

パリージャと呼ばれる肉の網焼きはウルグアイの郷土料理。しかし、肉食偏重は国民の健康問題となっている



# FIELD SKETCH

## もっと野菜を 作って食べよう

食肉の一大生産国である南米の小国ウルグアイ。飢餓に苦しむ最貧国から見ると「なぜこの国に援助を」と思うかもしれない。しかし肉食に偏った食生活は諸問題を引き起こしており、野菜栽培の促進と栄養改善のために、熟練のシニア海外ボランティアが活躍している。

文・写真 = さかくち とおる (著述家)  
text and photos by Sakaguchi Toru



ウルグアイ  
URUGUAY

### 病気を防ぐ食生活を指導

この国で餓死する人は、まずいないだろう。総人口350万人に対して、牛の飼育

数はその3倍の1000万頭を超える。ウ

ルグアイは年間を通して温暖な気候で、耕

作に適した肥沃な大地が広がり、多種多様

な作物が収穫される農牧立国だ。しかしこ

の国にも、日本の援助が求められている。

首都モンテビデオの団地で熱弁を奮つ、

シニア海外ボランティアの梶田紘子さん

(内務省警察病院健康促進至配属)。食材を

片手に、そこに含まれる栄養素を解説。偏

った摂取がどんな病気を引き起こすか、予

防のためにはどのような食事をすればいいか。スペイン語に今も苦労していると笑っていたが、栄養素や病名など専門用語を使いながらも巧みに話を進める。

梶田さんは、「ただ説明しても、聞く側は眠くなるだけ。いかに参加者の関心を引き付け、分かりやすく説明するかが肝心」と言う。会場で感じられたのは、彼女は楽しい雰囲気をつくり出し、全体を盛り上げるのがうまいということだ。

京都出身の梶田さんは、地元では料理教室を開いたり、また個人で塾を開いて英語を教え、一方で留学生の世話をするなど幅広く活動してきた。ウルグアイには200

4年に派遣され、国内各地で栄養改善のための巡回指導を行っている。

### ガウチョの文化と食生活

スペイン系やイタリア系の人が多いウルグ

アイは、入植者とその子孫が牧畜業で国を発展させた。「ガウチョ」と呼ばれる牧童たちが、新天地で独自の文化を築いて受け継いできた。国民の食生活はやはり肉食が中心で、

牛肉に対する執着も強い。

しかし肉食に偏重した食生活は、さまざまな生活習慣病の原因となる。肥満や高血圧の人が多く、これらは心臓病や糖尿病を引き起こす。さらに油や砂糖の摂取量も過剰で、逆

な生活習慣病の原因となる。肥満や高血圧の人が多く、これらは心臓病や糖尿病を引き起こす。さらに油や砂糖の摂取量も過剰で、逆

な生活習慣病の原因となる。肥満や高血圧の人が多く、これらは心臓病や糖尿病を引き起こす。さらに油や砂糖の摂取量も過剰で、逆

な生活習慣病の原因となる。肥満や高血圧の人が多く、これらは心臓病や糖尿病を引き起こす。さらに油や砂糖の摂取量も過剰で、逆

な生活習慣病の原因となる。肥満や高血圧の人が多く、これらは心臓病や糖尿病を引き起こす。さらに油や砂糖の摂取量も過剰で、逆



食材を並べてどんな栄養素が含まれているか解説する梶田さん(右)



チチェさん(右)の菜園で工藤さん(左)が持ち込んだシュンギクが育っている

## ウルグアイの観光事情

モンテビデオ旧市街にある観光省に行き、JICA 専門家の河合恒二さんを訪ねたところ、私はここで思わぬ人と出会う。かつて、中南米を専門とする旅行会社にいた三上静香さん。筆者とは仕事を通じて何度か東京で会ったことがあり、この時初めてシニア海外ボランティアとして、観光開発のために派遣されていることを知った。

この国を訪れる外国人客は、隣国のアルゼンチン、ブラジルの人が大半。際立った観光資源が少ないため、日本や欧米から直接ウルグアイにやって来る観光客はあまりいない。世界遺産に登録されている古都コロニアは、ラ・プラタ川を挟んでアルゼンチンの首都ブエノスアイレスのほぼ対岸にある。欧米人客もやって来るが、高速艇で1時間と近いために、日帰りしてしまう観光客も少なくない。三上さんは「モンテビデオの市内観光と合わせて、所要2~3日のモデルプランを作りたい」と語る。

地元の人から「ウルグアイの魅力は内陸にある」という話を何度か聞いた。地方には牧歌的な光景が広がり、草原地帯を数多くの野鳥が飛び交う。自然を題材とした潜在的な観光資源が多く、今後さまざまな取り組みが進められるだろう。



要塞跡が残る観光都市コロニア



チチェさんの菜園は、強い日差しを避けるため、ある部分は黒い布に覆われている

チチェさんの菜園は、強い日差しを避けるため、ある部分は黒い布に覆われている

が期待される。

でも多く食卓に並ぶこと

な野菜栽培が促進され、少

康になるはずだ。種類豊富

ければ、この国はもっと健

克服すべく野菜摂取を心掛

に固執せず、生活習慣病を

少しずつ現れている。肉食

まだ課題も多いが、効果は

しいがあるそうだ。

それぞれ活動現場では



日本のスイカが小さな実を付けている

藤さんが日本から持ってきたオクラ、シユンギクなど、この国にはあまりない作物も育てている。しかし、工藤さんは巨大なキウウリの実を指差して、「大きければ良いという考えがあり、実が硬くなるまで育ててしまう傾向がある」と話す。熟れどきに収穫すればいいのだが、土地が肥沃なゆえに成長が早く、す

ぐに大きくなってしまつた。

工藤さんは岩手県の農協に勤務していた。これまでにもJICAの活動でケニア、タンザニア、パラグアイに派遣されたことがあり、今回で4カ国目。アフリカ諸国では、「いくら教えても、なかなか吸収してくれなかった」とこぼすが、ウルグアイ人は教えた以上のこ



チチェさんの家の軒先にある「トマト、ジャガイモ売ります」の看板

FIELD SKETCH



調理方法を写真で示して説明する梶田さん

にビタミン類は不足気味。こうした食生活は、人々を不健康にしている。

ガウチヨの人たちは、比較的寿命が長い。広大な牧草地での労働は運動量が多く、また新鮮な肉からビタミン分が摂取できるからだ。しかし運動量の少ない都市生活者がガウチヨと同じ食事をすると、カロリー過剰で偏った食事内容になってしまつ。これが現在、モンテビデオ市民が直面している問題である。

梶田さんは、「おいしい食べ方を教えれば、野菜の摂取量も多くなる。料理実習も含めて、講義の回数を重ねるほど認識が高まっている」と

言つ。もともとウルグアイ人は学習能力が高く、指導すると伸びるそうだ。

同じようなことを、ほかの現場でも聞いた。「貧富の格差はあるが、全般的に教育水準が高く、指導すると学び取るのも早い」と語るのは、農牧水産省ウルグアイルールの配属された、地域住民への野菜栽培指導に当たる工藤善則さん。同じくシニア海外ボランティアとして、各地の農業現場を巡回している。

### 自給自足の家庭菜園



体操やストレッチなども指導し、運動することでカロリーが消費されると認識してもらう