



トンガの伝統料理「ルー」。タロイモの葉で肉や魚を包み、蒸す。味のベースは、ココナッツミルク。

どうして大きいのか

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

協力隊として派遣が決まると同時に、「トンガの人たちは、どうして太っているの?」「何が原因なの?」と聞かれ続けたこの質問。在任期間中の今でも完璧な答えは見出せませんが、複合的要因が絡み合っていることは間違いありません。学術的、生物学的根拠を用いての答えは導き出せませんが、トンガで1年間を過ごした中で分析した結果を3つの要因に分け、まとめてみました。

A.文化風習因子：①三食文化がない＝食べたい時に食べる ②年下に指示を出す(自分で動かない) ③シェア精神(食事の場にいたら、分け与えるのが暗黙のルール) ④教会行事や冠婚葬祭では食事会が必至かつ多めに準備する

B.所得および生活環境因子：①運動習



日本に沢山輸出していても、トンガの人たちが食べるのは稀。

慣がない ②低カロリーで高価な野菜は、腹持ちが悪く、購入の優先度が下がる
③健康管理や栄養摂取等の食育が未熟 ④野菜摂取不足に罪悪感や危機感がな
い ⑤自分磨きにかかるお金と時間がない

C.人間的・思想的因子：①「大丈夫！」で済ますおらかな姿勢 ②自分に甘い
しかし、以上のように思い当たるこれらの要因を一概に悪いと決め付けず、
トンガはトンガであり、文化や環境、思想はむしろ尊重しなくてはなりません。
人種や遺伝子も異なり、単純に体格だけを比較するのも違います。5月中旬に
訪れたオーストラリアには、トンガよりはるかに種類豊富なお菓子や飲み物が
並びます。先進国の方が太る要因となる誘惑ははるかに多い一方、街にはフィ
ットネスジムやランニングをして健康管理に努める人々。物理的な生活環境が
異なるのは仕方ないですが、所得や自分にかかるお金の有無によって、健康意
識への優先順位が変わってくることは明らかです。途上国と先進国の線引きを
したくありませんが、生活改善には所得改善が大いに関係していると感じてい
ます。経済的改善は国規模の大きな話になるので、誰でも身近で簡単に始めや
すい家庭菜園を中心に、今後も健康作りのきっかけをサポートしていきます。



教会行事の食事会の様子。カゴいっぱいのお菓子は争奪戦。
手前のパックには、種類の異なる料理が沢山並びます。