精神的健康観に対する認識 2 項目について調査し、年齢間、男女間、両国間の差を比較検討した。各調査項目の集計結果は χ^2 検定を用いて検定した。

III. 結果

1. 食行動に関する認識

共食団欒に対する認識を表 1 に示した。全体平均で比べると家族と食事をしながら話をするのことに、「楽しみにしている」と答えた割合は男女各々日本 81%と 87%、ネパール 90%と 91%で、日本と比べてネパールの方が男女ともに共食団欒を楽しみにしていた。年齢別に比較すると「楽しみにしている」と答えた割合は日本で

表1 食行動に関する認識の日本とネパールの比較

(%)

調査項目	日本 (年齢)				χ ² 検定	男女間 (χ ² 検定)	ネパール (年齢)				χ ² 検定	男女間 (χ ² 検定)	両国間 (χ ² 検定)
	全体	23~39	40~54	55 ≤			全体	10~29	30~49	50 ≤			
家族と食事をしながら話をすることを楽しみにしている													
男性	はい	80.6	59.0	86.7	92.5		89.6	83.3	94.9	97.0			
	いいえ	9.1	19.3	5.1	7.5	p<0.001	10.4	16.7	5.1	3.0	p<0.05		p<0.001
	その他	10.3	21.7	8.2	0.0		ns	0.0	0.0	0.0	0.0		ns
女性	はい	86.8	74.3	89.4	88.9		90.7	90.0	85.7	97.3			
	いいえ	6.1	15.4	4.4	3.2	p<0.01	7.9	8.3	11.9	2.7	ns		p<0.05
	その他	7.1	10.3	6.2	7.9		1.4	1.7	2.4	0.0			
食習慣に対する認識													
男性	健康によい	64.0	38.6	68.7	86.5		89.5	91.4	85.0	90.6			
	健康によくない	24.5	49.4	19.0	5.8	p<0.001	7.7	5.7	10.0	9.4	ns		p<0.001
	その他	11.5	12.0	12.3	7.7		2.8	2.9	5.0	0.0			ns
女性	健康によい	75.9	59.7	78.4	83.6		87.7	88.1	83.3	91.9			
	健康によくない	12.3	24.7	10.3	6.6	p<0.01	7.2	6.8	11.9	2.7	ns		p<0.001
	その他	11.8	15.6	11.3	9.8		5.1	5.1	4.8	5.4			
健康に良い食生活*													
男性	伝統食	78.0	66.6	80.6	86.2		42.6	28.4	50.0	64.7			
	伝統食以外	5.3	9.9	4.2	2.0	p<0.05	27.0	41.9	10.0	14.7	p<0.001		p<0.001
	充分食べる	16.7	23.5	15.2	11.8		p<0.001	30.4	29.7	40.0	20.6		ns
女性	伝統食	91.6	88.0	92.1	93.4		41.0	31.1	41.9	56.8			
	伝統食以外	1.3	1.3	1.6	0.0	ns	25.9	32.8	27.9	10.8	ns		p<0.001
	充分食べる	7.1	10.7	6.3	6.6		33.1	36.1	30.2	32.4			

*設問の伝統食は、日本では和食、ネパールでは伝統食とした。

は男女とも加齢に伴って増加した。ネパールの男性では加齢とともに増加がみられたが、女性では年齢による差はみられなかった。

現在の食習慣に対する認識に対して「健康に良い」と答えた割合は日本の男女各々62%と76%であった(表1)。ネパールでは「健康に良い」が男女各々90%と88%で、日本と比べて現在の食習慣に対して「健康に良い」との認識が高かった。現在の食習慣に対して「健康に良い」は日本で男女共に加齢とともに増加したが、ネパールでは「健康に良い」は男女とも年齢による差はみられなかった。

健康に良い食物への認識を表1に示した。日本で「伝統食」と答えた割合は男女各々78%と92%であったのに対してネパールでは男女各々43%と44%と少なかった。「充分食べる」が日本で男女各々17%と7%と比較して、ネパールでは男女各々30%と33%と多く、健康に良い食物への認識に差がみられた。健康に良い食物として日本とネパールともに男性では「伝統食」と答えた割合は加齢に伴って増加したが、女性では年齢による差はみられなかった。

2. 健康に関連する認識

病気の時に頼るものとして表2に示したように日本と

ネパールともに「西洋薬」が最も多かった。年齢別に比較すると、日本で男女ともに「伝統薬、漢方薬」が加齢に伴って増加したのに対して、ネパールでは「宗教」の増加傾向が認められた。

「最も望むこと」は日本で「健康」が男性70%、女性84%と最も多く、「裕福」は各々11%と7%であった(表2)。ネパールでは男女各々健康が56%と55%で、「裕福」は各々30%と33%と男女同程度で、願望に地域特性がみられた。日本では「健康」が加齢とともに増加したのに対して、ネパールでは年齢による差はなく、女性では「裕福」の増加がみられた。

寿命に対する認識をみると、「運命に従う」が男女各々日本58%と55%、ネパール32%と42%と両地域で最も多かった(表2)。「長寿を願う」は日本の男女各々24%と22%に対してネパールの方が男女各々49%と多く、両国間で長寿に対する認識に差がみられた。日本では「長寿を願う」は55歳以上で増加がみられたが、ネパールの女性では「長寿を願う」が50歳以上で減少した。

3. 精神的健康観に対する認識

いらいらしたり、怒ることに対して「良くない」は日本では男性60%、女性69%であった(表3)。ネパールでは「良くない」は男女各々92%と91%と日本よりも多く、

表2 健康に関連する認識の日本とネパールの比較

調査項目	(%)											
	日本 (年齢)				男女間 (χ^2 検定)	ネパール (年齢)				男女間 (χ^2 検定)	両国間 (χ^2 検定)	
	全体	23~39	40~54	55≧		全体	10~29	30~49	50≧			
病気の時に頼るもの												
男性	伝統薬 ¥ 漢方薬	15.0	9.8	14.5	25.0	p<0.01	7.0	1.3	11.8	11.4	p<0.01	p<0.001
	宗教	1.9	4.9	0.5	1.9		12.3	3.9	17.6	20.5		
	西洋薬	67.8	59.9	73.7	59.6		76.0	89.5	66.7	63.6		
	運命と受け入れる	15.3	25.6	11.3	13.5		4.7	5.3	3.9	4.5		
女性	伝統薬 ¥ 漢方薬	18.9	12.0	20.1	21.4	ns	9.0	9.7	8.1	9.3	p<0.05	p<0.001
	宗教	2.5	0.0	2.6	5.4		24.5	11.1	37.1	27.8		
	西洋薬	67.2	81.3	64.0	66.1		65.4	76.4	54.8	62.9		
	運命と受け入れる	11.4	6.7	13.3	7.1		1.1	2.8	0.0	0.0		
最も望むこと												
男性	健康	70.3	45.1	75.7	88.7	p<0.001	55.5	55.8	52.3	57.9	ns	p<0.001
	出世	2.4	4.9	2.1	0.0		12.1	18.2	11.9	0.0		
	裕福	10.6	19.5	9.3	1.9		29.9	24.7	31.0	39.5		
	その他	16.7	30.5	12.9	9.4		2.5	1.3	4.8	2.6		
女性	健康	83.6	57.9	86.5	100.0	p<0.01	56.1	55.7	54.6	60.6	p<0.01	p<0.001
	出世	0.7	1.3	0.6	0.0		7.2	16.4	0.0	0.0		
	裕福	7.0	14.5	6.6	0.0		34.5	27.9	40.9	36.8		
	その他	8.7	26.3	6.3	0.0		2.2	0.0	4.5	2.6		
寿命について												
男性	長寿を願う	24.3	17.1	24.7	34.0	p<0.001	49.3	47.3	56.4	44.4	ns	p<0.001
	運命に従う	58.1	52.4	62.4	50.9		32.4	31.9	25.6	41.7		
	長寿を願わない	15.5	23.2	12.4	15.1		4.1	0.0	7.7	8.3		
	再生を願う	2.1	7.3	0.5	0.0		14.2	20.8	10.3	5.6		
女性	長寿を願う	21.8	14.3	20.3	39.3	p<0.01	48.6	55.9	50.0	35.1	p<0.01	p<0.001
	運命に従う	55.0	55.8	56.8	44.3		42.0	28.8	45.2	59.5		
	長寿を願わない	21.4	27.3	21.3	14.8		2.9	0.0	4.8	5.4		
	再生を願う	1.8	2.6	1.6	1.6		6.5	15.3	0.0	0.0		

表3 精神的健康観に対する認識の日本とネパールの比較

調査項目	(%)											
	日本 (年齢)				男女間 (χ^2 検定)	ネパール (年齢)				男女間 (χ^2 検定)	両国間 (χ^2 検定)	
	全体	23~39	40~54	55≧		全体	10~29	30~49	50≧			
いらいらしたり、怒ること												
男性	よくない	59.6	50.7	65.1	71.7	ns	92.4	88.8	97.5	94.0	ns	p<0.001
	よい	4.6	8.4	4.6	0.0		4.1	5.6	2.5	3.0		
	どちらともいえない	32.6	36.1	27.2	26.4		2.8	4.2	0.0	3.0		
	その他	3.2	4.8	3.1	1.9		0.7	1.4	0.0	0.0		
女性	よくない	69.0	58.4	68.9	83.9	ns	90.6	91.6	88.0	91.9	ns	p<0.001
	よい	1.8	1.3	2.2	0.0		2.2	1.7	4.8	0.0		
	どちらともいえない	27.4	37.7	27.3	14.5		5.8	6.7	2.4	8.1		
	その他	1.8	2.6	1.6	1.6		1.4	0.0	4.8	0.0		
穏やかな心と精神を持つことは大切である												
男性	はい	94.2	86.6	96.4	98.1	p<0.05	98.6	100.0	95.0	100.0	ns	ns
	いいえ	2.1	4.9	1.0	1.9		0.7	0.0	2.5	0.0		
	その他	3.7	8.5	2.6	0.0		0.7	0.0	2.5	0.0		
女性	はい	96.9	94.8	96.9	100.0	ns	100.0	100.0	100.0	100.0	ns	ns
	いいえ	0.9	1.3	0.9	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0		
	その他	2.2	3.9	2.2	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0		

両国間に認識の差がみられた。日本とネパールの男女ともに年齢による差はなかった。

「穏やかな心と精神を持つことは大切である」と答えて割合は、男女各々日本 94%と 97%、ネパール 99%と 100%と多かった(表 3)。このことから両地域ともに全年齢層で穏やかに生活することを願っていることが認められた。

IV. 考 察

共食団欒に対する認識について比較すると、日本では家族と食事をしながら話をするに対して「楽しみにしている」と答えた割合は、23～39 才男女で各々 59%と 74%で、高校生 (男女各々 19%と 41%)⁵⁾ や青年 (男女各々 40%と 53%)⁶⁾ と比べて多かった。ネパールで、「家族と食事をしながら話をする」に対して「楽しみにしている」と答えた割合は日本よりも多く、食事を通して家族間の交流の機会が多いことが示唆された。

現在の食習慣に対する認識をみると、「健康に良い」と答えた割合は日本と比べてネパールの方が多く、現在の食習慣に対して「健康に良い」との認識が高かった。ネパールの調査地域は高地のため食糧が十分に収穫できず医者も不在の生活環境で、身体的健康度は日本より低いと推察される。精神的健康観は環境的要因の影響を受け⁷⁾、特に精神的健康観は加齢に伴って変化しにくいことが報告されている⁸⁾。このことから判断すると、ネパールで現在の食習慣は「健康に良い」が多かった要因として、良好な生き甲斐感を得ている者が多く精神的健康感が高いことが推察される。

健康に良い食物への認識をみると、日本で「伝統食」が健康に良いとの認識が 78%以上と高かったが、ネパールでは「伝統食」の割合が約 44%と少なく「充分食べる」が 28%以上と多かった。このことは、食糧が充分でない状況下では、腹一杯食べたいという欲求が強いことが推測され、食糧不足への不安が窺えた。

「最も望むこと」として、日本では健康を第一に願い、ネパールでは健康で裕福になることを願う割合が多かった。このことは、ネパールの対象者の生活が物質的に充足度が低いことに伴う願望と推察される。

寿命に対する認識をみると、「長寿を願う」は日本よりもネパールの方が 2 倍と多かった。日本で「長寿を願わない」が多かった理由として、高齢者に対して良いイメージがなく⁹⁾、希望が持てないと感じていることが示唆される。ネパールの方が「長寿を願う」が多かったが、ネパールでは平均寿命が 50 歳以下で、特に調査地域では医療や

栄養の不足から死因の第一が感染症で¹⁰⁾、対象者にとって寿命は制御不可能であることから長寿への憧れが大きいと思われる。また、年長者を敬う社会慣習が若年層の長寿への願望となっていることが示唆された。

「穏やかな心と精神を持つことは大切である」と答えた割合は、両国共に 94%以上と多く、穏やかに生活することを願っていることが認められた。日本で、いらいらしたり、怒るは「良くない」が約 60%であったが、高校生 (男女各々 33%)⁵⁾ や青年 (男女各々 32%と 39%)⁶⁾ と比べて加齢に伴って増加することが推察された。ネパールでは、いらいらしたり、怒ることに対して「良くない」は日本よりも多く、両国の精神的健康観に差がみられた。この要因として、生活基盤が個人よりも住民全体としての共同体が機能していることに依ると推察される。

精神的健康観の結果は両国ともに性別、年齢層による有意差は殆どみられなかった。このことは、精神的健康観は性別や年齢層による有意差は少ないとの報告¹¹⁾とも一致した。

本研究結果から、日本とネパールで食行動や健康観が異なることが明らかとなったが、その要因として、日本では生活の仕方と生活問題の解決の大部分を外部化 (社会化)している都会型生活様式であるのに対して、ネパールの対象地域は高地農山村で地域共同体の生活形態であることに依ると推察される。また、社会制度や家族制度、人間関係のありようなどのさまざまな要因の相異を背景にして、日本とネパールで食行動や健康に対して認識が異なることが推察された。

V. 謝 辞

本調査に御協力下さいました対象者の皆様に心よりお礼申し上げます。また、調査の実施にあたり多大なご助力を賜りました諸先生方、ネパール調査地区自治会役員の方々に深謝いたします。

文 献

- 1) 原田まつ子: 栄養士課程の女子学生における食生活要因と自覚症状の関連について. 栄養学雑誌, 46, 175-184 (1989)
- 2) 指定都市教育研究会連盟編: 子どもの社会認識をさぐる. 東洋館出版社 (1997)
- 3) 日本ネパール協会 (編): ネパール研究ガイド. 日外アソシエーツ (1984)
- 4) 色川大吉: チベット・曼陀羅の世界. 小学館 (1995)
- 5) 前田昭子, 平井和子, 西田順子他: 高校生男女の生活

- 観からみた健康への意識について. 食生活学会誌, 11, 135-142 (2000)
- 6) 平井和子, 浅野真智子, 川上瑩子他: 青年男女の健康への意識と生活観. 食生活学会誌, 12, 28-35 (2001)
- 7) 大野 裕, 吉村公雄, 山内慶太他: 心理的健康感と心理的不健康感の関係について 患者群と非患者群の比較. ストレス科学, 10, 273-278 (1995)
- 8) 森本兼襄: ライフスタイルと健康, 衛生学雑誌, 51, 135-143 (1987)
- 9) 山田英美: ネパール家庭料理入門. 農文協 (1999)
- 10) Shiba K. Rai, Ganesh Rai, Kazuko Hirai et al: The health system in Nepal — An introduction. Health Prev. Med., 6, 1-8 (2001)
- 11) 直島淳太, 福永一郎, 武田則昭他: 農村地域住民のライフイベント 主観的健康感と保健習慣との関連. 衛生学雑誌, 56, 514-522 (2001)

Comparison for Awareness of Food Habit and Value Sense on Health between Japanese and Nepalese

Kazuko Hirai ^{*1}, Yoshimi Ohno ^{*2}, Jeevan B. Sherchand ^{*3},
Yu Hanaoka ^{*4}, and Masahiro Mori ^{*1}

In order to compare the awareness of food habits and value sense on health by region, a questionnaire survey was conducted of Japanese living in Osaka (23-84 years of age, 329 males and 457 females) and of Nepalese (10-81 years of age, 146 males and 139 females). When asked about the feeling of pleasure of having meals with family while chatting, 81% and 87% of the males and the females in Japan and 90% and 91% of the males and the females in Nepal responded positively ($p < 0.001$ and $p < 0.05$, the males and the females between the two regions, respectively). With respect to their food habits, of 62% and 76% of the males and the females, in Japan, and of 90% and 88% of the males and the females in Nepal, answered that they thought their food habits were good enough to maintain their health ($p < 0.001$, the males and the females between the two regions, respectively). More Japanese (78% and 92% of the males and the females) than Nepalese (43% and 44% of the males and the females) answered that they thought the traditional food was good for their health ($p < 0.001$, the males and the females between the two regions, respectively). For questions on their hope, 70% and 84% of the males and the females in Japan, and 56% and 55% of the males and the females in Nepal wish to be health, of 11% and 7% of the males and the females in Japan, and 30% and 33% of the males and the females in Nepal wish to become wealth ($p < 0.001$, the males and the females between the two regions, respectively).

^{*1} : Department of Food and Nutrition, Senri Kinran University

^{*2} : School of Human Environmental Sciences, Mukogawa Women's University

^{*3} : Community Medicine and Public Health, Institute of Medicine, Tribhuvan University

^{*4} : Department of Nutrition Management, Kobe Rosai Hospital