

ベジタリアンを推奨する国 国民に占める割合が高い国 TOP20

2017.4.30 [よこいりょうこ](#)

欧米を中心に広がるベジタリアン。とはいっても、ベジタリアンという言葉自体には、色々な意味がある。動物性食品を全く食べず、野菜だけしか食べないようなビーガンから、魚も卵も OK なペスクタリアンまで結構幅が広い。けれども日本はもともと世界でも有数のベジタリアン国家だったにもかかわらず、なぜか先進国の中でも一番ベジタリアンにとって生活しづらい国となった。ベジタリアンが体に良いのか、悪いのかというのはさておき、世界には意外とベジタリアン国家が多いということを知ること、世の中がどう動いているのかを知る鍵となるはずだ。

まず、なぜ肉食主義者（ベジタリアン）になろうとするのか、そのことについて触れよう。動物愛護の観点から陸に住む動物を食べないというものもあれば、ダイエット的な意味で動物性を取らず、植物性のたんぱく質で代替する人（モデルに多い）、宗教的な理由で肉を食べない人など、幅が広い。特にヨーロッパではライフスタイルの一部として肉を食べない人が増えている。この記事では、ベジタリアンの人口が多い国ランキングを見ていき、その国々の特徴を書いて行きたいと思う。ウィキペディアの英語版に沿ってランキング化したものの、そのソースは結構あやふやだったりするので、それぞれの国の傾向を見るのに参考として、この記事を読んでいただければ幸いである。

20位 韓国

フィンランド・チェコ・スペイン・ポルトガル・韓国・ノルウェー・スロバキアなども韓国と似たような数字だったけれども、ここでは韓国のことを取り上げて書こう。

韓国は、2011年の調査によると、国民の1%（50万人）がベジタリアンと認識しているという。実際に韓国に住んでいたこともある私から言わせると、日本人が思っているほど韓国人って肉ばかり食べているわけではない。

むしろキムチ、ノリ、ごはん、魚など、日本に近いものも多く、ペスクタリアンな私にとっては韓国料理は日本料理よりも口に合うのではないか。と思うことがある。特に食堂などで出される最初の野菜。こんなに野菜いっぱい食べさせてくれるの？っていうくらい出てくるあの野菜は、ベジタリアン志向のある人にとってはかなり嬉しいかもしれない。けれども日本と同じようにたまに肉が入っているときがあるので、その場合私はよけてしまう。

Reference Site

<http://japanese.korea.net/NewsFocus/Society/view?articleId=103034>

19位 タイ・ラトビア・ロシア

タイ国民の3.3%（230万人）がベジタリアンと認識しているのだそう。

ロシアに関しては、2014年の調査で、3%~4%（438万人~584万人）がベジタリアンだと認識しているようだ。ロシアから独立したラトビアも割合はロシアとほぼ同じで、ベジタリアンだと認識している人が、6万人~10万人いると言われている。

タイはベジタリアン志向の人が多いイメージがあるけれども、実際はそれほど高くない数字となっていたのは驚いた。

18位 デンマーク

2011年の調査では、デンマーク国民の4%（22万人）がベジタリアンと認識しているようだ。また一つ気になるのは、デンマークだけドイツやスウェーデン、オランダとは違い、順位がかなり低いのには理由があるのだろうか。

デンマークはガンの発生率が高いといわれることもあるけれども、肉食と何か関係しているのか。とも思ったりした。これはヒュッゲの国であることと何があるのか。とも思ってしまった。

[「イギリスで流行中の、デンマークの【ヒュッゲ】日本にはいつ来る？」](#)

17位 中国

2013年の調査によると、4%~5%（5442万人~6803万人）がベジタリアンと認識しているようだ。中国と言えば、一部では犬を食べる文化があったりするので肉をものすごく消費している国であるというイメージを持っている人も多いのではないだろうか。

けれども中国に何度も行っている私から言わせると、中国は結構ベジタリアン志向の人が多。これは台湾と同様に中国に根付いていた仏教の影響があるのかもしれない。

私が訪れた北京南部の地方都市でもベジタリアン・バイキングのチェーン店らしきものは、10件くらいあった。日本でベジタリアン・バイキングを経営しても、あまり人が入らないのではないかとと思うので、やはり中国のほうがこの点では意識が高いのかなとも思える。また日本語学校で働いていた時も、女性の中には肉を食べない人が3人くらいいて、日本ではあり得ないと思ったくらいだ。

Reference Site

[Vegan lunch: Going meatless in Beijing](#)

16位 日本

[アニマルライツセンター](#)による数字では、日本人口の、4.7%（183万人）にベジタリアンの傾向がある。となっている。けれども私としては中国のほうがベジタリアン・バイキングとかのチェーン店も多い一方、日本にはベジタリアンと公言することすら不思議な目で見られるという点で、日本と中国の数字が似ているのは納得がいかないような気がする。

日本のスーパーに売られている食品には動物性のものが入っているものが多いけれども、そもそも日本はベジタリアン国家（江戸時代の歴史を勉強すればわかる。例外も多くあり）だった部分もあるので、精進料理が好きな人が多かったり、魚が好きな人が多かったり、肉を食べなくても暮らしていける国ではある。

けれどもやはり利権なども絡んでいるせいか、芸能人がベジタリアンであることを公言することで、干されるようなのが、現在の日本であるということも忘れてはいけない…。

本質的には日本は魚や卵で動物性たんぱく質をとる国民なはずなのだけどね…。

まさに私が5年以上も続けているベスクタリアンは、日本人の本来の姿だといえると思う。

[「お魚も食べれるベジタリアン？私が【ベスクタリアン】に拘る理由」](#)

Reference Site

http://japanese.china.org.cn/jp/txt/2013-03/30/content_28403998_2.htm

15位 フランス・オランダ・アルゼンチン

2018年の調査によると、フランス国民の5% (330万人) がベジタリアンと認識し、0.25% (16万人) がビーガンと認識しているようだ。

アメリカと比較すると、フランスとアメリカはベジタリアン率ではほぼおなじだけれども、ビーガン率となると、フランスのほうが極端に低いのが面白い。

同様に2017年の調査で、オランダ国民の5% (80万人) がベジタリアンと認識し、0.5% (8.2万人) がビーガンと認識しているようだ。

また、アルゼンチンも2017年の調査によると、アルゼンチン国民の5% (215万人) がベジタリアンであると認識しているという。アルゼンチンも、ラテンアメリカの中では多いほうなのは、やはりブラジルに地理的に近いからなのかもしれない。

14位 アメリカ

2018年の調査によると、アメリカ国民の5.0%~8.0% (1264万人~2023万人) がベジタリアンと認識し、3% (758万人) がビーガンだと認識しているようだ。

ベジタリアン大国と言えばアメリカのイメージもあるけれども人口比で言えばまだまだ上位ではないことが判明した。

アメリカはまだ建国200年ちょっとの若い国ということもあり、富裕層以外はジャンクフードなど、不規則な料理に悩まされてきていたので最近になってやっと、健康ブームになっている感がある。その中でも日本食はものすごく人気。なのは、アメリカのみならずどこの国でも同じなのかもしれない。

13位 イギリス

2018年の調査によると、イギリス国民の7% (325万人) がベジタリアンと認識し、1.16% (60万人) がビーガンであると認識しているようだ。アメリカとイギリスの割合が似ているのもまた面白い。

12位 イタリア

2015年の調査によると、イタリア国民の7.1%~10% (426万人) がベジタリアン、0.6%~2.8% (40万人~168万人) が、ビーガンと認識しているようだ。

イタリアはスペインとともにヨーロッパでも平均寿命が高いことで有名な国。日本人と同じように新鮮な魚をよく食べることで知られる。また世界一ともいわれたことのある長寿村が最近、ものすごく注目を浴びている。

[「地中海式ダイエット」だけではない。イタリアの長寿村「センテナリアン」に学ぶ、日本人でもマネ出来ること TOP5](#)

それにしても、食文化が似ていそうなイタリアとスペインには結構差があることが判明。スペインもイタリアも平均寿命がヨーロッパの中で高いということも注目すべき。

いずれにしてもイタリア人は野菜がものすごく好きと聞くので、今後もベジタリアン人口が増えていくのではないかな。とも思えてくる。なんていったってイタリアは海に囲まれ島もいくつもあるので、漁業が盛んなわけだし…。

11位 ポーランド

2016年の調査では、国民の8%（307万人）がベジタリアンと認識し、7%（268万人）がビーガンと認識しているという。ビーガンの割合が非常に高いことに驚きだけでも、果たして本当にこれだけの人数がビーガンなのかは疑問…。

で思ったのが、ポーランドのこの数字もドイツなどの影響なのかもしれない。ということ。けれども、ポーランド最大の都市ワルシャワは、2018年版のビーガンにとってフレンドリーな世界の都市7位にランクインされていた。→ワルシャワに注目をしたことはなかったので、なんだか新鮮な情報。

[10 Top Vegan-Friendly Cities](#)

またポーランドは美女が多いことでも有名で、ドイツ人女性とは少しイメージが違う気がする。以下のブログによるとポーランド人はヨーロッパの中でもフルーツや野菜の摂取が多いとも書かれていたので、何か歴史的な背景があるのかもしれないと思った。

[Being Vegan in Poland](#)

10位 オーストリア

2013年の調査によると、国民の9%（76万人）が、ベジタリアンと認識しているようだ。ビーガンについての調査結果はなかった。オーストリアは地理的にも民族的にもドイツやスイスと近く、食に対する価値観が似ているので数字に近いのは当たり前とも言えそうだ。

9位 カナダ

2016年の調査によると、カナダ国民の9.4%（341万人）がベジタリアンと認識し、2.3%（83.5万人）がビーガンと認識しているという。ビーガン比率がドイツよりも高いのが印象的だった。

8位 ベルギー・ドイツ・スウェーデン

2018年の調査で、国民の10%（800万人）がベジタリアンと認識し、1.6%（130万人）がビーガンと認識しているようだ。特に以前、ジェトロ（日本貿易振興機構）の動画でみたのは、一人当たりのGDPが高いハンブルグなどの都市では、日本製品が売れないのだそう。その理由は動物性が入っているからなのだそうです。

そのため最近日本企業はドイツの基準に合った製品を開発しているのだとか。

2016年の調査では、ベルギーも同様に、国民の10%（113万人）がベジタリアンと認識しており、2014年の調査でスウェーデン国民の10%（96万人）がベジタリアンだと認識していて、4%（38万人）がビーガンと認識しているようだ。

これを見ても分かる通り、ヨーロッパの中では、ドイツを中心としたこの周辺国のベジタリアン率は高いといえるだろう。

最後に凄いのは、スウェーデンが政府主導でタンパク質の摂取を肉食から昆虫食に変えようとしている取り組みだろう。

[Swedish Govt Spends Millions Telling Citizens To Eat Insects To End Global Warming](#)

7位 オーストラリア・ニュージーランド

2016年の調査では、オーストラリア人口に占める11%（210万人）がベジタリアン志向があることがわかった。また同様にニュージーランドでは、10.3%（45万人）であった。

オーストラリアとニュージーランドは、毎回数字が似ていることがあるのだけれども、これはこの二国間がかなり緊密だからなのかもしれない。

6位 イスラエル

2014年の調査では、国民の13%（104万人）がベジタリアンだと認識しているようである。またビーガンと認識しているのは、5%（42万人）のようだ。

[In the land of milk and honey, Israelis turn vegan](#)

イスラエルと言えば、戦後、中東に突如現れた近代国家。農業大国でもあり、ユダヤ教を信ずるものが集まる国でもある。この国は砂漠を数十年で緑豊かな国に変えてしまったが、もともと牛乳や蜂蜜を生産していたこの国が最近ではビーガン志向に変わってきているという。

イスラエルは中東にありながらも、唯一LGBTにもものすごく寛容な国でもあり、それは世界トップレベルで、アジアナンバーワンでもあることから、ベジタリアンやLGBTなど、他の国がやっていないことに対して、先端を行っている国なのかもしれない。

5位 スイス

2017年の調査で、人口の14%（117万人）がベジタリアン、3%（25万人）がビーガンと認識しているようだ。

特に面白いのは、スイスというのは西側がフランス語圏で東側がドイツ語圏なのだけれども、ドイツ語圏のほうが圧倒的にベジタリアン人口が多い点だ。これは、フランスよりもドイツなどの北欧系の国にベジタリアンが多いという傾向とも一致する。このランキングが正しいのであれば、スイスがヨーロッパで一番ベジタリアンが多い国ということになる。

スイスと言えば、一人当たりの賃金が高いとか、経済的に豊かな人たちが多いというイメージがある一方、伝統的に犬や猫を食べていた国であること言うことは、あまり日本で知られていない気がする。

[「韓国や中国だけじゃなく日本や、ヨーロッパ、アメリカも？「犬肉」や「猫肉」を食する文化が存在する国 TOP10」](#)

いずれにしても、スイスのベジタリアンの細かい詳細は以下の記事に分かりやすく数字が書かれているので参考になるかもしれない。

Reference Site

[Veggie survey 2017\(swissveg\)](#)

4位 台湾（中華民国）



台湾国民の14%（329万人）が、ベジタリアンと認識している。

これは、世界でもトップクラスだ。日本の近くにある国にベジタリアン大国があるとはあまり日本人には知られていない。ここ台湾こそ、東アジア最大のベジタリアン大国である。

台湾には、日本でも根付いている仏教に加えて、道教・仏教・儒教・キリスト教・イスラム教の教義を貫いて一つの宗教に統合するとし「一貫道」と称される清で発祥した宗教が存在する。ここがポイントである。なので、西洋でベジタリアンが広まった過程とは少し違うのだ。

西洋では、ヒッピー時代から始まったベジタリアンブームや、富裕層を中心としてベジタリアンブームがあるが、台湾の場合はそれとは違うといえそうだ。おそらく中国大陸でもベジタリアン・バイキングがある理由は、中国大陸が常に台湾のトレンドを追いかけているからなのかもしれない。台湾素食という台湾式のベジタリアンは中国大陸でも結構人気で、このようなレストランがたくさん存在する。

上の動画を見たほうが早いかも。かなり完成度が高く、いかに台湾がベジタリアンにとって天国なのかが分かる映像となっている。

台湾はこの意味でいえば、日本よりも更にヨーロッパ的な国とも言えそうだ。また台湾はアジアで初めて同性婚を認めるというような国になったこととしても有名で、中国大陸の共産主義に対向するべく、ヨーロッパになろうとしているのではないかとも思ってしまう…。ちなみに、台湾というあの小さな島に6000店舗もベジタリアンのお店があるそうだ。これはビックリしてしまうわ…。いずれにしても中華民国（台湾）は中国の良い部分を取り入れて今後もっと発展してほしいと思う。

3位 ブラジル



2018年時点で、人口の14% (2900万人) がベジタリアンと認識し、3% (633万人) が、ビーガンと認識しているようだ。

ブラジルはものすごい勢いでベジタリアン志向が高まっており、特にサンパウロなどの大都会に住む富裕層を中心にこのトレンドは広まっているという。

その理由に、肉を消費するにはアマゾンの森林を伐採し、そこで牛などを育てなければならない点と、それらの牛の餌になるのは人間もタンパク質として普段食べる大豆などだという理由だからだそう。アマゾンのように世界でも最大級の森林を抱える国では、こういった環境問題に敏感なので、ベジタリアンのトレンドが急速に発展した可能性もある。

Reference Site

[Cosméticos Veganos](#)

[In line with global trends, vegan lifestyles grow in Brazil](#)

2位 メキシコ

2018年の調査で、メキシコ人の20% (2337万人) がベジタリアンと認識し、9% (1107万人) が、ビーガンと認識しているようだ。

メキシコがベジタリアン大国!? 意外! と思ったかもしれないけど、私も思ったわよ…!

[20 Percent of Mexicans Now Identify as Vegan or Vegetarian](#)

けれども英語圏には、なぜメキシコがベジタリアンであるのかという理由を書いている記事がなかった。→意外。

なのでスペイン語で調べてみると、以下の記事を発見。

[Por qué México es el país con más vegetarianos en Latinoamérica](#)

で、私なりに納得のいく理由が見えてきた。それは、メキシコがスペインの植民地になる前にさかのぼる。スペインの植民地になるまでの[アステカ帝国](#)では、ベジタリアン色の強い[アステカ料理](#)が食されていた。というのだ。

[チリコンカーン](#)なんかはその代表的な料理。ちなみにアステカ料理の日本語版ウィキペディアにはベジタリアンについて触れられていなかったが、英語版ではやはりベジタリアン色が強いのが、アステカ料理だというふうな説明になっていた。

1位 インド

人口比 31% ~ 42%

推定人口 3億7500万人 ~ 5億人

インドの大部分がヒンズー教徒なので、ヒンズー教の神様「シヴァ」の乗り物である牛を食べないのが一般的。けれどもインドの人口14億人ほどに対して、2億人はイスラム教徒なので、イスラム教徒は牛も食べる。

けれどもイスラム教徒は豚肉を食べない。

こういうこともあってか、インドにはマクドナルドなどにベジタリアンメニューができていたりするくらい。

また、インド南部のタミル語圏では、肉を使わないヘルシーな料理が多いことで有名。

多くの人口を抱える国でありながらも、ベジタリアン大国として世界中で有名なのがインドである。

けれども、この31%～42%は、実際は20%くらいだと主張する記事も発見した。以下のBBCの記事では、色々な角度から語っているのが印象的。

[The myth of the Indian vegetarian nation](#)

たとえばヒンズー教にはカースト制度などがいまだに存在するが、その一番下層の人たちは、牛を食べる人もいるのだとか。

ちなみにインドを語る上で、必ずカースト制度は必須になってくるので、理解することをお勧めする。

[「当然の知識（教養）として知っておきたい、インドのカースト制度【ヴァルナ】の序列TOP5（不可触民、シュードラ、ヴァイシャ、クシャトリヤ、バラモン）と【ジャーディ】」](#)

よくインド行ってきたよ～とか行っている人いるけど、そういう人に限ってあまりこういう根本的な事情を知らないの…。

Reference Site

https://en.wikipedia.org/wiki/Vegetarianism_by_country

出典

<https://www.multilingirl.com/2017/04/why-taiwan-is-vegetarian-heaven.html>