

## ガーナで入手可能な物品リスト

### ～はじめに～

首都アクラでは、様々な物品が手に入るようになってきています。全般的に不自由を感じる事はないと思います。お金を出せば案外なんでも買えます。ガーナ製、中国製などは安価ですが品質は保証できません。ヨーロッパ産なども手に入りますが、価格は日本同等かそれ以上です。

以下はガーナ国内で入手できる物品のリストです。参考にいただければ幸いです。

(為替レート：US\$ 1 = GHS (GH¢ : ガーナセディ) 12.30、1.00GHS = 10.8円 (2023/08/25時点)

※スーパーの価格や公的書類上など、ガーナの価格表記は小数点以下第2までがスタンダードですが、以下では割愛します。

### ■食料品

首都アクラの中華食材店や、アクラから車で30分ぐらいのところのテマという町にある韓国食材店で、日本や韓国の調味料も手に入れることができます。ただし、売り切れのことも多々あり、次の入荷時期はいつも不明です。アクラ(マディナ)の日本人経営の美容室(Tomo hair)でも最近日本食材を売ってくれているので、お金を出せば日本のカップヌードル(シーフード・醤油・カレー味)・カレールー(バーモント)・レトルトカレー・麦茶が買えます。

主食	米(ガーナ、ベトナム、タイ、レバノン、中国、韓国(日本で購入するブランド米価格)、日本(日本の1.5~2倍の価格)、パスタ、インスタントラーメン(ガーナ、中国、韓国、インドネシア、アメリカ製)、そば、うどん、そうめんなど
調味料	醤油(中国製、日本/アメリカ製(キッコーマン)、マヨネーズ、わさび、みそ、みりん、ケチャップ、味の素、各種ブイヨン(エビ、牛、チキン)、香辛料(シナモン(棒)、ターメリック(粉)、ローリエ、クローブ、ブラックペッパー、八角、ローズマリーなど)、酢、ドレッシング、マスタード、カレーパウダー、片栗粉、小麦粉(薄力粉、強力粉)、胡麻油、料理酒(中国製)、海苔、ウスターソース、カレールー、ホワイトシチュールー、焼肉のタレ、テリヤキソース(キッコーマン)など
乳製品	牛乳(加工乳)、バター、マーガリン、ヨーグルト、コンデンスミルク、ミルクパウダー、チーズなど(かなり割高)
缶詰	ツナ、コンビーフ、トマトペースト、マッシュルーム、中国産筍、ビーンズ、オイルサーディーン、鯖のトマト煮、ベジタブル各種、ミートソースなど

### ■嗜好品

ガーナのビールは CLUB, STAR など数種類あり 6~8GHS(小瓶)、12-18(大瓶) GHS くらいです。味も普通においしいです。タバコは一箱 10~25GHS くらい(道端だと1本売りもしています)日本に比べると安いのですが、ニコチン 1mg のような軽いタバコは存在していません。ちなみにガーナ人の喫煙者

はほとんど居ないので、愛煙家の方はガーナでは肩身の狭い状況に追いやられます。(路上喫煙は禁止。)

首都では吸えるレストランもありますが、任地では吸える場所は家などに限られます。)

リトドリカ	ミネラルウォーター（ペットボトル・ビニールパック）*1、ジュース各種（コーラ、ペプシ、ファンタ、7up、フルーツ系など）、コーヒー*2（レギュラー、インスタント（200gで60 GHS）、紅茶、ココア類（ガーナ産）、ミロ、ウーロン茶など中国茶、各種ハーブティーなど
酒類	ビール（ガーナ産、ヨーロッパ産など）、ワイン（フランス産、イタリア産、南ア産など）、ウイスキー、スピリッツ（ジン、ウォッカなど）、スミノフ
菓子類	チョコレート(キットカットなど、ガーナ産チョコも美味しいのでオススメ)、クッキー、ビスケット、クラッカー、キャンディー、スナック菓子(Lays、プリングルス、韓国産スナックなど)、ガム、アイスクリームなど ※輸入品も多いが高額
その他	タバコ（イギリス製の物が主流で日本では見かけない銘柄がほとんど。） 栄養サプリメント、プロテイン（首都の薬局等で購入可能。）

\*1 ミネラルウォーターはペットボトルとビニールパックがあり、ペットボトル 500~750ml は 1~2GHS、ビニールパック 500ml は 3 パック 1~1.5GHS)、パック水は主に露店や商店で買って安価です。商店で 30 パックをまとめて買うと 5~7GHS とさらにお得です。パック水について健康管理員より、過去に大腸菌検出など問題があり注意喚起はありました。それでもパックを買っている隊員が多いと思われる。購入は個人の判断をお願いします。

\* 2. 豆、フィルター（40 枚 350 GHS）は購入可。ドリッパーはみたことがないです。フレンチプレスはあります。金網ドリッパー&フィルターか 100 均の 100 枚入りペーパーフィルターを日本からたくさん持ってくることをお勧めしますが、市場に売っているプラスチックのボールに穴をあけて、キッチンペーパーで対応している隊員もいます。

#### ■ 台所用品

包丁(品質悪)、砥石、食器各種、鍋各種（圧力鍋も安価で購入可）、フライパン(ティファールも手に入る)、タッパー、パウチ、コンロ、アルミホイル、ラップ（品質悪）、クッキングペーパー、ナイフ、フォーク、スプーン、箸、ジップロック など
---

#### ■ 衣類・靴・その他

衣料品各種、古着から新品まで購入することができます。ただし、特に女性の方、下着は 2 年間分持ってくることをお勧めします。また、ガーナ製のカラフルな生地を買って、仕立屋でオーダーメイドする事も可能です。シャツや長ズボン・スカートなどは 20~50 GHS、ワンピースは 70 GHS 程度で作ることができるので、ガーナ独自のおしゃれを楽しむのもいいと思います。スーツは特に必要ありませんが、ガーナ人は服装にすごく気を使うので **きれいな服** を数枚持ってきた方がいいでしょう。(任国外でも使用可) 部屋着や普段着には T シャツ等で問題ありませんが、オフィスや配属先では綺麗な服かワンピース、あるいはガーナ服を着ている人が多いです。手洗い洗濯をする人が大半なので、薄手の乾きやすい(絞りやすい) 服がお勧めです。材質など特別なこだわりがなければ、基本的には現地で購入したり、作ったりできますので、衣服は最小限で良いかと思います。

Tシャツ、ジーンズ、各種ズボン、ワイシャツ、靴下、下着、雨合羽、革靴（カビるので保管方法に注意）、ベルト、スニーカー、パンプス、ビーチサンダル、スリッパ（割高）、各種カバンなど

### ■生活用品

普通に生活する上で、必要なものはほとんど手に入ります。

日本人美容室で日本製の日焼け止め、Bioreの洗顔料、サラテクト、アースのブラックキャップ（ゴキブリ用）も入手可能です。男性用ヘアワックス等もモールで買えます。野菜が不足しがちだけなので、サプリメント（カルシウム、マグネシウム、マルチビタミンなど）はおすすめです。アクラモールの薬局が充実しています。

石けん、シャンプー、リンス、コンディショナー(PANTENE、NIVEA、Dove)、歯磨き粉、歯ブラシ・フロス、かみそり、日焼け止め、ブラシ・くし、トイレットペーパー、箱ティッシュ、整髪料・ムース、バリカン、香水・コロソ、化粧品類（種類は少ないので、使い慣れたものを日本から持ってくることをお勧めめします。Macなどの高級化粧品店はアクラにあります）、生理用品、避妊用具、タオル、シーツ、タオルケット、薄手の毛布、ハンカチ、殺虫剤、懐中電灯、眼鏡※1、サングラス、ナイロンテープ※2、洗濯バサミ、傘、ハンガー、ろうそく、灯油ランプ、ライター、錠前、針金、釘、木ネジ、バケツなど

※1 ガーナでも眼鏡を作ることは可能ですが、度数調整の精度に不安があり、眼鏡を使用している方は、スベアの眼鏡を持参する方がいいでしょう。また、コンタクトレンズを使用している人も必ず眼鏡を持参した方が良いでしょう。（乾季にコンタクト着用はお勧めしません）。ハード、ソフトのコンタクトレンズの洗浄液はアクラで買うことができます。（日本製、Renuあり）

※2 セロハンテープのような太いテープはありますが、日本のような布テープはありません。

※3 日焼け止めは任地ではあまり売っていません。アクラモールの薬局では手に入りますが種類は少なく、SPF50+のものが150mlで2700円以上するなど高価です。日本から多めに持ってくるのがよいかと。

※4 女性用の髪ゴム。100均の1mの切って使うゴムはがあると便利。パッチン止めも2つで20GHS（アクラモール）くらいするので、持ってくるのがおすすめ。髪をセルフカットするつもりの人は、ブロッキング用のダッカーがあるとう便利。

### ■電化製品関連

テレビ・電気ポット・冷蔵庫等の電化製品は現地購入か、帰国隊員から安く譲ってもらうのがいいと思います。デジカメやDVDプレイヤーなどは当然日本よりも旧型のもが多く、割高です。また、乾季はとて暑いので安眠のためUSB卓上ファンを持ってくるのがお勧めです。（卓上ファンはガーナでも入手可能です）

洗濯機、冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ、ヘアドライヤー、テレビ、扇風機、クーラー、電気ポット、アイロン、スピーカー、プロジェクター、イヤホン(Bluetooth)、コンピュータ製品、CD-R(RW)、DVD±R(RW)、イヤホン、電池、電気工具類、マシン（手動型がメイン）、変換プラグ、延長コード、アイロン、デジタルカメラ、スタビライザー（電圧を安定させる装置）、トランス（100V用は基本的にない。240V/50Hz⇒110V/50Hz）、ACアダプター（AC240V⇒DC3.5~12V可変だが、容量が小さい）など

### ■スポーツ・娯楽用品

アクラに NIKE/adidas/PUMA/Reebok は専門店があり、スニーカーやスポーツ系の服、バックパック等購入可能です。ガーナ人はサッカー大好き！やりたい人はスパイクなど持ってくることをお勧めしますが、アクラでも Adidas や他スポーツ用具店などでスパイクは入手可能です。テニスは各有名ホテルでできます。ゴルフクラブはアクラ、クマシ、テマ、ホなどにあります。

クラブセットについては、アクラで購入(新品・中古)できますが、数は少なく、女性用、左利き用はありません。数が少ないですが、女性用はレンタルできる場所もあります。

プールはアクラ及び地方都市のホテルにあります。アクラマラソンに出場したい方はランニングシューズ持参をお勧めします。

スポーツ用品	テニス、バドミントン、卓球各ラケット、ゴルフ用品、水着、ゴーグル(質悪い)、サッカーボール、バレーボール、バスケットボール、空手・柔道着、
娯楽用品	楽器類(ギター、管楽器(品質?)、打楽器、キーボード)、カードゲーム、ボードゲーム、チェス、ゲーム機 (PS5、Switch ※値段は2倍近い)

### ■事務用品

ボールペン、水性・油性マーカー、ラインマーカー、鉛筆、クレヨン、絵の具、絵筆、鉛筆削り、定規類、消しゴム、画鋏、コンパス、修正液、瞬間接着剤、ホッチキス、クリップ、はさみ、ノート類(画用紙、方眼紙、レポートパッド)、  
ファイル類、セロテープ、ラッピング用品、便箋、封筒など

### ■書籍

本屋はありますが古い書籍ばかりで数が少なく、欲しいものはほとんど手に入りません。辞書は英英辞書をのぞいてほぼ入手不可です。

自分の活動に関わる書籍は日本から持ってくることをお勧めします。帰国隊員が置いていった活動に関する専門書(PC関連、理数科、服飾、保健系、語学本各種など)、文庫本、漫画、雑誌、日本文化(折り紙、遊びなど)を紹介できる書籍もあり、貸出も可能です(ドミトリー廃止に伴い、物品は少なくなりましたが、JICA 事務所の隊員部屋に少し残っています)

書籍を入手したい場合、インターネット(アマゾンなど)で、購入する方法もあります。クレジットカードはアクラ市内で使えるところ(ホテル、レストラン、スーパーマーケットなど)はたくさんありますが、スキミングなどの犯罪もあるので注意が必要です。ただし、任国外旅行を予定している人は持っていたほうが便利です。

最近では古いものから最新のものまで自由に購読できる kindle 等の電子書籍が、隊員間ではとても人気でオススメです。

### ■電話・インターネット関連

隊員は JICA 事務所より貸与された SIM 式携帯電話を使用しています。国内・国外への通話、国内(一部国外へ)SMS の送信が可能です。ガーナの殆どの地域で通話可能です。隊員は 2 つの SIM を受け取るので、日本で買い替えるならデュアル SIM がオススメです。

また、日本で使用していたスマートフォンをそのまま使用したい方は、**必ず日本で SIM ロックを解除してきてください**。解除後、ガーナの SIM カードを挿入すれば使用可能です。もしくは SIM フリーの携帯電話を持参することをオススメします。

インターネットについては、大容量データを購入している隊員が多いです。(182.08G : 399 GHS (MTN) = 約 4,300 円)パソコンに挿して使う USB モデムや、ポケット WiFi の使用も可能です。なおポケット WiFi があれば、SIM ロックのかかっているスマートフォンや Ipad 等でもネットサーフィンが可能になります。(ガーナでもポケット WiFi は購入可能。値段は 7000~8000 円程度。)

ただし地域、電話会社によっては電波が非常に弱い所もあるため詳細はガーナに着いてから先輩隊員に聞くのが無難かと思えます。なお、通信速度は遅いところが多いです。

ちなみにアクラには Apple のお店がアクラモール内にあります。修理等ができるかは不明ですが、関連機器は購入可能です。GALAXY や iPhone の最新モデルも買えますが、だいたい日本の 1.2 倍くらいの価格です。

携帯・スマートフォン(iPhone、HUAWEI、NOKIA、SAMSUNG 社製など)、モデム(ガーナ社製複数社)など
--

#### ■コンピュータ・周辺機器

ガーナで入手できるパソコンや周辺機器は、型式が古く、それでいて高額です。特殊な電池は探すのが困難です(単三単四以外)。事務所にプリンター・ラミネーターがあり、活動に必要なものは印刷・ラミネートができます。任地ではプリンター屋さんで 1 枚 1 GHS、ラミネートは 4 GHS くらいです。

また、停電が非常に多発するので、ソーラーバッテリーやモバイルバッテリー等があると便利です。

ノート PC (HP、DELL、IBM、TOSHIBA など)、デスクトップの内部パーツ (HDD、メモリ、LAN カードなど)、外付け HDD、SD カード、USB メモリ(日本より高額)、プリンター、インク、PC モニター
---

#### ！！注意！！

ガーナでは、コンピュータにとってあまり良い環境とは言えず、ウイルス、埃、虫等の侵入により、かなりのトラブルがあります。特に乾季の 1 月から 3 月にかけてハマターン(サハラ砂漠の砂)の襲来があります。砂埃対策(キーボードカバーなど)は絶対にしてくるほうがいいと思います。また、ガーナはウイルス大国です。配属先での資料交換、レポートの提出などで、USB メモリなどを交わし、その際 USB メモリがウイルスに感染することがあると思います。対策として、「捨て駒の USB メモリを持って来る」「ウイルス対策ソフトを日本でインストールしてくる」「ウイルスソフトを購入する際は 3 年有効のものにする」「読み取り専用スイッチのついた USB メモリを持って来る」など。日本から PC を持って来る方は、システムバックアップをこまめ取る、リカバリーディスクを持って来るなど、非常時に備えることをお勧めします。

#### ■防蚊(マラリア)対策

マラリアはガーナ国内全土での流行病です。防蚊対策は必須です。対策グッズは各種国内で購入可能です。かゆみ止めは、日本のもの(キンカン、ムヒなど)がおススメです。

ワンプッシュで蚊がいなくなるスプレーを持ってこることがおすすめ！（虫が苦手な人には、ゴキブリ、蜘蛛、ダニ用のワンプッシュもおすすめ）

蚊取り線香、蚊よけクリーム（匂いが強め）、蚊帳、殺虫スプレー（とても強力なので使用の際、喉を傷めないよう注意）

### ～最後に～

特に持って来ないと困ってしまう品物はありません。個人個人何を優先するかを良く考えて荷造りするといいと思います。

### ☆おまけ☆

#### 1. 日本から持参する現金について

日本で支給される支度金に加え、ガーナ赴任後3カ月程度生活できるくらいの金額を持参すると安心です。（参考までに。現在3か月毎に JICA よりガーナ隊員(JOCV)へ振り込まれる現地生活費は 1,515 ドルです。一か月当り 505 ドル）。ドルをもってこる場合 100 ドル札でもってこる。（20 ドル以下の小額紙幣は換金レートがさがる）

ガーナ赴任後に、現地での口座を開設しますが、実際に引き出せるまでには一か月以上かかるのが現状です。また、銀行が首都、または同等規模の都市部にしかない為、各任地への本赴任後（3か月ルールで3か月間は任地を離れてはいけない為）すぐに引き出す事が困難です。生活費と別途、初期投資額（生活必需品等）は個人差が生じます。※初期投資物品参考価格：冷蔵庫 2100-3000 GHS /¥23,000-32,000、ガスボンベ 300-400GHS/¥3,200-4,300、ガスコンロ 400-500 GHS /¥4,300-5,400、ガス 70GHS/¥760、電気ポット 170-200 GHS /¥1,900-2,200、炊飯器 300GHS/¥3,300 掃除用具一式・バケツセット 200GHS/¥2,200 など

#### 2. 持ってきてよかったもの

押すだけベープ（ガーナに殺虫剤はよくありますが防虫剤があまりない、1プッシュでバタバタ虫が落ちてくる）、英語の教材（使い慣れたもの）、音楽・動画データ（映画やドラマなど）、スポーツドリンクパウダー（下痢、発熱の時必須！ORS 粉末はあるが、弱っているときは日本製が一番）、目薬各種（コンタクト用、疲れ目用など）、正露丸（愛用者）、ビオフェルミン（余分に大瓶 1 つ持ってくると安心だと思う）、薄手の長袖の服（任地によっては朝晩冷えるところあり）、セームタオル、手ぬぐい（タオルは洗濯するのが大変）、セラミック包丁（ガーナの包丁は切れ味が良くない）、日焼け対策製品（アームカバー、薄手のパーカー、日焼け止め）、くず粉（整腸作用有り）、アロマ製品（動物やゴミの匂いがひどいところもあるため＋癒し）、トローチ・加湿器・のどぬるスプレー（ガーナ中・北部の隊員限定）、髪をきるはさみ・すきばさみ、飲みなれた医療薬、小型のスピーカー（趣味で使ってよし、プロジェクター使用時に使ってよし）、イヤホン（Bluetooth、ノイズキャンセリング）、身だしなみ用のハサミ・剃刀、歯ブラシ（ガーナのはでかい）、充電式ランタン、カラビナ・S字フック、ネックストラップ（携帯や鍵・お財布などを首から掛けて服の下に入れる時に便利）、バックパック・リュック（ガーナのものはすぐ壊れる）、エアリズムなど薄手・ポリ生地の肌着、薄手の涼しいズボン、モバイル WiFi ルーター（スマホのテザリングより高速で通信する事

が出来て、電波を受信する感度も良かった、学校のパソコン室で多数の機器をネットに同時接続出来た。) ジップロック、シリコン調理用スプーンなど

### 3. 持ってきてよかったもの（食料品）

ウェイパー・香味シャンタン・ほんだし(食生活の幅が広がる)、パスタソース、フリーズドライの味噌汁、ふりかけ（わかめ入り・ゆかりなど）、梅昆布茶

以 上