

# **TERVEELLISEN RUOAN MONET KASVOT**

## **Terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutus Turussa**

Taloussosiologian pro gradu -tutkielma

Laatija:

Janna Oksanen

Ohjaajat:

VTT Pekka Räsänen

VTT Arttu Saarinen

24.8.2016

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.



# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	9
2	KOHTI TERVEELLISTÄ JA YKSILÖLLISTÄ RUOANKULUTUSTA .....	13
	2.1 Suomalaisen ruoankulutuksen elinkaari.....	13
	2.2 Maitotuotteiden ja muiden elintarvikkeiden kulutus- ja tuotantomuutokset...	16
	2.3 Yksilöllistyminen ja eronteko .....	22
3	KATSAUS RUOANKULUTUKSEEN VAIKUTTAVIIN TEKIJÖIHIN.....	27
	3.1 Ruoankulutukseen vaikuttavat yhteiskunnalliset taustatekijät.....	27
	3.1.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja lainsäädäntö.....	27
	3.1.2 Sosialisatio ja kulttuuri maun muokkaajina.....	30
	3.2 Ruoankulutuksen motiivit ja yksilölliset taustatekijät .....	31
	3.2.1 Ruoan terveellisyys, turvallisuus ja puhtaus .....	32
	3.2.2 Ekologiset ja eettiset arvot.....	35
	3.2.3 Ruokailutottumuksia selittävät sosiodemografiset tekijät .....	37
4	TUTKIMUSASETELMA.....	40
	4.1 Tutkimuskysymykset .....	40
	4.2 Aineistot .....	43
	4.2.1 Turun Alueellinen terveys- ja hyvinvointi -aineistot.....	43
	4.2.2 Turun Stockmann Herkun kyselyaineisto.....	46
	4.3 Muuttajat .....	47
	4.3.1 ATH-aineiston tarkastelussa käytetyt muuttajat.....	48
	4.3.2 Ruokatietoisten turkulaisten tarkastelussa käytetyt muuttajat.....	51
	4.4 Analyysitekniikat .....	53
	4.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	56
5	TULOKSET .....	59
	5.1 Terveellisesti syövät turkulaiset.....	59
	5.2 Maitotuotteiden kulutus ja sen muutokset aikavälillä 2010–2014.....	66
	5.2.1 Vähärasvaiset juustot.....	68
	5.2.2 Rasvaiset juustot.....	73
	5.2.3 Rasvaton maito tai piimä .....	78
	5.2.4 Voi tai voi-kasviöljyseokset .....	83
	5.3 Ruokatietoisten turkulaisten terveelliset valinnat .....	88

6	TULOSTEN YHTEENVETO .....	90
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	93
	LÄHTEET .....	99
	LIITTEET .....	108
	LIITE 1 TURUN TUTKIMUSALUEKARTTA 2010–2014 .....	108
	LIITE 2 ATH-AINEISTON SUURALUEIDEN KUVAILU .....	109
	LIITE 3 FAKTORIARATKAISU .....	110
	LIITE 4 STOCKMANN HERKUN AINEISTON RISTIINTAULUKOT ....	111
	LIITE 5 STOCKMANN HERKUN KYSELYLOMAKE .....	112

## KUVIOT

Kuvio 1	Suomalaisten ruoankulutukseen vaikuttaneet historialliset vaiheet maailmansotien jälkeen .....	16
Kuvio 2	Kulutussyksiköiden maitoon käyttämät euromäärät kuntatyypeittäin 1985–2012 (€, käypä hinta) (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta)	18
Kuvio 3	Kulutussyksiköiden maitotuotteisiin käyttämät euromäärät 1985–2012 (€, käypä hinta) (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta) .....	19
Kuvio 4	Maitotuotteiden valmistus vuosittain (Luonnonvarakeskus 2015) ....	21
Kuvio 5	Eri maitolajien valmistus vuosittain (Luonnonvarakeskus 2015) .....	22
Kuvio 6	Ilmiökentän havainnollistus: sosiodemografisten tekijöiden merkitys terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutukseen .....	42
Kuvio 7	Stockmann-aineiston selitettävien muuttujien luokkaan 1 (kyllä) kuuluvien osuudet (% , n=219, 2015) .....	89
Kuvio 8	Tuloskuvio.....	92

## TAULUKOT

Taulukko 1	Turun tutkimusalueet, vastausaktiivisuus (%) ja otoskoot (n) vuosina 2010 ja 2014 (THL 2015b).....	44
Taulukko 2	Selitettävät muuttujat ATH-aineistossa (n) .....	48
Taulukko 3	Selittävien muuttujien jakautuminen AHT-aineistossa (%).....	49
Taulukko 4	Selittävien muuttujien jakautuminen Stockmann-aineistossa (% , n=219, 2015) .....	52
Taulukko 5	Terveellisiä ja epäterveellisiä tuotteita usein käyttävien osuudet (koko aineisto, %, 2014) .....	60
Taulukko 6	Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet terveellisten ja epäterveellisten tuotteiden käyttämiseen (usein käyttävät, %, 2014). 61	
Taulukko 7	Terveellistä ja epäterveellistä syömistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet, 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa).....	64
Taulukko 8	Maitotuotteita usein käyttävien osuudet (%) vuonna 2010 ja 2014, khiin neliö -testiarvot ja tilastolliset merkitsevyydet.....	67
Taulukko 9	Maitotuotteiden kulutuksen erot tarkasteluvuosina yhdistetyssä aineistossa, kun muiden tekijöiden vaikutus on vakioitu. Logistisen regressiomallin keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa) .....	68
Taulukko 10	Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet vähärasvaisten juustojen kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014) .....	69
Taulukko 11	Vähärasvaisten juustojen käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa).....	72
Taulukko 12	Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet rasvaisten juustojen kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014).....	74
Taulukko 13	Rasvaisten juustojen käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa).....	77

- Taulukko 14 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet rasvattoman maidon tai piimän kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014) ..... 79
- Taulukko 15 Rasvattoman maidon tai piimän juomista selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa) ..... 82
- Taulukko 16 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet voin tai voi-kasviöljyseosten kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014).. 84
- Taulukko 17 Voin tai voi-kasviöljyseosten käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa) ..... 87

# 1 JOHDANTO

Mitä terveellisyys on? Onko se sitä, että liikkuu riittävästi, syö hyvin ja nauttii elämästä? Terveellinen elämäntapa on varmasti jonkinlaista tasapainoilua näiden kolmen asian välillä, mutta missä menee määritelmän raja? Riittääkö terveellisen elämäntavan kriteerien täyttämiseen se, että liikkuu paljon mutta ei syö oikein? Entä jos harrastaa liikuntaa päivittäin ja syö ainoastaan luomutuotettua kasvisruokaa, mutta ei ole tyytyväinen itseensä eikä nauti olostaan, niin voiko silloin kyseisen henkilön sanoa elävän terveellisesti?

Oman onnellisuuden määrittelyssä nousevat usein esiin sosiaaliset suhteet, tulot ja terveys (Helliwell, Layard & Sachs 2015, 6). Näin ollen terveelliset elämäntavat liittyvät monilla onnellisen elämän ja hyvän olon tavoitteluun, mutta liian terveellisesti eläminen voi tuottaa myös epävarmuutta ja ahdistusta valintojen oikeellisuudesta sekä siitä, että pitäisi elää aina vain terveellisemmin.

Tämän pro gradu -tutkielman mielenkiinnon kohteena on terveellinen ruoka: ketkä syövät terveellisesti, kuka määrittelee terveellisen ruoan ja mitä syitä terveellisen ruokavalion noudattamiselle voi olla. Ihmisten kiinnostus ruokaa ja omaa syömistään kohtaan tuntuu olevan nykyajalle tyypillistä – ainakin ruokaan liittyvien televisio-ohjelmien, aikakauslehtien ja kirjallisuuden huiman lisääntymisen perusteella. Media tuntuu pursuaavan mitä erinäisimpiä ohjeita terveellisen ruokavalion muodostamiseen, ja ruoka-aiheissa blogeissa sekä keskustelupalstoilla väitellään ravitsemussuositusten oikeellisuudesta ja tiettyjen ruoka-aineiden terveellisyydestä. Mielenkiintoista on uusien ja trendikäiden ruokavalioiden kokeilemisen yleisyys, vaikkei monien dieettien vaikutuksista välttämättä ole tutkimustietoa saatavilla. Liittyykö ruokavalion kontrollointi yleisesti suorituskeskeisemmän yhteiskunnan ilmapiiriin muutokseen vai tavoittelevatko ihmiset oikeanlaisella ruoalla parhaita makuelämyksiä ja kokonaisvaltaista mielen ja kehon hyvinvointia?

Syöminen ei selvästikään ole enää vain pakollinen toiminto nälän tyydyttämiseksi. Jokainen ihminen joutuu päivittäin pohtimaan vastausta kysymykseen ”mitä tänään söisi?”. Se, mihin päätökseen yksilö ruoan suhteen tulee, voi olla pitkän ja harkitun pohdinnan tulos, mutta toisaalta se voi olla myös nopea päätös sen hetkisen mieliteon seurauksena. Ruoan merkitys onkin ajan saatossa muuttunut pelkästä nälän tyydyttämisestä nautinnon tavoittelemiseen ja omakuvan rakentamiseen (Johnston & Baumann 2010). Maailma on pullollaan erilaisia erityisruokavaloita, ravitsemussuosituksia ja trendejä, joiden keskellä kuluttajan on tehtävä valintoja, mitä todella on halukas ja valmis suuhunsa laittamaan. Miten yksilölliset taustatekijät ovat yhteydessä terveellisiin ruokailutottumuksiin? Miten maitotuotteiden – joiden terveellisyydestä ja eettisyydestä on viime aikoina keskusteltu – kulutus eroaa väestöryhmittäin? Entä miten omasta ruoankulutuksestaan kiinnostuneet henkilöt kuvailevat ruokavaliotaan ja mikä on heidän suhteensa maitotuotteiden käyttämiseen?

Se, että ruokaan suhtaudutaan entistä intohimoisemmin ja muustakin kuin ravinnonsaantiin liittyvästä näkökulmasta, liittyy kuuluisaan tarvehierarkia-teoriaan. Abraham Maslow on luonut pyramidin, jossa ihmisen tarpeet on asetettu hierarkkiseen tärkeysjärjestykseen (Maslow 1954, Dubois 2000, 31–32 mukaan). Ihmisen fysiologiset tarpeet, kuten nälkä, jano ja lepo, tulee tyydyttää ennen kuin ihminen voi alkaa tavoitella muiden tarpeiden tyydyttämistä. Syöminen onkin perustarpeen eli nälän tyydyttämisen lisäksi myös keino tyydyttää tarvehierarkiassa ylempiä tarpeita, kuten sosiaalisuutta ja itsensä ilmaisemista. Se, miten nälkä nykyaikaisessa kulutusyhteiskunnassa tyydytetään, on seurausta sekä yhteiskunnan asettamista rajoista että yksilön omista valinnoista. Toisille maku, turvallisuus ja sopivuus omaan statukseen ovat tärkeitä, kun taas toisille ympäristö, eettiset arvot ja terveellisyys ovat etusijalla. Jotkut puolestaan eivät juuri mieti valintojaan, vaan ostavat sitä, mikä on tarjouksessa, tai sitä mitä tekee mieli.

Ruokavalinnat voidaan siis katsoa riippuvaisiksi yhteiskunnan asettamista rajoitteista ja mahdollisuuksista, sosialisatiossa opituista tavoista, oman identiteetin rakentamisesta ja erottautumisesta, taloudellisista resursseista, omista arvoista, kuten eettisyydestä tai ekologisuudesta sekä terveellisuuden tavoittelusta. Moni ruokailuvalintoihin vaikuttava tekijä liittyy yksilön pääomiin. Tietynlaisen ruoan kuluttamiseen vaaditaan ensisijaisesti taloudellista, mutta myös kulttuurista pääomaa. Kulttuurista pääomaa ruoan osalta tarvitaan, jotta tiedetään, minkä tyyppinen ruoka on milloinkin herkullista ja kiinnostavaa. (Bourdieu 1984; Johnston & Baumann 2010, 103.) Aiempaa ruokasnobailua ja hienostelua suosittumaksi on noussut eri yhteiskuntien ja kulttuurien ruokien kokeilu. Tätä kokeilevaa – mutta hallittua ja tiedostavaa – ruokamakua kutsutaan kaikkiruokaisuudeksi. Vaikka kaikkiruokaisuus toisaalta demokratisoi ruoankulutusta, samalla se myös edesauttaa erottautumista nimenomaan pääomien erilaisen jakautumisen vuoksi. (Johnston & Baumann 2010, 92.)

Tietoisuus ruoasta ja sen merkityksestä lisääntyy ja muuttuu jatkuvasti. Tämän hetken trendi vaikuttaa olevan terveellisen ruoan määrittelyn muutos, sillä osa kyseenalaistaa entistä enemmän ravitsemussuositusten mukaisen terveellisen ruoan. Esimerkiksi maitotuotteiden terveystuotteista on viime aikoina kiistelty kiihvasti (ks. esim. Michaëlsson ym. 2014; Savolainen 2013; Harju 2015). Ravitsemussuositusten kyseenalaistamista puoltaa se, että niiden laatiminen ja niistä tiedottaminen on pitkälti kolmannen sektorin toimijoiden vastuulla, jotka ajavat osittain omaa etuaan (Karttunen 2010, 19). Myös tehokkaimmasta laihdutuskeinosta on monta eri näkemystä. Toisaalla kuulee puhuttavan runsasproteiinisen ruokavalion ja hiilihydraattien vähentämisen tehokkuudesta, kun taas joidenkin mielestä vähärasvaisen ruokavalion noudattaminen on suositeltavaa. Raaka ruoka sekä mahdollisimman puhdas ja lähellä tuotettu ravinto ovat myös saaneet viimeaikoina arvostusta. Lisäksi on puhuttu erilaisten ruokasuositusten luotettavuudesta, sillä suosituksia on valtava määrä ja ne ovat myös keskenään ristiriidassa. Tämä on johdannut asiantuntijatiedon arvostuksen rapautumiseen, ja osa kuluttajista onkin herännyt



oman tiedonhakunsa ja vastuullisuutensa tärkeyteen. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 110–111.)

Ruoankulutusta tarkastellessa otan huomioon sen, että suuri osa valinnoista perustuu rutiineihin ja totuttuihin tapoihin. Tarjonnan runsauden keskellä ihmiset valitsevat usein jo aiemmin hyväksi kokemansa tuotteet, jotta päätöksenteko olisi mahdollisimman helppoa. Monet rutiinit ovat tiedostamattomia, ikään kuin sisäänrakennettuja tapoja toimia. Tämän takia ihmiset eivät välttämättä aina osaa perustella ruoankulutusvalintojaan, vaan he ostavat sitä, mitä ovat aina ennenkin tottuneet ostamaan. Halpojen päivittäistavara- tuotteiden, kuten ruoan, kohdalla ihmiset kuitenkin päätyvät helpommin kokeilemaan uusia tuotteita, kun taas kalliita kestokulutustuotteita ostaessa he ovat useammin merkkiuskollisia. (Ilmonen 1998, 99.) Lisäksi ruoankulutus voi olla impulsiivista. Vaikka pitkällä aikavälillä yksilö tavoittelee kulutuksessaan tiettyjä arvoja, voi hän ruokaostoksia tehdesään ”sortua” johonkin arvonsa vastaiseen valintaan primitiivisen impulssin johdattelemana (Douglas, 1996).

Tämän pro gradu -tutkielman tarkastelu on rajattu turkulaisiin ruoankuluttajiin. Turku on Suomen kuudenneksi suurin kunta väkiluvulla mitattuna (Halonen 2016) ja lisäksi Turku on yliopistokaupunki, jonka väestö on suhteellisen heterogeeninen. Simmelin (1957) teorian mukaan suurkaupunki kulkee muodissa – ja näin ollen myös ruokatrendeissä – pienempiä paikkakuntia edellä. Terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutuksen tarkastelu väestöryhmittäin on mielekästä nimenomaan yhden suurkaupungin sisäisen vertailun osalta. Jos vertailu tehtäisiin koko Suomen asukkaille, olisi suurkaupunkien sisäisiin, alueellisesta eriytymisestä johtuviin eroihin vaikeampi keskittyä.

Tutkielmassani selvitän, mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä turkulaisten ruokailutottumuksiin. Käytän termiä ruokailutottumukset tarkoittaessani sekä ruoankulutusta että ruokamakua. Tarkoitukseni on analysoida, miten ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion noudattaminen eroaa väestöryhmittäin. Liitän väestöryhmittäisen tarkastelun Turun kaupungin asuinalueisiin tulkitsemalla, millä alueilla asuvat syövät terveellisimmin tai epäterveellisimmin. Lisäksi tarkastelen erikseen maitotuotteiden eli vähärasvaisten juustojen, rasvaisten juustojen, rasvattoman maidon ja piimän sekä voin ja voikasviöljyseosten kulutusta.

Maitotuotteiden tarkastelu on mielekästä niihin liittyvien kolmen näkökulman vuoksi: rasvattomien tai vähärasvaisten maitotuotteiden käyttö on suositeltavaa suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta (terveellisyys), maitotuotteiden terveysvaikutuksista on kuitenkin viime aikoina kiistelty (yksilöllistyminen ja oma vastuu) sekä tietoisuuden lisääntyminen maidontuotannon aiheuttamista haitoista ilmastolle ja nautakarjalle (ekologisuus ja eettisyys). Maitotuotteita koskevan keskustelun tuoreuden vuoksi (ks. esim. Salo-Kauppinen 2016) haluan myös selvittää, onko vuosien 2010 ja 2014 välillä tapahtunut muutosta kyseisten tuotteiden käytössä. Aineistoina käytän Terveyden- ja hyvinvoinnin

laitoksen keräämiä Turun alueen Alueellinen terveys ja hyvinvointi -aineistoja (ATH) vuosilta 2010 ja 2014.

Lisäksi pureudun aiheeseen omasta ruoankulutuksestaan kiinnostuneiden turkulaisten osalta. Tämän tarkastelun teen Turun Stockmann Herkun asiakaskunnasta keräämäni kyselyaineiston pohjalta. Tarkoitukseni on selvittää, näkyvätkö mahdolliset terveellisessä syömisessä ja maitotuotteiden kulutuksessa havaitut väestöryhmittäiset erot myös Herkun asiakkaiden keskuudessa. Lisäksi tarkastelen, mitä perusteluja ruokatietoiset antavat maitotuotteiden välttämiseksi tai jonkun erityisruokavalion noudattamiselle. Selvitän myös, onko juustotiskillä asiointi yleisempää joillekin tietyille ryhmille. Stockmann Herkun asiakkaiden valikoituminen tutkimukseen perustuu kaupan sijaintiin Turun ydinkeskustassa sekä Herkun maineeseen laadukkaana ruokakauppana. Lisäksi Stockmann Herkkua voidaan pitää palvelutiskien ja erikoistuotteiden takia keskimääräistä parempana ruokakauppana, mikä vaikuttaa sen hintatasoon ja asiakaskuntaan.

Kulutus on luonnollisesti sidoksissa varallisuuteen, mutta ruoankulutuksen taustalla vaikuttavat ruoan hinnan lisäksi monet muutkin tekijät. Tämän pro gradu -tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä luvussa 2 esittelen, millaisten historiallisten vaiheiden kautta nykyiseen suomalaiseen syömiskulttuuriin on tultu ja miten yhteiskunnassa vallinnut tila on vaikuttanut syömiseen. Pohdin myös yksilöllistymisen ja eronteon merkitystä nykypäivän ruoankuluttajille. Luvussa 3 tarkastelen ruokailutottumuksiin vaikuttavia yhteiskunnallisia ja yksilöllisiä taustatekijöitä ja selvitän, voiko asuinalueiden eriytyminen heijastua myös alueen asukkaiden ruokailutottumuksiin. Keskityn tarkastelemaan makrotason yhteiskunnallisia taustatekijöitä, ja mikrotason yksilökohtaisia taustatekijöitä sekä motiiveja. Luvussa 4 esittelen tutkimusasetelman eli tutkimuskysymykset, tutkimuksessa käytetyt aineistot sekä tilastolliset menetelmät. Luku 5 rakentuu tutkimustuloksista ja luvussa 6 vedän tulokset yhteen. Päätän työni luvun 7 johtopäätöksiin, joissa pohdin tulosten yhteyttä aiempiin tutkimustuloksiin ja niiden merkitystä tulevaisuuden kannalta sekä ideoin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

## **2 KOHTI TERVEELLISTÄ JA YKSILÖLLISTÄ RUOANKULUTUSTA**

### **2.1 Suomalaisen ruoankulutuksen elinkaari**

Ruoka, sen merkitys ja kulutus ovat muuttuneet maailman ja yhteiskunnan kehityksen mukana. Joskus on jouduttu elämään niukkuudessa ja näkemään nälkää, kun taas nykyään ruokavalikoiman runsauden aikana ylipaino on kansanterveydellinen ongelma, sillä yli puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia (Männistö ym. 2012). Käsitys siitä, mitkä ruoat ovat terveyttä edistäviä ja suositeltavia, on myös muuttunut ajan saatossa. Useat ovat alkaneet kyseenalaistaa perinteisen lautasmallin mukaisen ruokavalion ja ottaneet vastuun juuri itselle sopivan ruokavalion rakentamisesta. (Karttunen 2010, 19.) Muutokset ruokailutottumuksissa ovat osa ihmisten kokonaisvaltaista terveellisen elämäntavan tavoittelua (Prättälä 2003, 245). Meneillään voi väittää olevan niin sanottu terveystahti, jossa terveellisyyttä korostetaan elämän jokaisella osa-alueella.

Se, miten tämän päivän syömistapoihin ja ruokakulttuuriin on tultu, on seurausta monista historiallisista vaiheista. Suomalaisessa syömisessä on edetty niukkuudesta runsauteen, minkä taustalla ovat vaikuttaneet viime vuosisadalla tuotanto-, elinkeino- ja väestörakenteissa tapahtuneet muutokset. Yhteiskunnassa on siirrytty maatalouteen perustavasta tuotantorakenteesta palveluvaltaiseen kulutus- ja tietoyhteiskuntaan. Tämä murros on johtanut ihmisten elintason nousuun, minkä seurauksena välttämättömyshyödykkeiden, kuten ruoan, osuus kokonaiskulutuksesta on pienentynyt. (Kirveennummi, Saarimaa & Mäkelä 2008, 11.) Samalla ruoankulutus on muuttunut: viljatuotteiden kulutus on laskenut eläinkunnan tuotteiden kulutuksen lisääntyessä 1960-luvulta 2000-luvulle tultaessa (Viinisalo, Nikkilä & Varjonen 2008). Myös ruoan alkuperä, lisäaineet, tuotantotavat, eläinten kasvuolosuhteet ja luonnonmukaisuus ovat alkaneet kiinnostaa osaa ruoankuluttajista entistä enemmän. (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10.)

Merkittävimmät tämän päivän syömiseen vaikuttaneet muutokset ovat tapahtuneet 1960-luvulta alkaen. Tällöin suomalainen ruokakulttuuri muuttui nopeasti elintason nousun, kaupungistumisen ja naisten työssäkäynnin johdosta. Muutoksen myötä suomalaiset siirtyivät omavaraistaloudesta markkinatalouteen, jossa lähes kaikki raaka-aineet ostetaan kaupasta, torilta, tukusta tai itse tuottajalta. (Prättälä 2003, 245.) Jo pari vuosikymmentä aiemmin, kun pahin pula ensimmäisen maailmansodan ja oman sisällissodan jälkeen oli selätetty, ruoan säännöstely loppui. Kun lihaa, rasvaa, sokeria, kahvia ja kaakaota löytyi taas kauppojen hyllyiltä, nälkää kärsineiden suomalaisten himo makeaa ja rasvaista ruokaa kohtaan kasvoi suureksi. (Mäkelä, ym. 2003, 14–24.) Ruoan terveellisyyttä ei edes

ajateltu, vaan haluttiin nauttia kaikesta, mitä oli saatavilla. Rasvaista ruokaa pidettiin elämälle välttämättömänä ja hyvänä asiana, mutta 1960-luvulla käsitys rasvasta muuttuikin vaaralliseksi ja lihottavaksi. (Mäkelä ym. 2003, 27–28.)

Terveysvalistuksen tärkeys ymmärrettiin 1970-luvulla, ja tällöin aloitettiin ravitsemuksellisesti kansalaisia valistava Pohjois-Karjala -projekti. Projektin tavoite oli ehkäistä maailman yleisintä kuolinsyytä, sydän- ja verisuonitauteja, ja projektin myötä ihmisiä alettiin valistaa elintapojen ja ennaltaehkäisyn merkityksestä terveydelle. Tärkeimpiä ohjeita olivat tupakoinnin, suolan, alkoholin, ruoasta saatavan kolesterolin ja tyydyttyneen rasvan välttäminen sekä toisaalta monitydyttymättömän rasvan lisääminen. (Puska 1985.)

Terveellisen ruokavalion suunnittelemisesta ja tiedottamisesta vastaava suomalaisia ravitsemussuosituksia julkaiseva Valtion ravitsemustoimikunta perustettiin vuonna 1954 ja sen nimi muutettiin myöhemmin Valtion ravitsemusneuvottelukunnaksi. Vuonna 1977 ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäisen suomalaisen ruokavaliomallin, jonka havainnollistamisen tukena toimi ruokakolmio sekä ruoka-aineympyrä. Myöhemmin näitä ensimmäisiä ruokamalleja on muutettu, ja ensimmäiset kansalliset ravitsemussuosituksia julkaistiin vuonna 1987. Ravitsemussuosituksia on päivitetty säännöllisesti sekä tehty uusia suosituksia rajatuille kohderyhmille, kuten raskaana oleville, lapsille, koulu-  
laisille, opiskelijoille ja ikääntyneille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN; Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki.) Lisäksi tänä vuonna julkaistussa ruokasuosituk-  
sissa lapsiperheille on myös huomioitu vegaaniruokavaliota noudattavat (THL 2016, 98–102).

Tuoreimmat pohjoismaiset ravitsemussuosituksia julkaistiin lokakuussa 2013 ja niiden pohjalta suomalaiset ravitsemussuosituksia vuonna 2014 (VRN 2014). Ruokasuositusten sisällöissä on tehty pieniä muutoksia verrattuna aikaisempiin suosituksiin ja erityisesti ruoka-aineiden laatuun on kiinnitetty enemmän huomiota. Hiilihydraateista saatavan päivittäisen energiaosuuden rajaa on hieman laskettu ja vastaavasti rasvan ylärajaa nostettu. Rasvan tulisi olla pääosin tyydyttymätöntä rasvaa ja hiilihydraattien kuitupitoisista raaka-aineista saatavia. (Helldán, Kosola, Ovaskainen, Raulio, Tapanainen & Virtanen 2013, 213.) Uusimmissa kansallisissa ravitsemussuosituksissa vuodelta 2014 on ensimmäisen kerran suositeltu punaisen lihan ja lihajalosteiden vähentämistä (Mattila 2016, 9). Tämä on myös huomioitu suomalaissa suosituksissa: ”Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei tulisi käyttää enempää kuin 500 g viikossa. – Punainen liha (naudan-, lampaan- ja sianliha) olisi hyvä valita mahdollisimman vähärasvaisena ja lihavalmisteet lisäksi mahdollisimman vähäsuolaisina.” (VRN 2014, 22.)

Kokonaisuudessaan on havaittavissa kasvavaa mielenkiintoa ruoanlaittoa ja syömistä kohtaan (Piiroinen & Järvelä 2006, 46–47). Ihmiset ovat entistä uteliaampia ja kokeilunhaluisempia uusien makujen äärellä. Globalisaatio on johtanut erilaisten ruokakulttuurien rantautumisen Suomeen, mikä on tuonut mukanaan aivan uudenlaisen makumaailman

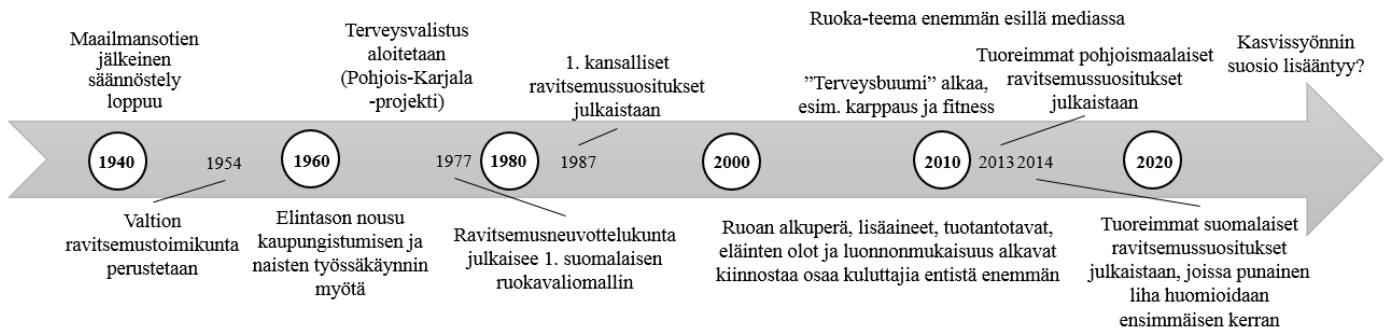
verrattuna perinteiseen suomalaiseen kotiruokaan. Niinpä ennestään tuntemattomat raaka-aineet ovat alkaneet kiinnostaa suomalaisia kuluttajia, ja pikkuhiljaa ne ovat löytäneet vakituiset paikkansa suomalaiskeittiöissä. Ruokien tuonnin lisäksi muista maista saapuu ihmisiä; pakolaisia ja maahanmuuttajia. He ovat myös osaltaan tuoneet eri kulttuurien makuja tutuiksi ja vaikuttaneet suomalaisille uusien ja tuntemattomien ruokalajien yleistymiseen (Mintz & Du Bois 2002, 105).

Samalla kun uutuus kiehtoo, se myös pelottaa kuluttajaa. Maailmalta tuodut raaka-aineet eivät välttämättä heti sovi suomalaiseen elimistölle. Muun muassa erilaiset bakteerikannat, vierasaineet ja kalojen raskasmetallipitoisuudet saattavat huolestuttaa joitain kuluttajia. Aiemmin kalaa on pidetty yleisesti terveellisenä ruokana, mutta mediassa esitetyt vaarat kalojen elohopea- ja dioksiinipitoisuuksista hämmentävät kuluttajia (Halkier 2010, 1). Kasvava valikoima ja lisääntyvät mahdollisuudet tekevät valinnoista entistä monimutkaisempia, ja ihminen joutuukin jatkuvasti valitsemaan itse parhaaksi näkemälleen tavalla.

Sen lisäksi, että itse syöminen on muuttunut, myös paikat, joista ruokaa ostetaan, ovat muuttuneet ja kehittyneet ajan saatossa. Kaupunkien keskustoihin on ilmestynyt erikoisruokakauppoja, kuten esimerkiksi luomu- tai superfood-liikkeitä. Kaupunkien laiduille on alkanut nousta suuria tavarataloja, joista voi ostaa kaikki kodin tarvikkeet yhden katon alta. Sekä suuriin tavarataloihin että pienempiinkin päivittäistavarakauppoihin on ilmestynyt selkeästi muista tuotteista erotettuja ruoka-ainehyllyjä, kuten esimerkiksi gluteiinitomat, vegaaniset tai aasialaiset tuotteet. Kaikki kyseisen kaltaiset tiettyihin ruokamaailmihin tai -valioihin erikoistuneet liikkeet ja osastot puhuvat ruokatietoisuuden ja mielenkiinnon yleistymisen puolesta.

Teknologian kehitys on myös tuonut mukanaan uusia tapoja tehdä ostoksia. Vaikka iso osa kulutuksesta on siirtynyt internetin välityksellä hoidettavaksi, on ruoankulutus säilynyt pääosin fyysisenä toimintana ja ruokaostokset halutaan tehdä menemällä kauppaan paikan päälle. Jotkut suuremmat marketit, kuten Keskon ja S-ryhmän ruokakaupat, ovat alkaneet lanseerata etäostosten mahdollisuutta, mutta ne eivät ole vielä nousseet suureen suosioon. Suomalaiset tekevät ruokaostoksia netin kautta vielä hyvin vähän, mutta nettiruokakauppojen suosion uskotaan kasvavan jatkuvasti (Raitio 2015). Yhdysvalloissa puolestaan nettiruokakauppojen käyttö kulkee reilusti Suomea edellä, sillä vuonna 2000 julkaistun tutkimuksen mukaan ruokaostosten tekeminen netistä on ollut tutkimuskohetkeestä reilu 10 vuotta taaksepäin jo paljon yleisempää kuin Suomessa tuolloin (Morganosky & Cude 2000). Ruokaostosten tekoa netissä vieroksutaan esimerkiksi kalliimman hinnan, tuotetietojen saatavuuden, tavallista kauppaa hankalamman asioinnin ja huonomman valikoiman takia, mutta toisaalta ne voivat helpottaa kaukana ruokakaupasta asuvien, autottomien ja liikuntarajoitteisten elämää (Hyvönen, Järvelä & Piironen 2008, 13–17).

Kuviossa 1 on esitetty aikajana, jolle olen sijoittanut kronologiseen järjestykseen suomalaisen ruoankulutukseen vaikuttaneet tapahtumat, ilmiöt ja kehitysvaiheet 1940-luvulta lähtien.



Kuvio 1 Suomalaisen ruoankulutukseen vaikuttaneet historialliset vaiheet 1940-luvulta lähtien<sup>1</sup>

Tulevaisuudessa ruoankulutuksessa korostuvat mahdollisesti nopea ja helppo valmistus, mikä johtaa teollisten ja esikäsitelyjen tuotteiden valikoiman kasvuun. Ihmiset elävät toisaalta herkuttelun täyttämää elämää, mutta samalla he pyrkivät kontrolloimaan syömistään erilaisin ruokavalioin. Ruokavalintojen taustalla vaikuttavat hyvän olon tavoittelu sekä tietoisuus ruoan henkisistä ja fyysisistä terveysvaikutuksista. (Kirveennummi ym. 2008, 28.) Lisäksi ruoan valinnan politisoituminen tulee yleistymään, sillä ruoan eettiset ja vastuulliset ulottuvuudet ymmärretään yhä paremmin. Myös kehittynyt teknologia muuttaa ruoantuotantoa, minkä seurauksena funktionaaliset eli terveysvaikuttavat elintarvikkeet ja geenitekniikka tulevat yleistymään. (Karttunen 2010, 11.) Tulevaisuudessa yhä suurempi osa ihmisistä pyrkii ruoan avulla aktiiviseen kannanottoon, ja ruoasta muodostuukin entistä vahvempi tekijä oman identiteetin rakennusprosessissa (Johnston & Baumann 2010, 169).

## 2.2 Maitotuotteiden ja muiden elintarvikkeiden kulutus- ja tuotantomuutokset

1970-luvulla alkanut terveysvalistus teki tehtävänsä, sillä vielä vuosikymmenen alkupuolella suomalaisten ruokavalio oli tämän päivän terveystietämyksen katsoen hyvin epäterveellinen, mutta 70-luvun aikana monien ruokien kulutus muuttui. Vihannesten, hedel-

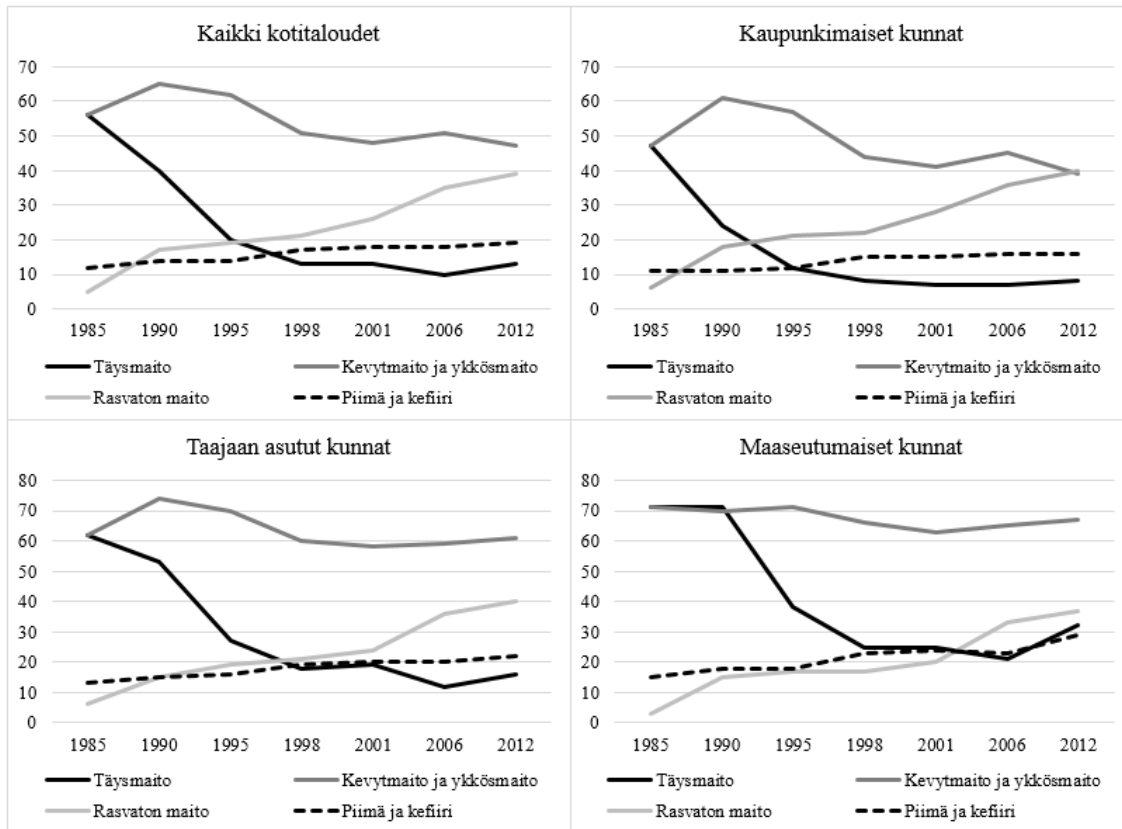
<sup>1</sup> (Ks. esim. Prättälä 2003; Kirveennummi ym. 2008; Viinisalo ym. 2008; Mäkelä ym. 2003; Puska 1985; VRN 2014.)

mien, vähärasvaisten maitotuotteiden ja margariinin kulutus alkoi lisääntyä, kun taas rasvaisten maitotuotteiden, voin ja suolan vähentyä. Vuodesta 1978 vuoteen 2002 voin käyttö leivällä väheni miehillä 65 prosentista 6 prosenttiin. Vihannesten syöminen päivittäin lisääntyi miehillä 16 prosentista 28 prosenttiin ja vähärasvaisten maitotuotteiden käyttö 3 prosentista 38 prosenttiin. Kaikki muutokset olivat myös samansuuntaisia ja lähes yhtä suuria naisten osalta. (Prättälä 2003, 245–246.)

Viinisalo, Nikkilä ja Varjonen (2008) ovat tutkineet elintarvikkeiden kulutusmuutoksia vuosien 1966 ja 2006 välillä. Tutkimustulokset osoittavat, että 40 vuoden aikana maidon kulutus on vähentynyt puoleen, mutta toisaalta jogurttien ja juustojen kulutus on lisääntynyt. Jauhojen ja perunan kulutus on puolestaan vähentynyt alle puoleen, ja sokerin kulutus on vähentynyt kolmannekseen. Hedelmien, marjojen ja tuoreiden kasvien kulutus on kaksinkertaistunut ja virvoitusjuomien kolminkertaistunut tarkasteluaikana. Lisäksi makkaroiden suosio on vähentynyt, mikä johtuu lähinnä leikkelemakkaroiden kulutuksen vähenemisestä ja kuluttajien siirtymisestä kokolihatuotteisiin. Suurin muutos on tapahtunut säilykkeiden ja einesten kulutuksessa, sillä niiden kulutus on viisinkertaistunut. (Viinisalo ym. 2008, 10.)

Se, että valmisruokien kulutus on lisääntynyt huomattavasti 80- ja 90-luvuilta lähtien, johtuu osittain tarjonnan runsastumisesta. Pitsavalikoimat ovat kasvaneet suuriksi, niin tuore- kuin pakasteosastoillakin, ja perinteiset karjalanpiirakat ja pasteijat ovat saaneet tuoretiskeille monia uusia haastajia. Samaan aikaan kuitenkin osan ateriasta muodostavien valmisruokien kulutus on pysynyt samalla tasolla. Kokonaisuudessaan elintarvikkeiden kulutus onkin muuttunut käyttövalmiimpien aterioiden suuntaan, sillä ruoanlaiton nopeutta ja helppoutta arvostetaan entistä enemmän. (Viinisalo ym. 2008, 32.) Valmisruokien suosion kasvu on kuitenkin 2000-luvulle tultaessa hidastunut, vaikka sitä on edelleen hieman havaittavissa (Aalto & Peltoniemi 2014, 31–21).

Tilastokeskuksen tallentamista kotitalouksien kulutus -tietokannoista (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta) voi tarkastella eri kulutuskategorioihin ja -tuotteisiin käytettyjä vuosittaisia euromääriä. Kuvioon 2 on koottu taajama-asteittain eri maitolaatujen kulutuksessa tapahtuneet muutokset vuodesta 1985 vuoteen 2012. Tarkastelussa on käytetty käyvän hinnan eli tutkimusentekovuoden euromääriä kotitalousyksikköä kohden, eli rahan arvon muutosta ei ole huomioitu. Näin ollen tarkkojen euromäärien vertailussa erot saattavat näyttää suuremmilta tai pienemmiltä, kuin mitä ne todellisuudessa suhteutettuna ajan hintatasoon olisivat. Kuvioista voi kuitenkin tulkita trendien suuntia.



Kuvio 2 Kulutusyksiköiden maitoon käyttämät euromäärät kuntatyypeittäin 1985–2012 (€, käypä hinta) (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta)

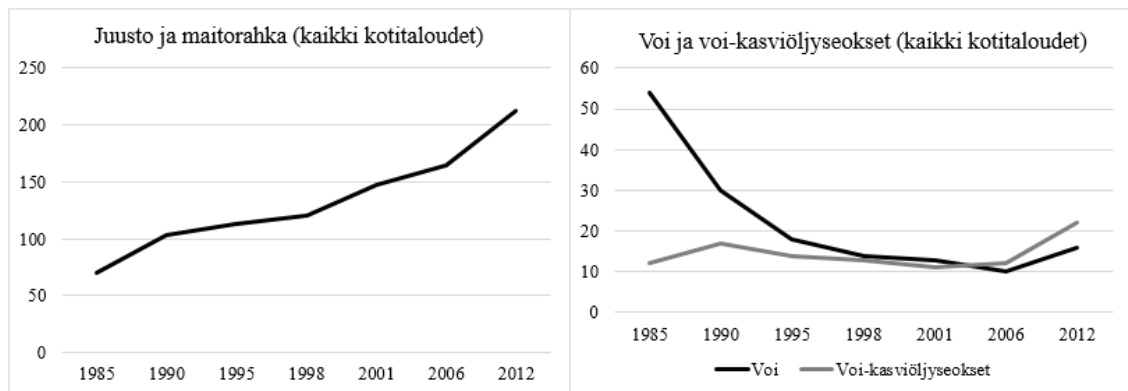
Kaikkien kotitalouksien tarkastelusta ilmenee, miten eri maitolaatujen kulutus on muuttunut suomalaisten keskuudessa. Täysmaidon kulutus on vähentynyt ja rasvattoman maidon kulutus lisääntynyt eniten 27 vuoden aikana. Täysmaidon osalta kulutuksessa on tapahtunut kuitenkin pieni notkahdus ylöspäin vuodesta 2006 eteenpäin. Osa ihmisistä on siis 90-luvun kevyttuotebuumin jälkeen palaamassa normaalirasvaisiin tuotteisiin. Kevyt- ja ykkösmaidon kulutus lisääntyi vuoteen 1990 asti, jonka jälkeen se on laskenut pikkuhiljaa kyseisten maitolaatujen ollessa kuitenkin kulutetuimpia. Rasvaton maito on toiseksi suosituin maito, ja jos trendi on jatkunut samansuuntaisena, on se tähän päivään mennessä mahdollisesti ohittanut kevyt- ja ykkösmaidon.

Tarkasteltaessa lähemmin eri kuntatyyppejä huomataan, että kaupunkimaisissa kunnissa kulutusmuutokset myötäilevät koko Suomen muutoksia. Ainoa ero on, että rasvattoman ja kevyt- tai ykkösmaidon euromääräinen kulutus näyttäisi olevan yhtä suurta. Taaajaan asutuissa kunnissa puolestaan kevyt- ja ykkösmaito ovat selkeästi suosituimpia eikä niiden kulutus ole vähentynyt vuoden 1997 jälkeen. Maaseutumaisien kuntien kulutus eroaa eniten muista. Kevyt- ja ykkösmaito ovat ylivoimaisesti suosituimpia eikä kulutuksen vähentymistä ole juurikaan tapahtunut. Toiseksi suosituin on rasvaton maito, mutta täysmaidon sekä piimän ja kefiirin kulutus on lähes samalla tasolla rasvattoman maidon



kanssa. Yhteenvedona siis kaupungeissa juodaan enemmän rasvatonta maitoa kuin maaseutumaisissa kunnissa, joissa puolestaan kevyt- ja ykkös- sekä täysmaito ovat muita alueita suosittumia.

Kuvioon 3 on koottu juuston ja maitorahkan sekä voi ja voi-kasviöljyseosten euromääräiset kulutusmenot. Näiden tuotteiden osalta eroja taajama-asteen mukaan ei juurikaan ollut, joten raportoin ainoastaan kaikissa kotitalouksissa keskimäärin tapahtuneet muutokset. Juuston ja maitorahkan kulutus on lähes kolminkertaistunut tarkasteluajanjakson aikana ja erityisen suuri harppaus on tapahtunut vuodesta 2006 vuoteen 2012. Voin kulutus puolestaan on vähentynyt jyrkästi vuodesta 1985 vuoteen 1995 ja siitä eteenpäin ollut tasaisessa laskussa vuoteen 2006 asti, jolloin kulutus on taas alkanut lisääntyä. Voi-kasviöljy seoksen kulutus puolestaan on ollut voihin verrattuna hyvin vähäistä vuonna 1985 ja pysynyt lähes samalla tasolla vuoteen 2006 asti, mutta myös näissä tuotteissa trendi on kääntynyt nousuun kyseisen vuoden jälkeen.



Kuvio 3 Kulutusyksiköiden maitotuotteisiin käyttämät euromäärät 1985–2012 (€, käypä hinta) (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta)

Nykyistä syömistä kuvaa Finravinto 2012 -tutkimus (Helldán ym. 2013, 122), jonka mukaan suomalaisten rasvan ja tyydyttyneiden rasvahappojen saanti on lisääntynyt vuoteen 2007 verrattuna. Aiemmin vähärasvaiset maitotuotteet, kuten kevytjuustot ja jogurtit olivat erittäin suosittuja, mutta havaittavissa on muutos paluusta takaisin tavallisiin tuotteisiin. Tieteellisen katsausartikkelin mukaan normaalirasvaisten maitotuotteiden käyttö ei lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai metaboliseen oireyhtymään, ja niiden käyttö jopa vähentää ylipainon riskiä (Kratz, Baars & Guyenet 2012, 20–21). Tulos on varmasti monille yllättävä ja se on ristiriidassa monien maiden – myös suomalaisten – ravitsemussuosittelujen kanssa. Suosituksissa korostetaan rasvaisten maitotuotteiden suhteellisen suurta tyydyttyneen eli haitallisen rasvan määrää ja näin ollen ”– maito, piimä, jogurtti ja viili tulisi valita enintään 1 % rasvaa sisältävinä, ja juustoista tulisi suosia vähemmän suolaa ja enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita.” (VRN 2014, 22.)

Edellistä tutkimustulosta todennäköisempi selitys maitotuotteiden käytön muutokselle saattaa olla vähähiilihydraattisen eli niin sanotun karppausruokavalion suosio. Karppauksessa on tarkoitus vähentää hiilihydraattien saantia jättämällä viljatuotteet pois ruokavaliosta, ja päivittäinen energiantarve pyritään täyttämään proteiinipitoisilla ja normaali- rasvaisilla tuotteilla. Erityisesti jotkut laihduttajat kokevat karppauksen tehokkaaksi tavaksi pudottaa painoa nopeasti ja tämän perusteella on huomattu, että hiilihydraatit saattavatkin olla rasvaa suurempi paha ruokavaliossa. Tämä myös selittäisi viljatuotteista saatujen hiilihydraattien käytön vähenemisen vuodesta 2007, kun taas toisaalta niiden saanti maidosta on puolestaan runsaampaa kuin ennen (Helldán ym. 2013, 123). Proteiinin lisäämiseksi ihmiset ovat alkaneet kuluttaa rahkaa, raejuustoa ja muita proteiinipitoisia maitotuotteita aiempaa enemmän (Aalto & Peltoniemi 2014, 31).

Vuonna 2012 tehdyn suomalaista aikuisväestöä koskevan tutkimuksen mukaan vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattivat 7 prosenttia vastaajista, mutta vain 3 prosenttia ei ollut koskaan kuullut kyseisestä dieetistä. Tutkimuksessa havaittiin, että kyseistä ruokavaliota noudattaneet söivät enemmän kasviksia ja eläinrasvoja, mutta lihankulutus ei ollut merkittävästi muita suurempaa. Tuloksiin nojautuen vaikuttaisi siltä, että vähähiilihydraattinen ruokavaliota on menettämässä suosiotaan ja tilalle ovat tulossa tai tulleet uudet trendikkäät dieetit, kuten gluteeniton tai 5:2-dieetti. (Jallinoja, Niva, Helankorpi & Kahma 2014.) Tutkimuksessa ei huomioitu maitotuotteiden kulutusta, mikä olisi kuitenkin aikaisemman tutkimuksen nojalla ollut oleellista.

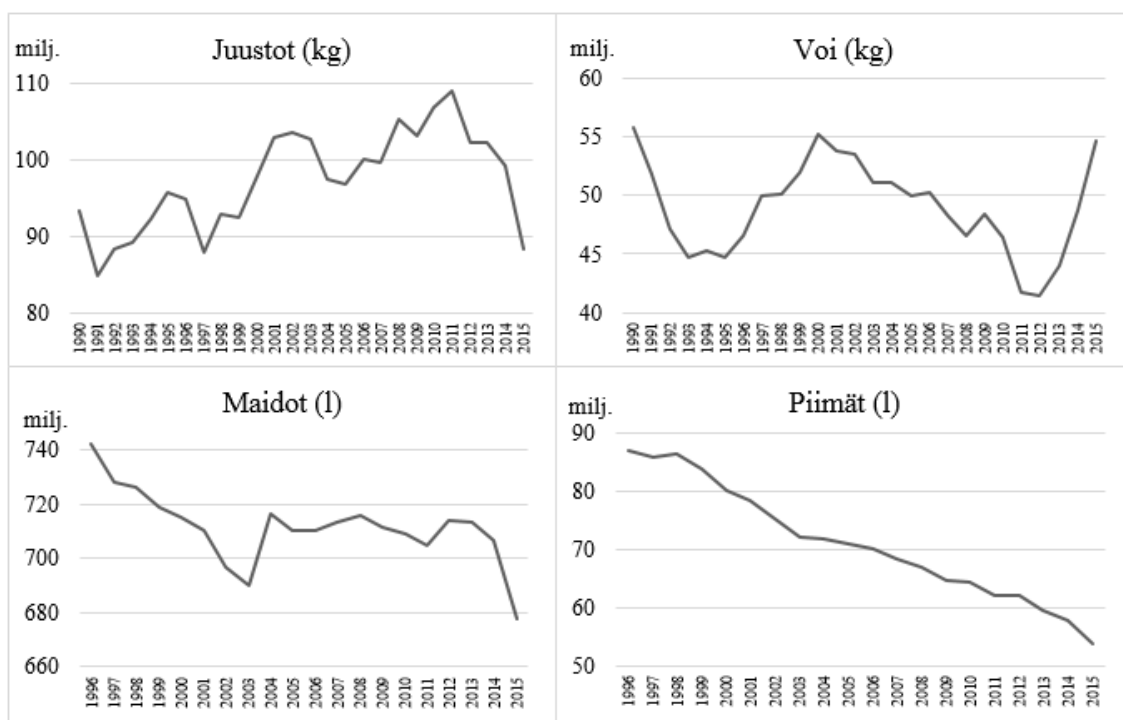
Luonnonvarakeskus tilastoi maitotuotteiden valmistusta vuosittain. Kuviossa 4 on esitetty juuston ja voin valmistusmäärät kiloina vuodesta 1990 eteenpäin sekä maidon ja piimän valmistusmäärät litroina vuodesta 1996 eteenpäin. Valmistusmäärien tulokinnassa on kuitenkin huomioitava, että niihin sisältyy myös vientiin lähtevät Suomessa valmistetut maitotuotteet, joten luvut eivät kuvasta ainoastaan suomalaisten kuluttajien käyttöön meneviä tuotteita. Kuvioiden mitta-asteikoista huomataan, että maitoja tuotetaan ylivoimaisesti eniten, juustoja toiseksi eniten ja piimää sekä voita vähiten.

Juustoihin luokitellaan sekä kypsytetyt juustot että tuorejuustot. Juustojen valmistusmäärä on ollut noususuhdanteista vuodesta 1991 vuoteen 2011, vaikkakin joitain notkahduksia matkan varrella on tapahtunut. Vuodesta 2011 eteenpäin valmistusmäärät ovat laskeneet jyrkästi ja vuoden 2015 valmistusmäärä on lähes vuoden 1991 tasolla. Suomalaisien ruoankulutusta koskevan tutkimuksen mukaan (Viinisalo ym. 2008) juuston kulutus on lisääntynyt 40:ssä vuodessa 1966 vuoteen 2006, mikä on yhteneväinen valmistusmäärien muutoksen kanssa, ja käänkökohta valmistuksessa on tapahtunut myöhemmin, vasta noin viisi vuotta sitten.

Voin tuotannon kehitys viime vuosina on puolestaan ollut päinvastaista juustoon verrattuna. Vaikka aiemmin mainitsemani tutkimuksen mukaan voin käyttö leivällä on vähentynyt huomattavasti vuodesta 1978 vuoteen 2002, on voin tuotanto kuitenkin kasvanut vuodesta 1995 vuoteen 1999. Vuodesta 2000 eteenpäin tuotanto kääntyi laskuun, mutta

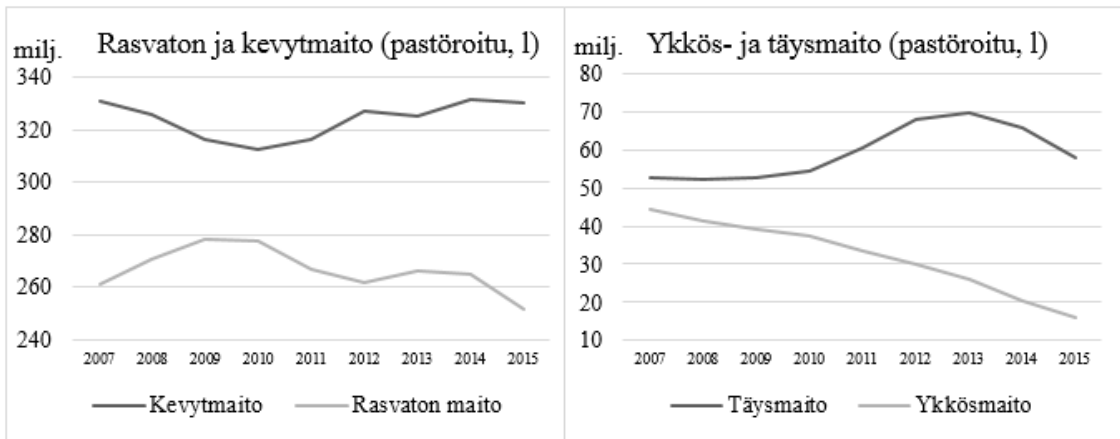
mielenkiintoisin muutos on tuotannon huima lisääntyminen vuodesta 2012 eteenpäin. Viime vuonna voin tuotanto oli lähes samalla tasolla kuin vuonna 1990, joten paluu entisiin, ravitsemussuosittelujen näkökulmasta katsottuna epäterveellisiin, ruokailutottumuksiin on ainakin voin osalta havaittavissa.

Kuvio 4 havainnollistaa myös maidon (sisältää kaikki maitolaadut) valmistusmäärän muutos. Vuodesta 1996 vuoteen 2003 maidon valmistus väheni lähes 50 miljoonalla litralla, mutta kasvoi tämän jälkeen vuodessa reilulla 25 miljoonalla litralla. Vuosina 2004–2013 valmistus pysyi melko samalla tasolla, mutta vuodesta 2013 vuoteen 2015 tapahtui sama ilmiö kuin juustolla – valmistusmäärä laski jyrkästi. Piimänvalmistus puolestaan on ollut laskusuhdanteista koko tarkastelujakson ajan. Kokonaisuudessaan piimänvalmistus on suhteessa vähentynyt maidonvalmistusta enemmän, sillä vuonna 1996 maidonvalmistusmäärä oli reilu kahdeksankertainen verrattuna piimänvalmistusmäärää, kun taas vuonna 2015 ero oli jo reilu kaksitoistakertainen.



Kuvio 4 Maitotuotteiden valmistus vuosittain (Luonnonvarakeskus 2015)

Kuviossa 5 on eritelty eri maitolaatujen eli rasvattoman- kevyt-, ykkös- ja täysmaidon valmistusmäärät vuosina 2007–2015. Kevyt- ja rasvattoman maidon valmistusmäärät ovat huomattavasti ykkös- ja täysmaitoa suuremmat. Kevytmaitoa valmistetaan eniten, vaikkei se euromääräisen kulutuksen tarkastelussa ollut kulutetuin maito suomalaisten keskuudessa. Näin ollen sitä tuotetaan runsaasti vientiin. Rasvatonta maitoa tuotetaan toiseksi eniten, täysmaitoa kolmanneksi eniten ja ykkösmaitoa selvästi vähiten. Parina viime vuonna ainoastaan kevytmaidon valmistus on pysynyt ennallaan tai jopa hieman lisääntynyt muiden maitolaatujen valmistuksen ollessa laskussa.



Kuvio 5 Eri maitolajien<sup>2</sup> valmistus vuosittain (Luonnonvarakeskus 2015)

Tämän tutkimuksen kannalta oleellisin tarkastelu maitojen osalta kohdistuu rasvattomaan maitoon. Sen tuotanto kasvoi vuoteen 2009 asti, jonka jälkeen se laski hieman vuoteen 2012 asti kunnes taas kääntyi pieneen nousuun pariksi vuodeksi. Vuodesta 2014 vuoteen 2015 tapahtunut lasku on kuitenkin huomattava verrattuna aiempiin vuosiin, sillä vuoden 2015 valmistusmäärä oli alimmillaan verrattuna koko tarkasteluajanjaksoon. Muutos mukaillee aiemmin mainitsemani Finravinto 2012 -tutkimuksen (Helldán ym. 2013, 122) tuloksia, joiden mukaan suomalaisten syömisessä on havaittavissa paluuta normaalirasvaisiin tuotteisiin. Maidon valmistuksen osalta tämä on nähtävissä nimenomaan rasvattoman maidon valmistuksen vähenemisenä kevytmaidon ollessa litramääräisesti eniten valmistettu maito. Kokonaisuudessaan kuitenkin maidontuotanto oli viime vuonna korkeimmillaan yhdeksään vuoteen ja se kasvoi edellisvuodesta 3 prosenttia. Luomumaidon tuotanto jatkoi myös kasvuaan. (Vuorisalo 2015.) Näin ollen tietoisuus maidon ympäristövaikutuksista ei ainakaan näytä vaikuttaneen maidon kokonaistuotantomäärään, vaikka joidenkin yksittäisten tuotteiden osalta valmistusmäärät ovatkin olleet laskussa.

## 2.3 Yksilöllistyminen ja eronteko

Ruoan avulla pyritään nykypäivänä yhä enemmän erottautumaan ja luomaan omaa yksilöllistä identiteettiä. Ruokavalinnoilla pystyy ilmaisemaan itseään, vaikuttamaan omaan ulkonäköönsä sekä viestimään ominaisuuksistaan ja arvoistaan muille. Nykypäivän suuren valikoiman edessä kuluttaja joutuu tekemään paljon päätöksiä siitä, mihin haluaa ruoankulutusvalinnoillaan vaikuttaa ja ottaa kantaa. Ruoasta on muodostunut joillekin yhä enemmän oman identiteetin rakentaja sekä omien arvojen esiintuoja (Warde 1997, 10). Ruoan avulla onkin mahdollista luoda erontekoa meidän ja muiden välille perehtymällä

<sup>2</sup> Sisältää laktoosittomat maitojuomat ja luomumaidot.

erilaisiin ruokavalioihin ja olemalla tietoinen oman ruoankulutuksen merkityksestä itselle, ympäristölle ja koko yhteiskunnalle.

Pierre Bourdieun teorioita pääomista, mausta ja habituksesta voidaan soveltaa myös ruoankulutukseen. Bourdieun (1984) distinktioteorian mukaan hyvä maku on jakautunut yhteiskuntaluokkien kesken eri tavalla, ja eri asemassa olevat ihmiset tavoittelevat toimintansa kautta erilaisia päämääriä. Työväenluokan makua hallitsevat aistinautinnot ja nälän tyydyttäminen, kun taas yläluokan ruokamaku rakentuu esteettisyydelle, ja ruoka nautitaan hienostuneesti. Keskiluokka pyrkii jäljittelemään yläluokan makua eli käy symbolista taistelua yläluokan legitimoimista mausta, muttei koskaan pysty sitä kuitenkaan saavuttamaan. Viimeaikoina makuerottelu on kyseenalaistettu, sillä moni korkeakulttuurille tyypillinen piirre on valunut *trickle-down* -ilmiön myötä alempien luokkien keskuuteen. (Purhonen ym. 2014, 183, 289; Mäkelä 2002, 19.)

Kulutusmarkkinat luovat ihmisille mahdollisuuden rakentaa ja ilmentää omaa identiteettiään kuluttamalla tiettyjä tuotteita tietyllä tavalla. Ruoankulutus on yksi keino muiden joukossa näyttää muille, millainen ihminen haluaa olla tai pyrkii olemaan. Markkinoilla on laaja valikoima erilaisiin identiteetteihin liitettyjä tuotteita ja palveluita, joista kuluttaja voi valita itselleen sopivimman. Tuotteita mainostetaan erilaisissa sosiaalisissa yhteyksissä, jotka liittyvät eri elämäntyyliin. Näin ollen kuluttaja voi valita juuri sellaisia tuotteita, jotka kuvastavat hänen identiteettiään, ja rakentaa markkinoiden kautta juuri sellaisen minän, kuin itse haluaa. Tuotteita ei siis kaupata suoraan niiden käyttöarvon mukaan, vaan ne sisältävät myös symbolisen arvon, joka on liitettävissä tiettyyn elämäntyyliin. (Bauman 1997, 128, 256.)

Terveellistä ruokavaliota noudattamalla yksilö pystyy muokkaamaan muille syntyvää kuvaa itsestä, niin sisäistä kuin ulkoista. Terveellisesti syövä henkilö viestii muille pitävän huolta itsestään, olevan tietoinen valinnoistaan ja pystyvänsä hillitsemään ja kontrolloimaan mielitekojaan. Nämä ominaisuudet ovat yleensä valttikortteja myös työmarkkinoilla, ja tutkimusten mukaan ylipainon on todettu vaikuttavan negatiivisesti työnsaantiin erityisesti naisilla (ks. esim. Kauppinen & Anttila 2005, 239; Equality at work – 2007, 49–50; Härkönen, Räsänen & Näsi 2011).

Kuluttamalla valikoituneita tuotteita oikealla tavalla pääsee jäseneksi ryhmään, joka toimii tietynlaisten käyttäytymissääntöjen mukaan. Ruoan saralle on syntynyt monia koulukuntia, jotka suosivat erilaisia erityisruokavalioita, ja syömällä tai kuluttamalla tietynlaista ruokaa voi kuka tahansa päästä tällaisen ryhmän jäseneksi. Bauman (1997) kutsuu näitä tietyn mallin mukaan toimivia ryhmiä uusheimoiksi. Uusheimoja on erikokoisia, niin pienistä superruoan puolestapuhujista ja todella syvälle ruokatietoon paneutuneista ryhmistä suuriin joukkoihin, kuten vegetaristeihin. Joihinkin ruokaheimoihin liittyy myös muihin arvoihin perustuvia kulutustapoja, mutta uusheimoihin pääsemiseksi ei tarvitse täyttää mitään tiettyjä kriteereitä. Ihminen voi omaa identiteettiä muodostaessaan valita, mihin heimoon haluaa ruokavalintojensa kautta päästä, ja toimia oman näkemyksensä

mukaan heimossa vallitsevan käyttäytymismallin mukaisesti. Ihminen voi ikään kuin vapaasti omaksua uusheimon tarjoaman identiteetin ja irrottautua siitä koska vain näin halutessaan. (Bauman 1997, 257–258.)

Baumanin ajatusmallia on kritisoitu siitä, että kuluttaja tietoisesti valitsee tuotteita pohtimalla niiden soveltuvuutta hänen identiteettiinsä. Tällaisen toiminnan korostamisen ajattelu on Warden (1997) mukaan useimmiten liioiteltua. Kuluttajan päätöksenteossa korostetaan hänen mukaansa usein yksilöllistä ja tietoista valintaa, vaikka todellisuudessa toiminta on sosiaalisesti kurinalaista ja identiteetin tiedostamisesta riippumattomampaa. Kuluttajan valinta myös monimutkaistuu tuotteiden jatkuvan lisääntymisen seurauksena, ja näin ollen tehdessään valinnan hän ottaa aina vain suuremman riskin siitä, edustaako valitsema tuote juuri hänen identiteettiään ja habitustaan. (Warde 1997, 11.)

Joillekin ruokavalinnat perustuvat erilaisiin arvoihin, kuten eläinten oikeuksien puolustamiseen tai ilmastonmuutoksen ehkäisemiseen. Kyseiset moraaliin perustuvat valinnat eivät aina ole valtavirran mukaisia, ja tällöin esimerkiksi vegaani saattaa joutua lupumaan lounasseurasta subjektiivisen arvon pakottamana. Valinta on ennemminkin arvorationaalista- kuin tavoiterationaalista toimintaa eikä kyse ole välttämättä halusta erottautua, sillä valinta saattaa aiheuttaa jopa enemmän tuskaa kuin mielihyvää. Tällaisessa tilanteessa, jossa yksilön toiminta on epäsosiaalista, on sosiaalinen viiteryhmä kuitenkin todennäköisesti jossain muualla, esimerkiksi kotona tai internetissä.

Legitiimi maku on nykyään inkluusiivista kaikkiruokaisuutta eikä eksklusiivista ja poisulkevaa valikointia (Jaeger & Katz-Gerro 2008; Peterson & Kern 1996; Johnston & Baumann 2010, 174). Erottautumista pyritään saavuttamaan erilaisilla yhdistelmillä, kuten erikoisilla kokeiluilla ja harvinaisilla elementeillä. Korkean statuksen ryhmille ei ole enää välttämätöntä toimia vanhojen perinteiden mukaan, vaan uudenlaisten ruokailumuotojen kokeilijat mielletään edelläkävijöiksi. Kaikkiruokaisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että syötäisiin mitä tahansa, vaan ruoat tai raaka-aineet valitaan tarkasti erilaisista ruokagenereistä. Tiedostavat ruoankuluttajat pyrkivät syömään mahdollisimman autenttista ruokaa, eli makujen tulisi olla aitoja ja alkuperäisiä. Autenttisuutta voi kuitenkin määritellä monelta eri kannalta: maantieteen perusteella, yksinkertaisella ja aidolla maulla, tuottajaan tai historiaan sidottuna tai etnisyyteen liitettynä. (Johnston & Baumann 2010, 92–96.) Oman kunnan alueella tuotetuista ruisjauhoista isoäidin taikinajuureen perinteisellä suomalaisella reseptillä leivottu ruisvarrasleipä voisi olla esimerkki autenttisesta ruoasta, jossa sekoittuu monet eri autenttisuutta määrittelevät elementit.

Ruoan makujen maistaminen on yksilöllistä; toiset rakastavat sinihomejuustoa ja toiset eivät voi sietää sitä. Esimerkiksi verigreipin makua jotkut saattavat kuvailla kirpeäksi, toiset happamaksi ja kolmannet kitkeräksi. Vaikka aistien kokeminen on yksilöllistä ja tietystä ruokamausta pitäminen myös yksilön valinnasta riippuvaa, luovat kuitenkin sosiodemografiset tekijät, kuten ikä, koulutusaste ja sukupuoli selviä eroja ruokamakuihin.

(Purhonen ym. 2014, 205, 310.) Sukupuolen on todettu monissa tutkimuksissa erottelevan ruokailutottumuksia, mutta lisäksi kansalaisuus, etninen tausta ja luokka-asema vaikuttavat ruokamakuun (Weismantel 1989, Mintz & Du Bois 2002 mukaan). Esimerkiksi autenttisen tai terveellisen ruoan tunnistaminen vaatii ruoankuluttajilta runsaasti tietoutta ruoasta. Perehtyminen ruokaan vie aikaa ja vaatii sekä tietoutta että rahaa, joten yleensä ruokatietoiset ja todelliset ruokaharrastajat ovat korkeammin koulutettuja ja hyvätuloisia. (Johnston & Baumann 2010, 14, 94.)

Taloudellinen pääoma luonnollisesti mahdollistaa laajemman valikoiman ruoankulutukselle, mutta hinta ei ole ainut ruokavalintoja selittävä tekijä. Ruoanvalintoja voi tehdä halvallakin hintatasolla, sillä pienituloisetkin voivat tehdä valinnan esimerkiksi ranskanleivän ja itse leivottujen sämpylöiden välillä. Bourdieun pääomista myös kulttuurinen pääoma on sidoksissa yksilön ruoanvalintaan, sillä sivistystaso ja ympäröivä sosiaaliryhmä vaikuttavat osaltaan ruoankulutusvalintoihin (Mäkelä ym. 2003, 51). Esimerkiksi koulutustaso vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia ruokia ihmisillä on tapana syödä. Etnisistä ruoista pitäminen on tyypillistä korkeakoulutetuille, kun taas vähemmän koulutetut pitävät korkeakoulutettuja enemmän perinteisestä karjalanpaistista. Keskiluokka puolestaan pitää hampurilaisista ja wieninleikkeestä muita luokkia enemmän. (Purhonen ym. 2014, 186.) Kolmatta pääomalajia, sosiaalista pääomaa, voidaan ruoan osalta tarkastella kahdelta kannalta: ruokailu itsessään sosiaalisena tilanteena tai sosiaalisen ympäristön vaikutus yksilön ruokavalintoihin.

Lindblomin ja Sarpilan (2014) tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisten taloudellinen ja kulttuurinen pääoma vaikuttavat ruoankulutukseen. Enemmän taloudellista pääomaa omaavat pystyvät valitsemaan laajemmasta valikoimasta ja näin ollen ilmaisemaan omaa statustaan ja asemaansa yhteiskunnassa. Kokonaisuutena ruoankulutus on siis eniten sidoksissa kotitalouden tulotasoon. Kulttuurista pääomaa omaavat puolestaan hallitsevat yleensä muita paremmin kieliä, ovat koulutettuja ja heidän on helpompi päästä uuden muodin äärelle. (Lindblom & Sarpila 2014, 37.) Kuitenkin siitä, onko tiettyjen kalliimpien ja parempaa makua edustavien tuotteiden kuluttaminen seurausta oman statuksen näyttämisestä muille, on monia näkemyksiä. Toisille bränditietoinen kuluttaminen on oman kuvan esittämistä, toisille taas kalliimmat tuotteet edustavat laatua ja hyvää makua.

Joillekin ruoka toimii erottautumisen välineellä ja sen kautta voi näyttää muille, kuinka terveellinen, tietoinen, eettinen tai vastuullinen on kuluttajana. Nykyaikaisessa yhteiskunnassa oma habitus on entistä tärkeämpi tekijä elämässä pärjäämisessä, ja ihmiset pyrkivätkin tietoisesti luomaan itsestään sellaisen kuvan ulkopuolisille, kuin itse haluavat (Bauman 1997). Tavoiteltu kuva saattaa olla esimerkiksi tehokas, itsevarma, kunnollinen, tyylikäs, arvokas tai massasta poikkeava. Terveellisyysihannetta korostava ulkonäkökeskeinen maailma, joka pyörii kauneuden, lihaksikkuuden ja kiinteyden ympärillä, vaikuttaa myös osaltaan kuluttajiin ja etenkin heidän ruokavalintoihinsa (Sarpila 2013, 20). Fit-

ness-urheilijan vartaloa ei ole mahdollista saada näkemättä vaivaa sen eteen. Lihaksikuudesta onkin muodostunut tehokkuuden ja itsekurin ilmentäjä, jolla halutaan erottautua muista. Olemalla hyvässä kunnossa viestitään muille omista elämäntavoista ja hyvinvoinnista. Myös erilaisten erityisruokavalioiden, kuten vehnättömän tai lisääaineettoman ruokavalion noudattaminen, tai puolestaan raaka-, kasvis- tai superruoan syöminen erottaa ruokatietoiset ihmiset muusta massasta.



### **3 KATSAUS RUOANKULUTUKSEEN VAIKUTTAVIIN TEKIJÖIHIN**

#### **3.1 Ruoankulutukseen vaikuttavat yhteiskunnalliset taustatekijät**

Tässä luvussa tarkastelen ruoankulutukseen vaikuttavia makrotason taustatekijöitä, jotka ovat sidoksissa yhteiskuntarakenteeseen. Elämme modernin aikakauden riskiyhteiskunnassa, jossa monet teollisen yhteiskunnan kehityksen aikana tuotetut uhat ovat muuttuneet vallitseviksi. Yhteiskunnan suhde inhimilliseen kulttuuriin ja ulkoisiin luonnonresursseihin on muuttunut, ja tämä kehitys on aikaansaanut muutoksia myös ruoankulutuskäyttäytymisessä ja sen sääntelyssä. Globalisaatio on osaltaan vaikuttanut ruoan saatavuuteen, tarjottavuuteen ja turvallisuuteen. Näin ollen yksilöiden arkipäiväisellä toiminnalla, kuten syömisellä, on merkittäviä maailmanlaajuisia vaikutuksia, sillä ruokavalinnat ovat sidoksissa tuottajien toimeentuloon, ilmastonmuutokseen ja maailmassa valitsevaan talouden tilaan. (Beck, Giddens & Scott 1995, 18–19, 85.)

Ruoankulutuksen säätelyä ja suojelua varten on ruokaan liittyen asetettu monia lakeja. Suomessa esimerkiksi elintarvikkeiden arvonlisävero sekä alkoholi- ja makeisvero pyrkivät sääntelemään kulutusta. Tässä luvussa esittelen yhteiskunnan sääntelyn sekä suomalaisen kulttuurin ja elämäntavan vaikutusta ruoankulutukseen. Lisäksi pohdin median vaikutusta kuluttajien näkemyksiin terveellisestä ruoasta ja sitä, ovatko ruokaan liittyvät rajoitukset ja suositukset auttaneet kuluttajia vai jopa saaneet heidät toimimaan niitä vastaan. Onko ihmisten ruoankulutukseen mahdollista vaikuttaa rakenteellisella tasolla vai pystyykö yksilö lopulta toimimaan oman tahtonsa mukaan? Lisäksi pohdin, onko yhteiskunnan antama terveysvalistus luotettavaa.

##### ***3.1.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset ja lainsäädäntö***

Kuluttajien ruoankulutusta säädellään ja ohjataan monilta yksilöstä riippumattomilta tahoilta. Suomen valtio ja EU ovat asettaneet useita tarkkoja määritelmiä elintarvikkeille, joita Suomessa ja muissa EU-maissa on laillista myydä. Yhteiskunta pyrkii siis erilaisilla tuilla, säädöksillä, laeilla, verotuksella, kilpailupolitiikalla ja neuvonnalla vaikuttamaan kuluttajien käytökseen, ja näiden toimien tarkoituksena on muun muassa edistää kuluttajien terveyttä, ruoan turvallisuutta sekä ympäristön kestäväää kehitystä. Jotta kuluttajat varmasti tietäisivät, mitä ovat ostamassa ja syömässä, on elintarvikkeiden pakkausmerkinnöille laadittu tarkat vaatimukset. Merkintöjen tarkoituksena on helpottaa kuluttajan ostopäätöstä ja informoida hänelle muun muassa tuotteiden ravintosisällöstä, ainesosista,

alkuperästä, tuotantotavasta ja säilyvyydestä. Esimerkiksi merkintä ilman geenitekniikkaa tuotetuista tuotteista on Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran vuonna 2010 antaman säädöksen mukaan vapaaehtoinen, eikä sillä saa johtaa kuluttajia harhaan. (Karttunen 2010, 13–14.)

Suomen eduskuntapuolueista vihreät ovat ottaneet eniten kantaa ruoankulutukseen. Vihreiden ruokapoliittisessa linjapaperissa vuodelta 2010 korostetaan ekologisen ja eettisen ruoan tavoittelun tärkeyttä, terveellistä ruokavaliota, joka sisältää paljon kasviksia ja vähän lihaa sekä luomu- ja lähiruoan tuotannon tehostamista. Linjapaperissa kuitenkin korostetaan sitä, että ruoka on monelle henkilökohtainen asia, minkä vuoksi ruoankulutuksen ohjaaminen poliittisilla päätöksillä on melko hankalaa. Poliittisten päätösten tavoite on kuitenkin luoda mahdollisuuksia ja kannusteita terveellisen, ekologisen ja eettisesti kestävä ruoan kulutukselle ja tuotannolle. Loppujen lopuksi kuitenkin ”ihmisillä tulee aina olla oikeus päättää itse ruokavaliostaan”. (Vihreiden ruokapoliittinen linjapaperi 2010.)

Suomessa tuli voimaan vuonna 2011 makeisvero, jonka tavoitteena oli saada makeisten, virvoitusjuomien ja jäätelön kulutus vähenemään ja näin parantaa suomalaisten terveyttä. Veroa nostettiin vuonna 2012, mutta sen ulkopuolelle jätettiin keksiryhmän tuotteet. Tämän seurauksena keksihyllyihin alkoi ilmestyä uusia tuotteita. Vuosien 2006 ja 2012 välillä keksien kulutus kasvoi jopa 175 %, joten makeisverolla ei päästy siihen, mihin pyrittiin. (Aalto & Peltoniemi 2014, 30.) Erityisesti makeis- ja alkoholiverojen korotukset saavat osalta ihmisistä kovaa kritiikkiä, sillä joidenkin kuluttajien mielestä yhteiskunnan ei tulisi puuttua yksilön valintoihin. Jotkut pitävätkin Suomea kansalaisistaan huolehtivan hyvinvointivaltion sijaan ennemminkin kansalaisten elämään jopa liikaa puuttuvana holhousyhteiskuntana. Tuoreen tutkimuksen mukaan, jossa vertailtiin 28:aa EU-maata, Suomi sijoittuikin ylivoimaisesti ensimmäiselle sijalle ruoan, alkoholin ja tupakan sääntösten pohjalta lasketun holhousyhteiskuntaindeksin mukaan (Snowdon 2016).

Veroja ja rajoituksia tärkeämpää ihmisten terveyden parantamisen kannalta on heidän ravitsemuksellinen valistaminen. Ravitsemussuositukset perustuvat luonnontieteelliseen ja lääketieteelliseen tutkimustietoon, jonka pohjalta ihmisiä halutaan ohjata terveellisiin elämäntapoihin. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin vuonna 1987 ja tuoreimmat suositukset ovat vuodelta 2014. Suositusten keskeisin tavoite on parantaa väestön terveyttä poliittisen ohjauksen, seurannan, suunnittelun ja viestinnän kautta. (VRN 2014.)

Nykyään tutkimustietoa ja erilaisia suosituksia on kuitenkin niin valtava määrä, että kuluttajan on hankala löytää luotettavaa tietoa. Kuluttajat saattavat kärsiä niin sanotusta informaatiohäkystä, kun ristiriitaista tietoa tulee sekä virallisista että epävirallisista median lähteistä. Lisäksi yksittäisistä tuotteista, kuten esimerkiksi kaurahiutaleista, on mielenkiintoista eriytyä eri tuotemerkkien vaihtoehtoja, kuten runsaskuituinen, luomu, suurihiutaleinen tai vehnäleseitä sisältävä. Tämä johtaa yksilön tietämättömyyteen siitä, mitä, milloin

ja kuinka paljon tulisi syödä. Kuluttajat peilaavat tutkimustietoa omaan sekä tuttaviensa kautta saamaan arkitietoon ja pyrkivät muovaamaan yhtenevän käsityksen itselle parhaasta ruoasta näiden tietolähteiden perusteella. Informaatioyhteiskunnalle onkin ominaista, että käsitys yhdestä oikeasta tavasta toimia muuttuu kyseenalaiseksi ja enemmän yksilön omaa harkintaa vaativaksi informaatiotulvasta johtuen. (Esim. Piironen & Järvelä 2006, 46–48.) Suomalaisten ylipaino on kuitenkin hyvin yleistä, joten jokin valistuksessa on pielessä. (Mäkelä 2002, 213; Mäkelä ym. 2003, 111–112.) Jopa puolet naisista ja kaksi kolmasosaa miehistä on vähintään ylipainoisia (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012).

Suomessa terveystieteiden ja -viestintä ovat eurooppalaisissa vertailuissa erittäin korkeatasoisia, mutta informaatioteknologian ansiosta viestinnän kentälle on tullut uusia toimijoita. Uudet toimijat, kuten erilaiset ruokaharrastajat, bloggaajat, urheilijat, julkisuuden henkilöt ja muut tavalliset ihmiset voivat verkossa levittää tietoa ja kokemuksiaan erilaisista ruokavalioista. Yleensä näihin uusiin ravitsemusviestinnän muotoihin liittyy vuorovaikutteisuus, mikä mahdollistaa ihmisten kokeilemien ruokien arvostelun ja kommentoinnin. (Karttunen 2010, 19.) Ihmiset tuntuvat nykyään lähtevän helposti mukaan uusiin ruokavillityksiin, ja osa ihmisistä luottaa muiden tavallisten – omaan verkostoon kuuluvien – ihmisten kokemuksiin jopa asiantuntijätietoa enemmän (ks. esim. Huovila 2014). Nykyaikana on tyypillistä, että ruokavaliokeskustelua ei käydä pelkästään asiantuntijoiden kesken, vaan siitä väittelevät tavalliset ihmiset julkisuudessa esimerkiksi netin keskustelu- ja kommenttipalstoilla. Hyvä esimerkki tästä on muutaman vuoden takainen kiihkas keskustelu karppauksen terveellisyydestä, jolloin pinnalle nousi kovien eläinrasvojen epäterveellisyyden kyseenalaistaminen (esim. Karvonen 2013; Huovila 2014). Mediassa esitettiin sekä lääke- ja terveystieteen asiantuntijoiden eriäviä mielipiteitä että tavallisten ihmisten omakohtaisia kokemuksia. Tapaus osoittaa, että luottamus auktoriteetteihin uskalletaan kyseenalaistaa ja heidän väitteitään kritisoida. Välillä kuitenkin kriittisyyttä pidetään ikään kuin itseisarvona ja unohdetaan se, että asiantuntijat ovat ammattilaisia ja tehneet tutkimusta ruoan parissa jo pitkään.

Toisaalta suositusten, kuten ruokaympyrän, kyseenalaistamista tukee se, että ravitsemusviestintä on pitkälti kolmannen sektorin toimijoiden vastuulla. Nämä toimijat painottavat luonnollisesti omia tuotteitaan ja omaa etuaan. Ravitsemusviestintä siis kärsii uskottavuuspulasta, minkä seurauksena ihmisten oma vastuu ruokavalioidensa rakentamisesta on korostunut. (Karttunen 2010, 19.) Ihmisen tulee oppia soveltamaan useasta eri lähteestä, kuten televisiosta, lehdistä, kirjoista, internetistä tai koulukirjoista, samaansa tietoa, ja vertailemalla sekä yhdistelemällä näitä saamiaan tietoja kriittisesti hänen tulisi pystyä muodostamaan käsitys juuri itselle sopivasta ruokavaliosta (Mäkelä ym. 2003, 130). Lainausta tuoreimmista ravitsemussuosituksista myös tukee ilmiötä: ”Ruokasuositus-

ten laadinnassa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. Ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi kuitenkin koostaa monista muistakin raaka-aineista.” (VRN 2014).

Vuosien 2006 ja 2012 välillä suomalaisten syöminen on kuitenkin muuttunut vuonna 2014 päivitettyjen suomalaisten ravitsemussuosituksen suuntaan, joten ihmisten luottamuksella yleisiin suosituksiin terveellisestä ruoasta vaikuttaisi kuitenkin olevan merkitystä (Aalto & Peltoniemi 2014, 32). Näin ollen yhdessä verot, valistuskampanjat ja lainsäädäntö mahdollistavat muutoksen, johon yksilöt eivät yksin pystyisi (Karttunen 2010, 13).

### 3.1.2 *Sosialisaatio ja kulttuuri maun muokkaajina*

Niin kuin moni muukin tapa toimia tietyllä tavalla on lähtöisin lapsuudessa opituista toimintamalleista, on syöminenkin sidottu opittuihin käytäntöihin. Pieni lapsi ei voi itse valita mitä hän syö, vaan hänen syömisensä on riippuvaista vanhempien valinnoista. Vanhemmat voivat tehdä tietoisia valintoja siitä, mitä haluavat tai eivät halua lapselleen syöttää. Jotkut välttelevät esimerkiksi herkkujen antamista niin pitkään kuin mahdollista, toiset taas pyrkivät tekemään kaiken lapselle annettavan ruoan itse, ja jotkut puolestaan haluavat kasvattaa lapsensa kasvisruokavaliolla. Tätä prosessia, jossa yhteisössä hyväksyttävät käyttäytymistavat siirretään seuraaville sukupolville, kutsutaan sosialisaatioksi. Yksilö oppii sosialisaatiossa sisäistämään ne arvot ja normit, jotka kuuluvat osana häntä ympäröivää sosiaalisten instituutioiden järjestelmään. (Berger & Luckmann 1994, Jokinen & Saaristo 2010, 79 mukaan.)

Lapsen käsitys yleisestä ruokakulttuurista muodostuu perheestä opittujen tapojen, käytäntöjen ja perinteiden pohjalta. Lapsi oppii pienestä pitäen tykkäämään joistain mauista ja pitämään tiettyjä ruokia tavallisina kotiruokina. Myöhemmin lapsen kasvaessa nuoreksi hän alkaa itsekkin ymmärtämään ruoan valinnan mahdollisuuden ja voi alkaa kyseenalaistaa jotain aiemmin syömiään ruoka-aineita. (Mäkelä ym. 2003, 140.) Onko oikein syödä lihaa? Entä kuinka usein herkkuja voi syödä? Aikuisena vastuu ja toisaalta vapaus oman ruokavalion rakentamisesta on yksilöllä itsellään. Ihmisen suhtautuminen ruokaan onkin usein sidoksissa elämänvaiheeseen, ja ruokavalio voi muuttua elämän varrella. Esimerkiksi nuorena kasvisyöjäksi ryhtynyt saattaakin luopua aatteestaan lapsen saadessa, tai lapsena paljon maitotuotteita käyttänyt haluaa myöhemmin lopettaa maitotuotteiden käytön kokonaan oman hyvinvointinsa parantamiseksi.

Nuoren saamiin vaikutteisiin ja tietoon ruoasta vaikuttavat eniten perhe ja ystävät. Eriyisesti perheen vaikutus on tärkeä, sillä perheen sisäinen vuorovaikutus muokkaa lapsen ja nuoren käsitystä ruokakulttuurista. Perheen ja ystävien jälkeen merkittävimpiä vaikuttajia ovat koulu, harrastukset ja vapaa-aika sekä media. Tämän takia onkin tärkeää, että

koulussa ja harrastuksissa nuoria valistetaan ”oikeanlaisen” syömisen suuntaan. Valtio ohjaa yleensä kulutusvalintoja kansanterveydellisestä näkökulmasta, kun taas esimerkiksi ympäristön kannalta oikeanlaisten ruokailutottumusten oppiminen on yksilön varassa. Nuoren saama informaatio voi kuitenkin olla ristiriitaista, ja tällöin nuoren medialukutaidon osaaminen korostuu. Kauimpana nuoriin vaikuttavat nuorisokulttuurit, yhteiskunta ja ympäröivä maailma. Nykyaikaisen jälkimodernin yhteiskunnan ongelma onkin se, miten saada nuoret itse ymmärtämään oma vastuu ruokatietouden tulkitsemisessa ja yhdistelemään saamaansa pintatietoa syvemmin oman elämän kannalta parhaalla tavalla. (Mäkelä ym. 2003, 139–142.)

Sen lisäksi, että eri-ikäisinä syödään eri tavoin, myös eri kulttuureissa syödään erilaisia ruokia ja siihen, mitä syödään, vaikuttavat esimerkiksi paikalliset olosuhteet ja resurssit. Ilmasto ja maaperä vaikuttavat siihen, millaisia kasveja ja eläimiä eri alueilla voi kasvat-  
taa ruoaksi, ja ihmiset ovat oppineet ajan saatossa pitämään näitä kasveja ja eläimiä sopi-  
vana ravintona. Vaikka globalisaation on mahdollistanut ruoan toimittamisen paikasta  
toiseen lähes kaikkialta maailmasta, eivät kaikki ihmiset syö samalla tavalla. (Vinnari  
2010, 11.) Ruoankulutukseen vaikuttaa näin ollen erittäin vahvasti omassa maassa vallit-  
seva ruokakulttuuri ja opitut tavat.

Suomalaista ruokakulttuuria voidaan pitää arkisena, verrattuna esimerkiksi monipuoli-  
seeseen ranskalaiseen ruokakulttuuriin, eikä suomalainen ruokakulttuuri ole kuuluisa hie-  
nosta syömisestä tai muodollisista aterioista. Kulttuurissamme on kuitenkin sille ominai-  
set perinteiset perusruoat, joita ovat esimerkiksi ruisleipä, puurot, peruna, juurekset, sian-  
ja naudanliha, kala sekä erilaiset maitotuotteet. (Purhonen ym. 2014, 181.) Se, miksi pi-  
dämme juuri näitä tuotteita perinteisinä perusruokina ja jotain muita tuotteita outoina ja  
ruokavalioon sopimattomina, on peräisin kulttuuristamme. Kulutus onkin sosiaalinen il-  
miö, joka on uppoutunut kulttuuriin, sen rajoihin ja sosiaalisiin hierarkioihin. Näin ollen  
voidaan ajatella, että kuluttaja on tavallaan olosuhteiden uhri, eikä valinta ole pelkästään  
hänen oman päätöksen varassa. (Halkier 2010, 21–22.)

Purhosen ja kumppanien (2014) tekemän tutkimuksen mukaan ruokamaku voidaan ja-  
kaa perinteiseen raskaaseen makuun ja moderniin kevyeen etniseen makuun. Karkeasti  
sanottuna raavas kansanomainen ja miehinen maku, joka suosii liharuokia, olutta, maitoa  
tai piimää, eroaa selvästi hienostelevista etnisistä ruokamauista. Koulutetut, kaupungeissa  
asuvat naiset suosivat muita enemmän modernia ruokamakua, joka koostuu etnisistä- ja  
kasviruoista. (Purhonen ym. 2014, 205.)

### **3.2 Ruoankulutuksen motiivit ja yksilölliset taustatekijät**

Nykypäivänä terveellinen elämä on yleisesti tavoiteltava tila, johon ihmisiä halutaan kan-  
nustaa ja ohjata (Mäkelä ym. 2003, 110). Monille elämän tavoite on pysyä terveenä, voida

hyvin ja näyttää hyvältä. Ruoka ja liikunta ovat avaimia terveellisen ja samalla jopa onnellisen elämän saavuttamiseksi. Näin ollen tutkielmassa tarkastellaan, miten terveellisesti turkulaiset syövät, ja kuinka tärkeä peruste ruoan terveellisyys on ostopäätöstä tehtäessä. Terveellisyys ei kuitenkaan ole kaikille kuluttajille se tärkein ruokailutottumuksia selittävä tekijä. Muut tekijät, kuten hinta, ruoanlaittoon kuluva aika, ympäristön huomiointi, eettisyys, puhtaus ja oman identiteetin rakentaminen voivat vaikuttaa myös valintoihin.

Eryityisesti hinta ja sen suhde omiin tuloihin on monelle kuluttajalle ensimmäinen syy ostaa tiettyjä ruoka-aineita. 25–64-vuotiaita suomalaisia koskevan tutkimuksen mukaan, jonka aineisto on vuodelta 2007, terveellisyys ja nautinto olivat tärkeimmät ruoankulutuspäätöksiä hinnan ja tuttuuden ollessa toiseksi tärkeimpiä (Konttinen, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, Männistö & Haukkala 2011). Toisen, 15–79-vuotiaita suomalaisia koskevan, tutkimuksen mukaan puolestaan herkullisuus nähdään tärkeimpänä ruoan ominaisuutena, terveellisyyden tullessa seuraavana ja edullisuuden ollessa sen kanssa lähes samanveroinen (Piiroinen & Järvelä 2006, 19). Hinta onkin noussut vuodesta 2005 vuoteen 2011 lähes yhtä tärkeäksi ruoanvalinnan motiiviksi kuin terveellisyys (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10). Lidl-myyvälöiden suosio (Talouselämä 2015) ja Stockmann-tavaratalojen alamäki (Räikkönen 2015) puhuvat hinnan merkityksen puolesta ja toisaalta palvelun merkityksen vähentymisestä. Kaikilla ihmisillä ei ole varaa valita, ja nykyisessä talouslamassa halpa hinta onkin monille palvelua, brändiä, eettisyyttä tai laatua voimakkaampi valintaan vaikuttava tekijä.

Tässä luvussa tarkastelen ruoankulutusta mikrotasolla. Selvitän, minkälaisia motiiveja ihmisillä on kuluttaa tietynlaista ruokaa. Mitkä ajatukset vaikuttavat yksilön ruoanvalinnan taustalla? Miksi tiettyjä ruoka-aineita suositaan ja toisia puolestaan halutaan välttää? Lisäksi esittelen aiemman tutkimustiedon pohjalta, millainen yhteys sosiodemografisilla tekijöillä, kuten iällä, sukupuolella, koulutus- ja tulotasolla sekä kotitaloustyypillä on ruokailutottumuksiin.

### **3.2.1 Ruoan terveellisyys, turvallisuus ja puhtaus**

Mitä terveellinen ruoka on? Terveellisen ruoan määrittely ei suinkaan ole yksiselitteinen. Viime vuosina mediassa on noussut pintaan monenlaiset keskustelut eri ruokavalioiden ja aineiden terveellisyydestä. Nämä keskustelut ovat herättäneet kysymyksen siitä, kenenellä on valta terveellisen ruoan määrittelyssä ja kenen määrittelmään voi luottaa (esim. Huovila 2014). FINRISKI 2012 -tutkimuksen tulosten mukaan suomalaisten kolesteroliarvot olivat kohonneet rasvaisten tuotteiden käytön lisääntymisen seurauksena, ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijoiden mukaan tähän ovat syynä julkisuudessa

käydyt ravintokeskustelut, jotka ovat johtaneet kuluttajia harhaan (Luova 2012). Terveellisyys ei välttämättä tarkoita kaikille fyysisesti tervettä oloa vaan sitä, että mieli ja keho voivat kokonaisvaltaisesti hyvin. Näin ollen voidaan ajatella, että jokainen on yksilönä vastuussa itselle parhaiten sopivan terveellisen elämän rakentamisesta, mikä jonkun toisen näkökulmasta katsottuna voi olla hyvinkin epäterveellinen.

Terveellinen elämä ja hyvä olo ovat osalle ihmisistä tärkeimpiä elämässä tavoiteltavia päämääriä. Yleisesti ajatellaan, että terve ihminen voi hyvin, on onnellinen ja nauttii elämästä. Ruoka on oleellinen osa terveellistä elämää, ja näin ollen ruokavalinnoillaan ihminen pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa. Terveellisyyden ajattelu jokapäiväisessä elämässä on peräisin ruokateollisuuden mullistumisen ajalta 1900-luvulta (Niva 2008, 46). Tieteellisten tutkimustulosten valossa pyritään saamaan ihmisiä muuttamaan elintapojaan, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä elämäntapasairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja aikuisiän diabetesta (Halkier 2010, 139).

Mediassa terveellisyydestä on tullut tärkeä markkinointikeino ja ihmisiin pyritään ve-toamaan terveellisyydellä niin ruoan ja juoman, kuin tavaroiden ja palveluidenkin osalta. Markkinoille onkin viime vuosina tullut paljon funktionaalisia eli terveysvaikutteisia ruokia, jotka tavallisten ruokien ominaisuuksien lisäksi sisältävät ainesosia, joilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia (Niva 2008, 17). Esimerkkejä funktionaalisista ruoista ovat proteiinijuomat, vitamiinivedet, kolesterolia alentavat margariinit, vatsan toimintaa tehostavat jogurtit ja ksylitol-purukumit. Funktionaaliset ruoat ovat herättäneet osassa kuluttajissa suurta mielenkiintoa, mutta toisissa taas epäluottamusta (Niva 2008, 47). Lisäksi kauppojen hyllyille on ilmestynyt viime aikoina runsaasti erilaisia tavallisille ruoka-aineille vaihtoehtoisia tuotteita. Perinteisen maidon voi korvata soija-, kaura- tai mantelimaidolla ja riisin tilalla voi käyttää spelttiä, kvinoa tai cuscusta. Uusin – suurta mielenkiintoa herättänyt – tulokas on nyhtökaura, joka on suomalaisten kehittänyt kasvis-syöjille sopiva proteiininlähde (Kallionpää 2016).

Terveellinen elämä ja terveys eivät kuitenkaan riipu ainoastaan ruokavaliosta. Vuonna 2005 kerätyn, 15–79-vuotiaita suomalaisia edustavan aineiston tulosten mukaan, vajaa puolet (44 %) on sitä mieltä, että terveyteen vaikuttavat muut seikat kuin ruokavalio, mutta samanaikaisesti 94 prosenttia on sitä mieltä, että ihmisten pitäisi syödä nykyistä terveellisemmin. Joidenkin mielestä kohtuus kaikessa pätee ruoan osalta, eikä mitään tiettyä ruokaa nähdä epäterveellisenä, jos sitä nauttii kohtuudella. Ravitsemussuosituksia sa-noo noudattavansa kolme neljäsosaa vastaajista, ja pääsyyksi terveellisen ruokavali-on noudattamatta jättämiselle nousi kiire. (Piiroinen & Järvelä 2006, 21.)

Hyvä olo ei kuitenkaan ole pelkästään kehon, vaan se on myös mielen olotila. Onkin paradoksaalista, että terveellisellä ruoalla saavutetaan hyvä olo keholle, muttei välttämättä tyydytetä mielen nautinnon tarvetta. Henkilön on löydettävä tasapaino näiden kahden tilan välillä, ja tällöin epäterveellinenkin ruoka sallitaan nautinnon nimissä. (Warde 1997, 79.) Terveellisellä ruoalla ei siis aina välttämättä tarkoiteta sitä keholle kaikkein

parasta vaihtoehtoa, vaan sen katsotaan ennemminkin kuvastavan laajemmin tervettä suhtautumista ruokaan. Liiallinen terveyden ihannoiti voi aiheuttaa esimerkiksi syömiseen liittyviä häiriöitä, joille nuoret voivat olla erityisen alttiita. Esimerkki tällaisesta sairaudesta, jossa terveellisyydentavoittelu muuttuu liian kontrolloiduksi ja sairaalloiseksi, on ortoreksia. Nimenomaan nuoret ovat alttiita mainonnan luomille mielikuville ja peilaavat omaa ulkomuotoaan, minäkuvaansa ja identiteettiään niihin (esim. Räsänen & Wilska 2007).

Riskiyhteiskunnassa riskit ovat sosiaalisesti tuotettuja ja jopa tieteellinen tieto on kyseenalaistettavissa. Huoli ruoan turvallisuudesta onkin siirtynyt hygienianpuutteesta ruoan käsittelyyn ja prosessointiin. (Niva 2008, 52.) Muun muassa geenimuunneltujen tuotteiden ja lisä- sekä vierasaineita sisältävien tuotteiden mahdolliset terveysriskit huolettavat joitain kuluttajia. Tietoisuus näistä ominaisuuksista on saattanut muuttaa kuluttajien ruokakäyttäytymistä erityisesti ulkomaalaisten tuotteiden osalta. (Mäkelä ym. 2003, 133.) Luomu- ja lähiruoan suosion lisääntyminen kertoo ruoan puhtauden arvostuksen kasvamisesta (Peltoniemi & Yrjölä 2012, 11). Aiemmin mainitsemani tutkimuksen mukaan (Piironen & Järvelä 2006) yli puolet vastaajista koki ruokaa koskevan tiedon muuttuvan niin nopeasti, että on vaikea pysyä perässä siitä, kenen antama tieto on milloinkin luotettavaa. Lähes kaikki (90 %) olivat kuitenkin sitä mieltä, että ruokaan ja terveyteen liittyvä uusi tieto tulisi olla esillä julkisuudessa mahdollisimman nopeasti. Suurin osa myös ajatteli, että julkisuudessa liioitellaan ruokaan liittyviä riskejä. (Piironen & Järvelä 2006, 22.)

Joillekin kuluttajille tieto ruoan alkuperästä on merkittävä kriteeri ruokaa ostaessa, ja tällöin suositaan kotimaisia tai jopa oman kotikunnan tuotteita. Ruoan alkuperästä kiinnostuneet kuluttajat ovat valmiita näkemään vaivaa ja aikaa ruoan hankkimiseen, ja esimerkiksi suoraan tuottajalta haetut kananmunat tai kasvikset takaavat alkuperän luotettavuuden. Jotkut kaupungeissa asuvat kasvattavat myös itse erilaisia kasviksia kaupunkien palstaviljelmillä. Ruoan terveellisyyden ja puhtauden ympärille on alkanut muodostua omanlaisensa ryhmä, joka tuottaa itse ja hankkii muilta tuottajilta mahdollisimman luonnontuotteen ja puhdasta ruokaa.

Vaikuttaa siltä, että ruoanvalmistukseen ja ruoan puhtauden eteen ollaan valmiita näkemään enemmän aikaa ja vaivaa kuin ennen. Raakaruosta innostuneet ovat kyseenalaistaneet ruoanvalmistuksen kypsentämällä ja he pyrkivät pääsemään mahdollisimman lähelle luonnollista ravitsemusta suosimalla raakaa eli kypsentämätöntä ruokaa ja välttämällä lisäaineita. Ruokapaikatkin ovat huomanneet trendin, ja nykyään ravintolat ja kahvilat mainostavat itseään omilla paikallisilla tuotteilla sekä salaisilla resepteillä. Tavoitteena on erottautua kilpailijoista ja päästä eroon massakulttuurista, sillä ihmiset ovat alkaneet arvostaa erikoisia, vaivaa vaatineita ja mahdollisimman luonnontuotteen mukaisesti tuotettuja tuotteita. Jotkut ovat valmiita myös tinkimään mausta luonnollisuuden nimissä.



### 3.2.2 *Ekologiset ja eettiset arvot*

Maailman muuttuminen ja teknologian kehittyminen ovat tuoneet mukanaan ongelmia, joiden huomioon ottaminen ruoankulutuksen kannalta on nyt ja tulevaisuudessa yhä tärkeämpää. Väestönkasvun, globalisaation ja ilmastonmuutoksen vaikutus ruoan riittävyyteen ja kestäväan kehitykseen on johtanut tilanteen vakavuuden tiedottamisen lisääntymiseen sekä toimenpiteisiin ongelmien ratkaisemiseksi. Esimerkiksi EU on laatinut erilaisia strategioita, jotta kasvihuonekaasujen määrä saataisiin vähenemään huomattavasti lähitulevaisuudessa (Rikkonen & Rintamäki 2015).

Ilmastonmuutos huolestuttaa ja pelottaa yhä useampia, ja vaikka aiheen vakavuus ja todellisuus tiedostetaan, eivät jotkut ihmiset usko voivansa omalla toiminnallaan hidastaa ilmastonlämpenemistä. Esimerkiksi lihankulutuksen yhdistäminen ilmastonmuutokseen tai ruoan vaikutus ympäristöön ei ole suurimmalle osalle suomalaisista itsestään selvää, vaan enemmistö suhtautuu aiheeseen neutraalisti tai kieltävästi (Pohjolainen, Tapio, Vinnari, Jokinen & Räsänen 2016, 40–42). Riskiyhteiskunnalle onkin tyypillistä että tiedostetaan, mitä ei tulisi tehdä, mutta ei tiedetä, mitä tulisi tehdä (Beck ym. 1995, 22).

Osa ruoankuluttajista on kuitenkin alkanut pohtia oman toimintansa vaikutusta maailman tilanteen parantamiseksi. Ihmiset ovatkin alkaneet ruokaa kuluttaessaan nojautua entistä enemmän eettisiin ja ympäristöllisiin perusteluihin (esim. Kuhmonen, Hyvönen, Ahokas, Kaskinen & Saarimaa 2015). Kuluttajat voivat tietämyksensä perusteella valita arvoja, joita haluavat kulutuksessaan noudattaa: osa pyrkii valitsemaan ekologisia vaihtoehtoja ja osa haluaa toiminnallaan edistää eläinten oloja, lähi- ja luomuruokatuotantoa tai Reilua kauppaa. Kaikki eivät kuitenkaan ole kiinnostuneita kyseisistä asioista, tai he eivät ehkä tiedosta ruoankulutuksen merkittäviä vaikutuksia. Jotkut esimerkiksi vetoavat luomuruoan kalleuteen, ja toiset taas eivät ole valmiita luopumaan lihasta, sillä se on perinteisesti ollut ”oikeaa ruokaa”. Suomalaisten lihansyönnin vähentämisen syitä käsittelevän tutkimuksen (Pohjolainen, Vinnari & Jokinen 2015, 1157–1158) mukaan ihmiset, jotka eivät halua vähentää lihankulutustaan, perustelevat valintaansa lihan herkullisuuteen, terveellisuuteen, tottumukseen ja kasvisruokavalion valmistamisen vaikeuteen vedoten.

Aina ei kuitenkaan ole itsestään selvää, mitkä ruokavalinnat ovat kaikkein eettisimpiä. Kysymykseen, kumpi on ympäristölle parempi vaihtoehto, lähellä tuotettu tavallinen maito vai ulkomaalainen luomumaito, ei välttämättä ole yksiselitteistä oikeaa vastausta. Lähiruoan määrittely on myös yksilöstä riippuvaista; toisille se voi tarkoittaa oman kotikunnan tai sen lähiympäristön tuotteita, toiselle suomalaisia tuotteita ja kolmannelle pohjoismaalaisia tuotteita. Lähiruoka on vahvasti yhteydessä sesonkituotteisiin, sillä lähellä ei voida tuottaa luonnollisesti muuta kuin alueen kasvuolosuhteisiin sopivia tuotteita. (Johnston & Baumann 2010, 20–23, 133.) Erityisesti marjoja, hedelmiä, sieniä ja juureksia kuluttamalla suomalaiset voivat noudattaa vuodenajoista riippuvaista kiertokulkua ja

välttää kaukomailta tuotuja tuotteita. Esimerkiksi talvella tuontihedelmien hiilijalanjälki on kotimaassa kasvihuoneessa tuotettua huomattavasti pienempi, joten paikallisuus ja sesongin mukainen syöminen yhdessä ovat kestäväen ruoankulutuksen avaintekijöitä (Garnett 2008, 30–31).

Viinialon, Nikkilän ja Varjosen (2008) tutkimuksessa elintarvikkeiden kulutusmäärien muutoksesta vuodesta 1966 vuoteen 2006 havaittiin, että maitotuotteiden kulutus on vähentynyt kotitaloutta kohden noin 100 litralla vuodessa, mutta juuston kulutus on lisääntynyt kolmesta kilosta viiteentoista kiloon. Kyseiseen määrään juustontuotantoa tarvitaan lähes yhtä paljon maitoa kuin sen kulutus on pienentynyt, joten ympäristökuormituksen kannalta tilanne on pysynyt ennallaan (Mäkelä, Varjonen & Viinialo 2008).

Maailman muuttumisen ja muutoksen johdosta syntyneiden ongelmien seurauksena ruoankulutuksesta on tullut joillekin poliittisen kannanoton keino. Erityisesti eettisten ja moraalisten arvojen kunnioittaminen kulutusvalinnoissa on kantaaottavaa ja pyrkii viestimään yhteiskunnalle sen epäkohdista. Enää ei riitä, että kuluttaja huolehtii vain omasta hyvinvoinnistaan, vaan kuluttajan täytyy lisäksi huomioida myös muiden ihmisten, eläinten ja maapallon hyvinvointi. (Mäkelä 2000, 214.) Poliittista kuluttajakansalaisuutta on tietoisien valintojen tekeminen tietyin perustein esimerkiksi suosimalla Reilun kaupan -, luomu- tai Joutsenmerkkituotteita tai jättämällä esimerkiksi tehotuotetut broilerit kaupan hyllyille. Kuluttajat, jotka pyrkivät ostosvalinnoillaan epäkohtien muuttamiseen, jakavat tietoa myös sosiaalisen kanssakäymisen välityksellä ystävilleen, perheelleen ja muille jokapäiväisessä elämässä tapaamilleen ihmisille (Halkier 2010, 54).

Lisääntynyt kiinnostus eläinten oloja kohtaan luo mahdollisuuden muuttaa ihmisten näkemyksiä omasta asemastaan suhteessa eläimiin (Vinnari 2010, 85). Se, olemmeko eläinten yläpuolella ja onko meillä oikeus käyttää eläinten lihaa ravinnoksi, on väitely kysymys. Eläinten oloista ollaan entistä kiinnostuneempia, ja osa ihmisistä onkin jättänyt lihan kokonaan pois ruokavalioistaan. Lihaton ruokavalio on alkanut yleistyä Suomessa 1970-luvulta lähtien, mutta viimeisinä vuosikymmeninä sen suosio ei ole ollut kasvussa, vaikka ilmiö on keskiluokkaistunut ja levinnyt laajemman kohderyhmän tietoisuuteen (Vinnari, Mustonen & Räsänen 2010). Lihan kokonaiskulutus ei ole vähentynyt vuodesta 1998 vuoteen 2006, vaikka naiset ja nuoret ovatkin julkisten keskustelujen mukaan entistä kiinnostuneempia kasvissyönnistä. Naiset ja nuoret ovat kuitenkin siirtyneet naudan- ja porsaanlihan syömisestä yhä enemmän siipikarjan syömiseen. (Viinialo ym. 2008, 31.) Vegetarismista on kuitenkin tulevaisuudessa tulossa yhä suosittu ruokavalio, ja monet länsimaiden hallinnot ovat alkaneet kehittää toimia lihankulutuksen vähentämisen hyväksi (Vinnari 2010, 13).

Lihankulutuksesta erityisesti naudanlihan, mutta myös naudasta saatavan maidon, aiheuttamat haitat ympäristölle ovat nousseet yhä enemmän esille medioissa (esim. Hänninen 2016). Ihmisiä kehoitetaan miettimään valintojaan, jotta ilmastonmuutos saataisiin pysähtymään. Nautakarjan tuotanto aiheuttaa metaanipäästöjä, ja naudanliha sekä maito

ja maitotuotteet ovat ilmaston kannalta huonoimmat ruokavalinnat (Katajajuuri, Virtanen, Voutilainen, Tuhkanen & Kurppa 2003; Leppänen 2016). Suomalaisessa ruokapöydässä maito on kuitenkin ollut pitkään suosituin ruokajuoma ja ravitsemussuosittelun mukaan (VRN 2014) ”rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä juoda päivittäin noin puoli litraa ja ruokavaliota voi täydentää vähärasvaisella ja vähäsuolaisella juustolla”. Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana veden juonti aterioiden yhteydessä on yleistynyt ja se on jopa saattanut ottaa maidon suosituimman ruokajuoman aseman (Purhonen & Gronow 2014, 38–40; Mäkelä ym. 2008). Onkin kiinnostavaa tarkastella, miten ristiriidassa olevat suositukset maidosta oman terveyden ja ilmastonmuutoksen kannalta ovat vaikuttaneet kuluttajiin.

### **3.2.3 *Ruokailutottumuksia selittävät sosiodemografiset tekijät***

Kiinnostus ja tietous ruoanlaitosta ovat yleisempää korkeasti koulutetuille, ja erityisesti lihankulutuksen erot näkyivät koulutustasojen välillä. Korkeasti koulutetut syövät lihaa suhteellisesti vähemmän verrattuna perus- ja keskitason koulutuksen suorittaneisiin, mikä saattaa johtua lihan erilaisesta arvostuksesta näiden ryhmien välillä. Lisäksi rasvan ja kasvikunnan tuotteiden kulutuksessa on merkittäviä eroja. (Lindblom & Sarpila 2014, 35–37.)

Koulutuksen on havaittu olevan yhteydessä myös juuston syömiseen monissa Euroopan maissa sekä naisilla että miehillä, myös Suomessa. Juuston ja maidon kuluttamista koskevan katsausartikkelin mukaan Suomessa korkea koulutus on yhteydessä runsaampaan juuston kuluttamiseen. Myös korkealla ammattiasemalla havaittiin yhteys juuston kulutukseen kaikkien yhdeksän tutkimuksessa tarkastellun Euroopan maan osalta, mutta yksittäisiä maita tarkastellessa yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Myöskään koulutuksen tai ammattiaseman yhteyttä maidon kulutukseen ei löydetty. (Sanchez-Villegas, Martínez, Prättälä, Toledo, Roos & Martínéz-González 2003). Tutkimus on yli kymmenen vuotta vanha ja Suomea koskeva aineisto vuodelta 1999, joten juuston ja maidon kulutuksen tuoreempi tarkastelu on tarpeen.

Toisen, hieman tuoreemman tutkimuksen (Petkeviciene, Klumbiene, Prättälä, Paalanen, Pudule & Kasmel 2007) mukaan korkea koulutus on yhteydessä kasviöljyn käyttämiseen ruoanlaitossa. Kyseisessä tutkimuksessa vertailtiin Suomea ja Baltian maita, ja tulosten mukaan Suomessa on muita maita yleisempää käyttää ruoanlaitossa voita ja kasviöljyä käytetään puolestaan muita maita vähemmän. Voin käyttö leivällä on kuitenkin Suomessa harvinaisinta. Myös rasvaista maitoa juodaan Suomessa selkeästi vähiten, ja sen juominen on yleisempää matalasti koulutetuille, mutta juustoja kulutetaan eniten ja niitä syövät useimmin korkeasti koulutetut. (Petkeviciene ym. 2007, 520–521.)

Monesti kuulee väitettävän, että köyhillä ei ole varaa terveelliseen ruokaan. Väite ei ole ihan perätön, sillä amerikkalaisen tutkimuskatsauksen mukaan korkeatuloiset ja korkeamman sosioekonomisen aseman omaavat syövät parempilaatuista ja terveellisempää ruokaa kuin vähävaraiset. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että valkoinen vilja, lisätty sokeri ja rasvat ovat halvempia suhteutettuna kalorimäärään kuin ravitsemuksellisesti paremmat raaka-aineet. Tulosten mukaan siis korkea sosioekonominen asema ja hyvä terveydentila ovat yhteydessä kalliimman ja laadukkaamman ruokavalion noudattamiseen. (Darmon & Drewnowski 2015, 13–14.) Myös 25–64-vuotiaita suomalaisia koskevan tutkimuksen mukaan korkeat tulot ja koulutus ovat yhteydessä suurempaan vihannesten ja hedelmien kulutukseen, ja puolestaan koulutus on negatiivisesti yhteydessä korkean energiapitoisuuden tuotteiden kulutukseen. Korkeat tulot olivat myös yhteydessä terveysmotiiviin ruokavalintoja tehtäessä. (Konttinen ym. 2011.)

Purhonen ja Gronow (2014) ovat tarkastelleet kulinaarisessa ruokamaussa tapahtunutta muutosta vuosien 1995 ja 2007 välillä. Vaikka aikaväli on melko lyhyt, Purhonen ja Gronow perustelevat ajanjakson tarkastelua Suomessa tapahtuneen nopean sosiaalisen, poliittisen ja taloudellisen muutoksen takia. Kevyt ja etninen ruoka on enemmän naisten mieleen, ja miehet puolestaan pitävät raskaasta liharuoasta naisia useammin. Kevyestä ja etnisestä ruoan pitämisestä on tullut yleisempää myös miesten keskuudessa, mutta samalla raskaan liharuoan pitämisen ero miesten ja naisten välillä on korostunut. Myös asuinalueen kaupunkimaisuus on yhteydessä kevyestä ja etnisestä ruoasta pitämiseen sen ollessa enemmän kaupunkilaisten kuin maaseutulaisten mieleen. Kyseisenlainen ruoka oli selvästi suosituinta Etelä-Suomessa, kun taas Itä-Suomessa raskaan liharuoan suosio oli yleistä sekä vuonna 1995 että 2007. Lisäksi koulutuksella havaittiin vahva positiivinen yhteys kevyen ja etnisen ruoan suosimisen kanssa. Korkeimman koulutuksen omaavat pitivät vähiten raskaasta liharuoasta, eikä koulutuksen vaikutuksessa ollut tapahtunut juurikaan muutosta tarkastellulla aikavälillä. Vuonna 1995 korkeilla tuloilla oli yhteys kevyen ja etnisen ruoan pitämisen kanssa, mutta ei vuonna 2007. Kokonaisuudessaan vaikuttaa siltä, että suomalainen maku on muuttunut modernimmaksi ja kansainvälisemmäksi, mutta muutos on tapahtunut hyvin hitaasti. (Purhonen & Gronow 2014, 29–43.)

Tutkimuksen mielenkiintoinen tulos on se, että sukupuolen yhteys kevyen ja etnisen ruoan pitämisen kanssa oli merkitsevä vain alemmalla koulutustasolla. Sukupuolten välinen ero pieneni paremmin koulutetuilla ja oli kaikkein pienin yliopistotutkinnon suorittaneilla. Vuonna 2007 yliopistotutkinnon suorittaneet miehet suosivat kevyttä ja etnistä ruokaa yhtä paljon kuin yliopistotutkinnon suorittaneet naiset, mutta kaikilla muilla koulutustasoilla sukupuolten välillä oli eroja. (Purhonen & Gronow 2014, 39.)

Tutkimuksessaan Purhonen ja Gronow (2014) tarkastelivat myös ruokajuomissa tapahtuneita muutoksia. Kuten aiemmin mainitsin maidon perinteisestä suosioista, on maito ollut selvästi yleisin ruokajuoma vuonna 1995. Vuoteen 2007 mennessä maidon käyttö on vähentynyt huomattavasti ja ruokajuomaksi on vaihtunut yhä useammalle vesi. Miehet

joivat molempina tarkasteluvuosina maitoa enemmän kuin naiset, mutta ero on kaventunut merkittävästi vuonna 2007. Lieneekö syy ympäristötietouden lisääntymisessä vai maidon terveystieteiden kyseenalaistamisessa, sitä ei tämän tutkimuksen pohjalta voi sanoa. Veden ja maidon lisäksi ruoan kanssa juodaan mehua, mutta mehun kulutus on myös vähentynyt tarkastellulla aikavälillä. Maidon ja piimän juonti korreloi raskaan liharuoan syömisen kanssa, kun taas veden juonti on voimakkaammin yhteydessä kevyestä ja etnisestä ruoasta pitämiseen. (Purhonen & Gronow 2014, 38–40.)

Sosiodemografisista tekijöistä myös asuinalueella voi olla vaikutusta asukkaidensa ruokailutottumuksiin. Palvelutarjonta on hyvin eritasoista niin kaupunkien kuin kaupunkialueidenkin välillä. Suurissa kaupungeissa ja kaupunkien keskustoissa asuvilla on varaa valita monen ravintolan ja ruokakaupan väliltä. Pienet erikoisliikkeet, kuten luomukaupat, ovat useimmiten sijoittuneita kaupunkien keskustoihin eikä pienissä kaupungeissa tällaisia välttämättä ole lainkaan. Toisaalta yhä enemmän rakennetaan valtavia ostoskeskuksia kaupunkien laidoille, mikä on osaltaan vaikuttanut kaupunkien keskustojen vetovoimaisuuden vähenemiseen.

Monissa kaupungeissa eri asuinalueilla on erilainen maine ja maineen mukaan voidaan päätellä, millainen alueen asukaskunta on. Tätä sosiaalista eriytymistä kutsutaan segregatioksi. Alueellisten erojen seurauksena jotkin ongelmat lisääntyvät, kun tietyt väestöryhmät ovat toisilla alueilla yli- ja toisilla aliedustettuja. (Rasinkangas 2013, 32.) Turusakin on selvästi varakkaampien alueita ja toisaalta alueita, jotka muodostuvat suurelta osin kaupungin vuokra-asunnoista ja pääasiallinen asukaskunta koostuu vähätuloisista tai maahanmuuttajista. Helsinkiä koskevan tutkimuksen mukaan alueellinen huono-osaisuus on muodostunut yhteiskunnalliseksi ongelmaksi, joka vain pahenee, kun parempiosaiset alkavat vältellä kyseisiä alueita (Vaattovaara & Kortteinen 2012, 64).

Norjalaisen tutkimuksen mukaan asuinalue antaa tietoa monista siellä asuvan yksilön ominaisuuksista, kuten mausta, persoonasta, kiinnostuksista, elämäntilanteesta, statuksesta ja sosiaalisista suhteista (Hauge & Kolstadt 2007). Asuminen voidaan nähdä tärkeänä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä, ja asunnon sekä asumisen kautta yksilö voi toteuttaa itseään (Chapman 2005, Rasinkankaan 2013, 64 mukaan). Asumisen hyvinvointiin vaikuttavat sekä asumistarpeiden tyydytyksen että ympäristön mahdollistamien resurssien taso. Tietyille asuinalueelle muuttaminen voidaan nähdä myös oman identiteetin rakennusvaiheena, jolloin omaa sosiaalista asemaa pyritään ilmaisemaan asuinalueen kautta. (Rasinkangas 2013, 65–67.) Esimerkiksi Turun alueella objektiivisten hyvinvoinnin mittareiden – työttömyysprosentin ja tulotason – mukaan Hirvensalo-Kakskerta erottuu selvästi parhaimpana asuinalueena, kun taas Varissuo-Lauste ja Pansio-Jyrkkälä ovat toista ääripäätä. Yleisesti ottaen onnellisimmat turkulaiset asuvat aluille, joilla menee eri hyvinvoinnin mittareilla mitattuna hyvin, mutta poikkeuksen tekee Varissuo-Lauste, missä huono-osaisuudestaan huolimatta asuu paljon onnellisia ihmisiä. (Saarinen, Rasinkangas, Kaikkonen & Luoma 2014, 17, 30.)

## 4 TUTKIMUSASETELMA

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tavoite on selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä turkulaisten ruokailutottumuksiin eli ruoankulutukseen ja ruokamakuun. Päämielenkiinnonkohteeni on tarkastella, miten ruokailutottumukset eroavat väestöryhmittäin yksilöllisten taustatekijöiden suhteen. Tarkoitukseni on myös liittää väestöryhmittäisten erojen tarkastelu Turun kaupungin asuinalueiden eriytymiseen analysoimalla, millä alueilla asuvat syövät terveellisesti ja millä epäterveellisesti. Jaottelu terveellisiin ja epäterveellisiin ruoka- ja juoma-ainekategorioiden perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

Lisäksi tarkastelen, mitkä yksilölliset taustatekijät ovat yhteydessä maitotuotteiden – kevytjuustojen, rasvaisten juustojen, rasvattoman maidon tai piimän ja voin tai voi-kasviöljyseosten – kulutukseen. Maitotuotteiden tarkastelu pohjautuu teoriaosuudessa esiin nousseihin teemoihin: rasvattomien maitotuotteiden käyttö on suositeltavaa suomalaisten ravitsemussuosituksen pohjalta (terveellisyys), maitotuotteiden terveysvaikutuksista on viime aikoina kiistelty (yksilöllistyminen ja oma vastuu) sekä tietoisuuden lisääntyminen maidontuotannon aiheuttamista haitoista ilmastolle ja nautakarjalle (ekologisuus ja eettisyys). Joidenkin maitotuotteiden kulutuksessa on havaittu selvää vähenemistä aikaisemmassa suomalaisia koskevassa tutkimuksessa (Purhonen & Gronow 2014). Aiheen ollessa hyvin pinnalla viime vuosina, on siis mielekästä tarkastella, onko muutosta maitotuotteiden kulutuksessa tapahtunut myös melko lyhyellä aikavälillä 2010–2014.

Lisäksi pureudun aiheeseen vielä rajatumminkin tarkastelemalla Stockmann Herkun ruokatietoista asiakaskuntaa ja sitä, kuinka suuri osa heistä määrittelee ruoankulutustaan joskin muuksi kuin tavalliseksi, kuten esimerkiksi terveelliseksi, tietoiseksi, vastuulliseksi tai kokeilevaksi. Selvitän myös, kuinka yleistä erityisruokavalioiden noudattaminen jonkin muun kuin allergian tai sairauden vuoksi. Ruokatietoisten turkulaisten osalta tavoitteeni on löytää vastauksia myös mahdolliseen maitotuotteiden poisjättämiseen ruokavaliosta sekä siihen, ovatko juustotiskin tuotteet ylemmän yhteiskuntaluokan suosiossa. Tutkimusongelma muodostuu kolmesta tutkimuskysymyksestä:

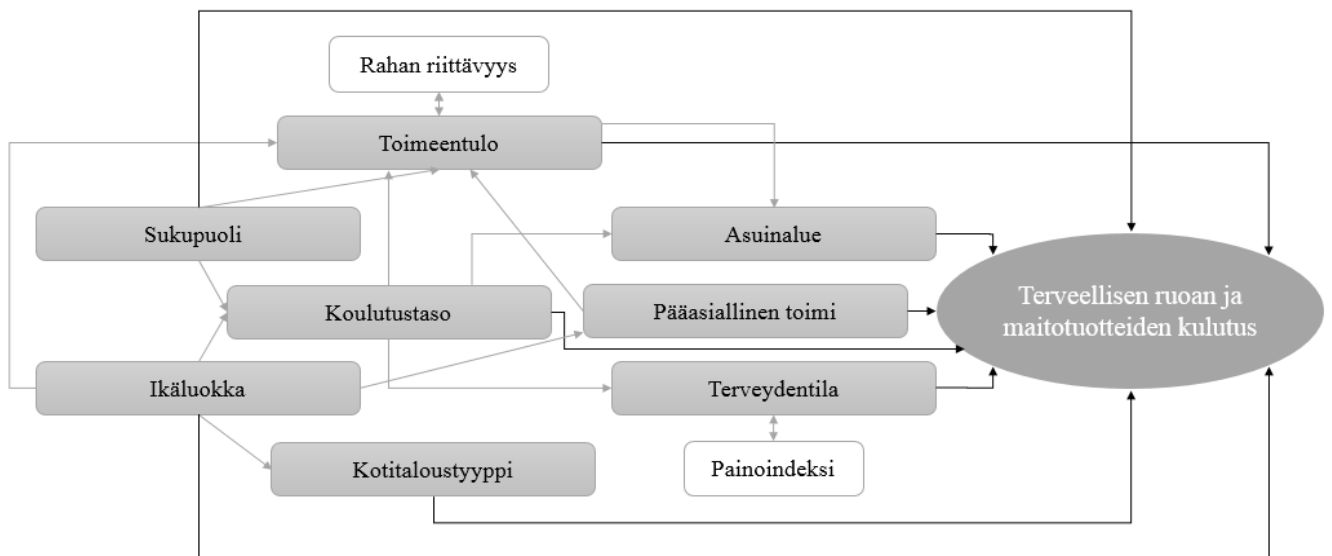
- 1: *Mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä turkulaisten terveellisiin ruokailutottumuksiin?*
- 2: *Onko joidenkin väestöryhmien välillä eroja maitotuotteiden kulutuksessa ja onko siinä tapahtunut muutosta vuodesta 2010 vuoteen 2014?*
- 3: *Miten ruokatietoisten turkulaisten suhtautuminen omaan ruokavaliioon ja maitotuotteisiin eroaa yksilöllisten taustatekijöiden suhteen?*

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus on lähestyä turkulaisten ruokailutottumuksia ATH-aineiston analyysillä. Ketkä syövät terveellisesti? Mitkä yksilön taustatekijät ovat yhteydessä terveelliseen ruokavalioon? Entä millä Turun asuinalueilla asuvat terveellisimmin ja epäterveellisimmin syövät? Teoriaosuudessa esitetyn aikaisemman tutkimuksen mukaan ruokailutottumuksia voivat selittää niin sukupuoli, ikä, koulutus kuin toimeentulokin, mutta myös lisäksi kotitaloustyyppi, pääasiallisen toimi tai terveydentila ja painoindeksi voivat olla yhteydessä niihin (esim. Purhonen ym. 2014; Lindblom & Sarpila 2014; Purhonen & Gronow 2014; Darmon & Drewnowski 2015). Tavoitteena tutkimuksessa on selvittää, mitkä taustatekijät selittävät terveellistä syömistä sekä maitotuotteiden kulutusta. On kiinnostavaa pohtia, onko syöminen sidoksissa ikään vai johtuvatko erot sukupolvesta? Syövätkö tämän hetken vanhukset siten, kuin ovat lapsuudessaan oppineet, vai vaikuttavatko nykyajan ruokatrendit myös heidän ruokavalioihinsa? Entä miten lapset vaikuttavat vanhempien ja koko perheen syömiseen? Oletan, että eri elämäntilanteissa syödään eri tavoin ja se, kenen kanssa jakaa kotitalouden, saattaa vaikuttaa omaan syömiseen. Painoindeksi puolestaan voi toisaalta vaikuttaa syömiseen, mutta toisaalta syöminen vaikuttaa painoindeksiin. Tavoitteena tutkimuksessa on myös selvittää, miten yksilöiden taustatekijöistä aiheutuva asuinalueiden segregatio peilautuu alueella asuvien ruokailutottumuksiin.

Toinen tutkimuskysymys koskee maitotuotteiden kulutusta. Tutkin, miten yksilölliset taustatekijät ovat yhteydessä maitotuotteiden kuluttamiseen eli eroaako niiden kulutus väestöryhmittäin. Käyttävätkö korkeakoulutetut, paljon kulttuurista pääomaa omaavat, vähemmän maitotuotteita niiden viimeaikaisten keskustelua herättäneiden teemojen vuoksi? Entä onko naisten ja miesten välillä löydettävissä merkitsevää eroa? Oletan, että naiset lähtevät miehiä innokkaammin uusiin terveystutkimuksiin ja käyttävät vähemmän maitotuotteita. Aikaisemman tutkimuksen pohjalta voi myös olettaa, että rasvattoman maidon juominen on vähentynyt, mutta normaalirasvaisen juuston ja voion suosio pysynyt samana tai lisääntynyt myös turkulaisten osalta (ks. esim. Mäkelä, Varjonen & Viinisalo 2008). Tällöin kyse ei ainakaan olisi maitotuotteista luopumisesta niiden tuotannosta ilmastolle ja nautakarjalle aiheutuvien haittojen takia, vaan kyseessä saattaisi olla eneminkin oman hyvän olon tavoittelu.

Lisäksi toisen tutkimuskysymyksen vastaamalla selvitan, onko maitotuotteiden kulutuksessa tapahtunutta muutosta vuodesta 2010 vuoteen 2014 turkulaisten keskuudessa. Vaikka ajanjakso on lyhyt, on nimenomaan maitotuotteiden tarkastelu mielekästä niistä mediassa esiintyneen runsaan keskustelun vuoksi (esim. Hänninen 2016; Salo-Kauppinen 2016). Onko esimerkiksi kevytmaitotuotteiden terveellisyyden kyseenalaistaminen nähtävissä kyseisten tuotteiden kulutuksen vähentymisenä? Entä näkyykö tietoisuus maidontuotannon haitoista ympäristölle maidonkulutuksesta luopumisesta joissain väestöryhmissä?

Kolmannella tutkimuskysymyksellä pureudun ruokatietoisten turkulaisten motiiveihin hieman lähemmin Stockmann Herkun asiakaskyselyn avulla. Määrittelen ruokatietoisiksi asiakkaat, jotka ovat valinneet kysymykseen ”Miten kuvailisit omaa ruokavaliotasi?” vaihtoehtoista ”tavallinen”, ”terveellinen”; ”tietoinen (ravintosisältö, laatu)”, ”vastuullinen tai eettinen”, ”kokeileva”, ”luonnonmukainen” tai ”muu, mikä?” minkä tahansa muun vaihtoehdon kuin ”tavallinen”. Kyseisen aineiston avulla selvitän, kuinka yleistä terveellinen syöminen on? Entä kuinka yleistä on maidottoman ruokavalion noudattaminen ruokatietoisten turkulaisten keskuudessa? Lisäksi selvitän, ketkä asioivat eniten juustotiskillä. Herkun asiakkaiden tarkastelun voi myös liittää aluetarkasteluun siten, että tarkastelen keskustassa asuvia verrattuna muualla Turussa tai Turun lähikunnissa asuviin. Kuviossa 6 olen havainnollistanut taustatekijöiden yhteyksiä terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutukseen.



Kuvio 6 Ilmiökentän havainnollistus: sosiodemografisten tekijöiden merkitys terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutuksessa

Kuviossa tummat nuolet viittaavat testattaviin yhteyksiin ja vaaleat nuolet mahdollisiin sosiodemografisten tekijöiden välisiin yhteyksiin. Näitä sosiodemografisten tekijöiden välisiä yhteyksiä ei analyysivaiheessa tarkastella erikseen, mutta pohdin niiden vaikutusta mahdollisesti suorista yhteyksistä poikkeaviin vakioituihin yhteyksiin. Tavoitteeni on nimenomaan selvittää, mitkä kaikista mahdollisista aiemman kirjallisuuden pohjalta jollain tasolla ruoankulutukseen yhteydessä olevista muuttujista vaikuttavat turkulaisten ruokailutottumuksiin, kun muiden tekijöiden vaikutus on vakioitu. Kun kaikki tekijät vakioidaan yhtä aikaa, voivat taustamuuttujien välisten yhteyksien takia jotkut suorat yhteydet kadota tai joitain yhteyksiä nousta esiin (Alkula ym. 2002, 201). Esimerkiksi sukupuolten välillä ei välttämättä ole suoran yhteyden pohjalta eroa maidon juomisessa, mutta tarkasteltaessa sukupuolieroja eri ikäluokissa, voi tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä löytyä jonkin ikäluokan sisällä.



## 4.2 Aineistot

Tutkimuksen aineistoina käytän kahta empiiristä aineistoa sekä kyselylomakkeella kerättyä näytettä, joilla tarkastelen turkulaisten väestöryhmittäisiä eroja ruokailutottumuksissa. Pääaineistoina tutkimuksessa ovat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämät Alueellinen terveys ja hyvinvointi -aineistot (ATH) vuosilta 2010 (n=4110, vastausaktiivisuus 48 %) ja 2014 (n=3483, vastausaktiivisuus 52 %). Alueellinen terveys ja hyvinvointi -aineisto on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämä kysely, jonka tavoitteena on lähtökohtaisesti tarjota kunnille tietoa asukkaidensa terveydentilasta ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Kyseisillä aineistoilla teen koko Turun kattavan tarkastelun terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kuluttamisesta sekä maitotuotteiden kulutuksen muutoksesta. Ruokatietoisten turkulaisten eli Stockmann Herkun asiakkaiden analysointiin käytän kyselylomakkeilla kerättyä näytettä (n=219).

### 4.2.1 Turun Alueellinen terveys- ja hyvinvointi -aineistot

Alueellinen terveys ja hyvinvointi -aineistoa (ATH) on kerätty vuodesta 2009 alkaen ja vuosina 2013–2015 se laajeni kansalliseksi. Tutkimusaineisto kerätään vuosittain eri kunnissa 20 vuotta täyttäneestä aikuisväestöstä ja siihen osallistuu jopa yli 170 000 suomalaista. ATH-tutkimuksen idea on tarjota kunnille mahdollisuus seurata kuntalaistensa hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Aineisto mahdollistaa esimerkiksi elintapojen tutkimisen, mikä ei rekisteriaineistoilla ole mahdollista. (THL 2015a.)

Aineiston keräämiseen käytetään tutkimuslomakkeita, jotka on suunnattu erikseen kolmelle eri ikäryhmälle: 20–54-vuotiaille, 55–74-vuotiaille ja vähintään 75-vuotiaille. Lomakkeen voi täyttää joko suomeksi, ruotsiksi, venäjäksi tai englanniksi. Lomake sisältää kysymyksiä hyvinvointiin, terveyteen, toiminta- ja työkykyyn, elintapoihin ja riskitekijöihin sekä palveluihin liittyen. Tässä tutkimuksessa käytetään elintapa-aihepiiriin kuuluvaa ravitsemus-patteristoa.

Aluevertailua varten kuhunkin alueellisesti raportoitavaan otokseen on pyritty saamaan vähintään 1 000 henkilöä ja väestöryhmittäiseen tarkasteluun noin 3 000 henkilöä. Tutkimukseen osallistuvat valitaan satunnaisotantana Väestörekisterikeskuksen tiedoista ja lisäksi aluille on annettu mahdollisuus täydentää omia otoksiaan. (Kaikkonen ym. 2015.)

Aineistoissa Turku on jaettu yhdeksään palvelualueeseen siten, että jokaisen alueelta on riittävästi vastaajia ja näiden alueiden vertailu keskenään on mahdollista. Aluejako, otoskoot ja vastausaktiivisuus ovat esitetty taulukossa 1, ja asuinaluekartta on liitteenä (LIITE 1). Asuinalueet ovat luonnollisesti erilaisia asukaskunniltaan ja todennäköisesti

monet ruokailutottumuksissa havaitut erot asuinalueiden välillä ovatkin oikeastaan seurausta asuinalueiden erilaisesta asukaskunnasta. Lisäksi aineistoilla on mahdollista tarkastella, millaisia muutoksia on vuosien 2010 ja 2014 välillä tapahtunut.

Taulukko 1 Turun tutkimusalueet, vastausaktiivisuus (%) ja otoskoot (n) vuosina 2010 ja 2014 (THL 2015b)

<b>Tutkimusalue</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
Koko Turku	48 % (9000)	52 % (7160)
20–54-vuotiaat	37 %	38 %
55–74-vuotiaat	63 %	69 %
Yli 75-vuotiaat	61 %	70 %
Keskusta	48 % (1000)	53 % (568)
Hirvensalo-Kakskerta	41 % (1000)	50 % (857)
Skanssi-Uittamo	52 % (1000)	61 % (800)
Varissuo-Lauste	45 % (1000)	46 % (817)
Nummi-Halinen	44 % (1000)	53 % (809)
Runosmäki-Raunistula	49 % (1000)	55 % (826)
Länsikeskus	52 % (1000)	54 % (798)
Pansio-Jyrkkälä	39 % (1000)	45 % (840)
Maaria-Paattinen	44 % (1000)	50 % (845)

Aineistojen otoksille on laskettu virhemarginaalit. Puuttuvat vastaukset eli kato on huomioitu painokertoimella, joka kuvaa, kuinka monta samankaltaista ihmistä yksi tutkimukseen osallistunut edustaa. Jotta aineistolla saadut tulokset ovat yleistettävissä koko turkulaisten populaatioon, on aineiston painokertoimia käytetty analyyseissa. Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty ositettua otantaa, minkä ansiosta kaupunginalueiden välinen vertailu on mahdollista. (Nummenmaa 2009, 28.)

Turun tutkimusalueet eroavat niillä asuvien henkilöiden sosiodemografisten tekijöiden suhteen toisistaan (LIITE 2). Maaria-Paattinen on ainut asuinalue, missä miesvastaajia on enemmän kuin naisia (53 %). Keskustassa sukupuolijakauma on eniten vinoutunut: naisia on 63 ja miehiä 37 prosenttia, mutta myös Skanssi-Uittamon alueella naisia on selvä enemmistö (58 %). Keskusta poikkeaa myös ikäjakaumaltaan muista. Se on Nummi-Halisen lisäksi ainut alue, jossa alle 31-vuotiaita on muita ikäluokkia enemmän. Keskustassa nuoria asuu 38 ja Nummi-Halissa 33 prosenttia alueen asukkaista. Tämä johtuu todennäköisesti korkeakouluopiskelijoiden suuresta määrästä alueilla. Hirvensalo-Kakskerrassa asuu vähiten nuorimman ikäluokan edustajia (5 %), mutta 31–45-vuotiaita puolestaan siellä asuu suhteellisesti eniten (34 %). Myös Maaria-Paattisen (29 %) ja Varissuo-Lausteen (26 %) asukkaista enemmistö on 31–45-vuotiaita. Eniten 46–60-vuotiaita asuu Hirvensalo-Kakskerrassa (29 %) ja vähiten Keskustassa (15 %). Myös 61–75-vuotiaita on vähemmistö niin Keskustan kuin Nummi-Halisen alueilla ja suhteellisesti eniten tämän ikäluokan ihmisiä asuu Runosmäki-Raunistulassa (28 %). Kaikkein vanhimpia, eli yli 75-vuotiaita, asuu eniten Skanssi-Uittamon (18 %), Runosmäki-Raunistulan (18 %) ja Länsikeskuksen (16 %) alueilla. Kokonaisuudessaan siis Keskusta ja Nummi-Halinen ovat

nuorten asuttamia, Hirvensalo-Kaksikerta, Maaria-Paattinen ja Varissuo-Lauste aikuisten suosiossa ja Runosmäki-Raunistula sekä Skanssi-Uittamo vanhuksille tyypillisimpiä asuinalueita.

Matalammin kouluttautunutta väkeä asuu eniten Pansio-Jyrkkälässä (57 %), Varissuo-Lausteella (53 %) ja Runosmäki-Raunistulassa (51 %). Korkeakoulutettuja puolestaan asuu eniten Keskustassa (40 %), Hirvensalo-Kaksikerrassa (39 %), Nummi-Halisissa (38 %) ja Skanssi-Uittamolla (36 %). Varissuo-Lauste on siis keski-ikäisten matalasti koulutettujen aluetta ja Runosmäki-Raunistula ikääntyneemmän matalasti koulutetun väen aluetta. Keskustassa enemmistö on nuoria ja korkeakoulutettuja, kun taas Hirvensalo-Kaksikerrassa ja Skanssi-Uittamossa asuvat korkeakoulutetut aikuiset ja keski-ikäiset.

Kotitaloustyyppin mukaan alueet jakautuvat seuraavasti: Keskustassa (31 %) ja Nummi-Halisissa (29 %) asuu eniten yksineläviä, mikä liittyy mitä luultavimmin nuoren opiskelijaväestön runsauteen. Vähiten yksineläjiä asuu Hirvensalo-Kaksikerrassa (9 %). Yksin lapsen kanssa asuvia on eniten Varissuo-Lausteella (21 %) ja vähiten Hirvensalo-Kaksikerrassa (5 %). Lapsettomia pareja asuu runsaasti Keskustassa (21 %), Nummi-Halisissa (20 %) ja Maaria-Paattisilla (20 %). Pareja, joilla on lapsia, puolestaan asuu ylivoimaisesti eniten Hirvensalo-Kaksikerrassa (70 %) ja toiseksi eniten Maaria-Paattisilla (57 %).

Huonosti toimeentulevia eli niitä, joille menojen kattaminen kotitalouden käytettävissä olevilla tuloilla on hankalaa tai melko hankalaa, asuu eniten Pansio-Jyrkkälässä (48 %) ja Varissuo-Lausteella (42 %). Hyvin toimeentulevia eli niitä, joille menojen kattaminen kotitalouden tuloilla on melko helppoa, helppoa tai hyvin helppoa, on suhteellisesti eniten Hirvensalo-Kaksikerrassa (73 %), Länsikeskuksessa (71 %) ja Skanssi-Uittamolla (69 %). Keskustalaisista 64 prosenttia on hyvin toimeentulevia, mutta 21 prosenttia on pelännyt ruoan loppuvan ennen kuin on saanut lisää rahaa. Se on suhteellisesti toiseksi eniten kaikista alueista, sillä Pansio-Jyrkkälän asukkaista 22 prosenttia ja Varissuo-Lausteen 21 prosenttia on pelännyt rahan loppuvan.

Asukkaiden pääasiallinen toimi myötäilee alueiden ikärakennetta ja toimeentuloa. Eniten työssäkäyviä alueen asukkaista on Hirvensalo-Kaksikerrassa (59 %) ja Länsikeskuksessa (50 %), joissa asuu myös eniten hyvin toimeentulevia, sekä Maaria-Paattisilla (53 %). Työttömiä on puolestaan eniten Pansio-Jyrkkälässä (20 %) ja Varissuo-Lausteella (18 %). Suhteellisesti eniten alueen väestöstä on opiskelijoita Keskustassa (24 %) ja Nummi-Halisissa (23 %), mikä selittää näillä alueilla asuvien ikärakenteen painottumista alle 31-vuotiaisiin. Vanhuuseläkeläisiä asuu eniten Runosmäki-Raunistulassa (34 %), Skanssi-Uittamolla (33 %) ja Länsikeskuksessa (31 %).

Sosiodemografisten tekijöiden osalta Pansio-Jyrkkälässä ja Varissuo-Laustella asuu eniten huono-osaisia: matalasti koulutettua, heikosti toimeentulevia, työttömiä ja yksinhuoltajia. Kuten jo teoriaosiossa esitin (Saarinen ym. 2014), parempiosaisia, eli korkeakoulutettuja, työssäkäyviä, hyvin toimeentulevia ja perheellisiä, asuu suhteellisesti eniten

Hirvensalo-Kaksikerrassa, Länsikeskuksessa ja Skanssi-Uittamolla. Keskustan ja Nummi-Halisen asukkaat ovat nuorimpia ja korkeakoulutettuja ja opiskelijoita, joiden toimeentulo ei ole vielä todennäköisesti opinnoista johtuen kovin korkealla tasolla.

Tämän tutkimuksen kannalta tarkastelen myös turkulaisten jakautumista eri asuinalueille koetun terveydentilan sekä painoindeksin mukaan. Keskustassa ja Nummi-Halissa asuvista reilu puolet (55 %) on normaalipainoisia (BMI<25), mikä on eniten verrattuna muihin alueisiin. Näillä alueilla asuvista suurin osuus myös kokee terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi (Keskusta 69 % ja Nummi-Halinen 68 %). Myös Hirvensalo-Kaksikerran asukkaista suuri osa (67 %) kokee itsensä terveiksi. Lievästi ylipainoisia (25≤BMI<30) on suhteellisesti eniten Maaria-Paattisilla (43 %), Pansio-Jyrkkälässä (41 %) ja Runosmäki-Raunistulassa (40 %). Pansio-Jyrkkälässä asuvista 40 prosenttia myös kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi, mikä on suurin osuus verrattuna muihin alueisiin. Merkittävästi ylipainoisia puolestaan on eniten Varissuo-Lausteella (25 %), jonka asukkaista eniten (17 %) verrattuna muihin alueisiin myös kokee terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi. Merkittävästi ylipainoisia on myös runsaasti Hirvensalo-Kaksikerrassa (23 %), Pansio-Jyrkkälässä (22 %) ja Maaria-Paattisilla (21 %). On ristiriitaista, että Hirvensalo-Kaksikerrassa on toiseksi eniten huomattavan ylipainoisia, vaikka siellä asuu vähiten (7 %) oman terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi kokevia. Onkin mielenkiintoista tarkastella, ovatko tulot ja koulutus yhteydessä terveelliseen syömiseen, ja ketkä syövät epäterveellisesti hyväosaisesta asemastaan huolimatta.

#### **4.2.2 Turun Stockmann Herkun kyselyaineisto**

Stockmann Herkun asiakaskysely toteutettiin marraskuussa 2015. Laadin kyselylomakkeen ensisijaisesti tutkimuskysymysten kannalta sopivalla tavalla, mutta kyselyn laatimisessa, toteuttamisessa ja aikataulutamisessa tein yhteistyötä Turun Stockmann Herkun tavaratalonjohtajan ja Herkun myymäläpäällikön kanssa. Kyselyyn oli mahdollista vastata suomeksi tai ruotsiksi joko paperilomakkeella asioidessaan Herkussa tai sähköisesti Webropol-lomakkeella. Lopullisia vastauksia kertyi 219 kappaletta.

Lomake koostui perustiedoista, tilastolliseen käsittelyyn käytettävistä taustatiedoista ja kahdesta ruokailutottumuksiin liittyvästä teemasta. Ensimmäinen teema ”Ruokakaupan valinta ja kaupassa asiointi” koostui kysymyksistä, jotka koskivat syitä käydä Herkussa, arviota Herkun sijainnista ja mielipiteitä siitä, mitä asiakkaat menevät Herkusta hakemaan. Toisen teeman ”Suhtautuminen ruokaan” tarkoituksena oli selvittää Herkun asiakkaiden ruokatietoisuuden yleisyyttä ja syitä noudattaa jotain erityisruokavalioita. Taustatietoina lomakkeessa kysyttiin vastaajien sukupuoli, ikä, asuinalue, siviilisääty, koulutustaso, asema työmarkkinoilla, kotitalouden tulot sekä kotitaloudessa asuvien aikuisten ja alaikäisten lasten lukumäärä.

Kyselyn toteuttamisen ajankohdaksi valikoitui marraskuu, sillä Herkun asiakaskunnasta pyrittiin saamaan mahdollisimman todenmukainen kuva. Lokakuussa Hullujen päivien aikaan Herkussa asioi paljon henkilöitä, jotka eivät siellä muuten käy, ja joulukuussa käyvät he, jotka tekevät sieltä vain kerran vuodessa tärkeän juhlapyhän ruokaostokset. Marraskuussa on myös juhlapyhiä, kuten isänpäivä ja halloween, mutta pääasiallisesti Herkun myymäpäällikön mukaan asiakaskunta koostuu siellä säännöllisesti käyvistä asiakkaista.

Kyselyn vastausaktiivisuuden lisäämiseksi kyselyyn osallistuneiden kesken luvattiin arpoa kaksi lahjakorttia Stockmannille. Kaikissa vastausvaihtoehdoissa pyrittiin huomiomaan jokainen vastaaja. Jokaiseen kysymykseen oli valmiit vastausvaihtoehdot, mutta lisäksi kohta ”muu, mikä?” löytyi lähes kaikista kysymyksistä. Myös kohdat ”en tiedä” tai vastaava löytyi jokaisesta kysymyksestä, jotta vastaajaa ei pakotettu ottamaan kantaa asioihin, joihin hänellä ei ole näkemystä (Valli 2001, 35, 45). Vastaukset kohtiin ”muu, mikä” yhdistettiin jo olemassa oleviin luokkiin, jos annettu vastaus sisältyi niihin. Kysymykseen ”Mitä tuotteita tulette hakemaan Herkusta?” luotiin koodausvaiheessa ylimääräinen vaihtoehto ”tarjoustuotteet, Hullut Päivät”, sillä useampi vastaaja oli kirjoittanut avoimeen kenttään siihen viittaavan vastauksen.

Tulosten pohjalta Herkku saa lisätietoa asiakkaidensa ruokatietoisuudesta ja voi näin ollen kehittää toimintaansa ja houkutella lisää asiakkaita. Herkun merkitys Turun kaupungin keskustan vetovoimaisuudelle on tärkeä, joten kaupan houkuttelevuuden kasvataminen olisi tärkeää myös tulevaisuudessa. Vaikka Stockmannin heikentyneestä asemasta on viime aikoina uutisoitu, voidaan nimenomaan Stockmann Herkut nähdä koko Stockmannin potentiaalisina pelastajina (Nalbantoglu 2015).

### **4.3 Muuttujat**

Tutkimuksessa käytetyt muuttujat operationalisoitiin vastaamaan asioita, joita niillä on tarkoitus mitata. ATH-aineistossa olleita muuttujia luokiteltiin uudelleen ja yhdisteltiin tämän tutkimuksen kannalta relevantisti vertailtavien taustamuuttujien aikaansaamiseksi. Stockmann-aineiston muuttujat luokiteltiin mahdollisimman samankaltaisiksi kuin ATH-aineiston muuttujat, jotta Stockmann-aineiston tulokset ovat selkeästi vertailtavissa ATH-aineistolla saatuihin tuloksiin.

### 4.3.1 ATH-aineiston tarkastelussa käytetyt muuttujat

Selitettäviksi muuttujiksi Turun ATH -aineistosta valittiin kysymyksen ”Kuinka usein olette käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia 7 viime päivän aikana?” 14 eri ruoka-aineryhmää koskevaa kohtaa, jotka on esitetty taulukossa 2. Vastausvaihtoehdot olivat ”en kertaakaan” (1), ”1–2 päivänä” (2), ”3–5 päivänä” (3) ja ”6–7 päivänä” (4).

Taulukko 2 Selitettävät muuttujat ATH-aineistossa (n)

<b>Muuttuja</b>	<b>2010<sup>3</sup>, n</b>	<b>2014, n</b>
1. rasvaiset juustot (esim. Edam, Emmental, Oltermanni)	3955	3294
2. vähärasvaiset juustot (esim. Polar-15, Edam 17, raejuusto)	3914	3295
3. kala		3332
4. tuoreet kasvikset tai kasvissalaatti		3377
5. kypsennetyt kasvikset (ei peruna)		3343
6. hedelmät tai marjat		3377
7. hampurilaiset, pizza, suolaiset piiraat		3351
8. pullat, viinerit, keksit, kakut ym.		3386
9. suklaa tai muut makeiset		3365
10. sokeroidut mehut tai virvoitusjuomat		3376
11. tumma leipä (ruis-, näkkileipä ym.)		3401
12. kasviöljy tai juokseva kasviöljy-valmiste (esim. Flora Culinesse)		3352
13. voi tai voi-kasviöljyseos (esim. Oivariini)	4029	3376
14. rasvaton maito tai piimä	4045	3382

Aluksi ruoka- ja juoma-kategoriat jaettiin kahteen ryhmään: terveellisiin ja epäterveellisiin tuotteisiin. Jaottelu laadittiin suomalaisten ravitsemussuositusten pohjalta ja muuttujille tehtiin lisäksi faktorianalyysi tukemaan summamuuttujien muodostamista. Faktorianalyysin toteutuksesta kerron tarkemmin luvussa 4.4. Analyyseissä käytetyt selitettävät muuttujat luokiteltiin uudelleen kaksiluokkaisiksi: harvoin (0–2 päivänä) ja usein tuotteita käyttäneisiin (3–7 päivänä). Logistisen regression kannalta muuttujat koodattiin dummy-muuttujiksi, joissa ”harvoin käyttäneet” saivat arvon 0 ja ”usein käyttäneet” arvon 1. Lähtökohtaisesti terveellisten ruoka- ja juoma-ainekategorioiden käyttöä tarkastellaan näkökulmasta, että niitä käytettäisiin usein ja epäterveellisiä tuotteita puolestaan harvoin. Kala kuitenkin on poikkeus, sillä ravitsemussuositusten mukaan sitä tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa (VRN 2014, 22). Vuoden 2014 aineistosta poistettiin 58 ja vuoden 2010 aineistosta 55 havaintoa, joissa kaikkien ravitsemuskysymysten kohdalla oli puuttuva tieto. Muut taustamuuttujien puuttuvat havainnot jätettiin analyysien ulkopuolelle.

ATH -aineiston analyysin selittäviksi muuttujiksi valikoitui aiemman tutkimuksen perusteella ruokailutottumusten kannalta oleelliset kahdeksan muuttujaa: sukupuoli, ikä,

<sup>3</sup> Vuoden 2010 aineistosta käytetään ainoastaan maitotuote-muuttujia niiden kulutuksessa tapahtuneen ajallisen muutoksen tarkasteluun.

koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, pääasiallinen toimi, asuinalue ja terveydentila (ks. esim. Konttinen ym. 2011, 875–876; Purhonen & Gronow 2014, 30–31; Lindblom & Sarpila 2014; Purhonen & Gronow 2014; Darmon & Drewnowski 2015). Koetun toimeentulon lisäksi malleissa käytetään muuttujaa, joka jakaa vastaajat niihin, jotka ovat pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa ja niihin, jotka eivät ole pelänneet. Terveystilan lisäksi tarkastelen, onko painoindeksillä suora yhteys ruokailutottumuksiin. Jos asuinalueiden välillä on eroja ruokailutottumuksissa, johtuu se todennäköisesti asuinalueiden erilaisesta asukaskunnasta, joten asuinalueen yhteyttä tarkastellaan ainoastaan suorina yhteyksinä. On kuitenkin tärkeää tietää, peilautuvatko asuinalueiden erilaisuus ja jakautuminen hyvä- ja huono-osaisiin myös ruonkulutukseen. Taulukossa 3 on esitetty selittävien muuttujien prosenttijakaumat ja havaintomäärät.

Taulukko 3 Selittävien muuttujien jakautuminen AHT-aineistossa (%)

<b>Vuosi</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
1. Sukupuoli, n	3943	3375		
<i>mies</i>	47	46		
<i>nainen</i>	53	54		
2. Ikäluokka, n	4151	3425		
<i>alle 31-vuotiaat</i>	25	18	<i>61–75-vuotiaat</i>	21
<i>31–45-vuotiaat</i>	22	24	<i>yli 75-vuotiaat</i>	12
<i>46–60-vuotiaat</i>	21	23		13
3. Koulutustaso, n	3977	3252		
<i>perustaso</i>	34	42		
<i>keskitaso</i>	31	30		
<i>korkea taso</i>	35	28		
4. Kotitaloustyyppi, n	4056	3374		
<i>yksineläjä</i>	39	23		
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	3	13		
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	43	17		
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)</i>	16	47		
5a. Toimeentulo, n	4008	3346	5b. Rahan riittävyys ruokaan, n	3970
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	16	14	<i>ei ole pelännyt</i>	86
<i>melko hankalaa</i>	18	22	<i>on pelännyt</i>	14
<i>melko helppoa</i>	39	40		15
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	27	24		
6. Pääasiallinen toimi, n	3235	3337		
<i>töissä</i>	49	47		
<i>työtön/lomautettu*</i>	15	11	*sis. työkyvyttömyyseläkkeellä	
<i>opiskelija</i>	15	10	olevat ja kuntoutustuen saajat	
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	16	27		
<i>muu</i>	6	6		
7. Asuinalue, n	4151	3425		
<i>Keskusta</i>	32	8	<i>Runosmäki-Raunistula</i>	9
<i>Hirvensalo-Kakskerta</i>	4	11	<i>Länsikeskus</i>	11
<i>Skanssi-Uittamo</i>	14	13	<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	5
<i>Varissuo-Lauste</i>	10	10	<i>Maaria-Paattinen</i>	3
<i>Nummi-Halinen</i>	12	12		12
8a. Terveystila, n	4070	3351	8b. Painoindeksi, n	4041
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	62	63	<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	49
<i>keskitasoinen</i>	27	26	<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	35
<i>huono tai melko huono</i>	11	11	<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	16

Ikä-muuttuja muodostettiin alkuperäisestä jatkuvasta syntymävuosi-muuttujasta luokittelemalla se viiteen luokkaan: alle 31-vuotiaat, 31–45-vuotiaat, 46–60-vuotiaat, 61–75-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat. Koulutustaso-muuttujana käytettiin aineiston valmista kolmiluokkaista koulutusmuuttujaa, jonka luokat ovat perus-, keski- ja korkea taso. Vastaa-jilta on kysytty koulutuksesta ainoastaan opiskeluvuosien perusteella, eikä tämän takia tutkimuksessa voida tehdä suoraan päätelmiä ruokailutottumusten eroista esimerkiksi lukion ja ammattikoulun tai yliopiston ja ammattikorkeakoulun käyneiden välille.

Kotitaloustyyppi-muuttuja muodostettiin yhdistämällä siviilisääty ja kotitaloudessa asuvien lasten lukumäärä -muuttujat. Tämän tutkimuksen kannalta on oleellista tietää vain kotitaloudessa asuvien aikuisten sekä alaikäisten lasten lukumäärät. Näin ollen muodostettiin uusi neliluokkainen kotitaloustyyppi-muuttuja: ”yksineläjät”, ”yksin lapsen/lasten kanssa asuvat”, ”yhdessä asuvat lapsettomat pariskunnat” ja ”yhdessä asuvat pariskunnat, joilla lapsi(a)”. Kyselylomakkeessa kysyttiin ainoastaan kotitaloudessa asuvien henkilöiden lukumäärä, joten kotitalouden ulkopuolella asuvista lapsista ei ole tietoa. Voidaan kuitenkin olettaa, että ruokailutottumuksiin vaikuttavat vain kotitaloudessa asuvat henkilöt. Pientä epävarmuutta aiheutuu kuitenkin niiden perheiden osalta, joissa lapsi asuu vain osan ajasta kyseisessä kotitaloudessa; toiset ovat saattaneet ilmoittaa lapset kotitalouden jäseniksi ja toiset eivät.

Kotitalouden toimeentuloa mitattiin kategorisella muuttujalla, joka perustui vastaajan näkemykseen kotitalouden tulojen riittävydestä kattaa kotitalouden menot: ”Kotitaloudella voi olla erilaisia tulonlähteitä ja useammalla jäsenellä tuloja. Kun kotitaloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, onko menojen kattaminen näillä tuloilla: erittäin hankalaa, hankalaa, melko hankalaa, melko helppoa, helppoa vai hyvin helppoa”. Toimeentulo-muuttuja luokiteltiin neljään luokkaan: ”erittäin hankalaa tai hankalaa”, ”melko hankalaa”, ”melko helppoa” ja ”helppoa tai hyvin helppoa”. Lisäksi analyysiin otettiin mukaan toinen rahan riittävyteen liittyvä muuttuja. Vastaa-jilta kysyttiin: ”Oletteko joskus 12 viime kuukauden aikana pelännyt, että teiltä loppuu ruoka, ennen kuin saatte rahaa ostaaksenne lisää?” Tämän muuttujan jakauma on kuitenkin hyvin vinoutunut, sillä 15 % on pelännyt ruoan loppuvan ennen rahan saamista.

Vastaajien pääasiallinen toimi tutkimusentekohetkellä luokiteltiin viiteen luokkaan seuraavasti: ”töissä”, ”työtön, lomautettu, työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutustuen saajana”, ”opiskelija”, ”eläkkeellä iän perusteella” ja ”muut”. Kyselylomakkeissa yli 75-vuotiailta ei ole kysytty pääasiallista toimea, sillä heidän oletetaan olevan eläkkeellä. Näin ollen yli 75-vuotiaat liitettiin eläkeläisten luokkaan. Asuinalue-muuttujaa käytettiin alkuperäisessä, yhdeksään alueeseen jaetussa muodossa.

Turkulaisten terveydentilan kuvaamiseen käytettiin kahta muuttujaa: koettu terveys ja painoindeksi. Terveydentila-muuttuja on luokiteltu kolmiluokkaiseksi aineistossa olleen valmiin muuttujan ”Onko terveydentilanne mielestänne nykyisin: hyvä, melko hyvä, keskitasoinen, melko huono vai huono” pohjalta yhdistämällä kaksi ylintä ja kaksi alinta



luokkaa. Painoindeksi- eli BMI-muuttuja (*Body Mass Index*) muodostettiin vastaajien antamien pituuden ja painon avulla käyttämällä kaavaa paino jaettuna pituuden neliöllä ( $\text{kg/m}^2$ ). Luokittelin painoindeksi-muuttujan kolmeen kategoriaan: normaalipainoinen (alle 25), lievästi ylipainoinen (25,0–29,9) ja merkittävästi ylipainoinen (30,0 tai yli). Koska aineistossa alipainoisia (BMI 18,4 tai alle) oli vain 1,4 prosenttiyksikköä, heidät yhdistettiin normaalipainoisten luokkaan. Painoindeksi on kuitenkin vain viitteellinen ja soveltuu 18–60-vuotiaille, sillä ennen pituuskasvun päättymistä sitä ei tulisi käyttää. Painoindeksi voisi myös vääristyä lihaksikkuuden takia, jolloin runsaasti lihasmassaa omaavat voivat sijoittua luokittelussa lihaviksi. (Painoindeksi 2015.) Tämän tutkimuksen kannalta tarkempi jaottelu ei ole tarpeen ja painoindeksiä käytetäänkin vain yhtenä mahdollisesti ruokailutottumuksia selittävän tekijänä.

#### **4.3.2 Ruokatietoisten turkulaisten tarkastelussa käytetyt muuttujat**

Stockmann Herkun asiakkaista – joita tässä tutkielmassa kutsun ruokatietoisiksi turkulaisiksi – kerätyn aineiston analyysin selittävät muuttujat ovat: terveellinen ruokavalio, muu kuin tavallinen ruokavalio, erityisruokavalion noudattaminen, maidottoman ruokavalion noudattaminen ja juustotiskillä asiointi. Kaikki selittävät muuttujat luokiteltiin kaksiluokkaisiksi dummy-muuttujiksi ”kyllä” (1) ja ”ei” (0).

Vastaajilta kysyttiin ”Miten kuvailisit ruokavaliotasi?” ja vastausvaihtoehdoiksi oli annettu ”tavallinen”, ”terveellinen”, ”tietoinen (ravintosisältö, laatu)”, ”vastuullinen tai eettinen”, ”kokeileva”, ”luonnonmukainen” ja ”muu, mikä?”. Vastaajia pyydettiin valitsemaan enintään kaksi vaihtoehtoa. Ensimmäinen selitettävä muuttuja ”terveellinen ruokavalio” muodostettiin luokittelemalla vastaajat kahteen luokkaan: (1) ”terveellinen” ja (0) muu kuin terveellinen. Samasta kysymyksestä muodostettiin toinen selitettävä muuttuja ”muu kuin tavallinen ruokavalio”. Muuttuja luokiteltiin kaksiluokkaiseksi: (0) ”tavallinen” ja (1) ”muu kuin tavallinen”.

Kyselylomakkeessa vastaajilta kysyttiin myös erityisruokavalioiden noudattamisesta: ”Noudatko jotain erityisruokavaliota? Voit valita usean vaihtoehdon.” Vastausvaihtoehtoja oli pitkä lista, joista ensimmäinen oli ”en noudata mitään erityisruokavaliota” ja myös vaihtoehto ”joku muu, mikä” oli annettu (LIITE 5, kysymys 12). Kolmannen selitettävän muuttujan ”erityisruokavalion noudattaminen” luokkaan yksi kuuluvat ne, jotka noudattavat ainakin yhtä erityisruokavaliota, ja toiseen luokkaan puolestaan ne, jotka ovat valinneet ainoastaan ensimmäisen vastausvaihtoehdon ”en noudata mitään erityisruokavaliota” tai eivät olleet vastanneet kysymykseen lainkaan. Neljäs selitettävä muuttuja ”maidottoman ruokavalion noudattaminen” muodostettiin samasta kysymyksestä siten, että ensimmäiseen luokkaan kuuluvat vastausvaihtoehdon ”maidoton” tai ”vegaani” valinneet ja toiseen luokkaan kaikki muut.

Viimeinen selitettävä muuttuja ”juustotiskillä asiointi” muodostettiin kysymyksestä ”Minkä palvelutiskin tuotteita käytät eniten? Valitse enintään kaksi vaihtoehtoa.” Vastausvaihtoehtoina olivat kaikki Herkun palvelutiskit eli ”leipä”, ”meals” (valmisruokateiskit), ”juusto”, ”liha” ja ”kala” sekä lisäksi vaihtoehto ”en käytä lainkaan palvelutiskien tuotteita” oli annettu. Vastaajat, jotka ovat valinneet vaihtoehdon ”juusto” kuuluvat luokkaan yksi ja kaikki muut toiseen luokkaan.

Ruokatietoisten turkulaisten selittäviksi taustamuuttujiksi käytetään kahdeksaa muuttujaa: sukupuoli, ikäluokka, koulutus, lapset kotitaloudessa, kotitalouden nettotulot, pääasiallinen toimi, asuinalue ja Herkussa asiointi. Vastaajien jakautuminen taustamuuttujien luokkiin on esitetty taulukossa 4. Kaikki selittävät muuttujat pyrittiin luokittelemaan mahdollisimman lähelle ATH-aineiston analyysissä käytettyjä selittäviä muuttujia, jotta tulosten vertailu olisi mielekästä. Stockmann-aineiston koon vuoksi joidenkin muuttujien luokkia jouduttiin kuitenkin yhdistelemään, jotta jatkoanalyysjä varten jokaisessa luokassa on riittävästi tapauksia.

Taulukko 4 Selittävien muuttujien jakautuminen Stockmann-aineistossa (% , n=219, 2015)

<b>Muuttuja</b>	<b>%</b>		
Sukupuoli		Kotitalouden nettotulot*	
<i>mies</i>	25	<i>alle 3500</i>	57
<i>nainen</i>	75	<i>yli 3500</i>	43
Ikäluokka		Pääasiallinen toimi	
<i>alle 31-vuotiaat</i>	31	<i>töissä</i>	48
<i>31–45-vuotiaat</i>	21	<i>opiskelija</i>	23
<i>46–60-vuotiaat</i>	25	<i>eläkkeellä</i>	21
<i>yli 60-vuotiaat</i>	23	<i>työtön ym.</i>	8
Koulutus		Asuinalue	
<i>korkeakoulutetut</i>	68	<i>keskusta</i>	61
<i>muut</i>	32	<i>muut</i>	39
Lapsia kotitaloudessa		Herkussa asiointi	
<i>kyllä</i>	20	<i>vähintään kerran viikossa</i>	62
<i>ei</i>	80	<i>harvemmin</i>	38

\*9 vastaajaa jätti vastaamatta kotitalouden tulot -kysymykseen, joten sen osalta n=210

Kyselyn vastaajista kolme neljästä on naisia ja neljännes miehiä. Ikäluokka-muuttuja luokiteltiin neljään luokkaan: alle 31-vuotiaat, 31–45-vuotiaat, 46–60-vuotiaat ja yli 60-vuotiaat. Verrattuna ATH-aineistoon ikäluokkia on yksi vähemmän, sillä yli 75-vuotiaita vastaajia oli Stockmann-aineistossa niin vähän, että ne päätettiin yhdistää 61–75-vuotiaiden kanssa. Koulutusluokitus poikkeaa myös ATH-aineiston luokittelusta, sillä se luokiteltiin kaksiluokkaiseksi ”korkeakoulutetut” ja ”muut”, mutta ATH-aineiston tarkastelusakin sosiaalisen pääoman näkökulmasta nimenomaan korkeakoulutettujen erottuminen muista on mielekkäintä.

Kotitaloustyyppi-muuttujan osalta päädyttiin ratkaisuun, jossa vastaajat jaettiin kotitalouksiin, joissa on lapsia ja joissa ei ole, sillä haluan selvittää, vaikuttavatko lapset kotitalouden ruokailutottumuksiin.

Kotitalouden nettotulot -muuttuja eroaa ATH-aineistosta, sillä siinä oli kysytty ainoastaan subjektiivista arviota rahan riittävydestä kattaa kotitalouden menot, kun taas Stockmann-kyselylomakkeessa kysyttiin arviota kotitalouden nettotuloista tuhannen euron tarkkuudella. Vastausvaihtoehdot olivat: ”alle 1500 €”, ”1500–2500 €”, ”2500–3500 €”, ”3500–4500 €”, ”4500–5500 €”, ”5500–6500 €”, ”6500–7500 €” ja ”yli 7500 €”. Usein tutkimuksissa on tapana jakaa kotitalouden tulot kotitaloudessa asuvien henkilöiden määrällä painottaen aikuisia ja eri-ikäisiä lapsia erisuuruuksilla painokertoimilla. Tämän tutkimuksen kannalta se ei kuitenkaan ole tarpeen, sillä tarkastelussa halutaan vain huomioida kotitalouden tulojen mahdollinen vaikutus ruokavalioon ja -valintoihin. Näin ollen tulot luokiteltiin kahteen luokkaan ”alle 3500 €” ja ”yli 3500 €”. Tuloluokissa ei siis huomioitu, kuinka monta henkeä kotitaloudessa asuu.

Pääasiallinen toimi luokiteltiin neliluokkaiseksi: ”töissä”, ”opiskelija”, ”eläkkeellä” ja ”työtön ym.”. Vaikka työttömien luokka jäi melko pieneksi, ei sitä haluttu yhdistää muihin luokkiin, koska muiden luokkien tulkinta voisi tällöin harhautua. Työttömien luokkaa ei kuitenkaan huomioida tulosten tulkinnassa. Asuinalue jaettiin keskustassa asuviin ja muihin.

Lisäksi yhtenä selittävänä muuttujana huomioidaan asiakkaan asiointitiheys Herkussa. Lomakkeessa kysyttiin ”Kuinka usein asioit Herkussa?” ja vastausvaihtoehdot olivat ”päivittäin tai melkein päivittäin”, ”muutaman kerran viikossa”, ”kerran viikossa”, ”joka toinen viikko”, ”kerran kuukaudessa”, ”muutaman kerran vuodessa” ja ”harvemmin”. Herkussa-asiointi muuttuja luokiteltiin kaksiluokkaiseksi, jossa kolme alinta alkuperäistä luokkaa yhdistettiin luokaksi ”vähintään kerran viikossa” ja loput neljä luokkaa luokaksi ”harvemmin”. Ruokatietoisten turkulaisten analysoinnissa on oleellista, että ne, jotka asiointivat Herkussa usein, erotetaan muista. Nimenomaan usein Herkussa asioivia ja omaa ruokavaliotaan muuksi kuin tavalliseksi kuvailevia pidetään tämän tutkimuksen kannalta mielenkiintoisimpana ryhmänä.

#### **4.4 Analyysitekniikat**

Selitettäviä ruoka-muuttujia on 14 kappaletta ja ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkastelua varten muuttujat yhdistettiin kahdeksi summamuuttujaksi ravitsemussuositusten pohjalta: terveelliset tuotteet ja epäterveelliset tuotteet. Ennen summamuuttujien muodostamista kaikille muuttujille tehtiin faktorianalyysi, jotta päätökselle saataisiin vielä tilastollista tukea. Faktorianalyysillä saadaan selville, mitkä muuttujat mittaavat samaa

ominaisuutta ja olisi mielekästä yhdistää. Näin ollen faktorianalyysi onkin hyvä menetelmä teorian tai ennakkokäsitysten tarkistamiseen. (Valli 2001, 87; Jokivuori & Hietala 2007; 112–113.) Aluksi tarkastelin kaikkien neljänätoista neliluokkaisen muuttujan välisiä korrelaatioita polykorisilla korrelaatioilla, jotka soveltuvat nimenomaan moniluokkaisten ei-jatkuvien muuttujien välisten korrelaatioiden tarkasteluun (Holgado-Tello, Chacón-Moscoso, Barbero-García & Vila-Abab 2010). Jokainen muuttuja latautui jonkin toisen muuttujan kanssa riittävästi, vaikka kokonaisuutena korrelaatiot olivat melko heikkoja. Tästä huolimatta päätettiin kokeilla latautuvatko muuttujat riittävän vahvasti joihinkin faktoreihin.

Kaiser-Meyer-Olk -kertoimen mukaan muuttujat ”rasvaiset juustot” (KMO=0,53) ja ”voi” (KMO=0,56) eivät sovi faktorianalyysiin, joten ne jätettiin pois. Lopuille muuttujille suoritettiin eksploraatiivinen faktorianalyysi *principal factors* -estimointimenetelmällä. Scree-kuvion perusteella muuttujat päätettiin pakottaa kahteen faktoriin, joka on myös mielekäs ratkaisu, kun pyritään saamaan tukea alkuperäiselle terveelliset ja epäterveelliset tuotteet jaottelulle. Rotaatio suoritettiin vinokulmaisella rotaatiolla (*promax*) risitiinlatausten välttämiseksi. *Promax*- eli vinokulmainen rotaatio ei pakota faktoreita olemaan korreloimatta, vaikka ne sitä todellisuudessa olisivat. Tässä tilanteessa kahden faktorin välillä on hyvin heikko negatiivinen korrelaatio ( $r=-0,12$ ). Muuttujat latautuivat hyvin kahteen faktoriin. Ensimmäiseen faktoriin latautuivat muuttujat ”kevytjuustot”, ”kala”, ”tuoreet kasvikset tai kasvissalaatti”, ”kypsennetyt kasvikset”, ”hedelmät tai marjat”, ”tumma leipä”, ”kasviöljy tai margariini” ja ”rasvaton maito tai piimä”. Toiseen faktoriin latautuivat muuttujat ”hampurilaiset, pizza tai muut suolaiset piiraat”, ”leivonnaiset”, ”suklaa ja makeiset” sekä ”sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat”. Muuttujat vaikuttaisivat jakautuneen selkeästi terveellisiin ja epäterveellisiin tuoteryhmiin.

Myös faktoripisteet tukevat kahden summamuuttujan muodostamista, joten alkuperäiselle ajatukselle ravitsemussuositusten mukaisesta jaottelusta saatiin tukea. Faktorilataukset ja -pisteet on esitetty liitteissä (LIITE 3). Summamuuttujien ulkopuolelle jäivät kuitenkin muuttujat ”rasvaiset juustot” ja ”voi”, jotka eivät sopineet faktorianalyysiin sekä ”kala”, sillä kalaa tulisi ravitsemussuositusten mukaan syödä 2–3 kertaa viikossa eikä jaottelua harvoin (1–2 kertaa) ja usein (3–7 kertaa) sovi sille. Summamuuttujat luokiteltiin vielä jatkoanalyysijä varten kaksiluokkaisiksi dummy-muuttujiksi ”usein” ja ”harvoin” viikon aikana tuotteita käyttävät. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ”Mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä turkulaisten terveellisiin ruokailutottumuksiin?” terveellisen syömisen tarkastelussa katson taustamuuttujien yhteyttä luotuihin summamuuttujiin. Lisäksi tarkastelen erikseen neljää maitotuote-muuttujaa: ”kevytjuustot”, ”rasvaiset juustot”, ”rasvaton maito tai piimä” sekä ”voi tai voi-kasviöljyseokset”. Nämä muuttujat luokiteltiin samaan tapaan kaksiluokkaisiksi kuin summamuuttujatkin.

Taustatekijöiden yhteyden tarkastelu etenee kahdessa vaiheessa. Ensin tarkastelen taustatekijöiden suoria yhteyksiä selitettäviin muuttujiin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö -testillä. Khiin neliö -testin tulos kertoo, ovatko selittävien taustamuuttujien luokkien väliset erot tilastollisesti merkitseviä. Jos havaitut frekvenssit poikkeavat tarpeeksi odotetuista frekvensseistä, hylätään oletus siitä, että muuttujat ovat toisistaan riippumattomia eli niiden jakaumat ovat yhtä suuret. Tällöin voidaan olettaa eron johtuvan muusta kuin sattumasta ja sen olevan olemassa myös perusjoukossa. (Nummenmaa 2009.)

Toisessa vaiheessa tarkastelen, miten suorat yhteydet muuttuvat, kun muiden taustatekijöiden vaikutus otetaan huomioon. Selvitän siis, vahvistuvatko, heikentyvätkö, katoavatko vai säilyvätkö olemassa olevat yhteydet. On myös mahdollista, että kahden muuttujan välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ennen kuin jonkin kolmannen tekijän vaikutus huomioidaan. Tällöin on kyse tukahdutetusta yhteydestä (Alkula ym. 2002, 201). Tämän kaltaisetkin yhteydet voivat tulla esiin, kun vakioin kaikki oleelliset taustatekijät yhtä aikaa.

Kaikki tutkielmassa käytettävät muuttujat, sekä selitettävät että selittävät, ovat kategorisia muuttujia. Tämän takia analyysimenetelmänä käytän logistista regressioanalyysiä, joka on tarkoitettu tilanteisiin, joissa selitettävä muuttuja on kategorinen. Jos selitettävä muuttuja on kaksiluokkainen, käytetään binäärisiä logistisia malleja, ja jos muuttujalla on useampi kuin kaksi luokkaa, käytetään multinomisia logistisia malleja. Logistiset mallit eivät tee mitään oletuksia muuttujien jakaumista, mikä soveltuu tutkimuksen tilanteeseen. (Nummenmaa 2009, 330.) Selitettävät ruoka-muuttujat eivät ole normaalijakautuneita.

Logististen regressiomallien regressiokertoimet muutin keskimääräisiksi marginaaliefekteiksi (*average marginal effects, AME*) tulkinnan selkeyttämisen vuoksi. Keskimääräistä marginaaliefektin avulla voi tulkita, miten selittäjä vaikuttaa todennäköisyyteen, että vastaaja kuuluu selitettävän muuttujan luokkaan 1 (dummy-muuttuja, tässä tutkimuksessa arvo 1=käyttää usein). Mallinuksissa muuttujien vaikutukset perustuvat jakauman laskennallisiin keskiarvoihin. Perinteisesti logistisessa regressioanalyysissä on käytetty vedonlyöntisuhteita (*odds ratio, OR*), mutta niiden tulkinta on abstraktimpaa kuin keskimääräisten marginaaliefektien. Tarkalleen ottaen vetosuhde kertoo, kuinka paljon vertailtavien ryhmien *odds:t* eroavat, kun taas marginaaliefektin tulkinnassa on kyse todennäköisyydestä ja kertoimet voi muuttaa prosenteiksi. (Mood 2010.)

Valitsin regressiomalliin laitettavat muuttujat aiemman tutkimuksen perusteella (ks. esim. Konttinen ym. 2011, 875–876; Purhonen & Gronow 2014, 30–31; Lindblom & Sarpila 2014; Purhonen & Gronow 2014; Darmon & Drewnowski 2015). Kaikissa malleissa vakioidaan seuraavat muuttujat: sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja terveydentila. Kaikki muuttujat vakioidaan yhtä aikaa, jotta mahdolliset tukahdutetut yhteydet voivat nousta esiin. Toinen yleinen tutkimuksissa käytetty tapa on vakioida vain suorien yhteyksien

pohjalta tilastollisesti merkitsevästi vastemuuttujaan yhteydessä olevat selittäjät. Menetely on siinä mielessä looginen, että taustamuuttujalla, jolla ei ole itsenäistä yhteyttä selitettävään muuttujaan, ei pitäisi myöskään vaikuttaa jonkun toisen selittäjän yhteyteen. Toisin päin tilanne kuitenkin on mahdollinen: jonkun vastemuuttujaan yhteydessä olevan muuttujan yhdessä luokassa (esimerkiksi naisten osalta) toisen muuttujan (esimerkiksi iän) yhteys muuttuu merkitseväksi. Asuinalueen osalta erot palautuvat todennäköisesti asukaskunnan sosiodemografisiin eroihin, joten sen osalta tarkastelen vain suoria yhteyksiä enkä lisää sitä vakioitavaksi malleihin.

Kolmas tapa on rakentaa regressiomallit askeltaen lisäämällä malliin aina yksi selittäjä kerrallaan ja tarkastelemalla, miten yhteydet muuttuvat tietyn muuttujan vakioimisen seurauksena. Tällöin pystytään tarkemmin analysoimaan, minkä yksittäisen muuttujan vaikutuksesta päätarkastelunkohteena olevan muuttujan yhteys mahdollisesti muuttuu. Tällaiseen tilanteeseen sopii asetelma, jossa tutkijalla on päämielenkiinnonkohteena jonkun tietyn taustatekijän yhteyden tarkastelu, esimerkiksi koulutuksen yhteys ruokavalioon. Tämän tutkimuksen asetelmassa en kuitenkaan tehnyt mitään lähtökohtaista oletusta yhden sosiodemografisen tekijän yhteydestä, vaan haluan nimenomaan selvittää, mitkä kaikista mahdollisista ruokailutottumuksiin aiemmissa tutkimuksissa havaituista tekijöistä ovat yhteydessä turkulaisten ruokailutottumuksiin ja maitotuotteiden kuluttamiseen. Tulosten tulkinnassa keskityn selvittämään, minkä tekijöiden yhteys on olemassa muista tekijöistä huolimatta, ja pohdin vain mahdollisia syitä joidenkin yhteyksien katoamiselle vakioinnin myötä. Jos haluaisin tietää tarkalleen, minkä tekijän vakiointi vaikuttaa toisen tekijän yhteyteen, olisin tehnyt regressiomallit askeltaen ja tarkastellut, mitkä tekijät vakioitaessa malli selittää parhaiten tutkittavaa ilmiötä mallin selitysasteen eli Pseudo R:n avulla. (Jokivuori & Hietala 2007, 66–68.).

Selittävästä muuttujista painoindexillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä minäkään selitettävän muuttujan kanssa, joten jätin sen pois logistisista malleista ja terveyttä kuvaavaksi muuttujaksi malleihin jää koettu terveydentila. Stockmann Herkun ruokatuotteiden asiakkaiden analyysin toteutin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö -testillä.

## 4.5 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Tutkimuksessa käytettyjen mittareiden reliabiliteetin suuruutta voidaan mitata sattuman avulla, eli mitä vähemmän sattuma vaikuttaa tuloksiin, sitä suurempaa reliabiliteettiä on. Tutkimus on siis reliaabeli, jos sen mittaustulokset ovat toistettavissa. Validiteetti puolestaan määräytyy mittareiden oikeellisuuden mukaan eli vastaavatko tutkimusmenetelmät ja siinä käytetyt mittarit ilmiötä, joita halutaan tutkia. Mittarin validiteetti on riippuvainen siitä, miten hyvin tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on operationalisoitu eli

muutettu – tässä tutkimuksessa kyselyaineistolla – mitattavaan muotoon. (Valli 2001, 92; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Huono reliäabelius eli tuloksen sattumanvaraisuus vähentää myös mittarin kokonaisvalidiutta, mutta vaikka mittari olisi epävalidi, voi tulos olla silti reliäabeli (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 2002, 89).

Tässä tutkimuksessa käytetyssä ATH-aineistossa on käytetty kansainvälisiä mittareita sekä hyödynnetty kansallisia tutkimuksia (mm. AVTK, EVTK, Terveys2000, HYPÄ ja FINRISKI) ja niiden laatimisessa on ollut mukana laaja asiantuntijaverkko. Kysymysmuotoilu on valittu tarkoin ja näin ollen mittarit ovat valideja ja mittaavat toimivasti sitä, mitä niiden on tarkoitus mitata. Lisäksi aineiston suuren tapausmäärän ansiosta on todennäköistä, että vastakkaiset satunnaisvirheet kumoavat toisensa ja tulosten sattumanvaraisuus on epätodennäköistä.

Selitettävänä muuttujina käytetyt ruoka- ja juoma-ainekategoriat ravitsemus-kysymyspatterissa koskevat ainoastaan yleisiä ravitsemussuosituksen mukaisia ruoka-aineita. Kysymyksessä olisi voitu huomioida liha, kana ja kananmuna, jogurtit ja rahkat, myslit, murrot ja puurot, valmisruoat ja lihajalosteet (leikkeleet ja makkarat) sekä vaalea leipä. Eri-tyisesti punaisen lihan ja lihajalosteiden käytöstä kysyminen olisi mahdollistanut kasvisyönnin yleisyyden mittaamisen. Vasta viimeisimmässä ravitsemussuosituksissa on ensimmäistä kertaa puututtu punaisen lihan määrään ruokavaliossa, ja käytetty aineiston on kerätty jo aiemmin, joten kysymyksen puuttuminen on siinä mielessä ymmärrettävää. Jatkossa kuitenkin punaisen lihan käytön kysyminen olisi oleellista. (Mattila 2016, 9.) Kyselylomakkeessa ei myöskään huomioitu lainkaan erityisruokavalioiden noudattamista tai allergioita. Mielestäni erityisruokavaliokysymys olisi ollut tärkeä, sillä esimerkiksi kasvis- ja lihansyönnin vaikutuksen terveyteen olettaisi olevan merkityksellistä myös muun ATH-aineistolla tehtävän tutkimuksen kannalta.

Selittävien taustamuuttujien osalta ilmeni myös muutamia puutteita. Kyselylomake on rakennettu hieman eri tavoin eri ikäluokille: 20–54-vuotiaille, 55–74-vuotiaille ja vähintään 75-vuotiaille. Yli 75-vuotiailta ei ole kysytty lainkaan pääasiallista toimea, sillä heidän oletetaan olevan vanhuuseläkkeellä. Huomioin tämän muodostaessani viisiluokkaista ”pääasiallinen toimi”-muuttujaa siten, että luokittelin kaikki yli 75-vuotiaat eläkeläisten ryhmään. Aineistossa oli kuitenkin yli 75-vuotiaita, jotka olivat valinneet jonkun muun vastausvaihtoehdon, eli heille oli lähetetty 55–74-vuotiaille tarkoitettu lomake, jossa kyseinen kysymys oli esitetty. Nämä vastaajat olivat siis ehtineet täyttää jo 75 vuotta vaikka heille oli lähetetty nuoremmalle ikäluokalle tarkoitettu lomake. Näin ollen voi olla, että osa yli 75-vuotiaista, joita ei ole pääasiallista toimea kysytty, saattaisi todellisuudessa kuulua johonkin toiseen luokkaan. Lisäksi kotitaloudessa asuvien henkilöiden määrästä ei voi päätellä, jos joku on laskenut taloudessa asuviksi vuoroviikoin tai viikonloppuisin siellä asuvat lapset. Näin isossa aineistossa virhe jää kuitenkin niin pieneksi, ettei se vaikuta merkittävästi lopullisiin tuloksiin.

Yleisesti on havaittavissa vastausaktiivisuuden vähenemistä kaikissa kyselytutkimuksissa (esim. Koivula, Räsänen & Sarpila 2016). On myös tutkittu, että erilaisiin kyselyihin valikoituvat erilaiset vastaajat, ja terveystutkimus on myös tästä hyvä esimerkki. Terveystutkimusten vastaajia 25 vuoden ajanjaksolla (1978—2002) tarkastelevassa tutkimuksessa (Tolonen, Helankorpi, Talala, Helasoja, Martelin & Prättälä 2006) on havaittu vastausaktiivisuuden vaikuttavia sosiodemografisia eroja. Miehet, nuoret ikäluokat, naimattomat ja vähän koulutetut vastaavat kyselyihin naisia, vanhempia ikäluokkia, parisuhteessa eläviä ja pitkälle kouluttautuneita harvemmin. Nuorten, vähänkoulutettujen ja naimattomien miesten vastausaktiivisuuden puutetta on koitettu selittää elämän kiireisyydellä ja terveysasioiden kiinnostamattomuudella. Perheelliset ja pitkälle koulutetut naiset puolestaan ovat kiinnostuneempia omaan terveyteensä liittyvistä asioista ja tämän vuoksi terveystutkimukseen vastaaminen on heille todennäköisempää. (Tolonen ym. 2006.)

Stockmann Herkusta kerätyn aineiston tulosten tulokinnassa otan huomioon, että kyseessä on näyte eivätkä tulokset ole suoraan yleistettävissä populaatioon eli kaikkiin Herkusta asiakkaisiin. Vaikka 200 vastauksen tavoitteeseen päästiin, ongelmana on se, ettei kohdepopulaatio ole tiedossa eikä aineiston otosta täten pysty suhteuttamaan todelliseen populaatioon. Kyseessä on itsekeräytynyt otos, eli vastausmahdollisuus oli kaikilla Herkusta asioineilla, mutta vain satunnaiset asiakkaat pysähtyivät täyttämään lomakkeen tai täyttivät sen kotona internet-kyselyllä.



## 5 TULOKSET

### 5.1 Terveellisesti syövät turkulaiset

#### *Kuvailu*

Aluksi tarkastelin kaikkia ravitsemussuositusten mukaisesti määriteltyjä terveellisiä ruoka- ja juomakategorioita erikseen vuoden 2014 ATH-aineistolla. Kategorioita on kahdeksan: vähärasvaiset juustot (1), kala (2), tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit (3), kypsennetyt kasvikset (4), hedelmät ja marjat (5), tumma leipä (6), öljy ja kasviöljy-valmisteet (7) sekä rasvaton maito ja piimä (8). Terveellisiä kategorioita lähdin tarkastelemaan näkökulmasta, että niitä tulisi syödä usein eli vähintään kolmena päivänä viikossa.

Taulukossa 5 on esitetty ruoka- ja juomakategorioita usein käyttävien osuudet koko aineistossa. Koko aineiston tarkastelun pohjalta voi huomata, että selkä enemmistö käyttää usein terveellisiksi luokitelluista kategorioista kolmea. Vastaajista kolme neljästä (75 %) on syönyt vähintään kolmena päivänä kasviksia tai kasvissalaattia sekä tummaa leipää (74 %) ja vajaa kaksi kolmasosaa (64 %) hedelmiä tai marjoja kuluneen seitsemän päivän aikana. Kasviöljyn sekä rasvattoman maidon tai piimän käyttö on jakautunut lähes tasan usein ja harvoin tuotteita käyttäviin, ja kypsennettyjä kasviksia syö usein 42 prosenttia vastaajista.

Vaikka kala luokitellaan terveelliseksi ruoaksi, suositellaan sitä syötävän 2–3 kertaa viikossa (VRN 2014, 22). Tämän takia en tarkastellut kalan syömistä 0–2 tai 3–7 päivänä käyttäneiden jaottelun mukaan. Kyseinen muuttuja ei myöskään ole mukana logistisissa malleissa käytettävässä terveelliset tuotteet -summamuuttujassa. Tässä kohtaa muutin kalan tarkastelun kolmiluokkaiseksi: ”ei kertaakaan syöneet”, ”1–5 päivänä syöneet” ja ”6–7 päivänä syöneet”. Selvä enemmistö (78 %) syö kalaa suositusten mukaisesti, mutta puolestaan 19 prosenttia ei ole syönyt kalaa kertaakaan viikon aikana. Näin ollen enemmistö näyttäisi syövän kalaa suositusten mukaan, mutta viidennes vastaajista alittaa saantisuosituksen.

Mielenkiintoisin kategoria on vähärasvaiset juustot, joita syö usein vain 30 prosenttia vastaajista. Ravitsemussuositusten mukaan tulisi suosia nimenomaan vähärasvaisia maitotuotteita, sillä rasvaiset maitotuotteet sisältävät runsaasti tyydyttyneitä rasvoja (VRN 2014, 22). Myös kasviöljyn ja rasvattoman maidon käyttöä suositellaan, mutta tulosten mukaan hieman yli puolet käyttää usein kyseisiä tuotteita. Toinen tutkimuskysymykseni koskeekin maitotuotteiden kulutusta, ja niiden tulokset käsitellään luvussa 5.2.

Taulukko 5 Terveellisiä ja epäterveellisiä tuotteita usein käyttävien osuudet (koko aineisto, %, 2014)

<b>Terveelliset tuotteet</b>	<b>%</b>
Vähärasvaiset juustot (esim. Polar-15, Edam 17, raejuusto)	30
Kala*	78
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatti	75
Kypsennetyt kasvikset (ei perunaa)	42
Hedelmät ja marjat	64
Tumma leipä (ruis-, näkkileipä ym.)	74
Kasviöljy ja kasviöljy-valmisteet (esim. Flora Culinesse)	52
Rasvaton maito ja piimä	53
<b>Epäterveelliset tuotteet</b>	
Rasvaiset juusto	43
Hampurilaiset, pizza, suolaiset piiraat	5
Pullat, viinerit, keksit, kakut ym.	25
Suklaa ja muut makeiset	25
Sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat	16
Voi tai voi-kasviöljyseos (esim. Oivariini)	54

\*Kuluneen viikon aikana 1–5 päivänä kalaa syöneet (ks. VRN 2014).  
19 prosenttia ei syönyt kertaakaan viikon aikana.

Epäterveellisten tuotteiden tarkastelu eteni samalla kaavalla kuin terveellisten. Tarkasteltavia epäterveellisiä kategorioita on kuusi: rasvaiset juustot (1), hampurilaiset, pizzat ja suolaiset piiraat (2), pullat, viinerit, keksit ja kakut (3), suklaa ja muut makeiset (4), sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat (5) sekä voi ja voi-kasviöljyseokset (6). Epäterveellisiä ruoka- ja juomakategorioita tarkastelin myös terveellisyysnäkökulmasta, eli niitä usein syövät eivät noudata ravitsemussuosituksia.

Epäterveellisten tuotteiden osalta lähes kaikkia tuoteryhmiä syödään harvoin. Suolaisia herkuja syödään selvästi makeita harvemmin. Hampurilaisia, pizzaa ja muita suolaisia piirakoita syövät usein vain 5 prosenttia vastaajista. Makeita leivonnaisia ja makeisia syö usein neljäsosa (25 %) vastaajista ja sokeroituja juomia noin kuudesosa (16 %).

Rasvaisten juustojen ja voion osalta tulokset poikkeavat muista. Aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu, että suomalaiset ovat alkaneet suosia viime vuosia enemmän normaalirasvaisia tuotteita 90-luvun kevyttuotebuumin jälkeen (ks esim. Helldan ym. 2013). Myös huomattavan suuri osa turkulaisista käyttää kyseisiä tuotteita useana päivänä viikossa. Rasvaisia juustoja syö usein 43 ja voita tai voi-kasviöljyseosta 54 prosenttia vastaajista. Herää kysymys, ketkä käyttävät normaalirasvaisia maitotuotteita; ravitsemussuosituksista tietämättömät tai piittaamattomat vai ruokatietoiset, jotka ovat alkaneet kyseenalaistaa suomalaisten ravitsemussuosituksen näkemyksen?

### Suorat yhteydet

Ruokailutottumuksia kuvailevan tarkastelun jälkeen siirryin tarkastelemaan taustamuuttujien suoria yhteyksiä terveellisten ja epäterveellisten tuotteiden käyttämiseen. Tarkastelussa ristiintaulukoin taustamuuttajat terveelliset ja epäterveelliset tuotteet -summa-  
muuttujien kanssa. Taulukon 6 ensimmäisessä sarakkeessa on esitetty tulokset terveellisistä ja toisessa sarakkeessa epäterveellisistä tuotteista. Taulukon luvut ovat prosentteja ”usein” -luokkaan kuuluvista. Terveellisien tuotteiden käyttämisessä tilastollisesti merkitseviä eroja 95 prosentin luottamustasolla oli sukupuolen, ikäluokan, koulutustason, kotitaloustyypin, toimeentulon, rahan riittävyyden ruokaan, pääasiallisen toimen, asuinalueen ja terveydentilan luokkien välillä.

Taulukko 6 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet terveellisten ja epäterveellisten tuotteiden käyttämiseen (usein käyttävät, %, 2014)

	Terveelliset tuotteet	Epäterveelliset tuotteet
Tuotteita usein käyttävät koko aineistossa	83 (n=3425)	27 (n=3409)
<b>1. Sukupuoli</b>	n=3375	n=3360
<i>mies</i>	80	29
<i>nainen</i>	85	24
chi <sup>2</sup>	13,1727**	10,5064**
<b>2. Ikäluokka</b>	n=3425	n=3409
<i>alle 31-vuotiaat</i>	73	31
<i>31–45-vuotiaat</i>	79	31
<i>46–60-vuotiaat</i>	88	24
<i>61–75-vuotiaat</i>	89	19
<i>yli 75-vuotiaat</i>	85	29
chi <sup>2</sup>	81,7933***	41,7867***
<b>3. Koulutustaso</b>	n=3252	n=3243
<i>perustaso</i>	78	26
<i>keskitaso</i>	84	27
<i>korkea taso</i>	89	27
chi <sup>2</sup>	46,3485***	0,9515
<b>4. Kotitaloustyyppi</b>	n=3374	n=3359
<i>yksineläjä</i>	76	25
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	81	26
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	85	27
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)</i>	86	28
chi <sup>2</sup>	40,8771***	2,3942
<b>5a. Toimeentulo</b>	n=3346	n=3333
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	68	30
<i>melko hankalaa</i>	82	22
<i>melko helppoa</i>	86	27
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	88	27
chi <sup>2</sup>	100,2301***	9,0624
<b>5b. Rahan riittävyys ruokaan</b>	n=3320	n=3307
<i>ei ole pelännyt</i>	86	26
<i>on pelännyt</i>	66	28
chi <sup>2</sup>	118,1618***	1,0641

<b>6. Pääasiallinen toimi</b>	n=3337	n=3322
<i>töissä</i>	85	27
<i>työtön/lomautettu</i>	73	28
<i>opiskelija</i>	76	29
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	88	23
<i>muu</i>	74	32
chi <sup>2</sup>	68,9898***	10,8529
<b>7. Asuinalue</b>	n=3425	n=3409
<i>Keskusta</i>	84	26
<i>Hirvensalo-Kakskerta</i>	89	25
<i>Skanssi-Uittamo</i>	84	28
<i>Varissuo-Lauste</i>	78	25
<i>Nummi-Halinen</i>	84	26
<i>Runosmäki-Raunistula</i>	80	27
<i>Länsikeskus</i>	86	28
<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	77	28
<i>Maaria-Paattinen</i>	83	25
chi <sup>2</sup>	29,1117**	3,1365
<b>8a. Terveystila</b>	n=3351	n=3337
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	86	24
<i>keskitasoinen</i>	80	30
<i>huono tai melko huono</i>	69	33
chi <sup>2</sup>	72,6278***	17,6637***
<b>8b. Painoindeksi</b>	n=3303	n=3290
<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	83	26
<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	83	28
<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	83	23
chi <sup>2</sup>	0,3851	5,126

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Naisista 85 prosenttia käyttää terveellisiä tuotteita usein, mikä on 5 prosenttiyksikköä suurempi osuus kuin miehistä (p<0,01). Ikä on lineaarisesti yhteydessä terveellisten tuotteiden käyttämiseen lukuun ottamatta vanhinta ikäluokkaa: mitä vanhempi ikäluokka, sitä suurempi osuus käyttää usein terveellisiä tuotteita (p<0,001). Näin ollen 61–75-vuotiaista suurin osuus (89 %) syö usein terveellisiä tuotteita verrattuna muihin ikäryhmiin. Nuorimmista eli alle 31-vuotiaista vastaava osuus 22 prosenttia vähemmän verrattuna 61–75-vuotiaisiin. Yli 75-vuotiaat sijoittuvat keskelle todennäköisyydessä syödä terveellisiä ruokia usein (85 %) siten, että alle 46-vuotiaiden todennäköisyys syödä terveellisesti on heitä pienempi ja 46–75-vuotiaiden suurempi.

Koulutustaso on myös yhteydessä terveelliseen syömiseen ja sen yhteys on lineaarinen: mitä korkeampi koulutus, sitä suurempi osa syö terveellisiä tuotteita usein (p<0,001). Korkeakoulutetuista 89 ja perustason suorittaneista 78 prosenttia syö terveellisiä tuotteita usein, eli terveellisesti syövien korkeakoulutettujen määrä on 14 prosenttia peruskoulutettuja suurempi.

Kotitalouden rakenteella on myös yhteys terveellisiin ruokailutottumuksiin (p<0,001). Yhdessä asuvista pariskunnista 12 prosenttia enemmän syö usein terveellisiä tuotteita verrattuna yksinasuviin. Yhdessä asuvien pariskuntien osalta lapset eivät juuri vaikuta ter-

veellisiin ruokailutottumuksiin. Pariskunnista, joilla on lapsia, 86 prosenttia syö usein terveellisiä tuotteita, kun taas pariskunnista, joilla ei ole lapsia, vastaava luku on 85 prosenttia. Ero yksinasuvien ja pariskuntien, joilla on lapsia, välillä on 5 prosenttiyksikköä. Tulosten pohjalta näyttää siis siltä, että lasten vaikutus terveelliseen syömiseen ei ole kovin selkeä. Enemminkin se, asuuko yhdessä kumppanin kanssa vai ei, vaikuttaa lapsia enemmän.

Se, miten hyvin kotitalouden tulot riittävät kattamaan kotitalouden menot, vaikuttaa myös lineaarisesti terveellisiin ruokailutottumuksiin ( $p < 0,001$ ). Mitä paremmin toimeentulevista kotitalouksista on kyse, sitä useammassa niistä syödään terveellisiä tuotteita. Huomattavin ero on kotitalouksien, joissa toimeentulo on ”melko hankalaa” ja ”erittäin hankalaa tai hankalaa” välillä. Alimmasta toimeentuloluokasta 68 ja toiseksi alimmasta 82 prosenttia syö terveellisiä tuotteita usein, kun taas kahdelle ylimmälle luokalle tultaessa osuus ei kasva kuin 4 prosenttiyksikköä kerrallaan. Huomattava ero on myös niiden välillä, jotka ovat pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa ja niiden, jotka eivät ole pelänneet ( $p < 0,001$ ). Ruoan loppumista pelänneistä 33 prosenttia pienempi osuus syö terveellisiä tuotteita usein. Toimeentulon vaikutus näkyy siis ainoastaan huono-osaisimpien kohdalla, sillä melko matalankin toimeentulotason ja kaikkein parhaiten toimeentulevien välillä ei ole suurta eroa terveellisen tuotteiden kuluttamistiheydessä.

Turun yhdeksän asuinalueen välillä on eroja terveellisten tuotteiden kuluttamisessa ( $p < 0,01$ ). Alueista Hirvensalo-Kaksikerrassa (89 %) ja Länsikeskuksessa (86 %) asuu eniten ja Varissuo-Lausteella (78 %) sekä Pansio-Jyrkkälässä (77 %) vähiten usein terveellisiä tuotteita syöviä. Tämä oli odotettavissa myös alueiden erilaisen asukasrakenteen vuoksi. Nimenomaan Hirvensalo-Kaksikerta ja Länsikeskus ovat parempiosaisten eli korkeakoulutettujen, työssäkäyvien, hyvin toimeentulevien ja perheellisten alueita, kun taas Pansio-Jyrkkälässä ja Varissuo-Lausteella asuu eniten matalasti koulutettuja, heikosti toimeentulevia, työttömiä ja yksinhuoltajia. Hirvensalo-Kaksikerran asukkaista myös suurin osa tuntee terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi ja Varissuo-Lausteen huonoksi tai melko huonoksi. Terveydentilalla ja terveellisen ruoan kulutuksella havaittiin myös yhteys ( $p < 0,001$ ): hyväksi tai melko hyväksi terveydentilansa kokevista 86, keskitasoisiksi kokevista 80 ja huonoksi tai melko huonoksi kokevista 69 prosenttia syö terveellisiä tuotteita usein. Painoindeksillä ei kuitenkaan ollut yhteyttä, sillä sekä normaalipainoisista ja lievästi ylipainoisista että merkittävästi ylipainoisista 83 prosenttia syö usein terveellisiä tuotteita.

Epäterveellisten tuotteiden käyttämiseen ovat yhteydessä tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan sukupuoli, ikäluokka ja terveydentila. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin terveellisten tuotteiden osalta. Miehistä suurempi osuus (29 %) syö usein epäterveellisiä tuotteita kuin naisista (24 %), ja alle 31-vuotiaista sekä 31–41-vuotiaista (31 %) useampi kuin muista ikäluokista. Myös epäterveellisten tuotteiden osalta voidaan sanoa 61–75-vuotiaiden syövän terveellisimmin, sillä heistä pienin osuus (19 %) käyttää usein kyseisiä

tuotteita. Koetun terveydentilan yhteys on lineaarinen, eli mitä huonommasta terveydentilan luokasta on kyse, sitä suurempi osuus syö epäterveellisiä tuotteita usein. Huonoksi tai melko huonoksi terveydentilansa kokevista 33, keskitasoisiksi kokevista 30 ja hyväksi tai melko hyväksi kokevista 24 prosenttia syö usein epäterveellisiä tuotteita.

### Vakioidut yhteydet

Seuraavassa vaiheessa tarkastelen, miten taustamuuttujien yhteydet muuttuvat, kun muiden tekijöiden yhteydet vakioidaan. Taulukossa 7 on esitetty kaksi logistista regressiomallia: terveellisten tuotteiden malli ja epäterveellisten tuotteiden malli. Aluksi tarkastelen, miten sukupuolen, ikäluokan, koulutustason, kotitaloustyypin, toimeentulon, rahan riittävyyden ruokaan, pääasiallisen toimen ja terveydentilan yhteydet terveelliseen syömiseen muuttuvat, kun kaikki kyseiset tekijät vakioidaan. Suorien yhteyksien osalta terveelliseen syömiseen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kaikki muut muuttujat paitsi pääasiallinen toimi.

Taulukko 7 Terveellistä ja epäterveellistä syömistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet, 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluisissa)

	Terv. (n=2438)	Epäterv. (n=2437)
<b>Sukupuoli</b> (ref. = mies)		
nainen	0,052** (0,017)	-0,039* (0,020)
<b>Ikäluokka</b> (ref. = alle 31-vuotiaat)		
31–45-vuotiaat	0,057 (0,034)	-0,025 (0,037)
46–60-vuotiaat	0,137*** (0,032)	-0,104** (0,036)
61–75-vuotiaat	0,156*** (0,036)	-0,158*** (0,041)
yli 75-vuotiaat	0,142** (0,048)	-0,023 (0,059)
<b>Koulutustaso</b> (ref. = perustaso)		
keskitaso	0,064** (0,020)	0,020 (0,024)
korkea taso	0,084*** (0,021)	0,027 (0,024)
<b>Kotitaloustyyppi</b> (ref. = yksineläjä)		
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	0,071* (0,029)	0,027 (0,037)
yhdessä asuva lapseton pariskunta	0,045 (0,027)	0,028 (0,030)
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	0,065** (0,023)	0,042 (0,026)
<b>Toimeentulo</b> (ref. = erittäin hankalaa tai hankalaa)		
melko hankalaa	0,063* (0,030)	-0,044 (0,035)
melko helppoa	0,059 (0,031)	0,015 (0,038)
helppoa tai hyvin helppoa	0,063 (0,035)	0,024 (0,041)
<b>Rahan riittävyys ruokaan</b> (ref. = ei ole pelännyt)		
on pelännyt	-0,063* (0,029)	-0,002 (0,034)
<b>Pääasiallinen toimi</b> (ref. = töissä)		
työtön/lomautettu	-0,043 (0,029)	-0,016 (0,035)
opiskelija	-0,002 (0,030)	-0,014 (0,039)
vanhuuseläkkeellä	-0,010 (0,033)	0,001 (0,039)
muu	-0,033 (0,038)	0,030 (0,044)
<b>Terveydentila</b> (ref. = hyvä tai melko hyvä)		
keskitasoinen	-0,060** (0,022)	0,083*** (0,025)
melko huono tai huono	-0,091** (0,033)	0,134*** (0,041)

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Sukupuolen, iän ja koulutustason yhteydet säilyivät ennallaan. Naiset käyttävät 5 prosenttiyksikköä todennäköisemmin terveellisiä tuotteita kuin miehet, kun muut tekijät on vakioitu ( $p < 0,01$ ). Terveellisten ruokailutottumusten todennäköisyys kasvaa lineaarisesti 75-vuotiaaksi. 61–75 vuotiaiden voidaan sanoa syövän kaikkein terveellisimmin, sillä he syövät 16 prosenttiyksikköä todennäköisemmin terveellisiä tuotteita usein kuin alle 31-vuotiaat ( $p < 0,001$ ), kun taas 46–60-vuotiaat ( $p < 0,001$ ) yli 75-vuotiaat ( $p < 0,01$ ) 14 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kuin nuorin ikäluokka. Tilastollisesti merkitsevää eroa ei 31–45- ja alle 31-vuotiaiden välillä ole. Keskitason koulutuksen suorittaneet käyttävät terveellisiä tuotteita usein 6 ( $p < 0,01$ ) ja korkeakoulutetut 8 prosenttiyksikköä ( $p < 0,001$ ) todennäköisemmin kuin peruskoulun käyneet.

Kotitaloustyyppin yhteys muuttuu vakioinnin myötä. Ennen ristiintaulukointia kotitaloustyyppin yhteys vaikutti siltä, että pariskunnat syövät todennäköisemmin usein terveellisiä tuotteita kuin yksinelävät tai yksin lapsen kanssa asuvat. Kun muut tekijät on huomioitu, tilastollisesti merkitseviä eroja on molempien kotitaloustyyppien, joissa on lapsia, ja yksinasuvien välillä, mutta lapsettomien pariskuntien ja yksinasuvien välillä ei ole eroa. Lapsen kanssa yksin ( $p < 0,05$ ) ja pariskuntana asuvat ( $p < 0,01$ ) käyttävät 7 prosenttiyksikköä todennäköisemmin terveellisiä tuotteita usein kuin yksineläjät. Näin ollen lapset siis vaikuttavat terveelliseen syömiseen myönteisesti, mutta parisuhteella ei ole vaikutusta.

Toimeentulon osalta tulokset tukevat ristiintaulukoinnin tulosta siitä, että terveellinen syöminen on todennäköisempää paremmin toimeentuleville. Melko matala toimeentulotaso kuitenkin riittää, sillä eroja ei esiinny korkeampien toimeentulotasojen välillä. Ne, joille toimeentulo on melko hankaa, käyttävät 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin terveellisiä tuotteita usein kuin ne, joille toimeentulo on hankalaa tai erittäin hankalaa ( $p < 0,05$ ). Myös ne, joiden ei ole tarvinnut pelätä ruuan loppumista ennen rahan saantia, käyttävät 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin usein terveellisiä tuotteita kuin ne, jotka ovat joutuneet pelkäämään ( $p < 0,05$ ).

Ennen vakiointia terveellisten ruokien syöminen näytti olevan todennäköisintä eläkeläisille ja vähiten todennäköistä työttömille. Muiden tekijöiden ollessa vakioitu pääasiallisen toimen yhteys katoaa. Tämä johtuu todennäköisesti iän tai toimeentulon vakioinnista, sillä ikä vaikuttaa pääasialliseen toimeen, toimi puolestaan toimeentuloon ja toimeentulo ja ikä ruokailutottumuksiin.

Koetun terveydentilan yhteys säilyy vakioinnin jälkeen samansuuntaisena kuin ennen vakiointia, eli mitä paremmaksi terveydentilansa kokee, sitä todennäköisemmin syö usein terveellisiä tuotteita. Ne, jotka kokevat terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi, syövät usein terveellisiä tuotteita 9 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kuin ne, jotka kokevat terveydentilansa melko huonoksi tai huonoksi, ja 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kuin ne, jotka kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi ( $p < 0,01$ ).

Epäterveellisten tuotteiden kulutuksessa oli suorien yhteyksien tarkastelun perusteella eroja iän, sukupuolen ja terveydentilan luokkien välillä. Kaikkien näiden muuttujien yhteydet säilyvät, eikä muita yhteyksiä nouse esiin, kun muut tekijät on vakioitu.

Logistisen regression tulosten mukaan miehet syövät 4 prosenttiyksikköä todennäköisemmin epäterveellisiä tuotteita kuin naiset ( $p < 0,05$ ). Alle 31-vuotiaat käyttävät 10 prosenttiyksikköä todennäköisemmin usein epäterveellisiä tuotteita kuin 46–60-vuotiaat ja 16 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kuin 61–75-vuotiaat, kun muut tekijät ovat vakioitu ( $p < 0,001$ ). Alle 31-vuotiaiden ja 31–45- tai yli 75-vuotiaiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Koetun terveydentilan yhteys säilyi myös samanlaisena. He, jotka kokevat terveydentilansa keskitasoisiksi, käyttävät 8 prosenttiyksikköä, ja terveydentilansa melko huonoksi tai huonoksi kokevat 13 prosenttiyksikköä todennäköisemmin epäterveellisiä tuotteita usein kuin he, jotka kokevat terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi ( $p < 0,001$ ).

## 5.2 Maitotuotteiden kulutus ja sen muutokset aikavälillä 2010–2014

Terveellisten ja epäterveellisten ruokailutottumusten tarkastelun jälkeen siirryn terveellisyysnäkökulmasta kyseenalaistettujen tuotteiden – maitotuotteiden – tarkasteluun. Sen lisäksi, että maitotuotteiden terveellisyydestä on viime aikoina esiintynyt julkisessa keskustelussa toisilleen vastakkaisia näkemyksiä, maitotuotteiden välttäminen on noussut pinnalle myös ympäristö- ja eläineettisistä syistä. Maitotuotteiden osalta käsittelen vähärasvaisten ja rasvaisten juustojen, rasvattoman maidon ja piimän sekä voin ja voi-kasviöljyseosten kuluttamista. Ravitsemussuosituksen mukaan vähärasvaisten maitotuotteiden käyttäminen on suositeltavaa (VRN 2014, 22), mutta viimeaikaisten keskustelujen myötä niiden suosio on saattanut olla vähentymässä ja normaalirasvaisten maitotuotteiden puolestaan lisääntymässä (Michaëlsson ym. 2014; Helldán ym. 2013, 122).

Analyysi etenee siten, että aluksi esitän, miten kaikkien neljän maitotuotekategorian kulutus on kokonaisuudessaan muuttunut tarkasteluajanjaksolla. Sen jälkeen tarkastelu etenee kunkin maitotuoteryhmän osalta samaan tapaan kuin terveellisten ja epäterveellisten tuotteiden tarkastelu. Poikkeuksena on kuitenkin se, että sosiodemografisten erojen lisäksi vertailen vuosien 2010 ja 2014 aikana tapahtuneita muutoksia. Aluksi tulkitsen selittävien muuttujien suoria yhteyksiä selitettäviin maitotuote-muuttujiin, ja tämän jälkeen esitän logistiset regressiomallit. Malleissa on vakioitu kaikki taustamuuttujat yhtä aikaa ja näin selvitän, miten yhteydet mahdollisesti muuttuvat muiden tekijöiden vaikutukset huomioitaessa.

Toiseen tutkimuskysymyksen ”Onko joidenkin väestöryhmien välillä eroja maitotuotteiden kulutuksessa ja onko siinä tapahtunut muutosta vuodesta 2010 vuoteen 2014?” vastauksen saamiseksi otin tarkasteluun vuoden 2014 ATH-aineiston lisäksi vastaavan,



vuonna 2010 kerätyn Turun aineiston. Taulukossa 8 on esitetty, kuinka suuri osa turkulaisista on käyttänyt vähärasvaisia juustoja, rasvaisia juustoja, rasvatonta maitoa tai piimää tai voita tai voi-kasviöljyseosta usein vuosina 2010 ja 2014 sekä onko muutos tilastollisesti merkitsevä. Vähärasvaisten juustojen ja rasvattoman maidon tai piimän kulutus näyttäisi muuttuneen hieman: vähärasvaisten juustojen kulutus on vähentynyt kolme prosenttiyksikköä ja rasvattoman maidon tai piimän yhden prosenttiyksikön, mutta nämä erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä. Rasvaisten juustojen käyttö on puolestaan lisääntynyt 36 prosentista 43 prosenttiin eli 19 prosenttia ( $p < 0,001$ ). Voin tai voi-kasviöljyseosten käyttö puolestaan on lisääntynyt 15 prosenttia kasvaen 47 prosentista 54 prosenttiin ( $p < 0,001$ ).

Taulukko 8 Maitotuotteita usein käyttävien osuudet (%) vuonna 2010 ja 2014, khiin neliö -testiarvot ja tilastolliset merkitsevyydet

	Vähärasvaiset juustot	Rasvaiset juustot	Rasvaton maito tai piimä	Voi tai voi-kasviöl- jyseokset
<b>Vuosi</b>	n=7209	n=7249	n=7427	n=7405
2010	33	36	54	47
2014	30	43	53	54
chi <sup>2</sup>	4,3706	34,3772***	0,7397	31,1994***

\*\*\*  $p < 0,001$

Tarkastelin vuosien välistä eroa myös yhdistetyllä aineistolla, jossa vakioin logistisessa regressiomallissa kaikkien selittävien muuttujien lisäksi vuosi-muuttujan. Taulukossa 9 näkyy vuosi-muuttujan regressiokertoimet ja niiden tilastolliset merkitsevyydet, kun sukupuolen, ikäluokan, koulutustason, kotitaloustyyppin, toimeentulon, rahan riittävyyden ruokaan, pääasiallisen toimen ja terveydentilan vaikutukset on vakioitu. Tällöin epäterveellisten maitotuotteiden osalta tulos on sama kuin ennen vakiointia, eli rasvaisten juustojen syöminen on ollut viisi ( $p < 0,01$ ), ja voi tai voi-kasviöljyseosten syöminen kuusi prosenttiyksikköä ( $p < 0,001$ ) todennäköisempää vuonna 2014 kuin vuonna 2010. Terveellisten maitotuotteiden osalta rasvattoman maidon tai piimän tilanne pysyy samana, eli niiden kulutuksessa ei ole eroa vuosien 2010 ja 2014 välillä, mutta vähärasvaisia juustoja usein kuluttavien määrän ero on tilastollisesti merkitsevä vakioinnin jälkeen. Vähärasvaisia juustoja on syöty neljä prosenttiyksikköä todennäköisemmin vuonna 2010 kuin 2014 ( $p < 0,05$ ) eli niiden kulutuksen voidaan sanoa vähentyneen tilastollisesti merkitsevästi.

Taulukko 9 Maitotuotteiden kulutuksen erot tarkasteluvuosina yhdistetyssä aineistossa, kun muiden tekijöiden vaikutus on vakioitu. Logistisen regressiomallin keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa)

	Vähärasvaiset juustot (n=5205)	Rasvaiset juustot (n=5234)	Rasvaton maito tai piimä (n=5298)	Voi tai voi- kasviöljyseok- set (n=3286)
<b>Vuosi</b> (ref. 2010)				
2014	-0,038* (0,016)	0,053** (0,017)	-0,014 (0,017)	0,058*** (0,018)

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja terveydentila vakioitu

Näin ollen siis kevyiden eli terveellisten maitotuotteiden kulutus on laskenut hieman tai pysynyt ennallaan neljän vuoden aikana, mutta rasvaisten ja epäterveellisten maitotuotteiden kulutus on lisääntynyt. Vaikuttaa myös siis siltä, että maitotuotteiden kokonaiskulutus on ollut kasvussa, vaikka tarkastelussa ei olekaan kaikki mahdolliset maitotuotteet. Muutosta on siis tapahtunut ravitsemussuositusten näkökulmasta epäterveellisempään suuntaan, eli ihmiset ovat alkaneet kyseenalaistaa niiden oikeellisuuden, mutta kokonaisuudessa tietoisuus maidon terveys- tai ympäristövaikutuksista ei näytä vaikuttaneen ihmisten kulutuskäyttäytymiseen.

### 5.2.1 Vähärasvaiset juustot

#### *Suorat yhteydet*

Tulosluvun alussa tarkastelin kaikkia terveellisiä ruoka- ja juomakategorioita erikseen, jolloin vähärasvaisten juustojen käyttö erottui muista. Vuonna 2014 muita terveellisiä tuoteryhmiä selvä enemmistö käytti usein eli vähintään kolme kertaa viikossa, mutta vähärasvaisia juustoja söi usein vain 30 prosenttia vastaajista. Vuonna 2010 vastaava osuus oli 33 prosenttia eli vähärasvaisten juustojen kokonaiskulutus on vähentynyt neljän vuoden aikana 9 prosenttia. Taulukossa 10 on esitetty selittävien tekijöiden suorat yhteydet vähärasvaisten juustojen kuluttamiseen vuosina 2010 ja 2014.

Taulukko 10 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet vähärasvaisten juustojen kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014)

Vähärasvaiset juustot	2010	2014
<b>Tuotteita usein käyttävät koko aineistossa</b>	<b>33 (n=3914)</b>	<b>30 (n=3259)</b>
<b>1. Sukupuoli</b>	n=3737	n=3248
<i>mies</i>	28	27
<i>nainen</i>	37	33
chi <sup>2</sup>	34,7742***	14,1474***
<b>2. Ikäluokka</b>	n=3914	n=3295
<i>alle 31-vuotiaat</i>	26	27
<i>31–45-vuotiaat</i>	28	23
<i>46–60-vuotiaat</i>	39	32
<i>61–75-vuotiaat</i>	38	36
<i>yli 75-vuotiaat</i>	34	36
chi <sup>2</sup>	56,0706***	43,0280***
<b>3. Koulutustaso</b>	n=3790	n=3142
<i>perustaso</i>	31	27
<i>keskitaso</i>	32	31
<i>korkea taso</i>	35	33
chi <sup>2</sup>	6,6366	9,6589**
<b>4. Kotitaloustyyppi</b>	n=3846	n=3249
<i>yksineläjä</i>	32	28
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	33	29
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	33	31
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsia</i>	31	31
chi <sup>2</sup>	1,4759	2,7001
<b>5a. Toimeentulo</b>	n=3815	n=3223
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	24	23
<i>melko hankalaa</i>	29	28
<i>melko helppoa</i>	34	31
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	38	34
chi <sup>2</sup>	40,4061***	18,1440**
<b>5b. Rahan riittävyys ruokaan</b>	n=3787	n=3207
<i>ei ole pelännyt</i>	34	32
<i>on pelännyt</i>	21	19
chi <sup>2</sup>	34,8247***	31,1509***
<b>6. Pääasiallinen toimi</b>	n=3132	n=3211
<i>töissä</i>	36	29
<i>työtön/lomautettu</i>	26	27
<i>opiskelija</i>	21	26
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	38	36
<i>muu</i>	33	30
chi <sup>2</sup>	55,69	19,5031**
<b>7. Asuinalue</b>	n=3914	n=3295
<i>Keskusta</i>	28	27
<i>Hirvensalo-Kakskerta</i>	42	29
<i>Skanssi-Uittamo</i>	40	31
<i>Varissuo-Lauste</i>	31	27
<i>Nummi-Halinen</i>	35	33
<i>Runosmäki-Raunistula</i>	31	31
<i>Länsikeskus</i>	34	37
<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	28	22
<i>Maaria-Paattinen</i>	35	33
chi <sup>2</sup>	35,3970***	24,8521**
<b>8a. Terveystila</b>	n=3861	n=3226
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	33	32
<i>keskitasoinen</i>	34	29
<i>huono tai melko huono</i>	29	26
chi <sup>2</sup>	2,8305	5,583

<b>8b. Painoindeksi</b>	n=3845	n=3190
<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	32	31
<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	32	31
<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	37	27
chi <sup>2</sup>	6,3656	2,7755

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Vuonna 2010 koulutustasojen välillä ei ollut eroja vähärasvaisten juustojen kuluttamisessa, mutta molempina vuosina niiden käyttämiseen olivat yhteydessä tilastollisesti merkitsevästi sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja asuinalue.

Vuonna 2010 naisista 37 prosenttia söi vähärasvaisia juustoja vähintään kolmena päivänä viikossa, kun taas vuonna 2014 vastaava osuus oli 33 prosenttia. Vuonna 2014 naisista usein kevytjuustoja käyttäviä oli 22 prosenttia enemmän kuin miehistä, sillä naisista 33 ja miehistä 27 prosenttia söi niitä usein (p<0,001). Neljän vuoden aikana usein käytävien miesten osuus on laskenut vain yhden prosenttiyksikön eli naiset ovat vähentäneet kevytjuustojen syömistä miehiä enemmän. Molempina vuosina vähärasvaisten juustojen syöminen on kuitenkin kokonaisuudessaan ollut yleisempää naisille kuin miehille.

Vuodesta 2010 vuoteen 2014 usein kevytjuustoja syövien osuus on vähentynyt 31–45- ja 46–60-vuotiaiden ikäluokissa 18 prosenttia, mikä on eniten verrattuna muihin ikäluokkiin. Aikaisempina tarkasteluvuonna vähärasvaisten juustojen kulutus oli yleisintä 46–75-vuotiaille. Vuonna 2014 se oli yleisintä kaikkein vanhimmille eli yli 61-vuotiaille, joista reilu kolmannes käytti tuotteita usein. Vuonna 2014 puolestaan 31–45-vuotiaista vajaa neljännes söi kevytjuustoja usein, mikä oli vähiten verrattuna muihin ikäluokkiin (p<0,001). Nuorimmista eli alle 31-vuotiaista 25 prosenttia vähemmän kuin vanhimmista ikäluokista söi kevytjuustoja usein.

Molempina tarkasteluvuosina korkeakoulutetut käyttivät todennäköisimmin vähärasvaisia juustoja, mutta vuonna 2010 erot koulutusluokkien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Neljän vuoden aikana kulutus on vähentynyt peruskoulun käyneillä eniten verrattuna muihin koulutustasoihin (13 %). Vuonna 2014 koulutuksen yhteys vähärasvaisiin juustoihin on lineaarinen: mitä korkeampi koulutus, sitä suurempi osuus käytti vähärasvaisia juustoja usein (p<0,01). Korkeakoulutetuista 22 prosenttia enemmän kulutti usein kevytjuustoja verrattuna peruskoulutettuihin.

Kotitaloustyyppien välillä ei ole selkeitä eroja vähärasvaisten juustojen kulutuksessa tai sen vähentämisessä. Toimeentulotaso on puolestaan ollut molempina vuosina yhteydessä kulutukseen lineaarisesti. Vuonna 2014 toimeentuloluokkien yhteys oli suoraviivainen; mitä paremmin toimeentulevasta kotitaloudesta oli kyse, sitä suurempi osuus söi kevytjuustoja usein (p<0,01). Niistä, joille toimeentulo oli helppoa tai hyvin helppoa, 34 prosenttia söi vähärasvaisia juustoja usein, mikä on lähes puolitoistakertainen osuus huonoimmin toimeentuleviin verrattuna. Myös niiden, jotka olivat (19 %) ja jotka eivät olleet

(32 %) pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa välinen ero oli huomattava ( $p < 0,001$ ).

Työssäkävivistä usein kevytjuustoja syövien osuus on vähentynyt eniten (19 %) verrattuna muihin pääasiallisen toimen ryhmiin. Opiskelijat ovat puolestaan ainut ryhmä, joista usein käyttävien osuus on kasvanut (24 %). Vuonna 2014 suurin osuus eläkeläisistä (36 %) ja pienin osuus opiskelijoista (26 %) sekä työttömistä (27 %) kulutti vähärasvaisia juustoja usein. Toiseksi yleisintä kevytjuustojen kulutus on työssäkävillä (29 %). Oletettavasti työssäkävät ovat parhaiten toimeentulevia, joten eläkeläisten suuri osuus ei selity toimeentulolla vaan kevytjuustojen käyttäminen on ennemminkin sidoksissa ikään.

Turun asuinalueiden välillä on tapahtunut huomattavia muutoksia. Hirvensalo-Kaksikerran asukkaista vuonna 2010 käytti usein vähärasvaisia juustoja 42 prosenttia, kun taas vuonna 2014 heitä oli enää 29 prosenttia. Myös Skanssi-Uittamon asukkaista osuus on laskenut 23 prosenttia. Länsikeskuksessa kulutus on puolestaan lisääntynyt 9 prosenttia. Alueelliset muutokset noudattavat melko hyvin ikärakenteen mukaan tapahtuneita muutoksia, sillä Hirvensalo-Kaksikerrassa asui vuonna 2014 paljon keski-ikäisiä, Skanssi-Uittamalla keski-ikäisiä ja vanhuksia ja Länsikeskus puolestaan oli enimmäkseen vanhusten aluetta. On tietenkin mahdollista, että alueiden asukasrakenne on myös muuttunut neljän vuoden aikana, eivätkä näin ollen samaan väestöryhmään kuuluvat asukkaat ole vähentäneet kulutustaan.

Terveysmittareiden osalta keskitasoiseksi terveydentilansa kokevat ovat vähentäneet vähärasvaisen juustojen käyttöä eniten verrattuna muihin (15 %). Painoindeksin mukaan tulos on melko yllättävä: normaalipainoisista ja lievästi ylipainoisista vain yhden prosenttiyksikön verran pienempi osuus käytti kevytjuustoja vuonna 2014 kuin vuonna 2010, mutta merkittävästi ylipainoisista osuus on vähentynyt 10 prosenttiyksikköä (27 %).

### ***Vakioidut yhteydet***

Logistisiin regressiomalleihin lisättiin kaikki taustamuuttujat kerralla: sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja terveydentila. Taulukossa 11 on esitetty taustamuuttujien yhteydet vähärasvaisten juustojen käyttämiseen kaikkien muiden tekijöiden ollessa vakioitu.

Vähärasvaisia juustojen käyttämiseen oli suorien yhteyksien perusteella tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vuonna 2014 sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan ja pääasiallinen toimi ja vuonna 2010 muuten samat muuttujat lukuun ottamatta koulutustasoa. Lisäksi asuinalueiden väliltä löytyi eroja vuonna 2014, mutta aluetta ei lisätty raportoituun logistiseen malliin, sillä yhteydet johtuvat asukkaiden yksilöllisistä taustatekijöistä ja katoavat vakioitaessa.

Taulukko 11 Vähärasvaisten juustojen käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa)

<b>Vähärasvaiset juustot</b>	<b>2010 (n=2821)</b>	<b>2014 (n=2384)</b>
<b>Sukupuoli</b> (ref. = mies)		
nainen	0,092*** (0,022)	0,066*** (0,019)
<b>Ikäluokka</b> (ref. = alle 31-vuotiaat)		
31–45-vuotiaat	-0,036 (0,038)	-0,032 (0,033)
46–60-vuotiaat	0,090* (0,039)	0,057 (0,033)
61–75-vuotiaat	0,080 (0,049)	0,110** (0,042)
yli 75-vuotiaat	-0,174* (0,073)	0,110(p=0,059) (0,058)
<b>Koulutustaso</b> (ref. = perustaso)		
keskitaso	0,022 (0,027)	0,043 (0,023)
korkea taso	0,026 (0,027)	0,064** (0,024)
<b>Kotitaloustyyppi</b> (ref. = yksineläjä)		
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	0,034 (0,069)	-0,002 (0,037)
yhdessä asuva lapseton pariskunta	-0,023 (0,027)	0,017 (0,030)
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	-0,006 (0,034)	0,024 (0,025)
<b>Toimeentulo</b> (ref. = erittäin hankalaa tai hankalaa)		
melko hankalaa	0,054 (0,038)	0,023 (0,038)
melko helppoa	0,076* (0,038)	0,019 (0,037)
helppoa tai hyvin helppoa	0,116** (0,042)	0,023 (0,040)
<b>Rahan riittävyys ruokaan</b>		
(ref. = ei ole pelännyt)		
on pelännyt	-0,047 (0,039)	-0,087** (0,032)
<b>Pääasillinen toimi</b> (ref. = töissä)		
työtön/lomautettu	-0,081* (0,036)	0,010 (0,035)
opiskelija	-0,127** (0,045)	0,017 (0,043)
vanhuuseläkkeellä	-0,056 (0,040)	-0,013 (0,033)
muu	-0,036 (0,049)	0,063 (0,047)
<b>Terveydentila</b> (ref. = hyvä tai melko hyvä)		
keskitasoinen	0,005 (0,027)	-0,027 (0,023)
melko huono tai huono	-0,009 (0,038)	-0,028 (0,038)

\*p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Vuonna 2010 sukupuolen, ikäluokan, toimeentulon ja pääasiallisen toimen yhteydet säilyvät ja rahan riittävyyden ruokaan yhteys katoaa, muiden tekijöiden ollessa vakioitu. Vuonna 2014 puolestaan sukupuolen, iän ja koulutustason yhteydet säilyivät samansuuntaisina kuin suorissa yhteyksissä. Aikaisempina vuonna naiset käyttivät 9 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kevytjuustoja kuin miehet (p<0,001), ja 7 prosenttiyksikköä todennäköisemmin vuonna 2014 (p<0,001).

Iän yhteys vähärasvaisten juustojen käyttämiseen muuttuu hieman vuoden 2010 osalta. Tällöin vähärasvaisten juustojen käyttäminen usein oli yleisintä 46–60-vuotiaille, jotka käyttivät 9 prosenttiyksikköä todennäköisemmin niitä kuin alle 31-vuotiaat (p<0,05). Vuonna 2014 yleisintä vähärasvaisten juustojen kulutus oli vanhemmille ikäluokille, sillä 61–75-vuotiaat (p<0,01) käyttivät 11 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kevytjuustoja usein kuin alle 31-vuotiaat. Myös yli 75-vuotiaat käyttävät 11 prosenttiyksikköä todennäköisemmin vähärasvaisia juustoja kuin nuorin ikäluokka, mutta tämä ero ei ole tilastol-

lisesti merkitsevä ( $p=0,059$ ). Yli 75-vuotiaiden kulutuksessa on tapahtunut suurin muutos, sillä vuonna 2010 todennäköisyys kuluttaa kevytjuustoja oli heille pienin verrattuna muihin ikäryhmiin. Ero alle 31-vuotiaisiin oli 17 prosenttiyksikkö ( $p<0,05$ ).

Koulutustasojen välillä on tapahtunut myös muutoksia. Vuonna 2010 sillä, mihin koulutusluokkaan yksilö kuului, ei ollut vaikutusta kevytjuustojen kuluttamiseen. Vuonna 2014 kevytjuustojen kulutus on kuitenkin 6 prosenttiyksikköä todennäköisempää korkeakoulutetuille kuin peruskoulutetuille ( $p<0,01$ ). Näin ollen kevytjuustojen kulutus on yleistynyt korkeakoulutettujen keskuudessa.

Vuoden 2010 osalta toimeentulon yhteys säilyi samanlaisena eli mitä paremmin tuli toimeen sitä todennäköisemmin käytti vähärasvaisia juustoja usein. Vuonna 2014 vakioinnin myötä yhteys hävisi, mutta ne, jotka eivät olleet pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa, käyttivät 9 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kevytjuustoja usein kuin ne, jotka olivat pelänneet ( $p<0,01$ ).

Pääasiallisen toimen yhteys vuonna 2010 muuttui. Ennen vakiointia vaikutti siltä, että tyypillisin kevytjuustoja kuluttava ryhmä olisi eläkeläiset, mutta muut tekijät huomioitaessa kulutus onkin todennäköisintä työssäkäyville. Pienin todennäköisyys kuluttaa kyseisiä tuotteita oli opiskelijoilla. Työssäkäyvät söivät 13 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kevytjuustoja usein kuin opiskelijat. Vuoden 2014 osalta pääasiallisen toimen yhteys katoaa. Ennen vakiointia eläkeläiset näyttivät käyttävän todennäköisimmin vähärasvaisia juustoja, mutta muut tekijät huomioitaessa ero työssäkäyviin on 6 prosenttiyksikköä, eikä se ole tilastollisesti merkitsevä. Yhteyden häviäminen on mitä luultavimmin seurausta iän vakioinnista, sillä vähärasvaisten juustojen käyttäminen oli yleisintä vanhimille ikäluokille.

Mallissa olivat mukana myös kotitaloustyyppi ja terveydentila, mutta niiden luokkien välillä ei ollut eroja kumpanakaan vuonna.

### **5.2.2 Rasvaiset juustot**

#### ***Suorat yhteydet***

Aikaisemmassa, vuoden 2014 epäterveellisten ruoka-aineryhmien tarkastelussa rasvaiset juustot erottuivat muista. Selvä enemmistö käytti monia epäterveellisiä tuotekategorioita harvoin, mutta rasvaisia juustoja vajaa puolet (43 %) söi usein. Kokonaisuudessaan rasvaisten juustojen käyttäminen on vähärasvaisia yleisempää ja niitä usein kuluttavien osuus on lisääntynyt tarkastellun neljän vuoden aikana 36 prosentista 43 prosenttiin eli 19 prosenttia. Taulukossa 12 on esitetty selittävien tekijöiden suorat yhteydet rasvaisten juustojen kuluttamiseen vuosina 2010 ja 2014.

Taulukko 12 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet rasvaisten juustojen kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014)

<b>Rasvaiset juustot</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
<b>Tuotteita usein käyttävät koko aineistossa</b>	<b>36 (n=3955)</b>	<b>43 (n=3294)</b>
<b>1. Sukupuoli</b>	n=3779	n=3248
<i>mies</i>	40	47
<i>nainen</i>	32	39
chi <sup>2</sup>	22,8862***	17,2798***
<b>2. Ikäluokka</b>	n=3955	n=3294
<i>alle 31-vuotiaat</i>	37	39
<i>31–45-vuotiaat</i>	42	47
<i>46–60-vuotiaat</i>	37	47
<i>61–75-vuotiaat</i>	30	39
<i>yli 75-vuotiaat</i>	31	39
chi <sup>2</sup>	29,6671**	18,3110**
<b>3. Koulutustaso</b>	n=3830	n=3142
<i>perustaso</i>	36	43
<i>keskitaso</i>	35	41
<i>korkea taso</i>	36	45
chi <sup>2</sup>	0,4511	2,9828
<b>4. Kotitaloustyyppi</b>	n=3887	n=3247
<i>yksineläjä</i>	31	31
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	42	37
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	38	46
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsia</i>	43	49
chi <sup>2</sup>	32,4862***	69,9995***
<b>5a. Toimeentulo</b>	n=3857	n=3225
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	37	39
<i>melko hankalaa</i>	35	43
<i>melko helppoa</i>	36	44
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	36	43
chi <sup>2</sup>	0,4594	3,0429
<b>5b. Rahan riittävyys ruokaan</b>	n=3819	n=3203
<i>ei ole pelännyt</i>	36	44
<i>on pelännyt</i>	36	37
chi <sup>2</sup>	0,0174	7,7683*
<b>6. Pääasiallinen toimi</b>	n=3159	n=3214
<i>töissä</i>	38	46
<i>työtön/lomautettu</i>	37	39
<i>opiskelija</i>	34	36
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	32	40
<i>muu</i>	43	46
chi <sup>2</sup>	11,4834	18,1956**
<b>7. Asuinalue</b>	n=3955	n=3294
<i>Keskusta</i>	36	38
<i>Hirvensalo-Kaksikerta</i>	38	49
<i>Skanssi-Uittamo</i>	38	45
<i>Varissuo-Lauste</i>	32	39
<i>Nummi-Halinen</i>	36	39
<i>Runosmäki-Raunistula</i>	37	42
<i>Länsikeskus</i>	33	44
<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	36	45
<i>Maaria-Paattinen</i>	44	42
chi <sup>2</sup>	9,1662	13,5237
<b>8a. Terveystila</b>	n=3906	n=3226
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	37	45
<i>keskitasoinen</i>	36	40
<i>huono tai melko huono</i>	36	39
chi <sup>2</sup>	0,3326	8,6070**



<b>8b. Painoindeksi</b>	n=3885	n=3185
<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	37	43
<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	37	44
<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	32	43
chi <sup>2</sup>	5,2488	0,5418

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Vuonna 2010 rasvaisten juustojen kulutus erosi sukupuolen, ikäluokan, kotitaloustyyppin ja pääasiallisen toimen luokkien välillä. Vuonna 2014 eroja oli näiden lisäksi rahan riittävyyden ruokaan ja terveydentilan luokkien välillä.

Sukupuolierot ovat rasvaisien juustojen kuluttamisessa päinvastaiset verrattuna vähärasvaisiin juustoihin: molempina vuosina rasvaisten juustojen kulutus on ollut todennäköisempää miehille kuin naisille. Vuonna 2014 miehistä 21 prosenttia suurempi osuus kuin naisista käytti usein rasvaisia juustoja, sillä osuudet olivat miehistä 47 ja naisista 39 prosenttia (p<0,001). Neljän vuoden aikana ei ole tapahtunut muutosta, sillä naisten ja miesten kulutus on lisääntynyt yhtä paljon.

Ikäluokista suhteellisesti eniten rasvaisten juustojen kulutus on lisääntynyt 61–75-vuotiaiden keskuudessa (30 %), mutta kaikista yli 46-vuotiaista usein rasvaisia juustoja syövien osuus oli vuonna 2014 yli 25 prosenttia enemmän kuin vuonna 2010. Molempina vuosina 31–45-vuotiaat olivat todennäköisin rasvaisia juustoja kuluttava ikäryhmä, mutta vuonna 2014 yhtä todennäköiseksi kulutus on noussut 46–60-vuotiaille (47 %) muiden ikäluokkien osuuden ollessa 8 prosenttiyksikköä pienempi (p<0,01).

Korkeakoulutetuista suurin osuus (25 %) verrattuna alemmin koulutettuihin on lisännyt rasvaisten juustojen kulutusta, mutta kumpanakaan tarkasteluvuonna erot koulutusluokkien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Rasvaisten juustojen kuluttaminen oli siis yhtä yleistä koulutustasoon katsomatta kumpanakin vuonna.

Kotitaloustyypeistä yksineläjien osuus usein rasvaisia juustoja kuluttavista on säilynyt samana, pariskuntien osuus lisääntynyt ja yksinhuoltajien vähentynyt. Yksinhuoltajista söivät usein vähärasvaisia juustoja 12 prosenttia vähemmän vuonna 2014 verrattuna vuoteen 2010, kun taas yhdessä asuvista lapsettomista pariskunnista osuus oli 21 prosenttia enemmän verrattuna aiempaan. Vuonna 2010 rasvaisten juustojen kulutus oli todennäköisintä yhdessä asuville pareille, joilla on lapsia, tai yksinhuoltajille, kun taas vuonna 2014 se oli yleisintä yhdessä asuville pariskunnille lapsista riippumatta.

Toimeentuloluokkien välillä ei ollut eroja kumpanakaan tarkasteluvuonna. Myöskään rahan riittävyys ruokaan ei ollut yhteydessä rasvaisten juustojen kulutukseen vuonna 2010, mutta vuonna 2014 kulutus oli todennäköisempää heille, jotka eivät olleet pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa (44 %) kuin heille, jotka olivat pelänneet (37 %) (p<0,05).

Rasvaisten juustojen kulutus on yleistynyt eniten vanhuuseläkeläisten ja työssäkäyvien keskuudessa. Eläkeläisistä usein käyttävien osuus on kasvanut neljänneksen ja työssäkäyvistä viidenneksen tarkastellun neljän vuoden aikana. Vuonna 2010 rasvaisia

juustoja käyttivät todennäköisimmin työssäkäyvät (38 %) ja työttömät (37 %) ja epätodennäköisimmin eläkeläiset (32 %), kun vuonna 2014 todennäköisimmin niitä käyttivät työssäkäyvät tai muut (46 %) ja epätodennäköisimmin opiskelijat (36 %).

Turun asuinalueisiin erot heijastuvat siten, että kulutus on yleistynyt eniten Länsikeskuksen (33 %) ja Hirvensalo-Kaksikerran (29 %) asukkaille, mutta kumpanakaan vuonna erot alueiden välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Vuonna 2010 koetun terveydentilan luokkien välillä ei ollut eroja, mutta vuoteen 2014 tultaessa rasvaisten juustojen käyttö on lisääntynyt niin paljon hyväksi tai melko hyväksi terveydentilansa kokevien osalta (22 %), että erot muihin luokkiin ovat kasvaneet selkeiksi. Toisin kuin olisi voinut olettaa, rasvaisten juustojen syöminen usein oli siis tyyppisintä terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi kokeville (45 %), mikä on 15 prosenttia enemmän verrattuna huonoksi tai melko huonoksi terveydentilansa kokeviin. Terveet ovat siis juustojen osalta alkaneet syödä ravitsemussuositusten vastaisesti muita enemmän. Painoindeksillä ei ollut yhteyttä juustojen syömiseen kumpanakaan vuonna.

### ***Vakioidut yhteydet***

Rasvaisten juustojen kulutukseen olivat suorien yhteyksien mukaan yhteydessä vuonna 2010 sukupuoli, ikäluokka, kotitaloustyyppi ja pääasiallinen toimi, ja vuonna 2014 sukupuoli, ikäluokka, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja terveydentila. Taulukossa 13 on esitetty taustamuuttujien yhteydet rasvaisten juustojen käyttämiseen tarkasteluvuosina kaikkien muiden tekijöiden ollessa vakioitu.

Taulukko 13 Rasvaisten juustojen käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluisissa)

<b>Rasvaiset juustot</b>	<b>2010 (n=2853)</b>	<b>2014 (n=2381)</b>
<b>Sukupuoli</b> (ref. = mies)		
nainen	-0,072** (0,024)	-0,064** (0,022)
<b>Ikäluokka</b> (ref. = alle 31-vuotiaat)		
31–45-vuotiaat	-0,001 (0,044)	0,018 (0,039)
46–60-vuotiaat	-0,040 (0,041)	0,010 (0,038)
61–75-vuotiaat	-0,147** (0,048)	-0,054 (0,047)
yli 75-vuotiaat	0,038 (0,151)	-0,103 (0,057)
<b>Koulutustaso</b> (ref. = perustaso)		
keskitaso	-0,019 (0,029)	-0,036 (0,026)
korkea taso	0,002 (0,029)	0,002 (0,027)
<b>Kotitaloustyyppi</b> (ref. = yksineläjä)		
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	0,108 (0,066)	0,065 (0,041)
yhdessä asuva lapseton pariskunta	0,094*** (0,029)	0,151*** (0,034)
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	0,074* (0,037)	0,164*** (0,028)
<b>Toimeentulo</b> (ref. = erittäin hankalaa tai hankalaa)		
melko hankalaa	-0,058 (0,045)	-0,019 (0,041)
melko helppoa	-0,054 (0,045)	-0,035 (0,041)
helppoa tai hyvin helppoa	-0,066 (0,049)	-0,067 (0,044)
<b>Rahan riittävyys ruokaan</b> (ref. = ei ole pelännyt)		
on pelännyt	-0,035 (0,041)	-0,055 (0,037)
<b>Pääasillinen toimi</b> (ref. = töissä)		
työtön/lomautettu	0,011 (0,038)	-0,020 (0,038)
opiskelija	-0,041 (0,050)	-0,063 (0,044)
vanhuuseläkkeellä	0,063 (0,047)	-0,001 (0,041)
muu	0,074 (0,052)	-0,002 (0,048)
<b>Terveydentila</b> (ref. = hyvä tai melko hyvä)		
keskitasoinen	0,013 (0,029)	-0,019 (0,027)
melko huono tai huono	-0,001 (0,043)	-0,039 (0,040)

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Sukupuolen yhteys säilyi ennallaan molempina vuosina, vaikka ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi ja terveydentila oli vakioitu. Molempina vuosina rasvaisten juustojen syöminen usein oli tyyppisempää miehille; vuonna 2010 he käyttivät 7 ja jälkimmäisenä vuonna 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvaisia juustoja kuin naiset (p<0,01).

Ikäluokan yhteydet rasvaisten juustojen syömiseen muuttuvat molempina vuosina. Ennen vakiointia vuonna 2010 todennäköisimmin rasvaisia juustoja usein söivät 31–45-vuotiaat, mutta vakioinnin jälkeen ainoastaan 61–75-erottuivat muista: alle 31-vuotiaat söivät 15 prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvaisia juustoja kuin kyseinen ikäluokka (p<0,05). Muut ikäluokat eivät eronneet nuorimmista eli rasvaisten juustojen syöminen oli kaikille muille yhtä todennäköistä. Vuonna 2014 ikäluokkien välillä oli eroja, mutta vakioinnin myötä ne hävisivät. 61–75-vuotiaista suurin osuus on siis alkanut syödä

rasvaisia juustoja useammin, sillä jälkimmäisenä vuonna niiden syöminen on yhtä yleistä ikäluokasta riippumatta.

Koulutustasojen välillä ei ollut eroja kumpanakaan vuonna. Kotitaloudessa asuvien osalta tilanne pysyi samana kuin ennen vakiointia molempina vuosina: yhdessä asuvat pariskunnat söivät todennäköisemmin rasvaisia juustoja kuin yksineläjät. Vuonna 2010 yhdessä asuvat lapsettomat parit käyttivät 9 ( $p < 0,001$ ) ja vuonna 2014 jo 15 prosenttiyksikköä ( $p < 0,001$ ) todennäköisemmin rasvaisia juustoja kuin yksinelävät. Yhdessä asuvat parit, joilla on lapsia, puolestaan käyttivät 7 prosenttiyksikköä todennäköisemmin vuonna 2010 ( $p < 0,05$ ) kyseisiä tuotteita kuin yksinelävät, ja vuonna 2014 peräti 16 ( $p < 0,001$ ) prosenttiyksikköä todennäköisemmin. Yhdessä asuvat pariskunnat ovat siis kasvattaneet eroa suhteessa yksineläviin neljän vuoden aikana eli heidän osaltaan rasvaisten juustojen kulutus on yleistynyt.

Toimeentulolla tai rahan riittävyydellä ruokaan ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä rasvaisten juustojen käyttämiseen vuonna 2010, ja toimeentulon yhteys vuoden 2014 osalta myös katoaa muiden tekijöiden vakioinnin seurauksena. Myöskään pääasiallisten toimien välillä ei ole eroja. Rasvaisten juustojen käyttäminen ei siis ole yhteydessä kotitalouden tulotasoon eikä eroa työssäkäyvien, opiskelijoiden, työttömien tai eläkeläisten välillä. Myöskään terveydentilalla ei ole yhteyttä niiden käyttämiseen. Voi siis sanoa, että vuonna 2014 rasvaiset juustot kuuluivat tasaisesti alle 61-vuotiaiden yhdessä asuvien pariskuntien ruokavalioihin taloudelliseen ja kulttuurilliseen pääomaan katsomatta.

### 5.2.3 *Rasvaton maito tai piimä*

#### *Suorat yhteydet*

Teoriaosiossa esitin eri maitotuotteiden kulutuksessa ja tuotannossa tapahtuneita muutoksia. Rasvattoman maidon kulutus on kaikkien suomalaisten kotitalouksien osalta ollut tsaaisessa kasvussa vuodesta 1985 vuoteen 2012, mutta sen tuotantomäärät ovat kuitenkin viimeisen viiden vuoden aikana olleet hieman laskussa. (Ks. kuviot 2, 4 ja 5.) Molempina tarkasteluvuosina turkulaiset ovat jakautuneet rasvattoman maidon käyttämisessä lähes tasan kahtia siten, että reilu puolet käyttää kyseisiä tuotteita usein ja loput harvoin. Rasvattoman maidon tai piimän kulutuksessa ei siis ole tapahtunut muutosta neljän vuoden aikana. Vertaillen vuoden 2010 suoria yhteyksiä vuoden 2014 yhteyksiin, joidenkin taustatekijöiden osalta on kuitenkin havaittavissa muutoksia. Taulukossa 14 on esitetty selittävien muuttujien suorat yhteydet rasvattoman maidon tai piimän käyttämiseen.

Taulukko 14 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet rasvattoman maidon tai piimän kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014)

<b>Rasvaton maito tai piimä</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
<b>Tuotteita usein käyttävät koko aineistossa</b>	<b>54 (n=4045)</b>	<b>53 (n=3382)</b>
<b>1. Sukupuoli</b>	n=3858	n=3335
<i>mies</i>	51	51
<i>nainen</i>	56	54
chi <sup>2</sup>	13,1483**	1,3867
<b>2. Ikäluokka</b>	n=4045	n=3382
<i>alle 31-vuotiaat</i>	54	51
<i>31–45-vuotiaat</i>	52	50
<i>46–60-vuotiaat</i>	52	51
<i>61–75-vuotiaat</i>	55	56
<i>yli 75-vuotiaat</i>	57	55
chi <sup>2</sup>	4,8364	8,7529
<b>3. Koulutustaso</b>	n=3906	n=3218
<i>perustaso</i>	50	49
<i>keskitaso</i>	55	55
<i>korkea taso</i>	55	56
chi <sup>2</sup>	8,8715	13,7416**
<b>4. Kotitaloustyyppi</b>	n=3973	n=3333
<i>yksineläjä</i>	53	47
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	48	52
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	54	57
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsia</i>	55	53
chi <sup>2</sup>	2,2512	14,6750**
<b>5a. Toimeentulo</b>	n=3934	n=3310
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	47	45
<i>melko hankalaa</i>	55	51
<i>melko helppoa</i>	56	53
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	52	58
chi <sup>2</sup>	16,1296*	20,7542***
<b>5b. Rahan riittävyys ruokaan</b>	n=3899	n=3283
<i>ei ole pelännyt</i>	54	55
<i>on pelännyt</i>	49	39
chi <sup>2</sup>	6,336	40,9541***
<b>6. Pääasiallinen toimi</b>	n=3195	n=3294
<i>töissä</i>	54	52
<i>työtön/lomautettu</i>	44	43
<i>opiskelija</i>	59	58
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	54	58
<i>muu</i>	47	47
chi <sup>2</sup>	27,0426	29,3613***
<b>7. Asuinalue</b>	n=4045	n=3382
<i>Keskusta</i>	53	51
<i>Hirvensalo-Kakskerta</i>	57	56
<i>Skanssi-Uittamo</i>	55	54
<i>Varissuo-Lauste</i>	52	47
<i>Nummi-Halinen</i>	52	58
<i>Runosmäki-Raunistula</i>	52	51
<i>Länsikeskus</i>	57	57
<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	50	43
<i>Maaria-Paattinen</i>	55	52
chi <sup>2</sup>	5,4639	26,9951**
<b>8a. Terveystila</b>	n=3991	n=3311
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	55	55
<i>keskitasoinen</i>	54	48
<i>huono tai melko huono</i>	47	49
chi <sup>2</sup>	10,2504*	12,4002**

<b>8b. Painoindeksi</b>	n=3968	n=3265
<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	52	52
<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	56	52
<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	54	54
chi <sup>2</sup>	5,3503	0,8314

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Vuonna 2010 rasvattoman maidon tai piimän juomisen yleisyydessä oli eroja sukupuolten sekä toimeentulo- ja terveydentilaluokkien välillä. Vuonna 2014 tilastollisesti merkitseviä eroja oli huomattavasti useamman taustatekijän luokkien välillä, sillä koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan, pääasiallinen toimi, asuinalue ja terveydentila olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä rasvattoman maidon tai piimän juomiseen.

Sukupuolten välinen ero rasvattoman maidon tai piimän juomisessa on hieman kaventunut, sillä vuonna 2010 ero oli 5 prosenttiyksikköä (p<0,01) ja vuonna 2014 enää 3 prosenttiyksikköä (ei merkitsevä). Ikäluokkien välillä ei ollut eroja kumpanakaan vuonna ja osuudet ovat pysyneet lähes samoina.

Koulutustasojen välinen ero on puolestaan hieman kasvanut, sillä vuonna 2010 perustason ja korkean tason välinen ero oli 5 prosenttiyksikköä (ei merkitsevä) kun taas vuonna 2014 se oli 7 prosenttiyksikköä (p<0,01). Vuonna 2014 korkeakoulutetuista 56 prosenttia joi rasvatonta maitoa tai piimää usein, kun taas peruskoulutetuista osuus oli 49 prosenttia (p<0,01). Rasvattoman maidon tai piimän juominen on siis muuttunut yleisemmäksi korkeakoulutetuille, eli he noudattivat paremmin suomalaisten ravitsemussuosittelujen ohjeita rasvattoman maidon juonnin terveellisyydestä.

Vuonna 2014 yksinelävistä usein rasvatonta maitoa tai piimää juovia oli 11 prosenttia vähemmän kuin vuonna 2010. Yksinhuoltajista ja yhdessä asuvista lapsettomista parisunnista muutaman prosenttiyksikön verran suurempi osuus käytti maitotuotteita usein vuonna 2014 verrattuna vuoteen 2010, ja yhdessä asuvista pareista, joilla on lapsia, osuus on hieman laskenut. Vuonna 2014 kotitalouden rakenne myös vaikutti maidon juontiin (p<0,01). Pienin todennäköisyys juoda maitoa usein oli yksineläjillä (47 %). Olisi voinut olettaa maidon kulutuksen olleen yleisempää kotitalouksissa, joissa on lapsia, mutta todennäköisimmin maitoa juotiin vuonna 2014 kotitalouksissa, joissa asui lapseton parisuku (57 %). Reilu puolet (53 %) kotitalouksista, joissa oli lapsia, joi usein maitoa, ja osuus on ainoastaan prosenttiyksikön pienempi yksinhuoltajatalouksissa.

Toimeentuloluokista kaikissa muissa paitsi ylimmässä usein kuluttavien osuus on vähentynyt, mutta helposti tai hyvin helposti toimeentulevista osuus on kasvanut 12 prosenttia. Näin ollen toimeentulon yhteys on muuttunut vuoteen 2014 tultaessa lineaarisiksi: mitä paremmin toimeentulevasta kotitaloudesta on kyse, sitä todennäköisemmin siellä kulutettiin rasvatonta maitoa tai piimää (p<0,001). Erittäin helposti toimeentulevista 58 ja erittäin hankalasti toimeentulevista 45 prosenttia joi usein maitoa tai piimää

Myös rahan riittävyyden ruokaan yhteys on muuttunut: vuonna 2010 yhteyttä ei ollut, mutta 2014 rasvattoman maidon tai piimän juominen oli 16 prosenttiyksikköä todennäköisempää niille, jotka eivät olleet pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa ( $p < 0,001$ ).

Eläkeläiset olivat ainut ryhmä, joissa usein rasvatonta maitoa tai piimää juovien osuus oli kasvanut. Vuonna 2010 suurin osuus opiskelijoista (59 %) joi rasvatonta maitoa tai piimää usein, kun vuonna 2014 eläkeläiset ovat nousseet heidän rinnalleen. Molempina vuosina todennäköisyys juoda maitoa tai piimää oli pienin työttömille.

Vuonna 2010 Turun asuinalueiden välillä ei ollut eroja rasvattoman maidon tai piimän kulutuksessa. Osalla alueista on tapahtunut muutoksia, joiden seurauksena vuonna 2014 alueelliset erot olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p < 0,01$ ). Asuinalueista ainoastaan Nummi-Halisissa kulutus on lisääntynyt, ja eniten kulutus on vähentynyt Pansio-Jyrkkälässä. Vuonna 2014 asuinalueiden mukaan jakautuminen on loogista, sillä eniten maitoa juovia asui Nummi-Halisissa (58 %), Länsikeskuksessa (57 %) ja Hirvensalo-Kakskerassa (56 %), joista ensimmäisen asukkaista suurin osa oli opiskelijoita ja Länsikeskuksen eläkeläisiä. Vähiten rasvatonta maitoa juovia oli huono-osaisimmilla aluilla eli Pansio-Jyrkkälässä (43 %) ja Varissuo-Lausteella (47 %).

Terveystilan osalta keskitasoiseksi tuntevista usein juovien osuus oli hieman pienentynyt ja huonoksi tai melko huonoksi tuntevien lisääntynyt. Painoindeksiluokkien välillä ei ole eroja kumpanakaan tarkasteluvuonna.

### ***Vakioidut yhteydet***

Seuraavaksi tarkastelen, säilyvätkö taustatekijöiden havaitut yhteydet, kun muiden tekijöiden vaikutus otetaan huomioon. Rasvattoman maidon tai piimän käyttämiseen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vuonna 2010 sukupuoli, toimeentulo ja terveydentila, joista ainoastaan sukupuolten väliset erot säilyvät vakioinnin jälkeenkin. Vuonna 2014 koulutustason, kotitaloustyypin, toimeentulon, rahan riittävyyden ruokaan, pääasiällisen toimen ja terveydentilan yhteyksistä säilyvät muut paitsi toimeentulo. Lisäksi asuinalueiden välillä oli eroja. Rasvattoman maidon tai piimän kuluttamista selittävien tekijöiden logistinen regressiomalli on esitetty taulukossa 15.

Taulukko 15 Rasvattoman maidon tai piimän juomista selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa)

<b>Rasvaton maito tai piimä</b>	<b>2010 (n=2872)</b>	<b>2014 (n=2426)</b>
<b>Sukupuoli</b> (ref. = mies)		
nainen	0,055* (0,025)	0,020 (0,022)
<b>Ikäluokka</b> (ref. = alle 31-vuotiaat)		
31–45-vuotiaat	0,012 (0,044)	0,014 (0,039)
46–60-vuotiaat	0,014 (0,042)	0,033 (0,038)
61–75-vuotiaat	0,093 (0,051)	0,083 (0,047)
yli 75-vuotiaat	-0,108 (0,144)	-0,026 (0,062)
<b>Koulutustaso</b> (ref. = perustaso)		
keskitaso	0,049 (0,031)	0,052* (0,026)
korkea taso	0,022 (0,031)	0,034 (0,027)
<b>Kotitaloustyyppi</b> (ref. = yksineläjä)		
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	-0,024 (0,068)	0,089* (0,041)
yhdessä asuva lapseton pariskunta	-0,010 (0,030)	0,091** (0,034)
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	0,029 (0,038)	0,057* (0,029)
<b>Toimeentulo</b> (ref. = erittäin hankalaa tai hankalaa)		
melko hankalaa	0,075 (0,047)	0,032 (0,040)
melko helppoa	0,065 (0,047)	-0,017 (0,040)
helppoa tai hyvin helppoa	0,033 (0,051)	0,025 (0,043)
<b>Rahan riittävyys ruokaan</b> (ref. = ei ole pelännyt)		
on pelännyt	-0,023 (0,046)	-0,130*** (0,037)
<b>Pääasiallinen toimi</b> (ref. = töissä)		
työtön/lomautettu	-0,066 (0,039)	-0,058 (0,038)
opiskelija	0,060 (0,053)	0,096* (0,044)
vanhuuseläkkeellä	-0,063 (0,046)	-0,001 (0,041)
muu	-0,067 (0,054)	-0,010 (0,050)
<b>Terveydentila</b> (ref. = hyvä tai melko hyvä)		
keskitasoinen	-0,014 (0,030)	-0,064* (0,026)
melko huono tai huono	-0,055 (0,043)	0,019 (0,041)

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Rasvattoman maidon tai piimän juominen on vähentynyt naisten keskuudessa, sillä vuonna 2010 naiset joivat 6 prosenttiyksikköä miehiä todennäköisemmin ( $p<0,05$ ), kun vuonna 2014 sukupuolten välillä ei enää ollut eroa. Ikäluokkien väliset erot eivät ole kumpakaan vuonna tilastollisesti merkitseviä.

Vuonna 2014 ristiintaulukoinnin mukaan korkeakoulutetut joivat todennäköisemmin rasvatonta maitoa tai piimää usein, mutta muiden tekijöiden ollessa vakioitu ero löytyy vain perustason ja keskitason koulutuksen suorittaneiden välillä. Keskitason koulutuksen suorittaneet joivat 5 prosenttiyksikköä todennäköisemmin usein rasvatonta maitoa tai piimää kuin peruskoulutetut ( $p<0,05$ ). Korkeakoulutettujen ja peruskoulutettujen välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Kotitaloustyyppien välillä ei ollut vuonna 2010 eroja, mutta vuonna 2014 on, ja yhteydet säilyvät samansuuntaisina kuin ne olivat ennen vakiointia. Vuonna 2014 kaikki



muut kotitaloustyyppit kuluttivat maitoa todennäköisemmin kuin yksineläjät. Yksineläjät ovat vähentäneet kulutustaan ja muissa kotitalouksissa kulutus on puolestaan lisääntynyt. Yksin lapsen kanssa elävät käyttivät 9 ( $p<0,05$ ), yhdessä asuvat pariskunnat 9 ( $p<0,01$ ) ja yhdessä asuvat parit, joilla on lapsia, 6 ( $p<0,05$ ) prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvatonta maitoa tai piimää usein kuin yksineläjät

Vuonna 2014 havaitut toimeentuloluokkien väliset erot katosivat muiden tekijöiden vakioinnin myötä, mutta rahan riittävyys ruokaan vaikutti edelleen, sillä ne, jotka eivät olleet pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa, käyttivät 13 prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvatonta maitoa tai piimää kuin ne, jotka olivat pelänneet ( $p<0,001$ ). Vuonna 2010 eroja ei ollut kummankaan toimeentulomittarin osalta, eli maidon kulutus on yleistynyt ainoastaan heidän osalta, jotka eivät ole pelänneet ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa.

Rasvattoman maidon tai piimän juominen ei eronnut pääasiallisen toimen mukaan vuonna 2010. Vuonna 2014 opiskelijat erosivat muista eli kulutus on yleistynyt heidän osaltaan, sillä he joivat 10 prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvatonta maitoa tai piimää usein kuin työssäkäyvät ( $p<0,05$ ). Muut luokat eivät eronneet työssäkäyvistä tilastollisesti merkitsevästi.

Vuoden 2014 havaittu terveydentilan yhteys säilyy, eli ne, jotka kokivat terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi, käyttivät 6 prosenttiyksikköä todennäköisemmin rasvatonta maitoa tai piimää usein kuin ne, jotka kokivat terveydentilansa keskitasoiseksi ( $p<0,05$ ). Eroa ei kuitenkaan ollut huonoksi tai melko huonoksi ja hyväksi tai melko hyväksi kokevien välillä. Vuonna 2010 ei eroja ollut lainkaan, joten keskitasoiseksi terveydentilansa kokevat ovat vähentäneet maidonkulutustaan eniten.

#### **5.2.4 Voi tai voi-kasviöljyseokset**

##### ***Suorat yhteydet***

Teoriaosiossa esitettyjen maitotuotteiden kulutus- ja tuotantomuutosten mukaan voin kulutus väheni jyrkästi aikavälillä 1985–1995 ja jatkoi tasaista laskua vuoteen 2006, minkä jälkeen kulutuksen suunta kääntyi. Tämä myös näkyi voin tuotannossa, mikä koki jyrkän käännöksen ylöspäin vuodesta 2011 eteenpäin. Myös voi-kasviöljyseosten kulutus on lisääntynyt samasta vuodesta 2006 alkaen. (Ks. kuviot 3 ja 4.) Vuonna 2010 vajaa puolet ja vuonna 2014 reilu puolet turkulaisista on käyttänyt voita tai voi-kasviöljyseosta vähintään kolmena päivänä viikossa. Kyseisiä tuotteita usein käyttävien osuus on kasvanut 47 prosentista 54 prosenttiin eli 15 prosenttia. Taulukossa 16 on esitetty selittävien muuttujien vakioimattomat yhteydet voin tai voi-kasviöljyseosten kuluttamiseen.

Taulukko 16 Selittävien tekijöiden vakioimattomat yhteydet voi tai voi-kasviöljyseosten kuluttamiseen (usein käyttävät, %, 2010 ja 2014)

<b>Voi tai voi-kasviöljyseokset</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
<b>Tuotteita usein käyttävät koko aineistossa</b>	<b>47 (n=4029)</b>	<b>54 (n=3376)</b>
<b>1. Sukupuoli</b>	n=3845	n=3327
<i>mies</i>	48	53
<i>nainen</i>	47	54
chi <sup>2</sup>	0,2947	1,0198
<b>2. Ikäluokka</b>	n=4029	n=3376
<i>alle 31-vuotiaat</i>	51	54
<i>31–45-vuotiaat</i>	47	54
<i>46–60-vuotiaat</i>	39	52
<i>61–75-vuotiaat</i>	46	52
<i>yli 75-vuotiaat</i>	55	58
chi <sup>2</sup>	43,4998***	5,6642
<b>3. Koulutustaso</b>	n=3896	n=3210
<i>perustaso</i>	46	54
<i>keskitaso</i>	47	54
<i>korkea taso</i>	48	53
chi <sup>2</sup>	1,5865	0,327
<b>4. Kotitaloustyyppi</b>	n=3959	n=3327
<i>yksineläjä</i>	48	47
<i>yksin lapsen/lasten kanssa asuva</i>	47	54
<i>yhdessä asuva lapseton pariskunta</i>	46	55
<i>yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsia</i>	47	56
chi <sup>2</sup>	2,3172	15,5076**
<b>5a. Toimeentulo</b>	n=3920	n=3303
<i>erittäin hankalaa tai hankalaa</i>	43	50
<i>melko hankalaa</i>	47	51
<i>melko helppoa</i>	49	57
<i>helppoa tai hyvin helppoa</i>	48	52
chi <sup>2</sup>	4,5411	10,3140**
<b>5b. Rahan riittävyys ruokaan</b>	n=3888	n=3281
<i>ei ole pelännyt</i>	47	55
<i>on pelännyt</i>	43	48
chi <sup>2</sup>	3,2881	8,3750**
<b>6. Pääasiallinen toimi</b>	n=3191	n=3290
<i>töissä</i>	47	52
<i>työtön/lomautettu</i>	43	49
<i>opiskelija</i>	49	54
<i>vanhuuseläkkeellä</i>	46	58
<i>muu</i>	45	58
chi <sup>2</sup>	3,4158	13,2649**
<b>7. Asuinalue</b>	n=4029	n=3376
<i>Keskusta</i>	53	53
<i>Hirvensalo-Kakskerta</i>	48	56
<i>Skanssi-Uittamo</i>	44	57
<i>Varissuo-Lauste</i>	40	49
<i>Nummi-Halinen</i>	48	54
<i>Runosmäki-Raunistula</i>	42	52
<i>Länsikeskus</i>	47	55
<i>Pansio-Jyrkkälä</i>	45	50
<i>Maaria-Paattinen</i>	42	55
chi <sup>2</sup>	33,5652**	9,6274
<b>8a. Terveystila</b>	n=3977	n=3305
<i>hyvä tai melko hyvä</i>	47	54
<i>keskitasoinen</i>	46	51
<i>huono tai melko huono</i>	48	55
chi <sup>2</sup>	0,184	2,5328

<b>8b. Painoindeksi</b>	n=3952	n=3261
<i>normaalipaino (BMI&lt;25)</i>	48	56
<i>lievä ylipaino (25≤BMI&lt;30)</i>	48	52
<i>merkittävä ylipaino (BMI≥30)</i>	40	54
chi <sup>2</sup>	14,6801*	4,1617

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Vuonna 2010 voin tai voi-kasviöljyseosten käyttämisessä oli suorien yhteyksien mukaan eroja ikäluokkien, asuinalueiden ja terveydentilaluokkien välillä. Vuonna 2014 eroja oli kotitaloustyyppien, toimeentuloluokkien, rahan riittävyyden ruokaan sekä pääasiallisten toimien välillä.

Sukupuolten välillä ei ollut eroja kumpanakaan tarkasteluvuonna ja kulutus on lisääntynyt molemmilla sukupuolilla lähes yhtä paljon. Ikäluokkien osalta on havaittavissa merkittävä muutos: vuonna 2010 vähiten voita tai voi-kasviöljyseosta käyttivät 46–60-vuotiaat verrattuna muihin ikäluokkiin, mutta vuoteen 2014 tultaessa heistä usein käyttävien osuus oli kasvanut 33 prosenttia. Enää vuonna 2014 ei eroja ikäluokkien välillä ollut, eli voin käyttö oli lähes yhtä yleistä ikään katsomatta, yli 75-vuotiaiden ollessa kuitenkin tyypillisimpiä voin kuluttajia. Koulutustasojen välillä ei ollut eroja kumpanakaan vuonna ja kulutus on kasvanut tasaisesti kaikissa luokissa.

Kotitaloustyypeistä voin tai voi-kasviöljyseoksen käyttö on lisääntynyt kaikissa muissa paitsi yhden hengen kotitalouksissa. Eniten kulutus on lisääntynyt yhdessä asuvien pariin keskuudessa, joissa on (19 %) tai ei ole (20 %) lapsia. Yksineläjien kulutus on siis pysynyt ennallaan. Vuonna 2010 eroja kotitaloustyyppien välillä ei ollut. Vuonna 2014 voin kulutuksen todennäköisyys oli pienin yksineläjille, joista 47 prosenttia käytti sitä usein. Muissa kotitaloustyypeissä voin käyttö oli lähes yhtä yleistä: yksin lapsen kanssa asuvista 54, lapsettomista pariskunnista 55 ja lapsia omaavista pariskunnista 56 prosenttia käytti tuotteita vähintään kolmena päivän viikossa (p<0,01).

Toimeentulolla oli myös yhteys voin kuluttamiseen vuonna 2014 (p<0,01). Todennäköisimmin voita käytettiin talouksissa, joissa toimeen tuleminen oli melko helppoa (57 %). Toimeentuloluokista niille, joille toimeentulo oli erittäin hankalaa tai hankalaa, usein voita käyttäneiden osuus on lisääntynyt 16 prosenttia verrattuna aikaisempaan vuoteen, mikä on yhtä paljon kuin heille, joille toimeentulo oli melko helppoa. Voin kulutus on ollut yleisintä molempina vuosina melko helposti toimeentuleville.

Vuonna 2014 rahan riittävyyttä ruokaan pelänneistä 48 prosenttia ja niistä, jotka eivät olleet pelänneet, 55 prosenttia käytti voita usein (p<0,01). Vuonna 2010 ero ei ollut merkittävä, eli voin kulutus on yleistynyt heidän keskuudessa, joiden ei ole tarvinnut pelätä ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa.

Vanhuuseläkeläisistä suurin osuus on lisännyt voin tai voi-kasviöljyseosten kulutusta vuodesta 2010 vuoteen 2014. Heistä usein käyttävien osuus on kasvanut 26 prosenttia.

Kulutus on myös yleistynyt reilusti ryhmässä ”muut” (29 %). Vuonna 2010 eroja pääasi-  
allisten toimien välillä ei ollut, mutta vuonna 2014 todennäköisyys oli suurin vanhuus-  
eläkeläisille ja muille ja pienin työttömille.

Turun asuinalueiden välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja vuonna 2010 ( $p < 0,01$ ),  
mutta vuonna 2014 erot eivät olleet enää merkitseviä. Vuonna 2010 eniten voita kulutta-  
via asui Keskustassa ja vuonna 2014 Skanssi-Uittamolla, ja vähiten kuluttavia molempina  
vuosina Varissuo-Lausteella. Skanssi-Uittamolla asuvista usein käyttävien osuus onkin  
lisääntynyt toiseksi eniten (30 %). Eniten voin kulutus on lisääntynyt Maaria-Paatisen  
asukkaiden osalta (31 %).

Koetun terveydentilan luokkien välillä ei ollut kumpanakaan vuonna eroja, mutta pai-  
noindeksin osalta tulos on yllättävä. Vuonna 2010 merkittävästi ylipainoisista 40 prosent-  
tia käytti voita tai voi-kasviöljyseosta usein, kun matalammista painoindeksiluokista vas-  
taava osuus oli 48 prosenttia. Vuonna 2014 eroja ei painoindeksiluokkien välillä kuiten-  
kaan ole, vaan kulutus on lisääntynyt kaikissa luokissa. Ylipainoisista 35 prosenttia suu-  
rempi osuus verrattuna vuoteen 2010 käytti voita tai voi-kasviöljyseosta usein.

### ***Vakioidut yhteydet***

Voin tai voi-kasviöljyseosten kuluttaminen eroaa kaikista tarkastelluista maitotuote-  
ryhmistä vähiten eri taustatekijöiden suhteen, kun kaikkien tekijöiden yhteydet huomioi-  
daan. Kyseisten tuotteiden käyttämiseen olivat ristiintaulukoinnin perusteella tilastolli-  
sesti merkitsevästi yhteydessä vuonna 2010 ikäluokka, asuinalue ja terveydentila, ja 2014  
kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan ja pääasiallinen toimi. Kun suku-  
puoli, ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, toimeentulo, rahan riittävyys ruokaan,  
pääasiallinen toimi ja terveydentila laitettiin kerralla logistiseen malliin, säilyivät ole-  
massa olleista yhteyksistä ainoastaan ikäluokan yhteys vuonna 2010 ja kotitaloustyyppin  
sekä pääasiallisen toimen yhteydet vuonna 2014. Taulukossa 17 on esitetty yhteyksiä ku-  
vaava logistinen regressiomalli.

Taulukko 17 Voin tai voi-kasviöljyseosten käyttämistä selittävät tekijät (vakioidut yhteydet 2010 ja 2014). Logististen regressiomallien keskimääräiset marginaaliefektit (AME, keskivirheet suluissa)

<b>Voi tai voi-kasviöljyseos</b>	<b>2010 (n=2870)</b>	<b>2014 (n=2416)</b>
<b>Sukupuoli</b> (ref. = mies)		
nainen	-0,026 (0,025)	0,018 (0,022)
<b>Ikäluokka</b> (ref. = alle 31-vuotiaat)		
31–45-vuotiaat	-0,083(p=0,06) (0,044)	-0,018 (0,038)
46–60-vuotiaat	-0,162*** (0,041)	-0,049 (0,037)
61–75-vuotiaat	-0,094 (0,052)	-0,133** (0,046)
yli 75-vuotiaat	0,101 (0,131)	-0,83 (0,061)
<b>Koulutustaso</b> (ref. = perustaso)		
keskitaso	0,008 (0,031)	0,003 (0,026)
korkea taso	0,030 (0,031)	-0,021 (0,027)
<b>Kotitaloustyyppi</b> (ref. = yksineläjä)		
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	0,054 (0,068)	0,077(p=0,065) (0,041)
yhdessä asuva lapseton pariskunta	-0,036 (0,030)	0,083* (0,034)
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	-0,001 (0,039)	0,086** (0,029)
<b>Toimeentulo</b> (ref. = erittäin hankalaa tai hankalaa)		
melko hankalaa	0,043 (0,048)	0,000 (0,041)
melko helppoa	0,046 (0,047)	0,057 (0,041)
helppoa tai hyvin helppoa	0,036 (0,051)	0,005 (0,044)
<b>Rahan riittävyys ruokaan</b> (ref. = ei ole pelännyt)		
on pelännyt	-0,055 (0,046)	-0,062 (0,037)
<b>Pääasillinen toimi</b> (ref. = töissä)		
työtön/lomautettu	-0,009 (0,040)	-0,011 (0,039)
opiskelija	-0,022 (0,054)	0,018 (0,046)
vanhuuseläkkeellä	0,009 (0,046)	0,119** (0,039)
muu	-0,022 (0,055)	0,077 (0,050)
<b>Terveydentila</b> (ref. = hyvä tai melko hyvä)		
keskitasoinen	0,021 (0,030)	-0,027 (0,027)
melko huono tai huono	0,023 (0,044)	0,034 (0,034)

\* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001

Sukupuolten välillä ei ollut eroa kumpanakaan vuonna voin tai voi-kasviöljyseoksen kuluttamisessa. Vuoden 2010 havaitut erot ikäluokkien välillä säilyvät ennallaan: alle 31-vuotiaat käyttivät 16 prosenttiyksikköä todennäköisemmin voita tai voi-kasviöljyseoksia kuin 46–60-vuotiaat (p<0,001), kun muiden tekijöiden vaikutus oli vakioitu. Muiden ikäluokkien välillä ei voida sanoa olleen tilastollisesti merkitseviä eroja. Vuonna 2014 ei suorien yhteyksien mukaan eroja ollut, mutta muiden tekijöiden ollessa vakioitu voidaan eroja havaita. Logistisen mallin mukaan alle 31-vuotiaat käyttivät 13 prosenttiyksikköä todennäköisemmin voita tai voi-kasviöljyseosta usein kuin 61–75-vuotiaat (p<0,01). Neljän vuoden aikana voin tai voi-kasviöljyseosten kulutus on siis yleistynyt 46–60-vuotiaiden ikäluokassa, kuin myös muissa tätä nuoremmissa ikäluokissa, ja puolestaan vähentynyt yli 61-vuotiaiden keskuudessa. Koulutustasojen välillä ei ole eroja kumpanakaan vuonna.

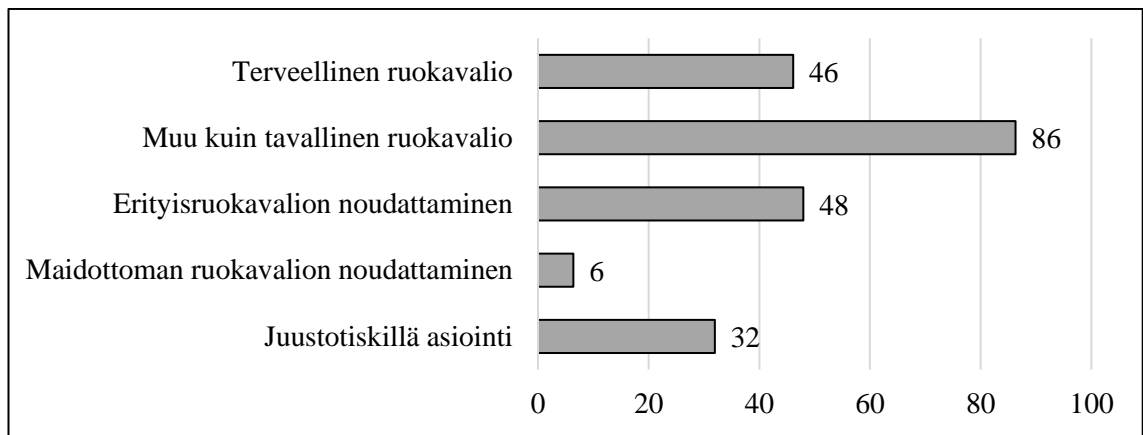
Vuonna 2010 kotitaloustyypit eivät eronneet toisistaan voion kuluttamisessa, mutta vuonna 2014 yhdessä asuvat pariskunnat, joilla on lapsia, käyttivät todennäköisimmin voita tai voi-kasviöljyseoksia; 9 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kuin yksineläjät ( $p < 0,01$ ). Yhdessä asuvat pariskunnat käyttivät 8 prosenttiyksikköä ( $p < 0,05$ ) ja yksin lapsen kanssa asuvat myös 8 prosenttiyksikköä todennäköisemmin kyseisiä tuotteita, vaikkei tämä ero ole tilastollisesti merkitsevä ( $p = 0,065$ ). Yhdessä asuvat parit ovat siis lisänneet voion kulutustaan neljän vuoden aikana.

Toimeentulon ja rahan riittävyyden ruokaan yhteydet häviävät vakioinnin myötä, eli voita käytetään yhtä todennäköisesti kaikissa turkulaisissa kotitalouksissa taloudelliseen asemaan katsomatta. Tarkasteluajanjaksolla vanhuuseläkeläisistä suurempi osa on alkanut käyttää voita usein ruokavaliossaan. Vuonna 2010 eroja ryhmien välillä ei ollut, mutta 2014 eläkeläiset erottuvat muista: he käyttivät 12 prosenttiyksikköä todennäköisemmin voita tai voi-kasviöljyseosta usein kuin työssäkäyvät ( $p < 0,01$ ). Terveydentilalla ei ollut yhteyttä voion kulutukseen kumpanakaan vuonna.

### 5.3 Ruokatietoisten turkulaisten terveelliset valinnat

Jotta pääsen lähemmin tarkastelemaan tiettyjen ruokavalintojen taustalla piileviä syitä ja motiiveja, tarkastelen Turun Stockmann Herkussa asioivia ruokatietoisia henkilöitä. Stockmann Herkun aineiston tulokset tukevat käsitystä siitä, että suuri osa Herkun asiakkaista todella on ruokatietoisia. Vastaajista 59 prosenttia hakee Herkusta tiettyjä tuotteita palvelutiskeiltä ja 45 prosenttia erikoistuotteita, kuten luomua. Suosituin palvelutiski on liha (45 %) juuston, kalan ja leivän ollessa lähes yhtä suosittuja. Vain 9 prosenttia vastaajista ei käytä lainkaan palvelutiskejä, joten palvelutiskien merkitys kaupan suosiolle on oleellinen. Herkussa asioidaankin pääasiassa valikoiman (58 %), erikoistuotteiden (58 %), sijainnin (54 %) ja palvelutiskien (51 %) vuoksi. Korkea hintataso puolestaan on pääsyy asioida Herkussa vain harvoin. Asiakkaat odottavat ruokakaupaltaan laajaa palvelutiskien valikoimaa (58 %), asiantuntevaa palvelua (49 %) ja laajaa erikoistuotevalikoimaa (43 %).

Tässä tutkimuksessa keskityn tarkemmin viiteen selitettävään muuttuajaan: terveellisen ruokavalion noudattaminen, muun kuin tavallisen ruokavalion noudattaminen, erityisruokavalion noudattaminen, maidottoman ruokavalion noudattaminen ja juustotiskillä asiointi. Ristiintaulukoin kaikki selitettävät muuttujat selittävien muuttujien (sukupuoli, ikäluokka, koulutustaso, kotitaloustyyppi, kotitalouden nettotulot, pääasiallinen toimi, asuinalue ja Herkussa asiointi) kanssa. Ristiintaulut, khiin neliö -testin tulokset ja p-arvot on esitetty liitteessä (LIITE 4). Kuviossa 7 on esitetty selitettäviin muuttujien kyllä-luokkaan kuuluvien osuudet.



Kuvio 7 Stockmann-aineiston selitettävien muuttujien luokkaan 1 (kyllä) kuuluvien osuudet (% , n=219, 2015)

Kaikista vastaajista vajaa puolet (46 %) kuvailee ruokavaliotaan terveelliseksi ja 43 prosenttia tietoisiksi laadun tai ravintosisällön suhteen. Terveellisen ruokavalion noudattamiseen vaikuttaa tilastollisesti merkitsevästi ikäluokka ( $p < 0,05$ ). Mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse, sitä suurempi osuus kuvailee ruokavaliotaan terveelliseksi. Heitä, jotka kuvailivat ruokavaliotaan joksikin muuksi kuin tavalliseksi, on 86 prosenttia vastaajista, eli jonkinlainen ruokavalion kontrollointi ja tiedostaminen on Herkun asiakkaiden keskuudessa hyvin yleistä. Muuksi kuin tavalliseksi ruokavaliotaan kuvailevin osalta ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitseviä eroja minkään selittävän muuttujan luokkien välillä.

Noin puolet (48 %) vastaajista noudattaa jotain erityisruokavaliota. Erityisruokavaliota noudattaville (n=96) suosituin syy oman ruokavalion noudattamiselle on terveellisyys ja hyvä olo (62 %) ja kolmannes vastaajista (33 %) perustelee ruokavaliotaan ympäristöeettisillä syillä. Erityisruokavalioiden noudattamisessa on eroja sosiodemografisten tekijöiden suhteen ainoastaan asuinalueiden välillä ( $p < 0,05$ ) ja niiden noudattaminen on yleisempää keskustassa asuville kuin muilla alueilla asuville. Keskustassa asuvista reilu puolet (54 %) noudattaa jotain erityisruokavaliota, kun muilla alueilla asuvista vastaava osuus on 38 prosenttia.

Alkuperäinen tarkoitukseni oli selvittää, onko maidon poisjättäminen yleisempää jollekin tietylle ryhmälle, ja mitä syitä maidottoman ruokavalion noudattamiselle on. Maidotonta ruokavaliota (mukaan lukien vegaanit) noudattavia on 6 prosenttia (14 henkilöä) vastaajista. Näin ollen tapaukset eivät riitä ristiintaulukointiin eivätkä tulokset olisi luotettavia. Vaikka Herkussa asioikin ruokatietoisia asiakkaita, joille terveellisyys ja hyvä olo sekä eettiset ja ekologiset syyt ovat tärkeitä ruokavalintoja tehdessä, ei maidon poisjättäminen ruokavaliosta ole yleistä. Lihatonta ruokavaliota noudattavia aineistossa on 14 prosenttia, eli lihan poisjättäminen on maitoa yli kaksi kertaa yleisempää. Myöskään juustotiskillä asioivat eivät eroa sosiodemografisten taustatekijöiden suhteen toisistaan. Juustotiskillä eniten asioivia on 32 prosenttia vastaajista.

## 6 TULOSTEN YHTEENVETO

Tässä luvussa vedän tiivistetysti yhteen tutkimustulokset, ja johtopäätöksissä pohdin syvemmin tulosten merkityksiä sekä yhteyksiä aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

Terveellisesti syöminen on kaikkein todennäköisintä naisille, korkeakoulutetuille, 61–75-vuotiaille ja kotitalouksille, joissa on lapsia. Lisäksi todennäköisyys syödä terveellisesti kasvaa lineaarisesti terveydentilan ja toimeentulon mukaan. Mitä paremmin toimeentulevasta kotitaloudesta on kyse, sitä todennäköisemmin siellä syödään terveellisesti. Melko matala toimeentulotaso kuitenkin riittää, sillä ainoastaan heikoin toimeentuloluokka eroaa muista. Myös terveydentilan osalta, mitä paremmaksi oman terveydentilansa kokevista on kyse, sitä todennäköisemmin he syövät terveellisesti. Eniten terveellisesti syöviä asuu Hirvensalo-Kaksikerrassa ja Länsikeskuksessa ja vähiten Varissuo-Lausteella sekä Pansio-Jyrkkälässä. Epäterveellisesti puolestaan syövät todennäköisimmin miehet, alle 31-vuotiaat ja he, jotka kokevat terveydentilansa melko huonoksi tai huonoksi. Epäterveellisesti syöminen ei eroa asuinalueittain.

Maitotuotteista terveellisten kategorioiden kulutus on vähentynyt hieman tai pysynyt ennallaan ja epäterveellisten kategorioiden kulutus on lisääntynyt tarkastellun neljän vuoden aikana. Vähärasvaisten juustojen syöminen usein oli 4 prosenttiyksikköä todennäköisempää vuonna 2010 kuin vuonna 2014 eli niiden suosio on vähentynyt. Vuonna 2010 kevytjuustoja kuluttivat tyypillisimmin hyvin toimeentulevat, työssäkäyvät, 46–60-vuotiaat naiset. Vuonna 2014 kulutus oli puolestaan yleisintä korkeakoulutetuille, yli 61-vuotiaille naisille, joiden ei ole tarvinnut pelätä ruoan loppuvan ennen kuin saavat lisää rahaa. Kevytjuustojen kulutus on siis yleistynyt vanhimmissa ikäluokissa ja puolestaan harvinaistunut 46–60-vuotialle. Erityisesti yli 75-vuotiaat ovat lisänneet kulutustaan, sillä vuonna 2010 heistä pienin osuus söi kevytjuustoja usein. Kulutus on yleistynyt myös korkeakoulutettujen keskuudessa, sillä vuonna 2010 ei eroja koulutustasojen välillä ollut. Lisäksi vähärasvaisten juustojen kulutus on muuttunut yhtä yleiseksi tulotasoon tai pääasiallisesta toimeen katsomatta.

Kevytjuustojen kulutuksessa tapahtuneet muutokset ovat havaittavissa myös asuinalueittain ja ne noudattavat alueiden väestörakenteita. Vuonna 2010 kevytjuustojen kulutus oli yleisintä Hirvensalo-Kaksikerrassa asuville, mutta useasti kevytjuustoja kuluttavien osuus on vähentynyt noin kolmanneksen neljässä vuodessa. Myös Skanssi-Uittamalla usein syövien osuus on vähentynyt runsaasti, vajaan neljänneksen. Ainut alue, jossa kuluttavien määrä on lisääntynyt, on Länsikeskus.

Vaikka painoindeksillä ei havaittu yhteyttä vähärasvaisten juustojen kulutukseen kumpaanakaan vuonna, on eroja kulutuksen vähentämisen yleisyydessä havaittavissa eri painoindeksiluokkien välillä. Merkittävästi ylipainoisista usein kevytjuustoja käyttävien osuus on vähentynyt reilun neljänneksen, kun normaalipainoisista ja lievästi ylipainoisista osuus on vähentynyt vain muutaman prosentin.



Rasvattoman maidon tai piimän juominen on säilynyt ennallaan tarkasteluajanjaksolla, mutta joidenkin taustatekijöiden osalta eroja on löydettävissä. Vuonna 2010 rasvattoman maidon tai piimän juominen erosi ainoastaan sukupuolittain sen olleen todennäköisempää naisille kuin miehille. Vuoteen 2014 mennessä ero sukupuolten välillä on kaventunut, eli osa naisista on vähentänyt kulutustaan. Jälkimmäisenä vuonna tyypillisimmin maitoa joiivat keskitason koulutuksen suorittaneet, opiskelijat, terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi kokevat ja yhdessä asuvat pariskunnat tai yksinhuoltajat. Täten maidonkulutus on lisääntynyt kyseisten väestöryhmien keskuudessa. Lisäksi ne, joiden ei ole tarvinnut pelätä rahan riittävyyttä ruokaan, joiivat tuotteita muita todennäköisemmin.

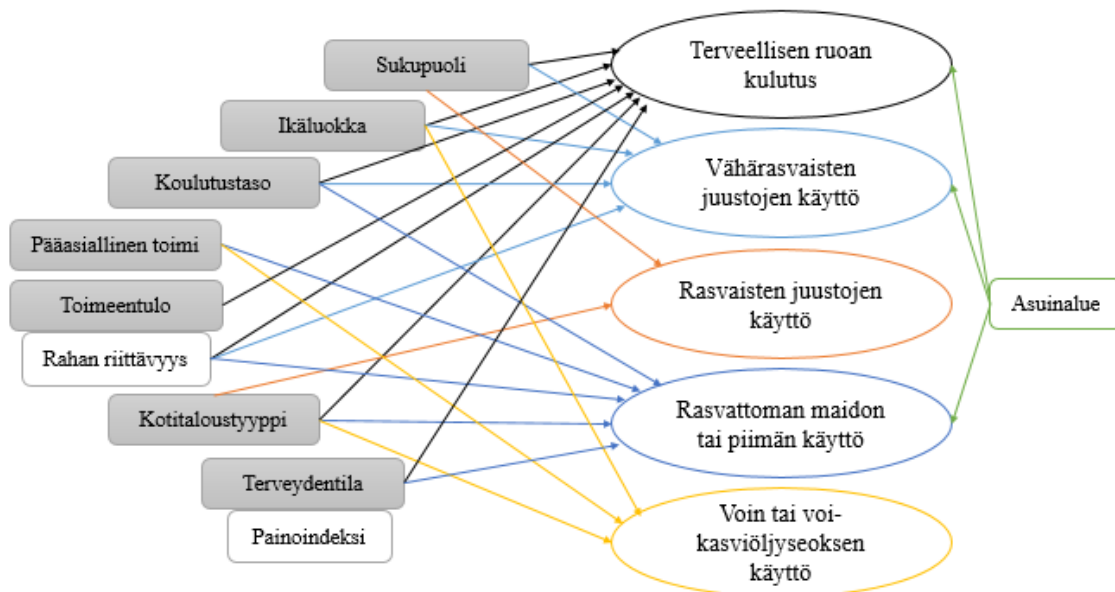
Vuonna 2014 eniten rasvatonta maitoa tai piimää usein juovia asui Nummi-Halisissa, Länsikeskuksessa ja Hirvensalo-Kaksikerrassa, ja vähiten puolestaan Pansio-Jyrkkälässä ja Varissuo-Lausteella. Nummi-Halisten usein juovien asukkaiden osuus on lisääntynyt eniten, mikä johtuu siellä asuvien opiskelijoiden runsaasta määrästä. Pansio-Jyrkkälässä asuvien kulutus on puolestaan vähentynyt eniten.

Rasvaisten juustojen kulutus on lisääntynyt, sillä vuonna 2014 niiden kulutus oli 5 prosenttiyksikköä todennäköisempää kuin vuonna 2010. Molempina vuosina rasvaisten juustojen kulutus on ollut tyypillisempää miehille kuin naisille, ja niitä on kulutettu eniten yhdessä asuvien pariskuntien kotitalouksissa. Vuonna 2010 kaikille muille ikäluokille rasvaisten juustojen kulutus oli todennäköisempää kuin 61–75-vuotiaille, kun taas vuonna 2014 eroja ikäluokkien välillä ei enää ollut. Näin ollen rasvaisten juustojen kulutus on yleistynyt 61–75-vuotiaiden ikäluokassa samalle tasolle kuin muissa ikäluokissa. Toimeentulolla, koulutustasolla ja pääasiallisella toimella ei havaittu yhteyksiä rasvaisten juustojen kuluttamiseen. Kumpanakaan vuonna kulutus ei myöskään eronnut asuinalueiden välillä, mutta Länsikeskuksessa ja Hirvensalo-Kaksikerrassa asuvien, usein rasvaisia juustoja kuluttavien, määrä on lisääntynyt noin kolmanneksen vuodesta 2010 vuoteen 2014.

Viimeisen tarkastellun maitotuotekategorian, voin tai voi-kasviöljyseosten, kulutus on myös lisääntynyt: niiden kulutus oli 6 prosenttiyksikköä todennäköisempää vuonna 2014 kuin vuonna 2010. Kyseisten tuotteiden kulutus erosi vuonna ainoastaan ikäluokkien välillä vuonna 2010. Tällöin alle 31-vuotiaat käyttivät voita todennäköisemmin kuin 46–60-vuotiaat eivätkä muut ikäluokat eronneet nuorimmista. Vuonna 2014 puolestaan kulutus oli todennäköisempää ainoastaan alle 31-vuotiaille kuin 61–75-vuotiaille. Näin ollen kulutus on yleistynyt keski-ikäisten osalta, jolloin kulutus oli todennäköisempää alle 61-vuotiaille kuin tätä vanhemmille. Tuloksissa on kuitenkin ristiriita, sillä voin kulutus oli todennäköisintä myös eläkeläisille. Lisäksi kulutus on lisääntynyt yhdessä asuvien parien osalta muita enemmän, sillä he käyttivät voita todennäköisemmin kuin yksineläjät vuonna 2014. Painoindeksiluokkien välillä ei ollut eroja, mutta eniten voita usein käyttävien osuus on kasvanut merkittävästi ylipainoisten osalta vuodesta 2010 vuoteen 2014.

Vuonna 2010 eniten voita kuluttavia asui Keskustassa ja vuonna 2014 Skanssi-Uittamalla. Vähiten voita kuluttavia asui molempina vuosina Varissuo-Lausteella. Voin tai voi-kasviöljyseosten kulutus on lisääntynyt eniten Maaria-Paattisten ja Skanssi-Uittamoasukkaiden osalta. Vuonna 2014 erot asuinalueiden välillä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

Kuvioon 8 olen koontanut ensimmäisen tutkimuskysymyksen ”Mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä turkulaisten terveellisiin ruokailutottumuksiin?” ja toisen tutkimuskysymyksen alun ”Onko joidenkin väestöryhmien välillä eroja maitotuotteiden kulutuksessa...” tulokset, kun muiden tekijöiden vaikutukset ovat vakioitu.



Kuvio 8 Tulokuvio

Ruokatietoisten turkulaisten tarkastelussa kävi ilmi, että terveellisen ruokavalion noudattamiseen on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ainoastaan ikäluokka. Tulos on samansuuntainen kuin ATH-aineistolla, sillä mitä vanhemmasta ikäluokasta on kyse, sitä suurempi osuus kuvailee ruokavaliotaan terveelliseksi. Erityisruokavalioiden noudattaminen puolestaan eroaa asuinalueittain; keskustassa asuville niiden noudattaminen on yleisempää kuin muille. Yleisimpiä syitä tietyn ruokavalion noudattamiselle ovat terveellisyys ja hyvä olo sekä ympäristöeettiset syyt. Kuitenkin vain 6 prosenttia vastanneista noudattaa maidotonta ruokavaliota, vaikka kolmannekselle jotain erityisruokavaliota noudattavista eettiset syyt ovat selitys omalle ruokavaliolle.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ruoankulutuksen vaikutuksiin törmää väistämättä päivittäin, koskivat ne sitten omaa hyvinvointia, ruoantuotantoa, ilmastoa, luontoa tai eläimiä. Ruokakaupassa ei voi välttyä erilaisilta mainoslauseilta, kuten ”enemmän proteiinia”, ”vähemmän lisättyä sokeria”, ”parempi valinta” tai ”ympäristötuote”, ja monissa kahviloissa tai ravintoloissa korostetaan paikallisuutta, tuoreutta, omia reseptejä ja vastuullisuutta. Vaikka ruoka on ensisijaisesti kehon polttoainetta, on siitä rakentunut moniulotteinen elementti niin maan kulttuurin kuin yksilön identiteetinkin rakennusaineena (Johnston & Bauman 2010). Huomio siitä, missä ja kenen kanssa syödään, on alkanut yhä enemmän kiinnittyä siihen, mitä syödään: millaisista raaka-aineista ruoka koostuu ja mistä raaka-aineet ovat peräisin.

Ruoankulutuksen ja -valmistuksen tutkimuksella on pitkät perinteet sosiologiassa, sillä ruoka on monella tavalla liitoksissa moniin muihin sosiaalisiin prosesseihin (Warde 1997, 22). Esimerkiksi se, että ruoan avulla voi muokata kehoaan, ilmaista mielipidettään tai osoittaa varallisuuttaan, kertoo ruoan olevan liitoksissa nimenomaan muihin ihmisiin sosiaalisten suhteiden kautta, sillä ovathan kyseiset toiminnot kohdistettu nimenomaan muille kanssaihmisille. Ruoka myös nautitaan usein yhdessä ja siihen liittyy monia perinteitä, mitkä osoittavat ruoan olevan osa sosiaalisia ilmiöitä.

Se, mitä suomalaiset nykypäivänä pitävät tavallisena ruokana, on seurausta erilaisista yhteiskunnan kehitysvaiheista. Myös tämän päivän yhteiskunta pyrkii vaikuttamaan yksilöiden ruokavalintoihin ja -asenteisiin. Yhteiskunnan tehtävä on suojella kuluttajia erilaisten rajoitusten ja verotusten kautta, mutta tärkeä tehtävä on myös ihmisten valistaminen ja ruokatietouden levittäminen. Ruokavalioiden valtavan määrän ja ristiriitaisen ravitsemustiedon takia yksilöiden vastuulla olevan valinnan tekeminen on monimutkaistunut. Mihin lähteisiin voi luottaa? Mikä on oikeanlaista ja parasta ruokaa juuri minulle?

Lisäksi yksilön muodostamaan käsitykseen oikeanlaisesta ruoasta vaikuttavat monet sosiodemografiset tekijät, kuten sukupuoli ja ikä, asuinalue sekä koulutuksen ja toimeentulon kautta määrittyvät kulttuurinen ja taloudellinen pääoma (ks. esim. Konttinen ym. 2011, 875–876; Purhonen & Gronow 2014, 30–31; Lindblom & Sarpila 2014; Purhonen & Gronow 2014; Darmon & Drewnowski 2015). Suhtautuminen ruokaan voi kuitenkin muuttua elämän varrella. Eri elämäntilanteet voivat laukaista halun syödä ja kuluttaa tietynlaista ruokaa, ja jossain vaiheessa elämää osa aiemmin tärkeistä arvoista saattaa jäädä taka-alalle. Esimerkiksi korkeakouluopiskelija saattaa kiinnostua ruoan ympäristövaikutuksista ja muuttaa kulutustottumuksiaan uuden arvomaailmansa mukaisiksi. Toisaalta opiskelijana rahatilanne voi olla heikko eikä tietynlaisen ruoan ostamiseen ole varaa.. Raha ja hinta ovatkin tärkeitä tekijöitä ruoankulutuspäätösten taustalla (Konttinen 2011; Peltoniemi & Yrjölä 2012, 10).

Olen tässä tutkimuksessa tarkastellut turkulaisten terveellisen ruoan ja maitotuotteiden kulutusta vuonna 2014, maitotuotteiden kulutusmuutosta vuodesta 2010 vuoteen 2014 ja

ruokatietoisten turkulaisten ruokatietoutta vuonna 2015. Tarkoitukseni oli selvittää, keiden ruokavalio koostuu ravitsemussuositusten mukaisista terveellisistä aineksista, ja millaista roolia maitotuotteet näyttävät osana terveellistä ruokavaliota. Lihankulutuksen eettisyyttä ja ekologisuutta on tuotu esille mediassa ja tutkimuksessa jo pidemmän aikaa, mutta maitotuotteiden ympäristövaikutuksiin liittyvä tietous ei vaikuta olevan monille selvää. Toinen aspekti maitotuotteissa on niiden terveysvaikutusten kyseenalaistaminen, vaikka suomalaisen ruokakulttuuriin on kautta aikain kuulunut maito monissa eri muodoissa (Michaëlsson ym. 2014; Savolainen 2013; Harju 2015). Se, että maitotuotteita koskeva keskustelu on niin tuoretta, on perusteluni vuosien 2010 ja 2014 välillä mahdollisesti tapahtuneen muutoksen tarkastelulle (esim. Salo-Kauppinen 2016).

Päätin kohdistaa tarkastelun yhden kaupungin asukkaisiin eli turkulaisiin. Suomen mittakaavassa suurkaupungiksi luokiteltua aluetta tarkastellessa kaupungin sisäiset, asuinalueiden eriytymisestä johtuvat, erot ovat löydettävissä paremmin kuin koko Suomi tarkasteltaessa. Lähtökohtaisesti terveelliseksi määrittelin suomalaisten ravitsemussuositusten mukaiset ruoat. Tarkastelun ideana oli selvittää, onko esimerkiksi korkeakoulutettujen ruoankulutus nykyään ravitsemussuositusten mukaista vai kääntynyt joltain osin sitä vastaan. Korkeampien yhteiskuntaluokkien edustajilla on tietoutta tuoreimmista näkemyksistä – tai ainakin resurssit selvittää näitä tietoja – joten heidän voi olettaa kulkevan niin sanotusti muodin aallonharjalla.

Kokonaiskuvaa tarkastellen voin sanoa, että turkulaiset syövät pääosin terveellisesti. Enemmistö käyttää terveellisiä tuotteita usein ja epäterveellisiä harvoin. Tämä on linjassa aikaisemman tutkimustuloksen kanssa, minkä mukaan suomalaisten syöminen on vuosien 2006–2012 aikana muuttunut suomalaisten ravitsemussuositusten suuntaan (Aalto & Peltoniemi 2014). Tarkasteltujen maitotuotteiden osalta tulokset ovat kuitenkin suositusten vastaiset (ks. VRN 2014), sillä terveelliseksi luokiteltujen vähärasvaisten tuotteiden kulutus on vähentynyt ja epäterveellisten rasvaisten tuotteiden kulutus lisääntynyt. Tämä tukee käsitystä ravitsemussuositusten terveellisyyden kyseenalaistamisen yleistymisestä. Tulokset ovat myös yhtenevät Finravinto 2012 -tutkimuksen tulosten kanssa, joissa on havaittu suomalaisten rasvan saannin lisääntyneen ja kevyttuotteiden suosion laskeneen (Helldán ym. 2013, 122).

Aiempien tutkimusten mukaan korkea sosioekonominen asema ja korkeat tulot ovat yhteydessä laadukkaamman ruokavalion noudattamiseen sekä vihannesten ja hedelmien kulutukseen (Darmon & Drewnowski 2015; Konttinen ym. 2011). Tässäkin tutkimuksessa havaittiin, mitä paremmin toimeentulevasta kotitaloudesta on kyse, sitä todennäköisemmin siellä syödään terveellisesti. Suurin ero terveellisen ruoan syömisessä oli kuitenkin alimman ja toiseksi alimman toimeentuloaluokan välillä. Näin ollen siis melko matala toimeentulotaso riittää mahdollisuuteen kuluttaa terveellistä ruokaa, eikä vetoaminen sen kalleuteen pitäisi olla perusteltu syy olla syömättä terveellisesti.

Terveellinen syöminen on yleisempää korkeakoulutetuille kuin peruskoulutetuille. Kuten aiemmissakin tutkimuksissakin on todettu, on koulutuksen kautta saatavalla kulttuurisella pääomalla yhteys terveellisen ruokavalion noudattamiseen (Johnston & Baumann 2010; Lindblom & Sarpila 2014). Ikäluokista terveellisesti syöminen on todennäköisintä 61–75-vuotiaille. Tulos on yllättävä, sillä sosiaalinen median ja blogimaailman kuvatulva superruoka-aineita sisältävistä terveyspirtelöistä ja treenatuista vartaloista antaa vaikutelman siitä, että terveellisyys ja kiinnostus omaa ulkonäköä kohtaan olisi erittäin yleistä nuorten keskuudessa. Näin ollen sosiaalisessa mediassa esitetään mahdollisesti vain ne hetket, jolloin suoritetaan joitain terveelliseen elämäntapaan liittyviä toimia. Voi myös olla, että nuorille terveellinen ruoka ei vastaa ravitsemussuositusten mukaisia ruokia. Lisäksi on mahdollista, että vanhemmilla on huoli omasta terveydestään ja he pyrkivät ruoan avulla ylläpitämään kehon hyvinvointia. Helpoin ja turvallisin keino on noudattaa yleisesti hyväksytyjä, helposti saatavilla olevia ja tuttuja ohjeita terveellisestä ruokavaliosta.

Epäterveellisten tuotteiden kulutus on jakautunut tasaisemmin väestöryhmittäin kuin terveellisten tuotteiden kulutus. Tyypillisimpiä epäterveellisesti syöviä ovat alle 31-vuotiaat miehet, jotka kokevat terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi. Kyseinen väestöryhmä on muunkin tutkimuksen mukaan se, jolla on eniten ongelmia elämänhallinnassa, joten sama hallitsemattomuus heijastuu heidän ruokavalioidihinsa (Pohjola & Jokinen 2010, 78).

Maitotuotteiden kulutus on teoriaan suhteuttamisen kannalta ongelmallista: toisaalta vähärasvaisten maitotuotteiden noudattaminen on suositeltavaa, ja näin ollen runsaasti taloudellista ja kulttuurista pääomaa omaavien tulisi kuluttaa niitä enemmän. Toisaalta kyseisen joukon olettaisi olevan tietoisin maitotuotteiden kyseenalaisista terveys- ja ympäristövaikutuksista. Turkulaisten osalta maitotuotteiden kyseenalaistaminen ei ainakaan näy kokonaan maitotuotteista luopumisena, sillä vähärasvaisten juustojen kulutus vähentynyt hieman, rasvattoman maidon tai piimän juominen on pysynyt ennallaan ja rasvaisten juustojen tai voin ja voi-kasviöljyseosten käyttö on lisääntynyt. Tarkasteltujen tuotteiden osalta maidon kokonaiskulutus siis vaikuttaisi lisääntyneen, eli maidon terveys- tai ympäristövaikutuksiin liittyvä tietoisuus ei ole yleistä tai se ei ole ainakaan vaikuttanut ihmisten kulutuskäyttäytymiseen.

Aikaisemman tutkimuksen mukaan maitotuotteiden kulutus on vähentynyt mutta juustojen lisääntynyt niin, että maitoa sisältävien tuotteiden kokonaiskulutus on pysynyt ennallaan vuosien 1966 ja 2006 välillä (Mäkelä ym. 2008). Oletin että nuoret naiset, jotka ovat jo vähentäneet miehiä enemmän naudanlihan kulutusta, olisivat myös todennäköisempiä maitotuotteiden kulutuksesta luopujia (Vinnari ym. 2008, 31). Rasvattoman maidon tai piimän juominen onkin vähentynyt hieman naisten keskuudessa, mutta muiden maitotuoteryhmien kulutuksen vähentämistä naisten osalta ei ole havaittavissa.

Sekä rasvaisten että vähärasvaisten juustojen kulutusmuutosten tarkastelusta huomataan, että ihmiset ovat alkaneet suosia normaalirasvaisia tuotteita. Molempina tarkasteluvuosina rasvaisten juustojen syöminen useasti viikon aikana on ollut yleisempää kuin vähärasvaisten juustojen, ja ero on kasvanut suuremmaksi vuoteen 2014 tultaessa. Kyseinen trendi on havaittu myös aiemmassa tutkimuksessa (esim. Mäkelä ym. 2008) ja se on mahdollisesti seurausta karppaus-ruokavalion suosioista sekä sen esiintuoneesta näkökulmasta, jonka mukaan rasvainen ruoka olekaan pahin ylipainoa aiheuttava tekijä. Sama ilmiö on huomattavissa eri painoindeksiluokkien vertailussa, sillä merkittävästi ylipainoisista lähes kolmasosa vähemmän kulutti kevytjuustoja useasti vuonna 2014 kuin vuonna 2010. Vaikuttaisi siltä, että reilusti ylipainoiset ovat mahdollisesti syöneet kevytjuustoja lihomisen välttämiseksi, mutta vuonna 2014 kevytjuustoja – tai kevyttuotteita yleisesti – ei nähdä enää osana laihduttajan ruokavaliota.

Aikaisemmissa tutkimuksissa koulutuksella on havaittu yhteys juustojen kulutukseen (Sanchez-Villegas ym. 2003; Petkeviciene ym. 2007). Tässä tutkimuksessa tulos pätee kevytjuustojen osalta, mutta rasvaisten juustojen kuluttaminen on yhtä yleistä koulutustasosta riippumatta. Myöskään tulotasolla ei ole yhteyttä rasvaisten juustojen syömiseen. Makuteorian ja aiemman suomalaisia koskevan tutkimuksen pohjalta oletin, että nimenomaan rasvaiset juustot olisivat heidän suosiossa, joilla on runsaasti taloudellista ja kulttuurista pääomaa (Bourdieu 1984; Lindblom & Sarpila 2014). Rasvaisen juuston kulutus on siis ”valunut” korkeamman statuksen ryhmiltä alaspäin (*trickle down* -ilmiö) ja näin ollen niiden käyttö on yleistynyt kaikkien väestöryhmien keskuudessa. Vähärasvaisten juustojen kulutukseen taloudellinen tai kulttuurinen pääoma vaikuttaa kuitenkin myös niin, että opiskelijoille kevytjuustojen syöminen on muita harvinaisempaa. Syy voi olla joko taloudellisen pääoman puute ja juuston kallis hinta tai kulttuurisen pääoman kautta hankittu tietoisuus maitotuotteiden ympäristöjalanjäljestä.

Rasvattoman maidon tai piimän juominen kokonaisuudessaan ei ole muuttunut suuntaan tai toiseen tarkasteluajanjaksolla. Yksittäisten taustatekijöiden osalta pientä muutosta on kuitenkin havaittavissa: naisten osalta kulutus on vähentynyt hieman, ja opiskelijoiden, keskitason koulutettujen, terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi kokevien, yhdessä asuvat pariskuntien sekä yksinhuoltajien kulutus on lisääntynyt. Aikaisemman, vuosien 1966 ja 2006 välillä tapahtunutta muutosta käsitelleen tutkimuksen mukaan maidonkulutus on kuitenkin vähentynyt puoleen (Viinisalo ym. 2008). Tilastokeskuksen keräämien tietojen mukaan rasvattoman maidon kulutus on lisääntynyt muita maitolaatuja enemmän ja mahdollisesti tähän päivään mennessä ohittanut suosituimman eli kevytmaidon (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta). Olisikin ollut mielenkiintoista tarkastella myös muiden maitolaatujen kulutuksen yleisyyttä, jolloin vertailu rasvattoman ja rasvaisen maidon kuluttajien välillä olisi ollut mahdollista.

Voin ja voi-kasviöljyseoksen kulutus on rasvaisten juustojen tavoin lisääntynyt. Kuten teoriaosiossa esitin, voin kulutuksessa on tapahtunut huomattava harppaus ylöspäin vuosien 2006 ja 2012 aikana, ja myös voi-kasviöljyseosten kulutus on lisääntynyt samasta vuodesta lähtien (Tilastokeskuksen PX-Web -tietokanta). Voista on siis selvästi tullut osa monien ruokavalioita yksilöllisistä tekijöistä riippumatta ja maine pelkästään pahana ja epäterveellisenä tuotteena tuntuu olevan turkulaisten keskuudessa hälvenemässä.

Tutkimuksessa tarkastelin myös Stockmann Herkussa asioivia ruokatietoisia turkulaisia. Tutkin Herkun ruokatietoista asiakaskuntaa, jotta saisin selville tarkempaa tietoa erityisruokavalioiden yleisyydestä ja syistä niiden taustalla. Ruokatietoista vajaa puolet kertoi noudattavansa terveellistä ruokavaliota. Ylipäänsä jonkinlaisen kontrolloidun ruokavaliion noudattaminen on hyvin yleistä, sillä 86 prosenttia vastanneista kuvaili ruokavaliotaan joksikin muuksi kuin tavalliseksi. Varsinaisia erityisruokavaliota, kuten viljatoman tai kasvisruokavaliota, noudattajia oli lähes puolet vastanneista.

Erityisruokavalioiden noudattaminen oli huomattavasti yleisempää keskustassa asuville kuin muille. Tulos sopii aikaisempaan tutkimuskirjallisuuteen, jonka mukaan kaupunkien keskustat ovat muodin edelläkävijöitä, ja pikkuhiljaa trendit alkavat levitä myös kaupunkien laidoille ja kaikkien tietoisuuteen (Simmel 1957). Monet erikoistuotteita myyvät erikoisliikkeet – kuten Stockmann Herku – sijaitsevat nimenomaan kaupunkien keskustoissa, ja näin ollen lähellä asuvien on helppo asioida niissä. Turun kaltaisen kaupungin keskustan ilmapiirikin on hyvin ravintola- ja kahvilaistuskeluun painottunut, joten ohikulkija törmää lähes päivittäin erilaisiin visuaalisiin ruokaelämyksiin.

Myöskään ruokatietoisten turkulaisten osalta juustojen kulutus ei ollut yhteydessä eri pääomalajeihin, sillä juustotiskillä asiointi ei eronnut sosiodemografisten tekijöiden osalta. Tämä johtuu koko aineiston homogeenisuudesta eli siitä, että kyseessä on jo kokonaisuudessaan melko hyvin toimeentulevat henkilöt. Vaikka kyseessä ovat nimenomaan ruokatietoiset kuluttajat, joista monille vastuullisuus on tärkeä peruste valintojen taustalla, on maitotuotteista luopuminen hyvin harvinaista. Tässä piilee ristiriita, eli ihmiset eivät tiedä maidon ilmastovaikutuksista tai tietoisuus ei ainakaan heijastu kulutusvalintoihin. Myös vajaa puolet kuvaili ruokavaliotaan terveelliseksi, eli maidon tervellisyyden kyseenalaistaminen ei ole yleistä. Tuoreen tutkimuksen mukaan kuitenkin maidoton kasvisruokavaliota olisi paras vaihtoehto sekä ilmaston että terveyden kannalta (Springmann, Godfray, Rayner & Scarborough, 2016). Lihan ruokavaliostaan poisjättäneitä oli reilu kaksi kertaa enemmän.

Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että ihmisillä on tapana vastata kyselylomakkeisiin positiivisemmassa valossa, kuin miten asiat todellisuudessa ovat. Ruoka- ja juomatuotteiden käyttö perustuu yksilöiden subjektiiviseen arvioon, kuinka monta kertaa he ovat kyseisiä tuotteita syöneet tai juoneet, ja monesti ihmiset saattavat arvioida terveellisten tuotteiden käytön todellisuutta suuremmaksi ja epäterveellisten tuotteiden käytön pienemmäksi. ATH-aineiston otoksen suuruus kuitenkin vahvistaa tulosten luotettavuutta

ja mahdollistaa tulosten yleistettävyyden koko turkulaisten populaatioon. Stockmann-aineistossa ongelmaksi nousee puolestaan aineiston pieni koko ja tuntematon perusjoukko, eli tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä koko Turun Herkun asiakaskuntaan. Myöskin oman ruokavalion kuvailu terveelliseksi on subjektiivinen mielipide, eikä terveellinen ruokavalio tarkoita kaikille vastaajille samaa asiaa.

Ruoankulutusta tutkittaessa on myös huomioitava, että suuri osa ruoankulutuksesta on rutiininomaista ja totuttuihin tapoihin perustuvaa. Se, mitä lapsena on oppinut, joutuu kuitenkin kovaan ristipaineeseen myöhemmässä elämässä uusien makumaailmojen äärellä. Perhe ja lapsuus ovat kasvattaneet yksilön tietynlaiseen ruokakulttuuriin, joka itenäistyessä avaa mahdollisuuden omaan yksilölliseen tahtoon ja identiteettiin perustuvaan valintaan. Iän ja elämän myötä yksilö oppii jatkuvasti uusia ruokatapoja ja makuja, ja näin ollen yksilön ruokaidentiteetti on ikään kuin jatkuvan muutoksen alla. Myös se, että maailma muuttuu ja ruokatrendit vaihtuvat, saa kuluttajien käsitykset ja asenteet ennestään tuntemattomia ja erikoisia tuotteita kohtaan muuttumaan.

Jatkotutkimusta ajatellen kehittäisin ATH-aineiston ruokakysymyspatteristoa siten, että myös lihansyönnin ja muiden maitotuotteiden, kuten rahkan ja jogurttien, kulutusta voisi tarkastella. Mielenkiintoista olisi myös tietää tarkemmin kaikkien turkulaisten tai suomalaisten osalta, kuinka yleistä maitotuotteiden välttäminen tai jonkinlainen kontrollointi on. Massailmiönä kasvissyönnin suosion kasvu on melko tuore ja varmasti yleisempää tietynlaisen ryhmän keskuudessa, mutta Helsingin Sanomien artikkelissa S-ryhmän vähittäiskaupan valikoimajohtajan mukaan kaikkien lihan korvaavien kasvisproteiinien, kasvipohjaisten juustojen, jogurttien ja maitojen myynti on kasvanut runsaasti tänä vuonna (Bäckgren 2016). Jatkuva mielenkiinnon lisääntyminen ruokaa kohtaan kasvaa kohisten, joten tuoretta tutkimusta aiheesta tulisi tehdä uudemmilla aineistoilla, kuten toteutuneeseen rahalliseen kulutusmäärään perustuvalla tilastoaineistolla sekä tarkemmin yksilöiden motiiveja selvittävillä haastatteluaineistoilla.

Kuten jo olen korostanut, on ruoka esillä mediassa jatkuvasti. Esimerkiksi keväällä esitetty Arman Alizadin *Täällä pohjantähden alla* -dokumenttisarja käsitteli suomalaisen yhteiskunnan ongelmakohtia ja lähestyi erilaisia, tabuinakin pidettyjä, aiheita monista eri näkökulmista. Yhden jakson aiheena oli ravinto (ti 31.5.2016, Nelonen). Jaksossa haastateltiin eri henkilöitä, niin asiantuntijoita kuin maallikoitakin, ja asetettiin vaihtoehtoja perinteisille ravitsemussuosituksille, joiden luomisessa on mahdollisesti myös ruokateollisuudella näppinsä pelissä (esim. Karttunen 2010, 19). Jakso sai sekä kiitosta että kritiikkiä osakseen, ja vaikka kaikella esitetyllä sisällöllä ei ollutkaan tieteellistä näyttöä tukena, sai jakso ainakin sen katsooneet heräämään ja mahdollisesti kiinnittämään huomiota ruokaan uudenlaisista näkökulmista. Alizad käytti mielestäni osuvaa vertauskuvaa siitä, että ravinto on ihmisille kuin uskonto. Siitä on monia erilaisia ja jopa täysin vastakkaisia näkemyksiä, joiden seurauksena syntyy kiivaita konflikteja, mutta monille lopullinen päämäärä on kuitenkin sama: hyvinvointi.



## LÄHTEET

- Aalto, Kristiina – Peltoniemi, Ari (2014) *Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa 2006–2012*. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 10/2014, Helsinki.
- Alkula, Tapani – Pöntinen, Seppo – Ylöstalo, Pekka (2002) *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. 1.–4. p. WSOY, Juva.
- Bauman, Zygmunt (1997) *Sosiologinen ajattelu*. (alkuteos Thinking sociologically, Blackwell 1990, käännös Jyrki Vainonen) Vastapaino, Tampere.
- Beck, Ulrich – Giddens, Anthony – Lash, Scott (1995) *Nykyajan jäljillä: Refleksiivinen modernisaatio*. (alkuteos Reflexive modernization. Politics, tradition and aesthetics in the modern social order 1994, käännös Leevi Lehto) Vastapaino, Tampere.
- Bourdieu, Pierre (1984) *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. (alkuteos La distinction: Critique sociale du jugement 1979, käännös Richard Nice) Routledge & Kegan Paul Ltd, London.
- Bäckgren, Noona (2016) Kun nyhtökauraa ei löydy, testaa näitä – kasviproteiinien myynti on lisääntynyt huimasti tänä vuonna. *Helsingin Sanomat* 29.7.2016. <<http://www.hs.fi/ruoka/a1469680102944>>, haettu 31.7.2016.
- Darmon Nicole – Drewnowski, Adam (2015) Contribution of food prices and the diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: A systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, Vol. 73 (10), 643–660. DOI: 10.1093/nutrit/nuv027. DOI: 10.1093/nutrit/nuv027
- Douglas, Mary (1996) Critical Essays on Good Taste. Teoksessa *The Consumption Reader*, toim. D. B. Clarke, M. A. Doel & K. M. L. Housiaux, 106–126, Routledge, London.
- Dubois, Bernard (2000) *Understanding the Consumer: A European Perspective*. Pearson Education Limited, Harlow.
- Equality at work: Tackling the challenges* (2007) Global Report under the follow-up to the ILO Declaration on Fundamental Principles and Rights at Work. International Labour Conference, 96<sup>th</sup> Session 2007, Geneva.
- Garnett, Tara (2008) *Cooking up a storm. Food, greenhouse gas emissions and our changing climate*. Food Climate Research Network, Centre for Environmental Strategy, University of Surrey, Surrey.
- Halkier, Bente (2010) *Consumption Challenged: Food in Medialised Everyday Lives*. Ashgate Publishing Limited, Burlington.

- Halonen, Jaana (2016) *Kaupunkien ja kuntien lukumäärä*. <<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot/aluejaot/kuntien-lukumaara/Sivut/default.aspx>>, haettu 1.4.2016.
- Harju, Juhana (2015) Maidon juonti on haitallista, osoittavat laadukkaimmat tutkimukset. Suomen Terveysravinto -blogi. <<http://suomenterveysravinto.fi/blogi/maidon-juonti-on-haitallista-osoittavat-laadukkaimmat-tutkimukset/>>, haettu 14.1.2016.
- Hauge, Åshild L. – Kolstad, Arnulf (2007) Dwelling as an expression of identity. A comparative study among residents in high-priced and low-priced neighbourhoods in Norway. *Housing, Theory & Society*, Vol. 24 (4), 272–292. DOI: 10.1080/14036090701434318
- Helldán, Anni – Raulio, Susanna – Kosola, Mikko – Tapanainen, Heli – Ovaskainen, Marja-Leena – Virtanen, Suvi (2013) *Finravinto 2012 -tutkimus, The national FIN-DIET 2012 survey*. Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Helliwell, John – Layard, Richard – Sachs, Jeffrey (2015) *World Happiness Report 2015*. Sustainable Development Solutions Network, New York.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula (2009) *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. p. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Holgado-Tello, Francisco Pablo – Chacón-Moscoso, Salvador – Barbero-García, Isabel – Vila-Abad, Enrique (2010) Polychoric versus Pearson correlations in exploratory and confirmatory factor analysis of ordinal variables. *Quality and Quantity*, Vol. 44 (1), 153–166. DOI: 10.1007/s11135-008-9190-y
- Huovila, Janne (2014) ”Kansa ei enää tottele”: Karppaus individualistisen ja universalistisen ravitsemuspuheen ristiaallokossa Helsingin Sanomissa vuosina 2010–2012. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, Vol. 51, 18–31.
- Hyvönen, Kaarina – Järvelä, Katja – Piironen, Sanna (2008) ”Pitäisi olla jonkinlainen konkreettinen etu...” *Verkko elintarvikealan mahdollisuutena*. Julkaisuja 2/2008, Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Hänninen, Kari (2016) Tutkija: Maailma säästäisi jopa tuhansia miljardeja, jos lihan-syönti loppuisi. *Kauppalehti* 23.3.2016. <<http://www.kauppalehti.fi/uutiset/tutkija-maailma-saastaisi-jopa-tuhansia-miljardeja--jos-lihansyonti-loppuisi/icLQw5JY>>, haettu 31.3.2016.
- Härkönen, Juho – Räsänen, Pekka – Näsi, Matti (2011) Obesity, unemployment and earnings. *Nordic Journal of Working Life Studies*, Vol. 1 (2), 23–38. DOI: 10.19154/njwls.v1i2.2343
- Ilmonen, Kai (1998) Sosiologia, rutiinit ja kulutus. *Sosiologia*, Vol. 35 (2), 92–103.

- Jaeger, Mads M. – Katz-Gerro, Tally (2008) The rise of the cultural omnivore 1964–2004. Working Paper 09:2008, *Social Policy and Welfare Services*, Denmark.
- Jallinoja, Piia – Niva, Mari – Helankorpi, Satu – Kahma, Nina (2014) Food choices, perceptions of healthiness, and eating motives of self-identified followers of a low-carbohydrate diet. *Food & Nutrition Research*, Vol. 58: 23553 <<http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v58.23552>>, haettu 24.3.2016.
- Johnston, Josée – Baumann, Shyon (2010) *Foodies: Democracy and Distinction in the Gourmet Foodscape*. Routledge, New York.
- Jokinen Kimmo – Saaristo Kimmo (2010) *Sosiologia*. 1.–4. p. WSOY, Helsinki.
- Jokivuori, Pertti – Hietala, Risto (2007) *Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. WSOY, Porvoo.
- Kaikkonen, R. – Murto, J. – Pentala, O. – Koskela, T. – Virtala, E. – Härkänen, T. – Koskenniemi, T. – Ahonen, J. – Vartiainen, E. – Koskinen, S. (2015) Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2015. Verkkojulkaisu: <[www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath)>, haettu 16.1.2016.
- Kallionpää, Katri (2016) Suomalaisnaiset kehittivät nyhtökauran vaihtoehdoksi lihalle ja kertovat, miten Suomeen saadaan lisää ruokainnovaatioita. *Helsingin Sanomat* 12.1.2016. <<http://www.hs.fi/ruoka/a1452571775241>>, haettu 17.5.2016.
- Karttunen, Kaisa (2010) *Huomisen ruoka – Kansallisen ruokastrategian taustaraportti*. Maa- ja metsätalousministeriö 2/2010, Helsinki.
- Karvonen, Erkki (2013) Rasva on elämän ja kuoleman asia. Teoksessa: *Journalismikriittikin vuosikirja 2013*, toim. Heidi Kurvinen, 27–37. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Katajajuuri, Juha-Matti – Virtanen, Yrjö – Voutilainen, Pasi – Tuhkanen, Hanna-Riikka – Kurppa, Sirpa (2003) *Elintarvikkeiden ympäristövaikutukset. FOODCHAIN*. Maa- ja metsätalousministeriö MMM:n julkaisuja 6/2003, Helsinki.
- Kauppinen, Kaisa – Anttila, Erkko (2005) Onko painolla väliä: hoikat, lihavat ja normaalipainoiset naiset työelämän murroksessa? Teoksessa: *Työ ja ihminen*, toim. Kaisa Kauppinen, 239–256, Tampereen yliopistopaino, Tampere.
- Kirveennummi, Anna – Saarimaa, Riikka – Mäkelä, Johanna (2008) *Syödään leväpullia pimeässä: Tähtikartastoja suomalaisten ruoan kulutukseen vuonna 2030*. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turku.

- Koivula, Aki – Räsänen, Pekka – Sarpila, Outi (2016) Internet- ja paperilomakkeiden täyttäjät. Vastaustavan muutoksen ja merkityksen arviointia hyvinvointitutkimuksessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, Vol. 2, 174–185.
- Konttinen, Hanna – Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa – Silventoinen, Karri – Männistö, Satu – Haukkala, Ari (2011) Socio-economic disparities in the consumption of vegetables, fruit and energy-dense foods: the role of motive priorities. *Public Health Nutrition*, Vol. 16 (5), 873–882. DOI: 10.1017/S1368980012003540
- Kratz, Mario – Baars, Ton – Guyenet, Stephan (2012) The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. *European Journal of Nutrition*, Vol. 52 (1), 1–24. DOI: 10.1007/s00394-012-0418-1
- Kuhmonen, Tuomas – Hyvönen, Katja – Ahokas, Ira – Kaskinen, Juha – Saarimaa, Riikka (2015) *Paikallinen ruoka ja kestävä kehitys*. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turku.
- Leppänen, Johanna (2016) Ruokavaliota säätämällä voidaan vaikuttaa lehmän metaanipäästöjen määrään. *Maaseudun Tulevaisuus, Tiede-sivut* 29.2.2016. <<https://www.luke.fi/vahapaastoinen-lehma-voi-tuottaa-terveellisempaa-maitoa/>>, haettu 31.3.2016.
- Lindblom, Taru – Sarpila, Outi (2014) Koulutus ja tulotaso vaikuttavat ruokailutottumuksiin. *Hyvinvointikatsaus*, Vol. 25 (4), 33–38.
- Luonnonvarakeskus (LUKE) (2015) Maitotuotteiden valmistus vuosittain. <[http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE\\_\\_02%20Maatalous\\_\\_04%20Tuotanto\\_\\_02%20Maito-%20ja%20maitotuotetilasto/04a\\_Maitotuotteiden\\_valmistus\\_v.px/table/tableViewLayout1/?rxid=bc74e7fb-1989-4f6d-bfbc-3c5b85134016](http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/fi/LUKE/LUKE__02%20Maatalous__04%20Tuotanto__02%20Maito-%20ja%20maitotuotetilasto/04a_Maitotuotteiden_valmistus_v.px/table/tableViewLayout1/?rxid=bc74e7fb-1989-4f6d-bfbc-3c5b85134016)>, haettu 26.5.2016.
- Luova, Taina (2012) Suomalaisten kolesteroliarvot ovat suurentuneet. *Ruokatieto* 3.9.2012. <<http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suomalaisten-kolesteroliarvot-ovat-suurentuneet>>, haettu 26.5.2016.
- Mattila, Hanna (toim.) (2016) *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria*. Gaudamus, Helsinki.
- Michaëlsson, Karl – Wolk, Alicja – Langenskiöld, Sophie – Basu, Samar – Warensjö, Eva – Melhus, Håkan – Byber, Liisa (2014) Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ* 2014;349:g6015. <<http://www.bmj.com/content/349/bmj.g6015.full.print?>>, haettu 14.1.2016.
- Mintz, Sidney W. – Du Bois, Christine M. (2002) The Anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, Vol. 31, 99–119. <<http://www.jstor.org/stable/4132873>>, haettu 1.4.2016.

- Mood, Carina (2010) Logistic regression: Why we cannot do what we think we can do, and what we can do about it. *European Sociological Review*, Vol. 26 (1), 67–82. DOI: 10.1093/esr/jcp006
- Morganosky, Michelle A. – Cude, Brenda J. (2000) Consumer response to online grocery shopping. *International Journal of Retail & Distribution Management*, Vol. 28 (1), 17–26. DOI: 10.1108/09590550010306737
- Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa: *2000-luvun elämä: sosiologia teorioita vuosituhannen vaihteesta*, toim. Tommi Hoikkala – Jeja-Pekka Roos, 201–217. Gaudeamus, Helsinki.
- Mäkelä, Johanna (2002) *Syömis- ja rakenteellinen vaihtelu ja kulttuurinen vaihtelu*. Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Mäkelä, Johanna – Palojoki, Päivi – Sillanpää, Merja (2003) *Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. WSOY, Helsinki.
- Mäkelä, Johanna – Varjonen, Johanna – Viinisalo, Mirja (2008) Muuttuva syöminen muuttuvassa maailmassa. *Hyvinvointikatsaus*, Vol. 4. <[http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka\\_2008\\_04.html](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2008_04.html)>, haettu 31.3.2016.
- Männistö, Satu – Laatikainen, Tiina – Vartiainen, Erkki (2012) Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. *Tutkimuksesta tiiviisti 4/2012*. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4\\_lihavuus.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1)>, haettu 10.9.2015.
- Nalbantoglu, Minna (2015) Stockmann näkee Herkussa valopilkun. <<http://www.hs.fi/talous/a1430369669572>>, haettu 10.8.2015.
- Niva, Mari (2008) *Consumers and the conceptual and practical appropriation of functional foods*. National Consumer Research Centre, Helsinki.
- Nummenmaa, Lauri (2009) *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Tammi, Helsinki.
- Painoindeksi (2015) <<http://www.tohtori.fi/?page=2381134>>, haettu 23.11.2015.
- Peltoniemi, Ari – Yrjölä, Tapani (2012) *Kuluttajien ja tuottajien näkemyksiä ruoan ostopäätöksistä ja tuotantotavoista*. Työselosteita ja esitelmää 138/2012. Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Peterson, Richard A. – Kern, Roger M. (1996) Changing highbrow taste: From snob to omnivore. *American Sociological Review*, Vol. 61 (5), 900–907. <<http://www.jstor.org/stable/2096460>>, haettu 1.4.2016.

- Petkeviciene, Janina – Klumbiene, Jurate – Prättälä, Ritva – Paalanen, Laura – Pudule, Iveta – Kasmel, Anu (2007) Educational variations in the consumption of foods containing fat in Finland and the Baltic countries. *Public Health Nutrition*, Vol. 10 (5), 518–523. DOI: 10.1017/S1368980007246695
- Piironen, Sanna – Järvelä, Katja (2006) *Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta*. Julkaisuja 8/2006, Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Pohjola, Kirsi – Jokinen, Kimmo (2010) Nuoret miehet reaali- ja virtuaalimaailmojen rajoilla. Teoksessa: *Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*, toim. Anu-Hanna Anttila – Krstiina Kuussaari – Tiina Puhakka, 77–92. Yliopistopaino, Helsinki.
- Pohjolainen, Pasi – Tapio, Petri – Vinnari, Markus – Jokinen, Pekka – Räsänen, Pekka (2016) Consumer consciousness on meat and the environment - Exploring differences. *Appetite*, Vol. 101 (1), 37–45. DOI: 10.1016/j.appet.2016.02.012
- Pohjolainen, Pasi – Vinnari, Markus – Jokinen, Pekka (2015) Consumers' perceived barriers to following a plant-based diet. *British Food Journal*, Vol. 117 (3), 1150–1167. DOI: 10.1108/BFJ-09-2013-0252
- Prättälä, Ritva (2003) Dietary changes in Finland—success stories and future challenges. *Appetite*, Vol. 41, 245–249. DOI: 10.1016/j.appet.2003.08.007
- Purhonen, Semi – Gronow, Jukka (2014) Polarizing appetites? Stability and change in culinary tastes in Finland, 1995–2007. *Food, Culture & Society*, Vol. 17 (1), 27–47. DOI: 10.2752/175174413X13758634982047
- Purhonen, Semi & työryhmä: Gronow, Jukka – Heikkilä, Riie – Kahma, Nina – Rahkonen, Keijo – Toikka, Arho (2014) *Suomalainen maku: Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. Gaudeamus, Helsinki.
- Puska, Pekka (1985) Pohjois-Karjala projekti: Sydän- ja verisuonitautien yhteisötason ehkäisyohjelma. *Duodecim*, Vol. 101 (23), 41–54.
- Raitio, Riika (2015) Ruoan verkkokauppa odottaa räjähdystä. Yleisradion uutiset. <[http://yle.fi/uutiset/ruoan\\_verkkokauppa\\_odottaa\\_rajahdysta/7805022](http://yle.fi/uutiset/ruoan_verkkokauppa_odottaa_rajahdysta/7805022)>, haettu 14.1.2015.
- Rasinkangas, Jarkko (2013) *Sosiaalinen eriytyminen Turun kaupunkiseudulla. Tutkimus asumisen alueellisista muutoksista ja asumispreferensseistä*. Siirtolaisinstituutin tutkimuksia A 43. Turun yliopisto, Turku
- Rikkonen, Pasi – Rintamäki, Heidi (toim.) (2015) *Ilmastonmuutoksen hillintävaihtoehtojen ja -skenaarioiden tarkastelu maa- ja elintarvetaloudessa vuoteen 2030*. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 12/2015. Luonnonvarakeskus, Helsinki.

- Räikkönen, Alexandra (2015) Stockmannin tulos heikkeni odotettua pahemmin. <<http://www.arvopaperi.fi/uutisarkisto/stockmannin+tulos+heikkeni+odotettua+pahemmin/a1060746>>, haettu 10.8.2015.
- Räsänen, Pekka – Wilska, Terhi-Anna (2007) Finnish students' attitudes towards commercialised sex. *Journal of Youth Studies*, Vol. 10 (5), 557–575. DOI: 10.1080/13676260701597243
- Saarinen, Arttu – Rasinkangas, Jarkko – Kaikkonen, Risto – Luoma, Minna-Liisa (2014) Onnellisuus Turun eri asuinalueilla. *Yhdyskuntasuunnittelu*, Vol. 52 (3), 10–35. <<http://www.yss.fi/journal/onnellisuus-turun-eri-asuinalueilla/>> haettu 1.4.2016.
- Salo-Kauppinen, Riitta (2016) Vertailututkimus selvittää kokemukset maitoviidakosta. *Maaseudun tulevaisuus* 29.2.2016. <<https://www.luke.fi/vertailututkimus-selvittaa-kokemukset-maitoviidakosta/>>, haettu 24.3.2016.
- Sanchez-Villegas, A. – Martínez, J. A. – Prättälä, R. – Toledo, E. – Roos, G. – Martínez-González, M. A. (2003) A systematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: consumption of cheese and milk. *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 57, 917–929. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601626
- Sarpila, Outi (2013) *Beauty for sale. An empirical study of appearance-related consumption in Finland*. Turun yliopiston julkaisuja B368, Turku.
- Savolainen, Laura (2013) Juommeko maitoa, koska se on kannattava bisnes? Yleisradio uutiset. <[http://yle.fi/uutiset/juommeko\\_maitoa\\_koska\\_se\\_on\\_kannattava\\_bisnes/6766804](http://yle.fi/uutiset/juommeko_maitoa_koska_se_on_kannattava_bisnes/6766804)>, haettu 14.1.2016.
- Simmel, Georg (1957) Fashion. *The American Journal of Sociology*, Vol. 62 (6), 541–558.
- Snowdon, Christopher (2016) The Nanny State Index. <<http://nannystateindex.org/>>, haettu 31.3.2016.
- Springmann, Marco – Gorfray, H. Charles J. – Rayner, Mike – Scarborough, Peter (2016) Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *PNAS*, Vol. 113 (15), 4146–4151. DOI: 10.1073/pnas.1523119113
- Talouselämä (2015) Lidl panee Suomessa ison vaihteen silmään – Rahoitus järjestyi kymmenien uusien myymälöiden perustamiseen ja nykyisten uudistamiseen. <<http://www.talouselama.fi/uutiset/lidl+panee+suomessa+ison+vaihteen+silmään++rahoitus+jarjestyi+kymmenien+uusien+myymaloiden+perustamiseen+ja+nykyisten+uudistamiseen/a2314296>>, haettu 10.8.2015.

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) (2015a) ATH – Terveyttä ja hyvinvointia kuntalaisille. <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/ath-terveytta-ja-hyvinvointia-kuntalaisille>>, haettu 16.1.2016.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) (2015b) ATH – Turun tutkimusalueet 2010–2014. <[http://www.terveytemme.fi/ath/turku2014/notes/ath\\_alueet\\_turku.htm](http://www.terveytemme.fi/ath/turku2014/notes/ath_alueet_turku.htm)>, haettu 1.4.2016.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) (2016) *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)>, haettu 7.8.2016.
- Tilastokeskuksen *PX-Web -tietokanta*. Kotitalouksien kulutusmenot taajama-asteen mukaan 1985–2012. <[http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_tul\\_\\_ktutk/150\\_ktutk\\_tau\\_105.px/table/tableViewLayout1/?rxid=ac46f162-b7c0-4ea1-9908-7339e3e0994e](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__tul__ktutk/150_ktutk_tau_105.px/table/tableViewLayout1/?rxid=ac46f162-b7c0-4ea1-9908-7339e3e0994e)>, haettu 26.5.2016.
- Tolonen, Hanna – Helankorpi, Satu – Talala, Kirsi – Helasoja, Ville – Martelin, Tuija – Prättälä, Ritva (2006) 25-year trends and socio-demographic differences in response rates: Finnish adult health behaviour survey. *European Journal of Epidemiology*, Vol. 21, 409–415. DOI: 10.1007/s10654-006-9019-8
- Vaattovaara, Mari – Kortteinen, Matti (2012) Segregaatiosta ja sen inhimillisestä yhteiskunnallisesta merkityksestä. *Talous & Yhteiskunta*, Vol. 3, 60–66. <<http://www.labor.fi/ty/tylehti/ty/ty32012/pdf/ty32012VaattovaaraKortteinen.pdf>>, haettu 3.5.2016.
- Valli, Raine (2001) *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Ps-kustannus: Jyväskylä.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) (2014) *Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. Juvenes, Helsinki. ISBN 978-952-453-801-5 (verkkojulkaisu) <[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)>, haettu 3.2.2016.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan historiikki. <<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/historiikki.pdf>>, haettu 9.3.2016.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) www-tsivut <<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>>, haettu 9.3.2016.
- Vihreiden ruokapoliittinen linjapaperi* (2010) Sydämen ja omantunnon lautanen. Hyväksytty puoluehallituksessa 1.10.2010. <<https://www.vihreat.fi/sydamen-omantunnon-lautanen-vihreiden-ruokapoliittinen-linjapaperi>>, haettu 26.5.2016.



- Viinisalo, Mirja – Nikkilä, Marita – Varjonen, Johanna (2008) *Elintarvikkeiden kulutusmuutokset kotitalouksissa vuosina 1966–2006*. Julkaisuja 7/2008, Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Vinnari, Markus (2010) *The past, present and future of eating meat in Finland*. Turun kauppakorkeakoulun julkaisuja A-3/2010, Turku.
- Vinnari, Markus – Mustonen, Pekka – Räsänen, Pekka (2010) Tracking down trends in non-meat consumption in Finnish households, 1966-2006. *British Food Journal*, Vol. 112 (8), 836–852. DOI: 10.1108/00070701011067451
- Vuorisalo, Sanna (2015) Maidontuotanto korkeimmillaan yhdeksään vuoteen. Luonnonvarakeskus, Uutiset 6.2.2015. <<https://www.luke.fi/uutiset/maidontuotanto-korkeimmillaan-yhdeksaan-vuoteen-2/>>, haettu 22.4.2016.
- Warde, Alan (1997) *Consumption, Food, and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. Sage Publications, London.

# LIITTEET

## LIITE 1

TURUN TUTKIMUSALUEKARTTA 2010–2014 (KAIKKONEN YM. 2015)

### Turun suuralueet ja kaupunginosat

#### Suuralue 1

##### Keskusta

- 01 - I
- 02 - II
- 03 - III
- 04 - IV (Martti)
- 05 - V (Itäranta)
- 06 - VI
- 07 - VII
- 08 - VIII (Port Arthur)
- 09 - IX (Länsiranta)
- 10 - Ruissalo
- 11 - Satama
- 12 - Iso-Heikkilä
- 13 - Korppoolaismäki
- 14 - Vähäheikkilä
- 15 - Mäntymäki
- 16 - Kurjenmäki
- 17 - Kupittaa

#### Suuralue 2

##### Hirvensalo - Kakskerta

- 18 - Pikisaari
- 19 - Lauttaranta
- 20 - Moikoinen
- 21 - Jänessaari
- 22 - Särkilähti
- 23 - Toijainen
- 24 - Kukola
- 25 - Kaistarniemi
- 26 - Maanpää
- 27 - Illoinen
- 28 - Oriniemi
- 29 - Haarla
- 30 - Friskala
- 31 - Papinsaari
- 32 - Satava
- 33 - Kakskerta

#### Suuralue 3

##### Skanssi - Uittamo

- 34 - Pihlajaniemi
- 35 - Puistomäki
- 36 - Uittamo
- 37 - Ispoinen
- 38 - Luolavuori
- 39 - Ilpoinen
- 40 - Katariina
- 41 - Harittu
- 42 - Koivula
- 43 - Peltola
- 44 - Vasaramäki
- 45 - Skanssi

#### Suuralue 4

##### Varissuo - Lauste

- 46 - Huhkola
- 47 - Lauste
- 48 - Vaala
- 49 - Pääskylvuori
- 50 - Varissuo

#### Suuralue 5

##### Nummi - Halinen

- 51 - Itäharju
- 52 - Nummi
- 53 - Kurala
- 54 - Kohmo
- 55 - Halinen
- 56 - Koroinen
- 57 - Räntämäki
- 58 - Oriketo

#### Suuralue 6

##### Runosmäki - Raunistula

- 59 - Raunistula
- 60 - Kastu
- 61 - Kaerla
- 62 - Kärsämäki
- 63 - Runosmäki

#### Suuralue 7

##### Länsikeskus

- 64 - Vätti
- 65 - Teräsrautela
- 66 - Mälikkälä
- 67 - Ruohonpää
- 68 - Kähäri
- 69 - Pohjola
- 70 - Pitkämäki

#### Suuralue 8

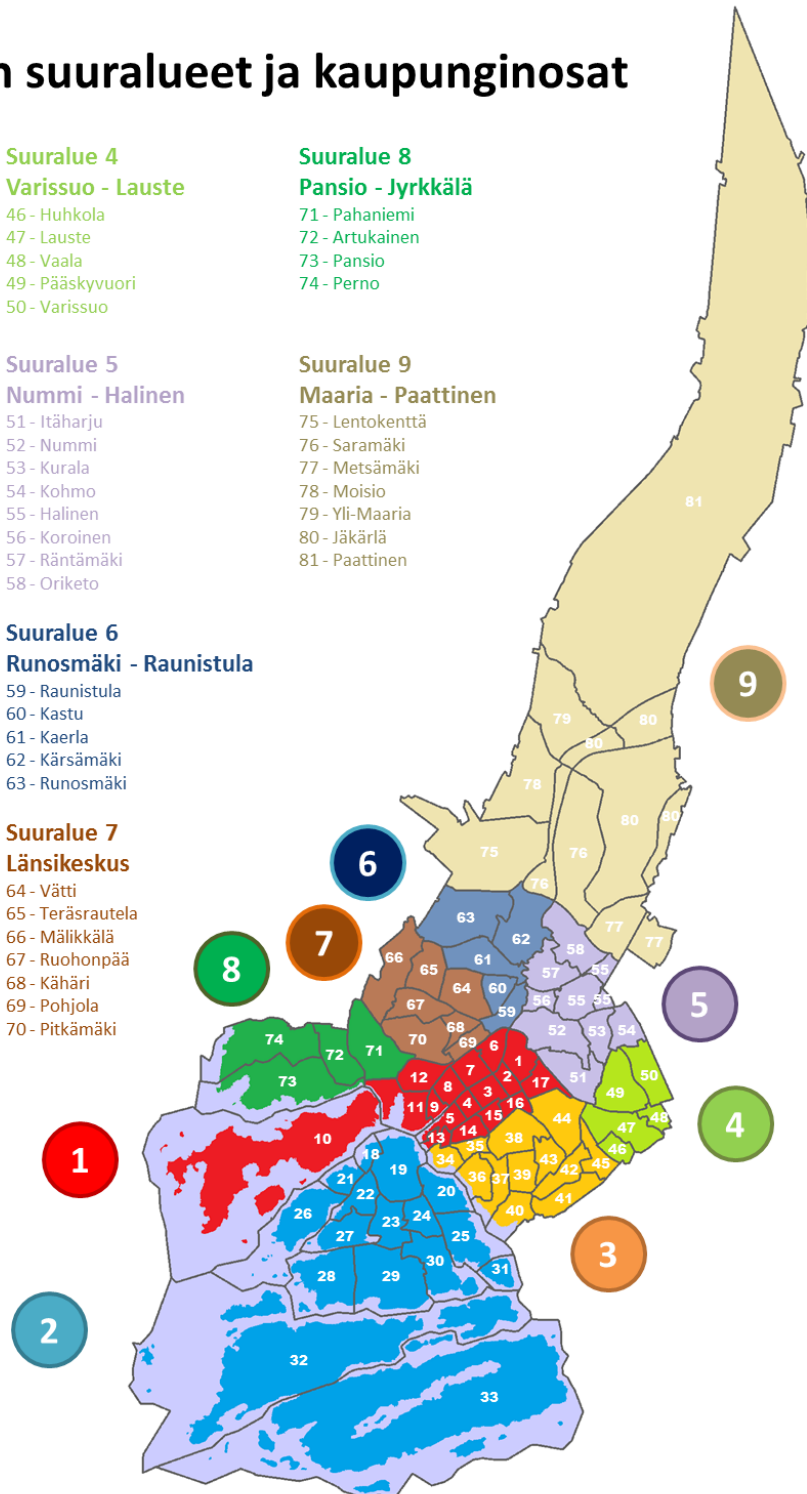
##### Pansio - Jyrkkälä

- 71 - Pahaniemi
- 72 - Artukainen
- 73 - Pansio
- 74 - Perno

#### Suuralue 9

##### Maaria - Paattinen

- 75 - Lentokenttä
- 76 - Saramäki
- 77 - Metsämäki
- 78 - Moisio
- 79 - Yli-Maaria
- 80 - Jäkärliä
- 81 - Paattinen



LIITE 2 ATH-AINEISTON SUURALUEIDEN KUVAILU (% , ALUEIDEN NUMEROINTI VASTAA TUTKIMUSALUEKARTAN NUMEROINTIA)

Asuinalue	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Yht.
<b>Sukupuoli</b> (n=3375)										
mies	37	46	42	45	47	44	49	48	53	46
nainen	63	54	58	55	53	56	51	52	47	54
<b>Ikäluokka</b> (n=3425)										
alle 31-vuotiaat	38	5	17	17	33	15	16	17	13	18
31–45-vuotiaat	19	34	23	26	20	18	23	21	29	24
46–60-vuotiaat	15	29	20	21	23	22	23	26	26	23
61–75-vuotiaat	13	23	22	24	15	28	22	23	20	21
yli 75-vuotiaat	14	10	18	11	9	18	16	13	12	13
<b>Koulutustaso</b> (n=3252)										
perustaso	26	27	35	53	32	51	42	57	50	42
keskitaso	34	34	29	30	30	27	31	31	30	30
korkea taso	40	39	36	17	38	22	27	12	20	28
<b>Kotitaloustyyppi</b> (n=3374)										
yksineläjä	31	9	27	20	29	23	26	28	14	23
yksin lapsen/lasten kanssa asuva	16	5	16	21	8	18	11	16	10	13
yhdessä asuva lapseton pariskunta	21	16	15	15	20	13	18	13	20	17
yhdessä asuva pariskunta, jolla lapsi(a)	32	70	42	44	42	46	45	44	57	47
<b>Toimeentulo</b> (n=3346)										
erittäin hankalaa tai hankalaa	15	10	12	19	14	13	12	20	17	14
melko hankalaa	21	17	20	23	26	25	17	28	21	22
melko helppoa	39	41	41	36	35	42	41	38	44	40
helppoa tai hyvin helppoa	25	32	28	21	24	20	30	14	19	24
<b>Pääasiallinen toimi</b> (n=3337)										
töissä	36	59	43	42	44	45	50	43	53	47
työtön/lomautettu*	12	7	8	18	9	13	7	20	12	11
opiskelija	24	4	12	6	23	5	6	6	6	10
eläkkeellä iän perusteella	23	24	33	28	19	34	31	23	21	27
muu	6	6	5	6	5	4	5	8	8	6
<b>Painoindeksi</b> (n=3303)										
normaalipaino (BMI<25)	55	45	50	42	55	36	45	37	36	45
lievä ylipaino (25≤BMI<30)	36	32	36	33	30	40	38	41	43	37
merkittävä ylipaino (BMI≥30)	10	23	14	25	15	23	16	22	21	19
<b>Terveydentila</b> (n=3351)										
hyvä tai melko hyvä	69	67	64	59	68	62	65	48	61	63
keskitasoinen	20	25	26	24	22	27	24	40	27	26
melko huono tai huono	11	7	10	17	10	11	11	12	12	11

\*sis. työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ja kuntoutustuen saajat

## LIITE 3 FAKTORIRATKAISU

<b>Muuttuja</b>	<b>Faktorilataukset</b>	
	<b>Faktori 1: terveelliset</b>	<b>Faktori 2: epäterveelliset</b>
vähärasvaiset juustot	0,4183	
kala	0,3782	
tuoreet kasvikset	0,6689	
kypsennetyt kasvikset	0,5072	
hedelmät ja marjat	0,6556	
hampurilaiset, pizzat ym.		0,4016
leivonnaiset		0,4443
suklaa ja makeiset		0,5114
sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat		0,4805
tumma leipä	0,4899	
kasviöljy	0,5099	
rasvaton maito/piimä	0,3761	

<b>Muuttuja</b>	<b>Faktoripisteet</b>	
	<b>Faktori 1: terveelliset</b>	<b>Faktori 2: epäterveelliset</b>
vähärasvaiset juustot	0,1254	0,0692
kala	0,1038	-0,0088
tuoreet kasvikset	0,2682	0,0113
kypsennetyt kasvikset	0,1605	-0,0369
hedelmät ja marjat	0,2504	-0,0086
hampurilaiset, pizzat ym.	-0,0670	0,2397
leivonnaiset	0,0536	0,2554
suklaa ja makeiset	0,0218	0,2958
sokeroidut mehut ja virvoitusjuomat	-0,0579	0,2905
tumma leipä	0,1561	-0,0230
kasviöljy	0,1612	-0,0343
rasvaton maito/piimä	0,1135	-0,0024

LIITE 4 STOCKMANN HERKUN AINEISTON RISTIINTAULUKOT (CHI<sup>2</sup>-  
ARVOT, P-ARVOT JA LUOKKAAN 1 (KYLLÄ) KUULUVIEN  
OSUUDET (%))

	Terveelli- nen ruoka- valio	Muu kuin tavallinen ruokavalio	Eriytyis- ruoka- valio	Juusto- tiskillä asiointi	yht.	n
<b>Sukupuoli</b>						
mies	44	89	37	28	100	54
nainen	47	85	52	33	100	165
yht.	47	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	0,081	0,4222	3,453	0,5874		
<b>Ikäluokka</b>						
alle 31-vuotiaat	36	88	54	30	100	67
31–45-vuotiaat	41	78	50	40	100	46
46–60-vuotiaat	45	85	47	25	100	55
yli 60-vuotiaat	65	92	39	37	100	51
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	10,473*	4,1192	2,5585	2,4093		
<b>Koulutustaso</b>						
perus-/keskitaso	46	87	42	32	100	71
korkea taso	46	86	51	32	100	148
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	0,006	0,094	1,3682	0,925		
<b>Kotitaloustyyppi</b>						
lapsettomat kotitaloudet	47	87	47	31	100	175
kotitaloudet, joissa lapsi(a)	43	82	50	36	100	44
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	0,192	0,8817	0,0931	0,4822		
<b>Kotitalouden nettotulot</b>						
alle 3500 €	42	82	51	33	100	119
yli 3500 €	53	91	43	31	100	91
yht.	47	86	48	32	100	210
chi <sup>2</sup>	2,388	3,5404	1,4628	0,0955		
<b>Pääasiallinen toimi</b>						
töissä	45	87	43	28	100	106
opiskelija	38	88	48	32	100	50
eläkkeellä	62	89	51	33	100	45
työtön ym.	33	72	67	50	100	18
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	7,287	2,8571	3,6255	3,2158		
<b>Asuinalue</b>						
Keskusta	47	88	54	30	100	134
muut alueet	45	84	38	35	100	85
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	0,112	0,888	5,9484*	0,7046		
<b>Herkussa asiointi</b>						
vähintään kerran viikossa	49	88	49	30	100	136
harvemmin	41	83	46	35	100	83
yht.	46	86	48	32	100	219
chi <sup>2</sup>	1,434	1,1127	0,2505	0,5414		

\* p<0,05

## Turun Stockmann Herkun kehittämistutkimus 2015

*Tutkimus on osa Turun yliopiston taloussosiologian opiskelijan pro gradu -tutkielmaa, jonka tarkoituksena on tutkia turkulaisten ruoankulutusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä.*

*Aikaa lomakkeen täyttämiseen on hyvä varata noin 5–10 minuuttia. Lue kukin kysymys huolella läpi ja valitse mielestäsi sopivin vastausvaihtoehto annettujen ohjeiden mukaisesti.*

*Vastauksesi käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Yksittäisen vastaajan antamia tietoja ei voi tunnistaa kerätystä aineistosta.*

Vastausohjeet: Lue ensin koko kysymys. Vastaa rastittamalla Sinulle sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan. Valitse kussakin kohdassa **yksi vaihtoehto**, ellei toisin mainita.

### PERUSTIEDOT

<p><b>1. Sukupuolesi</b></p> <p><input type="checkbox"/> mies</p> <p><input type="checkbox"/> nainen</p>	<p><b>2. Ikäsi</b></p> <p>_____ vuotta</p>
<p><b>3. Asuinalueesi</b></p> <p><input type="checkbox"/> Keskusta (I, II, III, IV (Martti), V (Itäranta), VI, VII, VIII (Port Arthur), IX (Länsiranta), Kupittaa, Kurjenmäki, Mäntymäki, Vähäheikkilä, Korppolaismäki, Ruissalo, Satama, Iso-Heikkilä)</p> <p><input type="checkbox"/> Hirvensalo-Kakskerta (Pikisaari, Lauttaranta, Maanpää, Jänessaari, Särkilahti, Illoinen, Moikoinen, Kukola, Toijainen, Kaistarniemi, Friskala, Haarla, Papinsaari, Satava, Vepsä, Kakskerta)</p> <p><input type="checkbox"/> Skanssi-Uittamo (Vasaramäki, Luolavuori, Puistomäki, Pihlajaniemi, Peltola, Ilpoinen, Ispoinen, Uittamo, Skanssi, Koivula, Katariina, Harittu)</p> <p><input type="checkbox"/> Varissuo-Lauste (Varissuo, Pääskyvuori, Vaala, Lauste, Huhkola)</p> <p><input type="checkbox"/> Nummi-Halinen (Oriketo, Röntämäki, Koroinen, Halinen, Nummi, Kohmo, Kurala, Itäharju)</p> <p><input type="checkbox"/> Runosmäki-Raunistula (Runosmäki, Kärsämäki, Kaerla, Kastu, Raunistula)</p> <p><input type="checkbox"/> Länsikeskus (Mälikkälä, Teräsrautela, Ruohonpää, Pitkämäki, Vätti, Kähäri, Pohjola)</p> <p><input type="checkbox"/> Pansio-Jyrkkälä (Artukainen, Pahaniemi, Perno, Pansio)</p> <p><input type="checkbox"/> Maaria-Paattinen (Paattinen, Yli-Maaria, Moisio, Lentokenttä, Koskennurmi, Jäkärä, Paimala, Urusvuori, Saramäki, Tasto, Metsämäki, Haaga)</p> <p><input type="checkbox"/> Turun ympäristökunta (esim. Kaarina, Naantali, Raisio, Lieto)</p> <p><input type="checkbox"/> Joku muu, mikä? _____</p>	

**RUOKAKAUPAN VALINTA JA KAUPASSA ASIOINTI**
**4. Kuinka usein asioit Herkussa?**

- päivittäin tai melkein päivittäin  
 muutaman kerran viikossa  
 kerran viikossa  
 joka toinen viikko  
 kerran kuukaudessa  
 muutaman kerran vuodessa  
 harvemmin

**5. Jos käyt Herkussa vain satunnaisesti (kerran kuukaudessa tai harvemmin), niin mistä se johtuu? Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.**

- haen ruokatarvikkeita vain erikoistapahtumia, kuten juhlapyyhiä, varten  
 hintataso on liian korkea  
 en löydä etsimiäni tuotteita  
 valikoima on liian pieni  
 sijainti on huono  
 palvelun laatu on heikkoa  
 ilmaisen parkkipaikan löytäminen on vaikeaa  
 muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**6. Mitä seuraavista ostoksista tulet yleensä hakemaan Herkusta? Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.**

- ostan täältä kaikki ruokaostokseni  
 haen tiettyjä tuotteita palvelutiskeiltä  
 haen erikoistuotteita, kuten luomutuotteita, ulkomaalaisia raaka-aineita tms.  
 haen Stockmann -tuotemerkin tuotteita  
 haen tuotteita hedelmä- ja vihannesosastolta  
 vaihtelen ruokakauppoja, mutta ostan yhdestä paikasta aina kerralla kaiken tarvitsemani  
 muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**7. Minkä palvelutiskin tuotteita käytät eniten? Valitse enintään 2 vaihtoehtoa.**

- leipä  
 meals  
 juusto  
 liha  
 kala  
 en käytä lainkaan palvelutiskien tuotteita

**8. Mitä mieltä olet Herkun sijainnista Turun ydinkeskustassa?**

- erittäin hyvä  
 melko hyvä  
 melko huono  
 huono  
 en osaa sanoa

**9. Miksi olet valinnut ruokakaupaksi Herkun? Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.**

- sijainti keskustassa  
 asiantunteva palvelu  
 palvelutiskit  
 valikoima ja erikoistuotteet  
 hinta  
 laatu ja luotettavuus  
 vastuullisuus, kuten hävikin kierrätys  
 työskentelen Stockmannilla  
 asioin muutenkin Stockmannilla  
 satuin olemaan lähistöllä  
 muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**10. Mitä seuraavista odostat ruokakaupaltasi? Valitse enintään 3 vaihtoehtoa.**

- halpoja hintoja ja tarjouksia  
 laajaa palvelutiskien valikoimaa  
 laajaa erikoistuotevalikoimaa  
 asiantuntevaa palvelua  
 henkilökohtaista palvelua  
 nopeaa palvelua  
 ideoita ruoanlaittoon  
 vastuullisuutta  
 pitkiä aukioloaikoja  
 muita palveluita lähellä  
 muuta, mitä? \_\_\_\_\_

## SUHTAUTUMINEN RUOKAAN

### 11. Miten kuvailisit ruokavaliotasi? Valitse enintään 2 vaihtoehtoa.

- tavallinen
- terveellinen
- tietoinen (ravintosisältö, laatu)
- vastuullinen tai eettinen
- kokeileva
- luonnonmukainen
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

### 12. Noudatko jotain erityisruokavaliota? Voit valita usean vaihtoehdon.

- en noudata mitään erityisruokavaliota (siirtykää kysymykseen 14)
- gluteeniton tai vehnätön
- viljaton
- vähälaktoosinen tai laktoositon
- maidoton
- kasvisruokavalio: lakto-ovo-vegetaristi tai pescovegetaristi
- vegaani (en syö mitään eläinperäistä)
- en syö punaista lihaa (nauta, porsas, lammas, poro, hirvi)
- vähähiilihydraattinen
- runsasproteiininen
- vähäkalorinen tai vähärasvainen
- raakaravinto tai elävä ravinto
- paleo
- makrobiottinen ruokavalio (hyvä olo, luomu)
- emäksinen ruokavalio
- uskonnollinen ruokavalio (kuten Kosher ja Halal)
- joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

### 13. Jos noudatat jotain erityisruokavaliota, niin miksi? Voit valita usean vaihtoehdon.

- allergian takia
- painonhallinnan takia
- sairauden vuoksi
- ympäristöeettisistä syistä
- uskonnollisista syistä
- terveellisyyden ja hyvän olon vuoksi
- trendikkyuden takia
- urheiluharrastukseni takia
- kokeilunhalusta tai muuten vain
- muu syy, mikä? \_\_\_\_\_



## TAUSTATIEDOT

<p><b>14. Siviilisäätyysi</b></p> <p><input type="checkbox"/> avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa</p> <p><input type="checkbox"/> avoliitossa</p> <p><input type="checkbox"/> parisuhteessa</p> <p><input type="checkbox"/> naimaton</p> <p><input type="checkbox"/> eronnut tai asumuserossa</p> <p><input type="checkbox"/> leski</p>	<p><b>15. Koulutuksesi (valitse korkein vaihtoehto)</b></p> <p><input type="checkbox"/> perus-, keski-, tai kansakoulu</p> <p><input type="checkbox"/> ammattitutkinto</p> <p><input type="checkbox"/> ylioppilas</p> <p><input type="checkbox"/> ammatillinen opistotutkinto</p> <p><input type="checkbox"/> ammattikorkeakoulututkinto</p> <p><input type="checkbox"/> yliopistotutkinto</p>
<p><b>16. Pääasiallinen toimesi tällä hetkellä</b></p> <p><input type="checkbox"/> töissä (ansiotyö tai yrittäjä)</p> <p><input type="checkbox"/> työtön tai lomautettu</p> <p><input type="checkbox"/> opiskelija</p> <p><input type="checkbox"/> eläkeläinen</p> <p><input type="checkbox"/> hoitovapaalla tai omaishoitajana</p> <p><input type="checkbox"/> varusmies- tai siviilipalveluksessa</p>	<p><b>17. Kotitaloutesi yhteenlasketut nettotulot kuukaudessa (verojen jälkeen)</b></p> <p><input type="checkbox"/> alle 1500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 1500–2500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 2500–3500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 3500–4500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 4500–5500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 5500–6500 €</p> <p><input type="checkbox"/> 6500–7500 €</p> <p><input type="checkbox"/> yli 7500 €</p>
<p><b>18. Kotitaloutesi koko</b></p> <p>_____ henkilöä, joista alle 18-vuotiaita _____ henkilöä</p>	

## LOPUKSI

Miten voisimme kehittää toimintaamme vielä paremmin Sinua palvelevaksi? Voit myös jättää terveiset Turun Herkkulaisille:

---



---



---



---



---



---

Jos haluat osallistua lahjakortin arvontaan, voit jättää joko sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi tähän: \_\_\_\_\_

Kaikki lomakkeet käsitellään anonymisti, eikä kenenkään vastaajan nimiä tulla yhdistämään vastauksiin. Arvonta suoritetaan joulukuun loppuun mennessä.

Jos Sinulla on jotain kysyttävää kyselyyn liittyen, voit ottaa minuun yhteyttä: Janna Oksanen, jaanok@utu.fi.

Kiitos vastauksestasi!