

ネパール人の食生活への意識と健康観について

○大野佳美* 武副礼子** 平井和子** 高木絵理子*** 樋口 寿***
(*武庫川女大, **大阪市大, ***大阪女子学園短大)

目的 ネパール北部ヒマラヤ山麓の高地に住むチベット系民族は伝統的文化を保持している。居住地域は標高 3000 m の寒冷地で食糧は充分でなく、野菜、魚介類や卵類の摂取不足がみられ、殆どの地域で医者も不在である。しかしながら、住民は明るく親切で誇り高く、心身共に健康的な生活をしているように見受けられる。そこで、食生活への意識と健康観についてアンケート調査を行なった。

方法 ネパール国ムスタン地区に居住する 10 歳から 81 歳の男性 146 名、女性 139 名を対象に平成 7 年 9 月中旬に聞き取り法でアンケート調査を行なった。

結果 「家族と食事をしながら話しをすることを楽しみにしている」と答えた割合は、男性 90%、女性 91% で、「自宅で親戚や友人とよく食事をする」は男性 49%、女性 46% であった。男女とも 90% 以上が「現在の食習慣が健康に良い」と答え、健康に良い食物として「伝統食」が男女各々 43% と 44% で、「充分食べる」が男女各々 30% と 28% であった。「健康を保つことが出来る理由」として、「神の加護」が男女各々 50% と 37% であったが、病気になった場合に「伝統薬を使う」(男女各々 7% と 9%) よりも「西洋薬を使う」(男女各々 76% と 65%) 方が多かった。「いらいらしたり怒ることは良くない」は男女各々 92% と 91% で、99% 以上が「穏やかな心を保つことが大事である」と答えた。幸せを感じる時として「仕事や目的の達成」(男女各々 44% と 48%) が最も多く、次に「健康」(男女各々 36% と 32%) であった。