

Syödäänkö Etelä-Pohjanmaalla enemmän lihaa kuin muualla Suomessa?

20.2.2026

Suomalainen ruokavalio on viime vuosikymmeninä ollut hitaassa mutta tunnistettavassa muutoksessa. Lihankulutus on keskimäärin vähentynyt, ja kasvipainotteisen ruokavalion suosio on ollut kasvussa erityisesti 2010-luvulta lähtien. Muutos ei kuitenkaan etene tasaisesti eri väestöryhmissä eikä eri puolilla Suomea, ja alueelliset ruokakulttuurit vaikuttavat edelleen vahvasti arjen valintoihin (Lehto ym., 2022; Jallinoja, 2020).

Seinäjoen ammattikorkeakoulun keväällä 2025 tekemän kyselytutkimuksen (Junkkari, 2025) perusteella Etelä-Pohjanmaalla asuvien vastaajien lihankulutustiheys oli samankaltainen kuin muualla Suomessa asuvien. Selvä enemmistö vastaajista, yli 80 %, ilmoitti syövänsä lihaa vähintään neljä kertaa viikossa, eikä alueiden välillä havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0.443$, Khiin neliötesti), vaikka Etelä-Pohjanmaa mielletään vahvaksi lihantuotannon ja perinteisen ruokakulttuurin alueeksi. Kyselyyn vastasi 617 henkilöä, joista 76 % oli naisia ja 71 % asui Etelä-Pohjanmaalla. Vastaajat olivat keskimäärin 30 vuotiaita.

Kasvipohjaisten lihankorvikkeiden käyttö paljastaa alueellisia eroja

Alueellinen ero tuli kuitenkin esiin tarkasteltaessa kasvipohjaisten lihankorvikkeiden käyttöä. Näiden tuotteiden käyttö oli selvästi yleisempää muualla Suomessa kuin Etelä-Pohjanmaalla. Vastaajista noin 25 % ilmoitti kuluttavansa kasvipohjaisia lihankorvikkeita vähintään kerran viikossa, ja Etelä-Pohjanmaalla kulutus

oli vähäisempää kuin muualla Suomessa (p=0.019). Tämä viittaa siihen, että vaikka itse lihankulutuksen määrä olisi samankaltainen, ruokavalion monipuolistuminen kasvipohjaisten vaihtoehtojen suuntaan etenee alueellisesti eri tahtiin.

Etelä-Pohjanmaan erityispiirteitä auttaa ymmärtämään alueen vahva identiteetti maatalous- ja elintarviketuotannossa. Alueella on keskeinen rooli suomalaisessa kotieläintuotannossa, ja lihalla on pitkät perinteet osana paikallista ruokakulttuuria (Etelä-Pohjanmaan liitto, i.a). Aiempi tutkimus viittaa siihen, että maaseudulla, jossa maataloudella ja eläinperäisellä tuotannolla on vahva taloudellinen ja kulttuurinen asema, suhtautuminen lihankulutuksen vähentämiseen ja kasvipohjaisten vaihtoehtojen lisäämiseen voi olla varauksellisempaa kuin kaupunkivaltaisilla alueilla (Jallinoja, 2020; Nevalainen ym., 2023).

Ikä ja sukupuoli selittävät lihankulutusta aluetta enemmän

Tutkimuksen tulokset osoittavat myös, että ikä ja sukupuoli selittävät lihankulutusta voimakkaammin kuin asuinalue. Miehet raportoivat selvästi naisia useammin päivittäistä tai lähes päivittäistä lihankulutusta ($p<0.001$), kun taas naiset käyttivät useammin kasvipohjaisia proteiinivaihtoehtoja ($p<0.001$). Ikäryhmien välillä havaittiin, että alle 25-vuotiaat kuluttivat lihaa useammin kuin vanhemmat ikäryhmät ($p<0.001$), ja yli 35-vuotiailla kasvipohjaisten tuotteiden käyttö oli yleisempää kuin nuoremmilla ($p=0.018$). Vastaavanlaisia sukupuoli- ja ikäeroja on havaittu myös aiemmissa suomalaisissa väestötutkimuksissa (Lehto ym., 2022; Knaapila ym., 2022).

Tulokset ovat kiinnostavia suhteessa päivitettyihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, joissa korostetaan punaisen ja prosessoidun lihan käytön vähentämistä ja kasvipohjaisten proteiinilähteiden lisäämistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2024). Vaikka Etelä-Pohjanmaalla asuvat vastaajat eivät näyttäisi syövän lihaa muuta Suomea enempää, kasvipohjaisten vaihtoehtojen vähäisempi käyttö voi viitata siihen, että suositusten mukainen ruokavalion muutos etenee alueella muuta maata hitaammin. Tämä korostaa tarvetta huomioida alueelliset ruokakulttuurit ja identiteetit, kun ravitsemussuosituksia ja kestävän ruokajärjestelmän tavoitteita pyritään viemään käytäntöön.

Artikkeli on kirjoitettu osana Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittamaa Vaihtoehtoisten proteiinituotemarkkinoiden kehittyminen ja tulevaisuuden näkymät -hanketta.

Terhi Junkkari
ETT, tutkijayliopettaja, ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Lähteet

Etelä-Pohjanmaan liitto. (i.a.). *Työmarkkinat ja elinkeinoelämä.* https://epliitto.fi/tilastot/tilannekuva-ja-tilastot/tyomarkkinat/

Jallinoja, P. (5.3.2020). What do surveys reveal about the popularity of vegetarian diets in Finland? *Versus Lehti.*https://www.versuslehti.fi/kriittinen-tila/what-do-surveys-reveal-about-the-popularity-of-vegetarian-diets-in-finland/

Junkkari T. (5.3.2025). Miksi vaihtoehtoisille maitotuotteille on kysyntää? *SEAMK Verkkolehti* https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025030516087

Knaapila, A., Sandell, M., Hopia, A., Lähteenmäki, L., & Roininen, K. (2022). Millennials' consumption of and attitudes toward meat and plant-based meat alternatives by consumer segment in Finland. *Foods, 11*(3), 456. https://doi.org/10.3390/foods11030456

Lehto, E., Kaartinen, N. E., Sääksjärvi, K., Männistö, S., & Jallinoja, P. (2022). Vegetarians and different types of meat eaters among the Finnish adult population from 2007 to 2017. *British Journal of Nutrition, 127*(7), 1060–1072. https://doi.org/10.1017/S0007114521001719

Nevalainen, E., Niva, M., & Vainio, A. (2023). A transition towards plant-based diets on its way? Consumers' substitutions of meat in their diets in Finland. *Food Quality and Preference, 104,* 104754. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104754

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2024). *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/items/ccee5af9-43c2-473f-993b-fd28c3f2fc17