

今回のテーマ

香港人の健康意識や食意識

香港人は仕事が好きで、自分の社会的地位の向上や老後の生活のことを考えているため、どんな仕事を与えたとしても一生懸命です。その結果、頭の中は仕事のことです。それ以外のこと、特に健康のことはあまり気にしていません。しかし、近年世界中で様々な健康ブームが起こったこと、新型コロナウイルスの影響で、香港人の健康意識が大きく変化し、健康に対する関心も少しずつ上がってきました。今回は、香港人の健康意識や食意識をお伝えします。



出所：facebook.com/CCG.HONGKONG

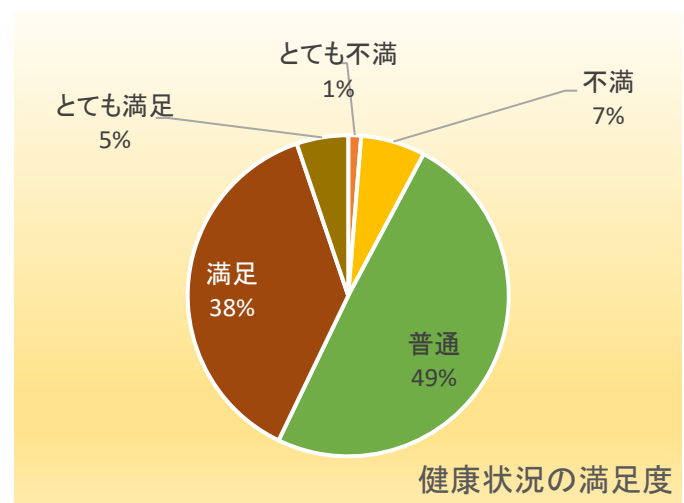
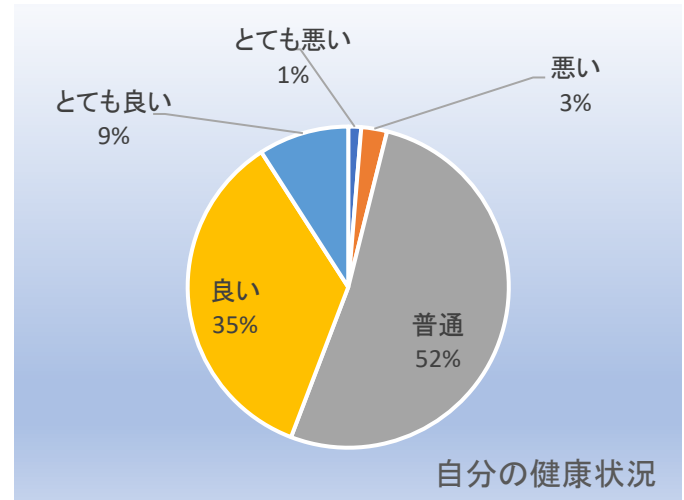
香港人の健康状況と満足度

本レポート作成にあたり、インターネットでアンケートを実施して、20歳以上の男女77人を対象に、性別、年代、健康状況、満足度、健康向上、飲食のバランスや食意識などについて尋ねました。

現在の健康状況に関して、普通と答える人は半分以上の52%となり、良い又はとても良いと答える人は44%になり、併せて96%の人の健康状況が悪くないと分かりました。なお、世代別で見ると、20代、30代、60代以上のアンケートに答えた全員が自分の健康状況が普通～とても良いと答えていました。この結果によると、40代、50代は社会的ステータスが上がってきましたが、ストレスもたくさんあるので、健康状況があまりよくないのではないのでしょうか。

一方、自分の健康状況に関して、とても満足又は満足と答えた人は43%を示し、そのうち60歳以上の人全員自分の健康状況に満足していますが、この世代は既に退職して、もしくは仕事安定しているから、健康に注意が払えていると考えられます。

ちなみに、健康状況と満足度の比較を見ると、自分の健康状況が悪いと答える40代男性の二人はその状況が普通と答えていて、それは仕事を頑張っている時期なので、不満があっても何もできないということでしょうか。一方、とても悪いと答える女性は自分の健康状況にとっても不満があります。さて香港人は自分の健康のために何をしようと考えているのでしょうか。



## 健康のために香港人がやっていること

近年、香港人は健康に対する意識が高まっていて、健康のために、様々なことをやっています。

アンケートによると、69%の人が「栄養バランスの良い食事を取ることを選んでおり、一番多かった答えでした。香港人は食べることが大好きなので、健康のために良いこともまず食べることに繋がります。

その次に香港人がよくやる行動は「過労しないように、十分休みを取ることを」の55%と「よく運動すること」の52%でした。やはりしっかり休みを取りながら、毎日ある程度運動することが重要だと香港人は考えています。なお、香港政府が市民の健康のために、2009年から毎年8月の第一日曜日に「全民運動日」というイベントを行なっていて、この日は市民が政府開設のスポーツ施設を無料で利用しながら、政府が開催する運動に関するイベントに参加できます。そのイベントのスローガンは「日日運動半個鐘健康快樂人輕鬆」で、毎日30分間運動をしたら、健康で気楽になれるという意味です。

次いで多くの人が行っていることは「できるだけ喫煙や飲酒を抑えること」（33%）、「定期的に健康診断を受けること」（31%）と「色々なチャンネルで健康に関する情報を得ること」（31%）になります。

ちなみに、約12%の人は「何もしていない」と答えました。そのうち1人以外、全員自分の健康状況に関して、ある程度満足しており、そのために何もしなくてもいいと考えているのではないのでしょうか。



全民運動日2022のポスター（出所：www.sportsroad.hk/archives/381290）

## 香港人の食意識

朝食は1日を活動的に、健康的に過ごすために欠かせないものと言われていますが、香港人もその通りに考えています。アンケートによると、65%の人は必ず毎日朝食を取っています。世代別に見ると、40代が一番よく朝食を取っている一方、20代で毎日朝ご飯を食べているのは僅か一人です。それは20代は勉強や仕事が忙しくて、毎日朝食を食べる余裕がないからではないのでしょうか。

ところが、「ほとんど朝食を食べない」と答える人の中に、20代は居なくて、逆に40代が一番多かったです。それは40代は仕事に集中しすぎていて、朝食を食べるより、仕事をしたほうが良いと考えている人もいるからかもしれません。

香港では外食文化が発達していて、1日3食外食している人もいます。しかし、アンケートによると、毎夜外食をしているのは僅か二人です。しかもよく外食していると思われる20代ではなく、40代と70代の男性になります。外食はお金がかかって、金銭的な余裕が少ない20代はなかなかできないと考えられます。

一方、43%の人が「毎週2～3回」外で夕食を取っていて、31%の人が「毎週1回」夜外食していると分かりました。8%の人が「夜外食しない」と答えて、うち67%の人は40代で、33%の人が50代です。



ローカル朝ご飯の一例（筆者撮影）



香港人はよく外食している（出所：facebook.com/CCG.HONGKONG）

## 健康的な食生活のためにやっていること

健康的な体を作るには、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を取り、正しい生活習慣を定着させることが重要だと言われています。香港人も健康のために、食生活の面で様々な工夫をしています。

アンケートによると、74%の人が「水を多く飲むこと」を選んで、トップになりました。やはり各世代とも水を多く飲むことの重要性を理解しています。ちなみに、香港の水道水は世界保健機関（WHO）の水質基準をクリアしているので飲めるそうですが、ほとんどの香港家庭では一度煮沸して飲んでいます。あるいは浄水器の水を飲んでます。

それからよくされていることは「食べ物の栄養価をチェックすること」（59%）と「よく野菜や果物を食べること」（59%）と「新鮮な食材を選ぶこと」（55%）でした。世代別で見ると、40代がこの三つを選んだ人が一番多かったです。近年香港では健康食品の消費意欲が高まってきて、コロナ禍以降、消費者はさらに健康に気を遣うようになりました。

さらに「寝る前に食べないようにする」が46%で、「1日3食を食べること」の38%より多かったです。やはり香港人は生活に追われていて、きちんと1日3食を食べる贅沢がないのでしょうか。ちなみに、18%の人が「外食を避けること」を考えています。外食は、注意していてもカロリーオーバーや野菜不足になりやすいです。しかも中華料理や他国の料理は味が濃く、ソースや油もたくさん使われていますので、外食すると、必要以上の塩分と脂質を摂ってしまう可能性が高いと思われるため、外食を避けている人もいます。



綺麗な水を飲むため、浄水器をつけている香港家庭も少なくない（筆者撮影）



香港内のスーパーには世界各地からの新鮮な野菜や果物が揃っている（筆者撮影）

## 興味を持つ飲食に関する情報

香港人の日常生活の中で、食生活は重要な位置を占めていますが、飲食に関して興味を持っていることは何でしょうか。アンケートによると、74%の人が「体に良い食べ物を選ぶ」、これが一番多かった答えで、その次は「食べ物の栄養価」（60%）になりました。この二つの答えは各世代で選ばれており、男女別の比率もほぼ同じでした。やはり体に良い食べ物を食べると、胃袋も満足できますし、体にも良い影響を与えるから、好まれるのではないのでしょうか。

過半数の人が「調理方法」（55%）を選んで、世代別で見ると、40代が特にこのカテゴリーに注目し、他の世代を大きく上回りました。40代は生活の余裕がはじまりますので、食べ物の栄養価だけではなく、どうやって調理すれば食べ物の栄養効率が上がるかということも気になるのでしょう。

続きまして、「衛生」（55%）と「食品安全」（53%）が大きく注目されています。食品衛生や食品安全は食べ物の品質に大きな影響を与えるので、その情報も手に入れたいと思うのでしょうか。しかし、20代は全くこの情報に興味がないことも分かりました。その世代の人から見ると、人気レストラン情報（66%）のほうがもっと重要だそうです。



食べ物の栄養価は各世代が気にする（筆者撮影）

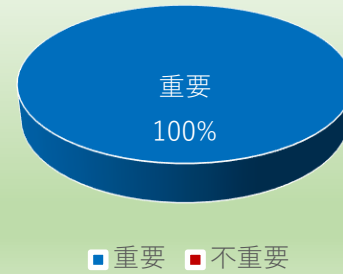


20代は人気レストラン情報に興味を持つ（筆者撮影）

## 食品安全は大事

「食品安全が大事かどうか」という質問に関して、全員が「大事」と答えました。今回のアンケートで唯一100%の割合の項目でした。自分が食べている物はどこの国で生産されたか、どのルートで香港に輸入してきたか、生産の過程に有害物質が入っているかどうか気がされています。香港政府は市民が安心した食材を購入できるため、食材の輸入に関して、色々な工夫をしています。例えば輸入先の選定や輸入先の公的機関が安全証明書を発行することなどです。しかし、消費者がこれだけでは不十分だと思っていて、自分の目線で食品安全をチェックしています。

食品安全は重要ですか？



## 食品安全のためにやっていること

食品安全はとても大事ということはほとんどの香港人が思っています。食品安全のためにやっていることは様々です。アンケートによると、80%以上の人がよくやることは「賞味期限を確認すること」です。世代別で見ると、40代の56%が一番多く、その次は30代と50代で、どちらも13%でした。香港内で販売されている加工食品ほぼ全てには賞味期限・消費期限のいずれかの期限の表示がされています。賞味期限・消費期限を確認することは簡単で、誰でもできます。しかし、近年「賞味期限」や「消費期限」について様々な議論が出てきました。消費者が賞味期限を過ぎたものを買わないのはよくあることですが、仮に賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではないので、食べ物を無駄にしない方がいいという声もあります。例えば2016年に創業したGreenPriceという企業は食品の色や匂い、味などの異常がなければ、まだ食べられるということを推奨し、香港内に開設した8店舗で賞味期限に近い、もしくは過ぎた食品と商品を販売しています。



賞味期限を過ぎた食品を販売するGreenPrice (出所: www.greenprice.com)

アンケートに記入した60%の人が「加工食品を食べないこと」をしています。世代別で見ると、40代以下の11%に対して、40代以上の89%は圧倒的に多かった。40代以下は仕事が忙しくて、多くの場合はお昼はお弁当、仕事帰りには外食で済ませてから帰宅します。仮に家で料理を作っても、簡単なものしかできないため、冷凍食品・レトルト食品・缶やびん詰食品・インスタント食品などの加工食品を食べることが他の世代より多いです。



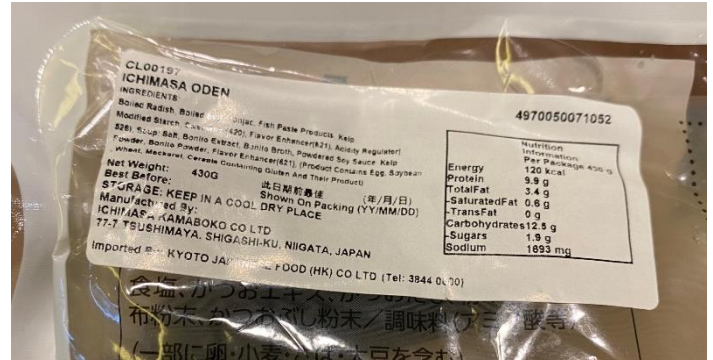
一般的な家庭がよく消費する加工食品 (筆者撮影)

その次よくやられていることは「産地を確認すること」になります。全体的には56%の人が選んでいますが、世代別で見ると、20代は2%、30代は12%、40代は65%、50代は9%、60代は5%、70代以上は7%となりました。香港人は今まで食材の産地をあまり気にしていなかったですが、10年位前から健康意識が高くなってきました。買い物をする時、自分が一番信頼する国の商品を購入します。具体的に言いますと、欧米、日本の食材が一番信頼されていて、逆に中国産の食材は衛生管理がよくないことや薬物、添加物の大量使用などのニュースがあったため、信頼度が落ちてしまっています。



日本産食材や商品は多くの香港人に信頼されている (筆者撮影)

香港人が食品安全のために、よくやっていることの4番目は「栄養成分表示ラベルをよく読む・確認すること」(42%)です。世代別で見ると、一番多かったのは40代で、全体の53%を占めていますが、各世代を見ると、60代の割合が一番多くて、75%の人が栄養成分表示ラベルを確認しています。コロナ禍以降さらに健康に気を遣うようになった今、消費者は買い物する時、パッケージの裏側にあるラベルを確認しながら、栄養価の高い食材を選びます。特に気になる成分はエネルギー、脂質（また飽和脂肪酸）、糖質と塩分です。



ほとんどの商品が栄養成分表示ラベルの記載を義務付けられている（筆者撮影）

## 総括

近年新型コロナウイルスの影響で香港人の健康意識が大きく変化し、健康に対する関心も少しずつ上がってきました。一つの例として、従来栄養成分や食材の産地はあまり気にしていなかったですが、今はしっかり確認した上で買い物をします。今回アンケートを記入してもらった人は大体自分の健康状況に満足していますが、もっと健康になるために、様々なチャンネルから情報を得て、正しい生活習慣を定着させています。例えば、栄養バランスの取れた食事をしたり、水を多く飲んだり、適度な運動をしたり、十分な睡眠を取ったりしています。香港では外食文化が発達していて、1日3食外食している人もいますが、生活が忙しくて、毎日朝食を食べる余裕がない香港人もたくさんいます。加工食品を食べない方がいいと分かっているけど、仕事や勉強で忙しくて、お弁当や外食でも、止むを得ず加工食品が入っている料理を食べてしまいます。また、香港は長時間労働に特化したオフィス文化でよく知られています。十分な睡眠や適度な運動もできない日々が多いため、正しい生活習慣を定着させるまではまだ時間がかかるとは思いますが、5年前、もしくは10年前と比べると、だいぶ良くなってきたと思います。これからの5年、10年がどうなるのが非常に楽しみです。



(出所：en.wikipedia.org/wiki/Central,\_Hong\_Kong)



(出所：facebook.com/CCG.HONGKONG)

### 【レポート執筆者】



日本食品海外プロモーションセンター（JFOODO）  
海外フィールドマーケター（中国・香港）

チャン・ドミニク・ゲリー（Dominic Gary Chan）

2003年～2007年日本での留学・就職経験後、香港駐在日本人向けのフリーペーパーや訪日観光のフリーペーパーの発行と運営を行う。現在は主に飲食店の宣伝サポートや在香港日本人コミュニティ向けに情報発信を行う。香港の日本語情報誌（食品業界を含む）の営業および編集長兼社長としての経験から、現地飲食関係に幅広いネットワークを持つ。

【免責事項】本レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用下さい。ジェットロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェットロおよび執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。