

マレーシア・サバ州都市部（コタキナバル）と郊外農村部におけるブミプトラ及び華人系住民の
肥満メカニズム
～人々の生活習慣に重きを置いて～

平成25年入学

派遣先国：マレーシア

佐井 旭

キーワード：肥満、生活習慣、民族

・ 対象とする問題の概要

マレーシアは、経済発展が著しいことで知られている。しかし、ボルネオ島東部のサバ州では高い貧困率が報告されている。都市部と農村部との間での貧富の差が激しく、貧困はボルネオ先住者やマレー系住民に多い。また、生活習慣病の最も大きなリスクファクターとして、肥満が挙げられる。経済的富裕層の過食が原因とみられがちだが、それだけではない。現代における食生活の変遷に起因しており、逆に貧しさから空腹を満たすために炭水化物ばかりを中心に摂取した結果、栄養が偏ったエネルギー過多に至ることもある。社会経済状態の格差が大きく、かつ多民族が居住するマレーシア・サバ州において肥満と生活習慣のメカニズムを、民族ごとのライフスタイルといったバックグラウンドとの関係を明らかにすることを目指す。



・ 研究目的

近代のめざましい経済発展は、マレーシア各都市における食生活を含め、人々の生活全般にも大きな変遷をもたらした。しかし、それに伴う塩分・糖分の過剰摂取や、モータリゼーションの普及による1日における運動量の減少といった乱れた生活習慣などが指摘されている。これらの因子により肥満や糖尿病だけではなく、砂糖を多く含むジュース類やシロップ類の複数回摂取による口腔問題も深刻である。調査では、人々の栄養や食生活、運動頻度、その他の生活習慣の実態を都市部、郊外農村部に分け、ボルネオ島サバ州内人口の約30パーセントを占めるカダザン族などのブミブトラ・華人系住民の生活度や食習慣といったものを考慮しそれぞれを長期的に調査、明らかにすることで、民族ごと各自の健康促進に対する意識度を測る。最終的な目標として、コタキナバル都市部と郊外農村部の人々の生活状況に応じた健康意識改善、健康増進への示唆を得ることである。

・ フィールドワークで得られた知見について

調査において、今回特に重視した点は現地の人々の生活習慣の把握である。とりわけ、食生活に関して、日々の観察や聞き取りなどを通し、今後更なる具体的な調査を行う際のベースを築くことを主な目的とした。調査の内容としては、医療施設や世帯での、ランダム方式に行う食習慣や運動頻度に関する個々のデータを得るためのアンケート方式のものや、肥満であるかどうかを診断する上で重要な基準になるBMIの測定などがある。

主に前述の方法で得られた断片的なものではあるが、現地のプミプトラよりも華人系住民の方が、バランスの取れた食物摂取を行っているように見受けられた。特に、一つの皿に茶碗一杯の白米と数々あるおかずから2~4品野菜群とそれ以外（牛肉・鶏肉・豚肉・卵・魚）のものから選ぶ“ナシ・チャンプル”と呼ばれる料理では、男性・女性にかかわらず後者のみで構成されるプレートを好む比較的多く見られたプミプトラに対し、華人系では前者と後者をバランス良く摂っていた印象を持った。野菜を摂るという行為のみでは直接的に肥満問題を解決する訳ではないが、バランス良く摂取し、他のものと併せて満遍なく摂る事で、特定の食品への傾倒による栄養の偏りや、過度の摂取を防ぐなどといった効果がある。これは、マレーシア政府によっても食物摂取における指導項目の一つとして扱われている。また、“ナシ・チャンプル”形式のサービスを提供する以外の飲食店（KFC、Pizza Hut等のファーストフードチェーン、屋台なども含む）では、提供される食品に占める野菜の量の割合が極端に少なく、観察では大抵キュウリ2~3枚、オクラ2~3つ、もしくは料理の下に敷いてあるキャベツ1枚であったりするが、それらを残している人も多く見受けられた。その他、砂糖類摂取に関して、市販の砂糖を多く含む（200ml当たり約26gなど）ジュースやシロップ単体もしくはシロップ漬けの果物ジュースを多く食物摂取時に併せて飲んでいた。





・ 反省点と今後の展開

今回は、特に一定の期間都市部・郊外農村部それぞれにおける、食物摂取の習慣や運動頻度などの定量的調査は行わず、観察や会話の中での聞き取り、時には実食をもしたが、どうしても研究者による実際のデータに欠けた主観的なものになってしまう恐れがあった。また、サバ州政府の公衆衛生部における専門家の話では、サバではまだ肥満は現実的問題として扱われておらず、5歳未満における栄養失調の問題が深刻視されているとのことである。しかし、前者の問題も急激な経済発展を続けるサバにおいて既に肉眼で女性や子供を中心に多く確認されつつあり、今後の課題となることは確実である。今後は移民も考慮に入れた各民族間の生活習慣調査やBMI測定等の実際のデータ採集に加え、必要に応じ、より多く肥満患者が見られる半島にも赴き、比較調査をすることで人々の健康促進への改善点を探る。

