

ソロモン諸島の食生活様式

—ガダルカナル島にみる食品摂取の近代化傾向を中心に—

三田コト*・広田直子*

The Survey of Dietary Life Style in Solomon Islands
—Modernization of Food Patterns in Guadalcanal Island—

Koto MITA* and Naoko HIROTA*

Abstract: The state of dietary life style in Solomon Islands was surveyed in August, 1994 and 1995. Same as other islands in South Pacific region, traditional food in Solomon Islands were domestic products, root crop staples, green and other vegetables, animal foods, fishes, nuts and fruits. Recently, the extension of taking imported food and processed food changed the traditional food pattern. Also the kitchen equipments and utencils have been modernized in urban households and even rural households because of increase of cash income. These changes are different depending on habitat and degree of culture change. With the modernization of dietary life style, Soloman Islands has been faced with a variety of new physical and nutritional problems. In order to solve these problems, the Solomon Islands government established strategies for health promotion. The results of survey showed, it is necessary that careful measures in the grass roots level are devised to deal with new problems.

Key words: Solomom Islands, dietary life style, food pattern, modernization

はじめに

1994年ならびに1995年の8月に、齒科保健国際協力協議会(JAICOH, Japan Association of International Cooperation for Oral Health)の活動(1995年は「暮らしの交流を考える会」共催)に参加して、ソロモン諸島の食生活を調査する機会に恵まれた。

1992年と1993年に実施されたJAICOHの調査結果¹⁾²⁾によれば、生活環境の違いにより、齲蝕罹患率に差があることが示されており、貨幣経済が浸透して、近代食品や輸入食品を摂取する機会が多い地域で齲蝕罹患率が高いことが示唆されている。また、1992年に実施された食事調査³⁾やその他の報告⁴⁾においても、伝統的食物の摂取率は減少傾向にあり、そのことが肥満者や齲歯の増加などの健康問題を引き起こす一因と考えられたと記されている。

すでに、ソロモン諸島より近代化が先行してい

*〒380 長野市三輪8-49-7 長野県短期大学

*Nagano Prefectural College, 49-7 Miwa 8-chome, Nagano 380, Japan.

るフィジーやニューカレドニアのメラネシア人について調査(1934, 1936年)した W. A. PRICE⁶⁾は、「輸入食品と接し得る地点で虫歯の感染率は検診した歯の30.1%にもものぼっていたのに対して、内陸部や海辺で採れる食物で生活している孤立集団では、わずかに0.42%であった。(フィジー)」と述べている。

このように、食生活の変化は、歯の健康にも大きく影響していると考えられたので、著者らは、この島の食生活環境や家庭の食事状況を観ることと食文化の変容の度合いを把握することを今回の調査の目的とした。今後、これを基にソロモン諸島の歯科保健、および、生活改善や栄養改善に対して、どんな協力活動ができるかの検討課題に取り組む予定である。

本稿では、ソロモン諸島の食の現状について、「素朴な生活の近代化過程」を中心にまとめた。

1. ソロモン諸島の概況

ソロモン諸島は、熱帯地域にあってパプアニューギニアの東方に位置し、大小合わせて900近くの島々からなる独立してまもない国である(図1)。

陸地面積は、2万9,785km²であり、最大の島は首都 HONIARA のあるガダルカナル島である。1994年度の推定人口は、約38万人程度といわれている。人種は、94%がメラネシア系、ポリネシア系が4%、ミクロネシア系、その他の外国人が1%程度という構成である。公用語は英語であるが、共通語としてピジン英語が使われ、学校でも教えられている。プライマリースクールの就学率は50~60%で、未就学児や女性の間には、地方言語しか話せない人々がいる。地方言語は90近くあり、同一の言語を話すグループをワントークといい、

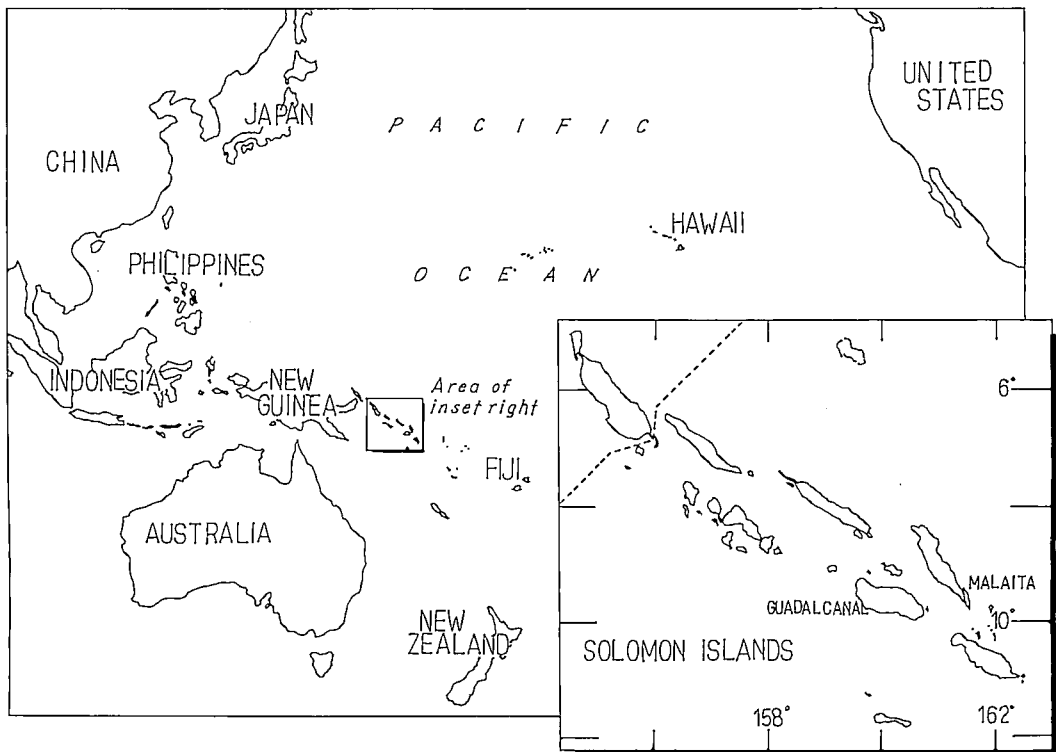


図1 ソロモン諸島

グループ内ではよく助け合い結束が堅い⁴⁴⁾。

歴史の概略は次のようである。

- 1568年 スペイン人メンダーニャが来航。
- 1569年 メンダーニャがペルーに戻り、ソロモン諸島と命名。
- 1845年 フランス人エバイユがサン・クリストバル島、サンタ・イザベル島に来航。
- 1865年 最初のキリスト教の布教。
- 1893年 イギリスが南ソロモン諸島領有を宣言。
- 1900年 イギリスがドイツより北ソロモン諸島を取得。
- 1942年 日本軍がソロモン諸島を占有。
- 1943年 日本軍がガダルカナル島より撤退。
- 1960年 立法評議会および行政評議会設立。
- 1973年 総選挙実施。
- 1975年 ソロモン諸島イギリス保護領からソロモン諸島に名称変更。
- 1978年 7月7日独立。

都市部においては、市場経済が盛んになってきているが、地方農村部においては、依然として自給自足経済が営まれており、都市と地方との生活水準には大きな格差が認められる。全人口の20%が賃金生活者（その1/3が公務員）で、残りの80%は自給自足を中心とした生活を営んでいる。国民の13%の世帯では、年間を通じて収入がなく、一部の賃金労働者を除く一般国民からの税収入がないため、主に企業や商店からの税収に頼ることとなり、政府予算は大幅な赤字の状態が続いている。したがって、政府の活動資金は、その大半を外国援助に頼らざるを得ない。急激な人口増加への対応も重要な課題となっている。

1992年の貿易額は、輸出2億9,790万ソロモンドル、輸入3億720万ソロモンドルであり、経済の貿易依存度は高い。主要輸出品目は木材、魚、バーム油、コブラ、ココアなどであり、主要輸入

品目は生産の設備・機械、食料品、燃料などである⁴⁵⁾。

2. 食品の供給状況

ソロモン諸島内に供給されている食品のうち、自給されているものは、それぞれの地域で栽培される農産物、魚介、卵・鶏・豚（量は少ない）などである。また、食品関連の工場製品としては、魚の缶詰（ソロモン諸島政府と大洋漁業KKの合弁会社製）、Hard Navyというクラッカー風のビスケット、ビール、ジュースなどが、市場に出荷されている。

輸入食品としては、米、小麦粉およびその製品、塩、砂糖、植物油、バター、しょうゆ、カレー粉、スープの素、魚や肉の缶詰、粉ミルク、LL牛乳、紅茶、コーヒー、清涼飲料缶、ボトル飲料水、タマネギ、ジャガイモなどがある。

人々の食生活は、ガーデン（イモや野菜、ナッツ、果物などを栽培する畑のことで、家の周りの自給菜園のような小さなものから、農家の農場のような大きなものまでをいう）で採れる食品や、マーケット（地場産物が並ぶ青空市場）、ストア（大小の商店で、洗剤などの日用雑貨と輸入食品、加工食品、ときに衣料品、燃料などを扱っている）、スーパーマーケットなどから購入する食品で営まれている。

1) ガーデンや付近のブッシュ、海・河川で採れるもの⁷⁾

- ・クマラ（さつまいも）、タロ、ヤム、バナ、キヤッサバなどのイモ類、クッキングバナナ。

- ・ココナツ、サトウキビ。

- ・バナナ、パイナップル、スイカ、ブッシュレモンなどの果物。

- ・ナッツ類。

- ・スリパリーキャベツ、ネギ、野菜やイモ類の葉茎の先端部（カボチャ・クマラ）、イモの葉や葉



写真 a ガーデンにはいろいろな作物がつけられている。奥の建物は住居。(王鷲撮影)



写真 b HONIARA セントラルマーケット。イモやココナツなどを売っている。



写真 c マーケットでは、自家製ケーキも売られている。



写真 d ストア内部。缶詰・洗剤・調味料などといっしょに、パンツも並んでいる。

茎、カスメ（しだ類）、マンゴウの芽、ロングビーンズ類、トウモロコシ、レタス、キャベツ、チャイニーズキャベツ、ナス、キュウリ、トマト、カボチャなどの野菜。

・生鮮魚介、ヤシガニ。

鶏や豚も飼育されているが、その数はごく少ない。最近ではハーブやスパイスの栽培も試みられている（写真 a）。

2) マーケットから購入できるもの

ガーデンで生産されたものや生鮮魚介、ヤシガニなどの地場産物。バナナやココナツのケーキ、キャッサバブディングなどの自家製品（写真 b, c）。屋台ではジュース、アイスクリームなども売っている。

3) ストア・スーパーマーケットから購入できるもの

日用雑貨と輸入の清涼飲料缶、キャンディー、クッキー類、ビスケット、インスタントラーメン、米、小麦粉、乾麺、魚や肉の缶詰、粉ミルク、LL牛乳、タマネギ、ジャガイモ、塩、砂糖、植物油、しょうゆ、カレー粉など（写真 d）。

都市にはパン屋があり、いろいろなパンが売られている。また、首都 HONIARA の官庁街には、スタンド風の小屋があり、各種カレーライス、ココナツケーキ・バナナケーキ、フィッシュアンドチップス（小麦粉の衣をつけた魚の揚げ物とクマラの空揚げ）、缶やビン入りのジュース類、グリーンココナツ（殻つきでジュースを飲む）などのテイクアウトができる。

HONIARA などには、レストラン（中華料理、フランス料理など）もあるが、現地の人あまり出入りしない。

地方の農山村部では、小さなストアも遠くにある場合が多く、地場産物のみで自給自足していることも多い。

3. 食品摂取状況と健康

現在ソロモン諸島において、健康上、最も問題となっているのは、マラリアであるが、著者らが滞在中に出会ったソロモン諸島の人々は、一見健康そうであった。最も都市化の進んだ HONIARA では、街で見かけた女性の中に肥満度の高い人もみられた。概して、裕福そうな人に肥満度の高い人が多いようにみうけられた。村落では、男性はがっしりした体格が多くみられ、女性も肥満

はなく、健康そうであった。こどもたちは細めの体格で敏捷であるが、皮膚病がみられた。JOCV からの情報によれば、皮膚の衛生で一番問題になるのは、虫刺されにより身体を掻いて掻き傷をつくり、そこにハエがたかって化膿するパターンであるとのことであった。

食品摂取と栄養面については、1980年 L. B. PAGE ら5名によるこの地域の6地点での調査「Solomon Islands Project^{8),9)}」（以下 SIP）があり、また、はじめて国が総力をあげて UNICEF の援助で行った「Solomon Islands National Nutrition Survey 1989¹⁰⁾」（以下 NNS）の報告がある。この二つの調査は、ソロモン諸島の現状を知り得る好資料である。

SIP によれば、インタビューによる1日の食品摂取状況は、表1のようになっている。

表1 ソロモン諸島地域6地点における食品の摂取状況
(24時間思い出し法による調査)

Item	Habitat	NASIOI	NAGOVISI	AITA	LAU	KWAIO	ONTONG JAVA
		n=73	n=162	n=87	n=87	n=198	n=233
	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Fresh meat	19.0	11.0	21.0	3.3	3.6	5.2	
Tinned meat	12.0	9.0	25.0	2.6	0	8.5	
Fresh fish	18.0	3.1	15.0	84.0	4.0	63.0	
Tinned fish	25.0	64.0	29.0	9.3	0	9.0	
Insects	0	1.2	2.3	0.7	1.0	0.4	
Kumara	63.0	77.0	66.0	91.0	94.0	4.7	
Taro	92.0	97.0	41.0	53.0	22.0	34.0	
Yams	2.7	6.8	15.0	27.0	2.5	1.3	
Rice	40.0	61.0	55.0	23.0	0.5	73.0	
Bread	8.2	2.5	21.0	22.0	1.5	40.0	
Biscuit	5.5	5.6	10.0	11.0	0	31.0	
Sweet biscuit	1.4	0	2.3	1.3	0	8.5	
Greens	33.0	75.0	89.0	64.0	32.0	2.6	
Dry coconut	36.0	40.0	39.0	87.0	1.0	36.0	
Green coconut	6.8	12.0	9.2	30.0	0.5	29.0	
Sugar	23.0	36.0	47.0	45.0	1.5	77.0	
Salt	29.0	35.0	76.0	72.0	4.6	16.0	

・Friedlaender, J. S. : The Solomon Islands Project による。
 ・数字は、調査日に食べたと答えた人の比率 (%) を示している。

クマラを食べた人がわずか4.7%の地域 (ONTANG JAVA) では、73%の人が米を、40%の人がパンを食べていて、米とパンが最も普及している地域である。生鮮魚が63%と高率であるが、野菜は2.6%と低く、砂糖は77%と高いなどの問題点がみられる。一方、クマラの摂取率が94%の地域 (KWAIO) では、米 (0.5%)、パン (1.5%)、砂糖 (1.5%) の摂取率が、他の地域と比較して低く、ココナツの摂取率が低いことを除けば、伝統的食物が中心であるといえる。ただ、生鮮魚 (4%)、食肉 (3.6%)、缶詰 (0%) といったたん白質源食品がめだって少なく、この点に問題がある。このように、地域により食物摂取状況の格差が大きい。この調査では、居住地、地方の風習、文化変容の度合いにより、食習慣と栄養状態には相違が認められるとされている。そして、全体的にみて、エネルギーの主たる給源は、

イモ (クマラとタロ) で、脂肪にたよる部分は非常に少ないこと、栄養障害 (Nutritional Deficiencies) はまれであることなどが報告されている。

一方、NNS は、15~49歳の女性 (5,444名) と0~4歳のこども (4,614名) を対象に、全国規模で行われた調査である。表2は、女性の1日あたりの食品摂取の状況である。1日に各食品群に属する食品を摂取した人の割合は、主食 (イモ類、穀類) が100%、たん白質源、野菜が約60%となっている。ソロモン諸島では、食品を3群に分け、各群から1種以上の食品を摂取している食事を Balanced Meal といい、これをすすめる栄養指導が行われている。1日に1回以上 Balanced Meal をとった女性は、全国平均では23%であり、HONIARA では44%で最も高い。HONIARA では、女性たちの間から自発的に起

表2 主要食品群の摂取状況

Food Categories	Percent of Women Consuming Food
STAPLES (kumara, taro, breadfruit, rice, bread etc.)	100
FATS (usually coconut milk)	82
PROTEINS (mostly fresh fish, sea food, nuts etc.)	58
GREENS (all local cabbages, sea weed, cress etc.)	59
OTHER VEGETABLES (pumpkin, tomato, shallots, egg plant etc.)	11
FRUIT & JUICE (including green coconut)	33
SUGAR	36

- Solomon Islands National Nutrition Survey 1989による。
- ソロモン諸島各地から選ばれた15~49歳の女性5,444名を対象者とした調査で、調査日の前日にそれぞれの食品群に属する食品をひとつでも用いた人の比率を示している。

こった Sup Sup Garden 運動¹¹⁾ (自給のための菜園をつくる運動) が、市によってさらに進められている。しかし、ソロモン諸島を全体的にみれば、たん白質源食品や野菜、果物などのない食事がかなりあることがわかる。

この調査の結果の概要としては、①0~4歳児の中等度の低栄養が広くみられる。②ミクロネシア人、ポリネシア人、HONIARA ならびに都市近郊の女性に過体重や肥満がみられる。③女性における貧血は中等度のレベルにある。④食構成 (Dietary Pattern) は、一般的に貧しい。たん白質源食品や生理機能保全のための食品群の摂取が少ない。白米、小麦粉、ビスケット、砂糖、シュガースナック、他のスナック菓子などの摂取は、HONIARA や都市近郊で多い。⑤ HONIARA ではガーデンを持っている女性は62%で、調査の前日に自給作物を食べた女性は44%であったことなどが報告されている。

村居らの聞き取り調査 (1993年10月) によるガダルカナル島 AVU AVU の農業従事者と給料生活者の1日の食事は、表3のようである。クマラだけの食事めずらしいことではない。職業により食事内容が異なり、現金収入の有無は、食事に

大きく影響していると推察される。

ソロモン諸島では、食事も料理も食物も全て「Kai Kai」と呼ばれ、日常の食事内容も、ライス、クマラのように食品名を並べてすませる場合が多いなど、食事内容はシンプルである。

4. 食生活の事例

ここにあげたものは、経済的に比較的恵まれた状況にある事例である。

〔事例1〕 Honiara Central Hospital の給食栄養管理部門の状況

(1) スタッフの状況

フィジーで勉強した栄養士2名、食料品管理者、調理人10名程のスタッフである。

(2) 治療食の種類と内容

給食の献立は、General Ward, Private Ward, Special Diet の3種に分けて作成されている。Special Diet には、軟食、高たん白食、糖尿病食などがある。平常日の一般食 (General Ward) の献立を表4に示す。エネルギー源の食品としては、食パン (一般食の朝食は、毎日食パン4枚と紅茶・砂糖)、米のほか、クマラ、ヤム、パナ、キ

表3 ガダルカナル島 AVU AVU 在住者の食事内容

(24時間思い出し法による)

職業 \ 食事	朝食	昼食	夕食
農業	クマラ	果物	クマラ
農業	クマラ, キャベジ	果物	ヤム, キャベジ
農業	クマラ, キャベジ	クマラ, キャベジ	クマラ, キャベジ
農業	ポテト, キャベジ	食べない	クマラ, キャベジ
農業	ライス	ライス	タロ
エージェント	魚, ライス, 紅茶 ドーナツ	クマラ, キャベジ	クマラ, キャベジ
公務員	パン, バター 紅茶	ライス, ヌードル 缶詰	魚, ポテト

村居らの聞き取り (1993年10月) による

表4 Honiara Central Hospital における一般食献立

(August, 1994)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
BREAKFAST	4 slices Bread. Tea & Sugar.	4 slices Bread. Tea & Sugar	4 slices Bread. Tea & Sugar.
LUNCH	Stewed Chicken with Vegetables. Yam & Pana.	Stewed Meat with Vegetables. Yam or Pana.	Fish in Coconut cream with Vegetables. Kumara.
DINNER	Vegetables with Mackerel with Rice.	Fried Vegetables with Taiyo*. Rice.	Fried Vegetables and Curry Beef. Cassava.

* Taiyo は、かつお油漬缶詰のことである。



写真 e Honiara Central Hospital にて。イモ（クマラ）の皮をむく調理人。

ャサップも多く利用される。1日に1～2回は Balanced Meal となっている。概して1食あたりの食品数は少なく、料理は、主食と、野菜・魚または肉の炒め物か煮込み料理1品であることが多い。

(3) 給食の施設・設備

調理場は広く、集団給食の近代的な設備が整っている。食料庫には、各種のイモ、クッキングバナナなどの大量の地場産物の他に、冷凍獣鳥肉、冷凍魚、魚や肉の缶詰、米、食パン、小麦粉、植物油、砂糖、紅茶などが保存されている。

【事例2】HONIARA 市内の都市生活者（給与所得者）の家庭の食事・食生活

この事例は、JOCV 隊員から紹介された世帯で、HONIARA 市内でも、かなり裕福な家庭に属するようである。

(1) 食生活関係の施設・設備・道具、調味料

台所は、2Fにあり、流し、調理台、レンジ、オーブン、冷蔵庫等がそろった近代的なものである。熱源は、プロパンガスと電気を利用している。調理器具もかなりそろっている。他に、2Fのベランダ（板張り）や1F（ココナツの殻取り作業の場所でもあり、ガーデン用の農具置き場にもなる）も使われ、屋外（庭）にモツ（石を焼いて、焼けた石の間に食品を入れて蒸し焼きにする）のための石の山があり、いろいろな場所で調理作業が行われる。調味料としては、塩、砂糖、しょうゆ、チキンスープの素、カレー粉、オイスターソースなどがある。

(2) 日常食の料理

この日つくられた伝統食や日常食の料理は以下のとおりである（写真f）。

- ・モツ料理：かつおの丸焼きとキャッサバディング（タピオカプディング）。

- ・野菜とひき肉の炒め物（植物油でひき肉とスリパリーキャベツ、タマネギ、トマトを炒めて、中国のしょうゆ、カレー粉、塩で調味する）。

- ・カボチャのココナツクリーム煮。

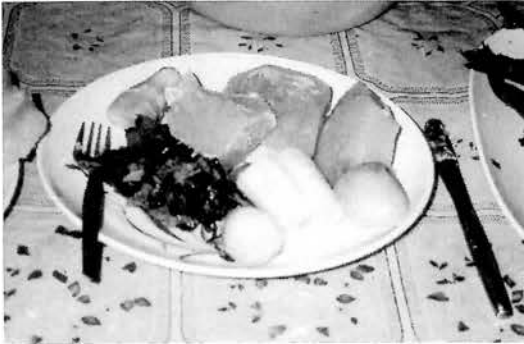


写真 f ゆでたクマラ、カボチャのココナツミルク煮、野菜とひき肉の炒め物の盛り合わせ。別にかつおの丸焼きが供された。

・ゆでたクマラ。

(3) 食材料の入手方法

家庭敷地内ガーデンの自給作物およびマーケットやストアから購入したものを使って調理する。今回の料理に使われたスリパリーキャベツ、肉、かつおは購入品とのことであった。家のすぐ近くにストアがあり、缶詰類、調味料などを入手することができる。家のまわりのバックガーデンでは、タロ、ココナツ、バナナ、パパイヤ、パイナップルなどをつくっていて、なるべく自給するとのことである。

(4) 食生活の営み方

この世帯の主婦は看護婦をしていて、栄養的な知識を持ち、食事には気を使っている。伝統食をとるように心がけ、こどもたちには甘いものはなるべく与えないようにしている。朝はパン食であるが、他の食事の主食は、イモか米のいずれか1種類であり、パンは少ないという。ときに天火を使って、バナナケーキ、パンプキンケーキ、ピザなどをつくる。

[事例3] ガダルカナル島西部 LAMBI 地区 MARUMBO (農村地域) の農家の食事・食生活

(1) 集落の食生活環境・食材料の入手方法

MARUMBO は、海岸沿いのコブラのプラン

テーションのなかにある村落で、約10戸50~60人の集落である。

家屋は高床式のリーフハウスで、台所はキッチンハウスとして別棟にある。熱源はまきで、炉の上に鉄の棒を2本わたして、ナベをのせ、下でまきを燃やす(写真g)。たきつけにはココナツの果皮、ヤシの葉脈などが使われる。別にモツのための石の小山があったが、日常はあまりモツ料理をしない様子にみえた。1994年には集落にひとつだけ天火があったが、1995年には天火のあるキッチンハウスは2戸になっていた(写真h)。

集落に4カ所の簡易水道があり、その近くの棚にナベやボールが置かれている。水を使う作業はこの水道の流しで行われる(写真i)。

(2) 食事づくり

集落のリーダー格の女性(前村長の未亡人)がランチをつくってみせてくれた。その手順は次のようである。

すぐ近くのココヤシの木から、ココナツの実を採ってきて、ココナツミルクを絞る。米をといでから、先程のココナツミルクと水で水加減し、塩を加えてココナツミルクライスを炊く。炊飯は炊き干し法で、きちんと水加減する。次に、ココナツミルクを沸かして、スリパリーキャベツ、トマト、ナス、ロングビーンズを刻んで入れ、塩を加えてぐつぐつ煮込んだ料理をつくる。この日は、ガラスの皿にココナツミルクライスを盛り、上に野菜のココナツミルク煮をかけてスプーンをそえて出してくれた(写真j)。1年後の訪問時には、多めの塩を入れたライスにスリパリーキャベツ入りのチャイニーズヌードル(インスタントラーメン)をかけた一皿に、スプーンをそえて出してくれた。前年より栄養的にはよくないが、この方が上等の食事ということのようである。1995年調査時、米は1kgあたり2.80ソロモンドル、インスタントラーメンは1個4.00ソロモンドルであった。

(3) 日常食



写真g 炉で飯を炊いている。



写真h キッチンハウス。左手に炉，中央は物置台，右手にドラム缶改造の天火。



写真i 集落に水道が4カ所ある。蛇口は高・低の2口ついている。高い蛇口は水浴用である。



写真j ココナツミルクライスに野菜のココナツミルク煮をかけたランチ。

食料品入手のためのストアは遠い。また、作物を栽培しているガーデンも峠を越えた先にあり、かなりの距離がある。ガーデンには、カカオ（まめを売るために栽培）、クマラ、タロ、ヤム、キャッサバ、カボチャ、スイカ、ナス、トマト、トウモロコシ、トウガラシ、ピーマン、キュウリ、ロングビーンズ、菜類（パクチョイ、チャイニーズキャベツ、ほうずきのようなチーズという野菜など）、バナナ、パパイヤなどが育てられている。

魚は気が向いたときに捕りにいく。魚は切ってココナツミルクと塩で煮ることが多い。村長の家の床下に魚捕り用の1艘のボートがあった。

集落での聞き取り調査では、普段の食事は、朝食はライスまたはクマラとティー、昼食はライスまたはクマラ、ときにココナツミルクライスとチ

ャイニーズキャベツやスリパリーキャベツのミルク煮、夕食も同様とのことであったが、1日3食制であるのかはさらに調査する必要があると感じられた。スリパリーキャベツを入れたインスタントチャイニーズヌードルは月に5回くらい食べ、ときには朝・昼・夕食全部がライスの場合もあるということであった。

コブラやカカオが売れて現金が入るので、米をたくさん買い込んであった。

〔事例4〕HONIARA 市内YWCA 幼稚園児のランチの状況

今回観察できた幼稚園児の弁当は少数であったが、その内容はサンドイッチ・パンケーキ10人、ライス1人、スパゲッティー・ヌードル2人であ



写真k 左の小屋はキッチンハウス。右は母屋。屋外に設置したドラム缶にも石を詰めてモツにする。



写真l キッチンハウスの内部。モツ用の石とまき。物置台の上には、クッキングバナナ。



写真m キッチンハウス内のモツができあがる。バナナの葉の下から、焼きイモ(クマラ、タロ)、Musi Musi, キャッサブディングが出てきた。



写真n できあがった料理。手前中央から右へ Musi Musi, キャッサブディング, パパイア。向こう側右から、スイカ, タロブディング, 魚のココナツミルク煮, 焼きイモ, 焼き魚, 魚のココナツミルク煮の奥にあるのは, カスメのツナあえ。

り、飲み物は、水筒持参6人、パックジュース2人、ビン詰め果汁1人、ココナツジュース1人、スターフルーツ1人といったような内容であった。

【事例5】HONIARA 郊外の有機農法を営む農家の食事・食生活

(1) 台所の施設・設備

農場の一角に、高床式の住居と別棟のキッチンハウスがある。母屋の2Fに流し、調理台、ガスレンジ(4口コンロ、オープン)が置かれた近代的な台所がある。雨水の貯水槽から水道で給水し、熱源はプロパンガスである。別棟のキッチンハウ

スには、モツ用の石、イモやバナナを置く台(台の下にはまきがある)が置かれている。屋外に、もう一つ、ドラム缶をカットして石を入れたモツの設備がある(写真k, l)。

(2) 食事づくり

この日は来客用に、いろいろな料理が準備され、男性2人と主婦の3人がかりで、4時間以上を要した。料理は7種類で、キッチンハウスのモツでは、クマラとタロの焼きイモ、タロブディング(ブッシュナツを煎って石臼でペーストにし、焼いたタロと一緒に、だんごにしたもの)、キャッサブディング、Musi Musi(バナナの葉

にナッツペースト、輪切りのイモ、スリパリーキャベツの順で重ねていき、しっかり包んでモツで加熱したもの)の4種をつくり、屋外のモツでは焼き魚をつくった。2Fの台所で、魚とバジルをココナツミルクで煮た料理とカスメ(した類)のツナ(缶詰)あえの2種類をつくった。果物はパイヤとスイカが出された。酒とお茶はたしなまないで、飲み物は水であった。食塩はナッツペーストに少し入れただけで、全体に極めて薄味の料理であった。塩味には敏感らしく、食塩はほんの少ししか使用しない(写真m, n)。

(3) 日常の食生活

ふだんの食事はクマラ、タロ、ヤム、パナ、キャッサバなどの主食と、野菜や魚の料理がつけられる。きちんとした食事は朝と昼(2時近く)で、夕食は果物に決めている。熱心なクリスチャンで、食前の祈りは欠かさない。魚はマーケットで購入するが、新しい野菜やハーブの栽培もはじめていて、自分のところで収穫できるものを中心に食事をつくる。ココナツ(クリームまたはミルク)と少しの食塩で調味する。

5. 素朴な生活の近代化過程における食生活様式の変容

ソロモン諸島では、この約100年の間に近代文明が入り込み始め、自然に恵まれ、自然の中にすっぽりと同化して、自給自足により営まれていた素朴な生活から、急速に近代化が進んでいる。

伝統的な食品摂取のパターンは、イモを主にし、野菜・果物、魚・貝(ときに、カニや昆虫も使う)、ココナツをとり合わせたものである。1年中、何らかのイモや野菜が収穫でき、それを必要だけ採取してきて、その日その日の食事を整える。魚も捕りに行けば入手できるので、手に入ったときに食べる。したがって、食物の保存や貯蔵に気を配る必要はなく、食物の保存・貯蔵の技術は発達しなかった。

また、果物は水分が多く、特にココナツウォーターは最高の飲料水である。

主要食物がイモであるため、穀物の調理に比べて、水の必要度は低い。野菜・魚・肉も加水せずにそのままモツにして食べることができるので、ナベを考えつく必要はなかったのであろう。

モツは、伝統的なストーンオーブンによる加熱調理法である。地面に(ときに穴を掘って)石を置き、その上で長時間火をたいて石を熱くし、その石を一旦取り除いて、そのまま、あるいは、バナナの葉に包んだイモや魚などの食材と、暖めた熱い石を交互に積み重ねていく。一番上に熱い石を置いてから、大きな葉で覆って熱を逃がさないようにして、1~2時間蒸し焼きにする。フィジーでは「ロボ」、トンガでは「ウム」と呼ばれ、南太平洋の島々に共通の調理法である。この調理は、時間がかかり人手を要するが、大量調理ができるという利点がある。クリスマスのご馳走にする豚もモツ料理にして供される。

塩を用いない食文化が継承されてきたので、調味料は特につくられず、ココナツ(クリームまたはミルク)とブッシュレモンが用いられている。タロヤスリパリーキャベツをココナツクリームといっしょにバナナの葉で包んで、モツにするという具合である。

このように、かつては、栄養的な食事などという意識もなく、自然の恵みで、生存に必要な食べ物をなんとなく摂取し、必要を満たしてきていたのであろう。低栄養や栄養素の不足もあったであろうし、自然淘汰もあったと考えられるが、虫歯や肥満はほとんどなく、それなりに健康であった。近年になって近代化が進み、主要食物が、イモから穀物(米・パン)へ移行しはじめている。また、調味料は、塩、砂糖をはじめ、トマトケチャップ、オイスターソース、しょうゆ、粉末スープ、および、カレー粉などの香辛料も輸入されるようになり、塩味が広く普及するようになった。イン

スタントラーメンのスープの味が好まれ、子どもたちがスープの素をおやつになめていたりする。

イモ・魚・野菜・ココナツを使用したモツは、前述のラーメンかけライスと比較して、栄養的には格段にすぐれている。しかし、人々の嗜好や調理の簡便さからは、別の選択がなされることになる。プランテーションで働いたり、換金作物を栽培したりして、現金収入があるようになると、栄養状態が悪くなるといったことが生じてくる。似たような状況は、かつての日本にも認められたことである。

現状においては、食生活の近代化の格差が大きく、急激に貨幣経済に巻き込まれた人々の食生活では、食品の摂取の仕方に問題が生じやすいと推察される。

食生活の場である台所の近代化の過程は、表5のようになる。現状では、近代的な台所を持っていても、モツの設備を併用している家庭が多くみられ、これを大切に活用している間は、ある程度栄養バランスのよい食事が保てるようにも思われる。

料理法では、ナベの使用で煮炊きができるようになった。また、ガスレンジの普及で炒め物、揚げ物（植物油も輸入されている）が可能となった。焼く、煮る（ゆでる）、蒸す、炒める、揚げるなどほとんどの調理ができるようになったわけである。

食器は、皿、スプーン、フォーク、まれにはナイフが使われるようになってきているが、皿に取った食物を手で食べている人々もいる。食堂は、都市では、テーブルと椅子のダイニングセットが置かれるようになり、農村部でも自家製の食卓と長腰掛けを備えるところもでてきているなど、食卓環境は多様である。

食事の回数は、かつては、1日2度であったのが、1日3食制に移行してきているようである。

素朴な生活から近代文明生活への変化の過程を考える場合、二つの形が考えられる。一つは、人々が自発的、意識的に生活文化を改良し発展させていくという形であり、もう一つは、従来の生活文化と外から移入した文化が折衷・融合しながら発展していく形である¹²⁾。ソロモン諸島におけ

表5 台所の近代化の過程

台所様式 項目	Traditional Kitchen			Modern Kitchen
場 所	屋外	→ 屋内	→ 独立別棟	→母屋2F
加熱用具	ストーンオーブン (石蒸し)	→ 炉 ストーンオーブン (石蒸し)	→ 炉 ストーンオーブン (石蒸し) オープン	→ ガスレンジ (コンロ、オープン) 外にストーンオーブン (石蒸し)
燃 料	木、まき	→ たきつけ、まき	→ たきつけ、まき	→プロパンガス 電気
器 具	大きな葉	→ ナベ(ポット) 平大ナベ 大きな葉	→ ナベ(ポット) 平大ナベ 大きな葉	→ナベ フライパン (大きな葉) →ステンレス流し 調理台 冷蔵庫

る後者の近代化は、外来文明をただ受容する形になってしまふ心配もある。現在まで育んできた伝統的な生活文化を改めて見直し、主体性をもって、熱帯の自然の恵みを活用した生活文化と外来文明との融合をはかりつつ、新たな発展がなされるよう期待したい。

食生活に関して考えると、主要食物がイモから穀物へ変化していくことは、近代化過程の中では避けられないとも考えられる。トンガでは、イモからパンへと食生活の近代化がなされつつあるといわれている¹³⁾が、ソロモン諸島ではどうなるのであろうか。現状では、都市はパンと米、地方は米が普及している傾向にあり、米の利用の方がやや多い。著者らは、今後ソロモン諸島において、米と小麦のどちらが主要食物として定着していくのか、高い関心をよせている。従来食文化の利点を失うことなく、食生活の近代化が進むように願うものである。

6. 食生活改善への課題

ソロモン諸島の現状からみて、国の施策や草の根レベルで実施できる食生活改善への課題として、以下の事項が考えられる。

(1) 食物の役割と健康についての啓発普及活動

伝統的な食物が住民にとってどのような役割を果たしてきたのかを認識すること、ならびに、食品摂取と健康のかかわりの確認とその普及などが必要である。

(2) 伝統食と近代的食物の調和した食事づくり運動

伝統食を生かした日常食の基本を確立することや、近代的な味と伝統的食品との接点をもとめた新しい料理の開発などが必要である。

(3) ガーデンを家の近くにつくり活用する運動。

(4) たん白質源食品や野菜・果物などが国民にいき渡るような農業施策の実施

おわりに

歯科保健国際協力協議会のソロモン諸島ボランティア活動に同行して、素朴文化から近代化への途上にあるソロモン諸島の食生活にふれることができた。

改めて、生活必需品とは何かを考えさせられ、近代化した生活の中にありながら、自然と共存する暮らしを営むことの必要性を実感している。食事づくり・食事のあり方に関しては、調味料、香辛料、油脂などの使用と食品本来の味との調和、食事における満足感のあり方、おいしさの感度などを改めて問い直す必要を感じている。

JAICOHの村居正雄会長・白戸洋事務局長をはじめ関係のみなさま、交流できたソロモン諸島のみなさま、JOCVソロモン隊員各位に多大なる感謝の意を表します。また、1995年のソロモン諸島での活動と研究のまとめにあたり、ご協力いただいた管理栄養士の王鷲かおるさんに深謝致します。

文献

- 1) 村居正雄：途上国での歯科保健協力—ソロモン諸島を例に一、デンタルハイジーン, Vol. 13, No. 6, 524~527, 1993
- 2) JAICOH: Summary of Oral Health Survey in Solomon Islands 1993, pp. 1-4, 1994
- 3) 河野美穂：ソロモン諸島の子どもの主食を中心とした食事の近代化傾向, デンタルハイジーン, Vol. 13, No. 6, 536~541, 1993
- 4) JOCV: ソロモン諸島国保健医療の概要, 1993
- 5) Weston A. Price 著, 片山恒夫訳: 食生活と身体の退化, p. 109, 豊歯会刊行部, 1978
- 6) 国際協力事業団, 国際協力総合研究所: 任国情報(ソロモン諸島) 1994年版, 1994
- 7) May R. J.: Kaikai Aniani-A guide to bush foods, markets and culinary arts of Papua New Guinea, Robert Brown & Associates (Aust) Pty. Ltd, 1984

- 8) Page L. B., Rhoads J. G., Friedlaender J. S., Page J. R. and Curtis K., Diet and nutrition. In J. S. Friedlaender (ed.) : The Solomon Islands Project. Oxford : Oxford University Press, pp. 65-88, 1987
- 9) Jonathan S. Friedlaender : The Solomon Islands Project : An Introduction, American Journal of Physical Anthropology, Vol. 81, 459-464, 1990
- 10) Solomon Islands Nutrition Survey Project MCH Unit, Rural Statistics Unit Statistics Office : Solomon Islands National Nutrition Survey 1989, 1990
- 11) Danchurchaid Nutrition Program, SICA : Food, Nutrition and Health and Nutrition and Gardening
- 12) 川喜田二郎 : 素朴から文明へ 上・下, 民族学, Vol. 27, 111-126, Vol. 28, 110-126, 国立民族学博物館, 1984
- 13) 山本妙子, 足立己幸, 小池五郎 : トンガ成人の栄養摂取におけるイモの役割について, 神奈川栄養紀要, Vol. 16, 13-23, 1984
- 14) 石毛直道編 : 世界の食事文化, ドメス出版, 1973