

中国の食 知恵の道への回帰

クリスティン・ロー
香港科学技術大学
2025年6月6日



THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY

I. 古代のルーツ

- ・ **バランス**
陰陽、五味（温・冷、風味）、
地域性・季節性、薬膳
- ・ **主食：**
米 vs 小麦
麺、餃子・団子、発酵食品
- ・ **習慣**
料理を大皿から取り分ける家庭スタイル、
象徴的料理（例：商売繁盛の魚、長寿麺など）
- ・ **祭事**
月餅(中秋節)、餃子(春節)、ちまき(端午の節句)
- ・ **特別な文化**
点心、宴会、お茶など



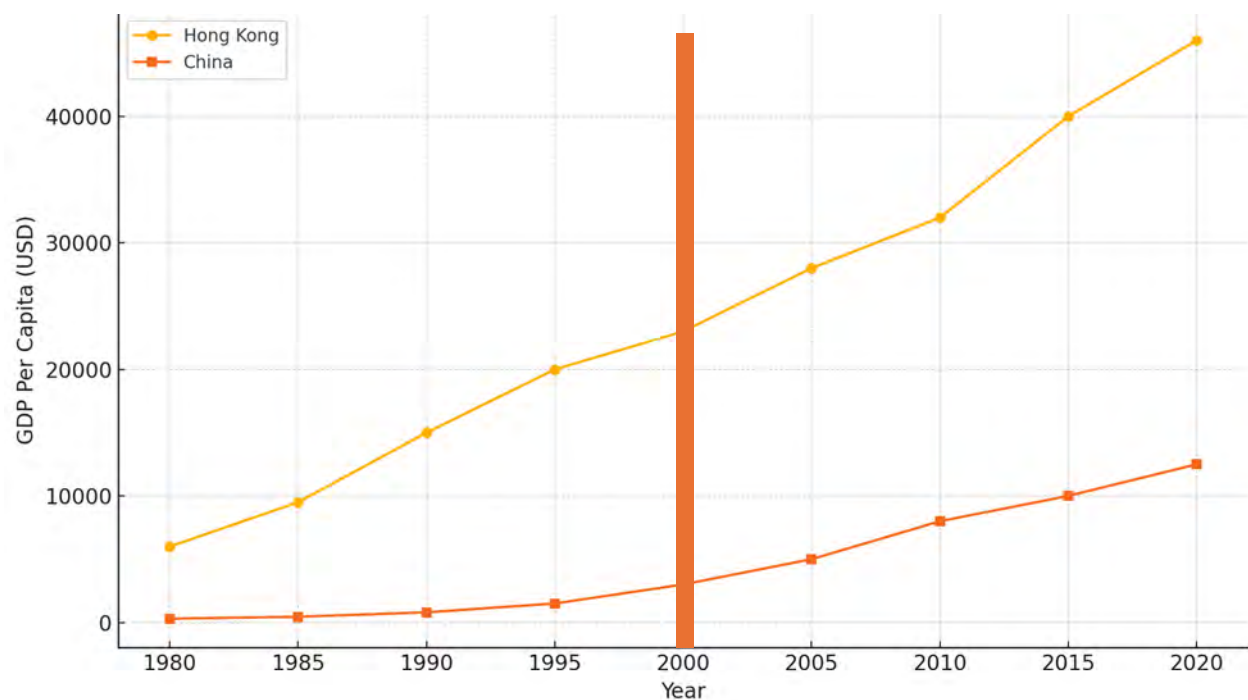
Ⅱ. 香港の 現代の食文化

- ・ **フュージョン文化：**
茶餐廳、Cantonese-Britishの影響
(例：ストッキングミルクティー、パイナップルパンなど)
- ・ **トレンド**
ファストフード、チェーン店、フュージョン、バブルティー、健康を意識する若者世代（ミレニアル世代）
- ・ **課題**
家庭料理の減少、食生活の世代交代

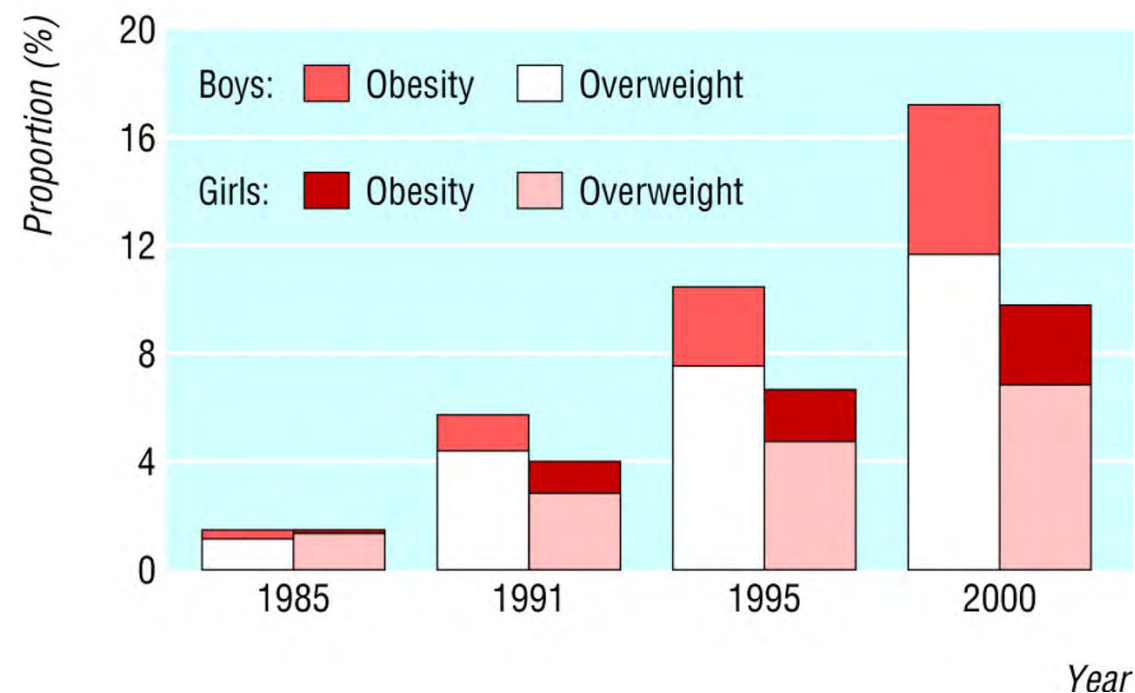


Ⅲ. 富と過剰

一人当たりGDPの上昇：
香港と中国の比較（1980年～2023年）



中国の学童における肥満と過体重



IV. 中国の肥満と仕事

健康リスクは職業と地域によって異なる

- 過体重 **34%** (4億5千万人以上)
肥満 **8%~11%** (1億2千万人~1億5千万人)
- 華北-肥満率が最も高い



座りがちな仕事ほど、平均BMIが高くなる傾向がある。

肥満関連疾患は**1.5~3倍**起こりやすい。

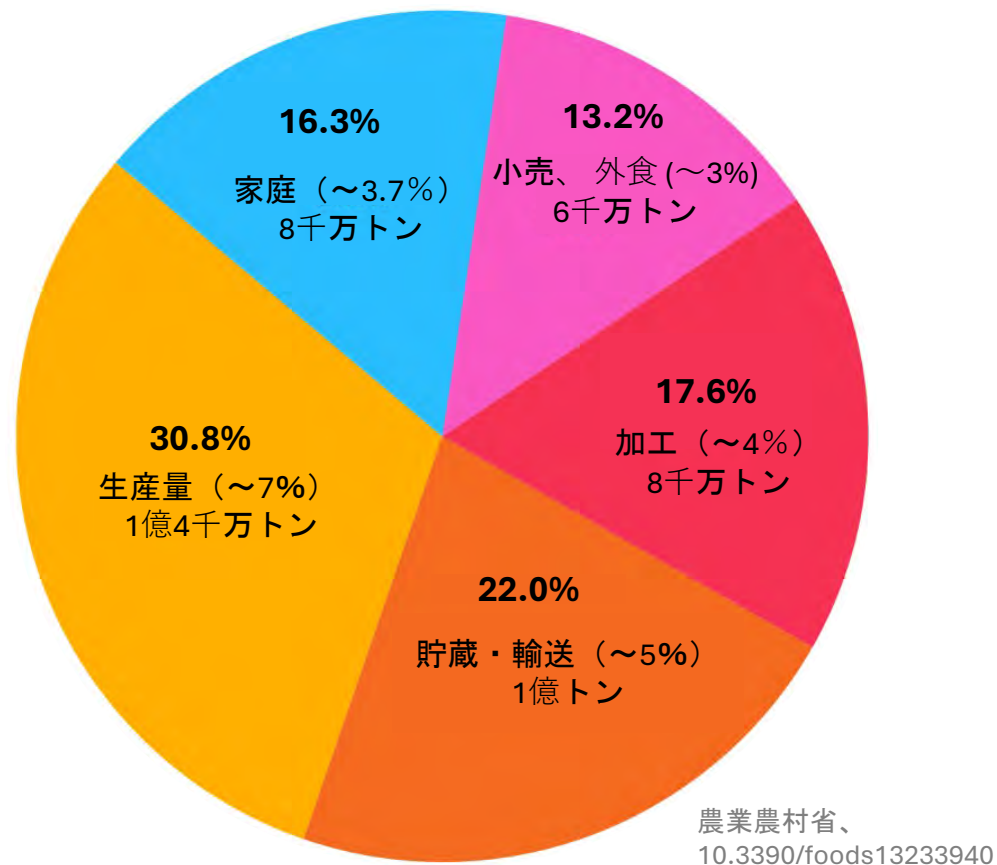
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2024.09.021>



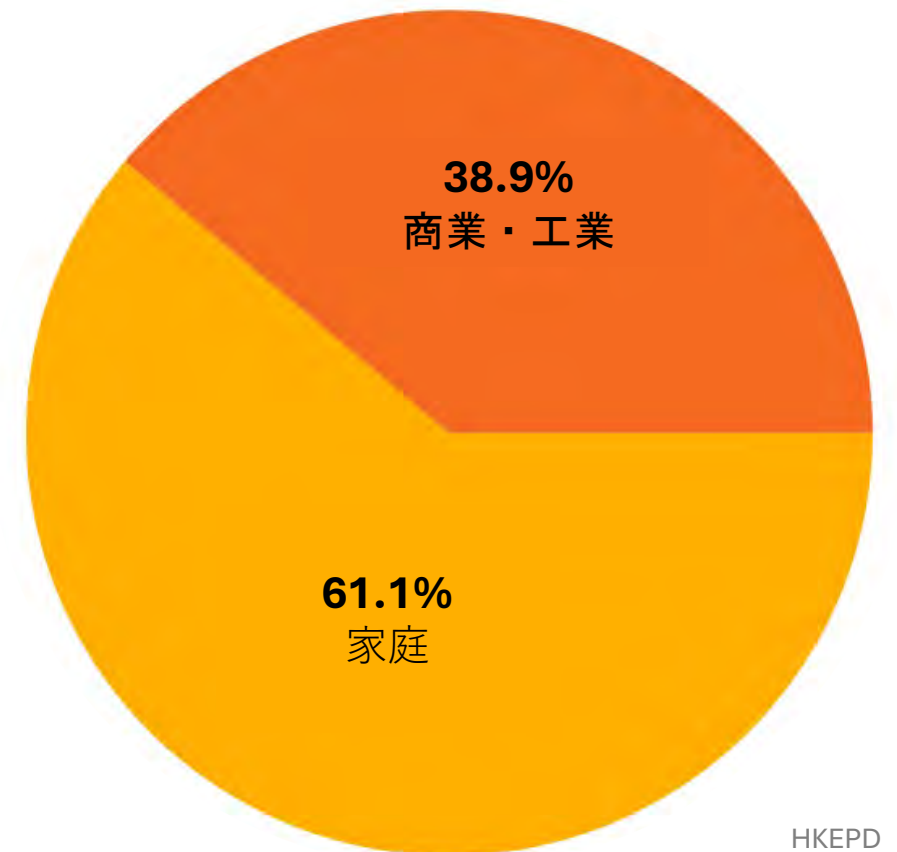
香港の成人の**50%以上**が
肥満または過体重。
(肥満**32.6%**、過体重**22.0%**)

V. 食品ロス

中国のサプライチェーン段階別食品ロス
(推定4億6千万トン/年)



香港の発生源別食品ロス
(117万トン/年)



VI. Clean Plate 2.0 (完食運動2.0)

農業、輸送、小売、家庭消費にわたる改革を通じて、2020年時点で約22.7%だった食品廃棄率を、2027年までに世界平均の17%以下に削減することを目指す。





Ⅷ. アジア諸国の協働？

食料廃棄は、アジア各国に共通する課題であり、食料安全保障、気候変動、公衆衛生に深刻な影響を及ぼします。

経済成長とともに食生活が変化する中、今こそ行動が求められています。

私たちは手を取り合しましょう：

- データ、政策、イノベーションの共有
- 地域文化に根ざした啓発活動の展開
- 持続可能な生産、流通、消費行動の推進
- **アジアはともに、より食料安全保障が高く、資源効率に優れ、持続可能な地域となれるはずです。**

THANK YOU

