

フィールドワーク

成果レポート

「マレーシアで死因第一位とされる循環器系疾患の原因となる肥満は
マレーシアの食文化、食生活がどのように影響を及ぼしているのか。」

留学先：UTAR大学

学籍番号：1A115121

氏名：佐藤怜奈

1. 調査の概要・背景

現地の方から平均寿命が10年日本より短いと伺い、調べたところWHO 2014年のデータから循環器系疾患（脳卒中、心臓病などの総称）が死因の第1位であることが分かった。この病は肥満や高血圧が原因となり発症するもので、事実留学期間中肥満体系の方を多く見かけた。更に自分自身運動を心がけていたのにも関わらず体重が増加した為、マレーシア独自の食文化や食生活が肥満を助長しているのではないかという仮説を立てた。

この調査を実施する目的はマレーシアの民族別の食文化、食生活の傾向（例、食事の回数、油ものや糖分が多く含まれた食事の有無）を調査したうえで、マレーシア人が死亡する要因として1位に挙がる循環器系疾患のリスク要因となっている肥満にどのくらい食文化が影響しているのか、またどの民族の食生活が肥満をより引き起こしやすいのか明らかにすることだ。これを達成するために以下の3点を調査方法として実施した。

① 文献での資料収集

（民族別の肥満の統計、主要な料理別のカロリー数、マレーシアの食生活等）

② U T A R大学内健康センターのドクターにインタビュー

彼女自身の見解と食生活のアンケート調査への助言

③ 100人に食生活についてアンケート

アンケート方法→大学の友人からフェイスブックを介して回してもらうように頼み収集。留学先の大学は中華系が多く通っており、また匿名で、本人が肥満状態であるかの確認は行っていない。

2. 調査の結果

文献から得られた情報として4点

- ① マレーシア国民の48%はBMIの基準値25を超えており同時に東南アジアの中では肥満率第一位（CNNi Report 2015.7.29 記事より）である
- ② ここ10年ほど肥満率はインド系(20.6%)が一番高く(マレー系 18.7%、中華系 9.7%) 民族によって傾向が異なる（A Review of Adult Obesity Research in Malaysia 2016.6 より）
- ③ ナシレマやロッチェチャナイ、中華料理など人気料理は総じてハイカロリー（一皿 500-1,000 千カロリー）である。（calorie guide of Malaysian foods より）
- ④ 暑い地域であることから伝統料理に食べ物が腐らないような工夫、つまり揚げ物や砂糖や油分を多く含むものが多い（Food in Malaysia 2008 より）

インタビューから得た知見4点

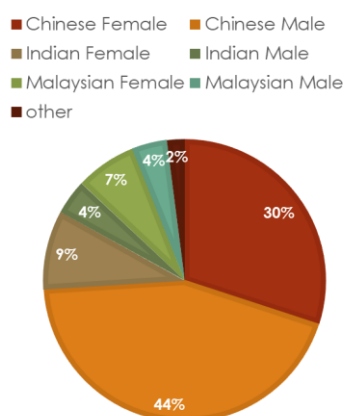
- ① 何かとご飯の上におかずをのつけてミックスして食べる（エコノミックライス）という消化に悪い食べ方が習慣づいている。
- ② 政府が料理するときにパーム油を使うことを推奨していること（世界第2位の生産量であり、食用のパーム油は悪玉コレステロールになりやすい）
- ③ 野菜や果物を生のまま新鮮に摂取することは日系の大型スーパーのような衛生的で冷蔵技術の整った施設で調達しない限り難しい
- ④ 民族別に食べるものは違うのかという疑問に対して→マレー系は宗教上の関係で食べられるものはマレー料理に限定されるが中華系、インド系は隔たりなく食べる。

アンケート調査から得られた結果

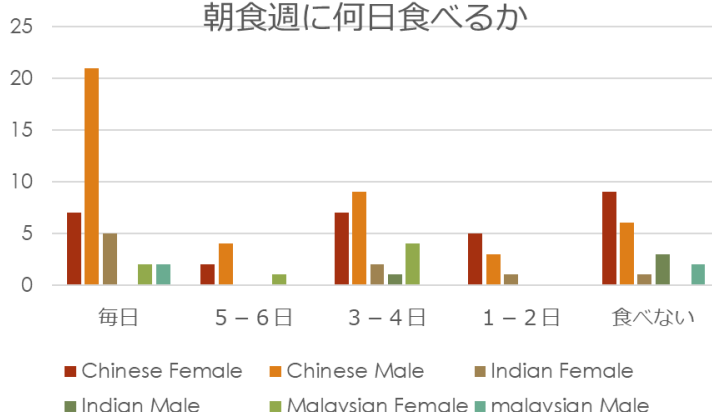
文献調査でも明らかなように民族で肥満の傾向が分かれている。食生活の違いがはっきりあるのかどうか明らかにしたい。Eating Habits in Malaysia と題し質問は10項目（性別、年齢、民族、朝食をとる頻度、ジュースを他人よりよく飲むか、外食派か自炊派か、新鮮な野菜をたべようと心がけているか、好物は何か、一週間のサパーの回数、1日の間食の回数）で回答者は若い世代10－30代を中心に100名。中華系（74名）、インド系（13名）、マレー系（10名）の順に回答数が多かった。

以下がデータをまとめたもの。

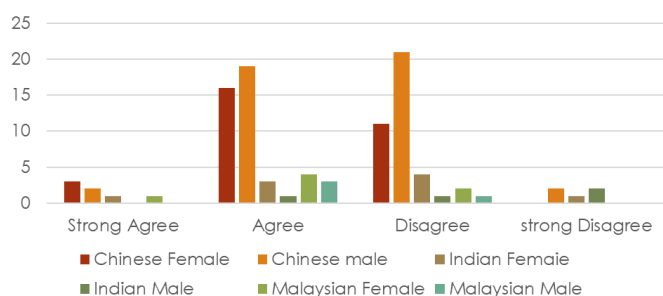
民族男女比率



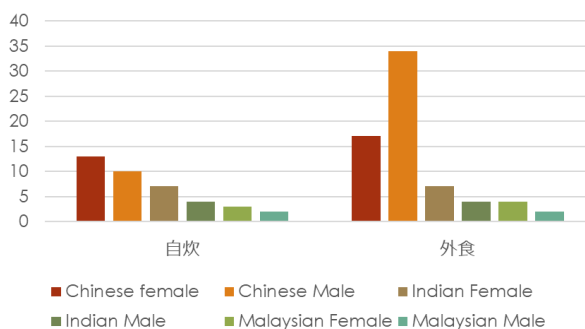
朝食週に何日食べるか



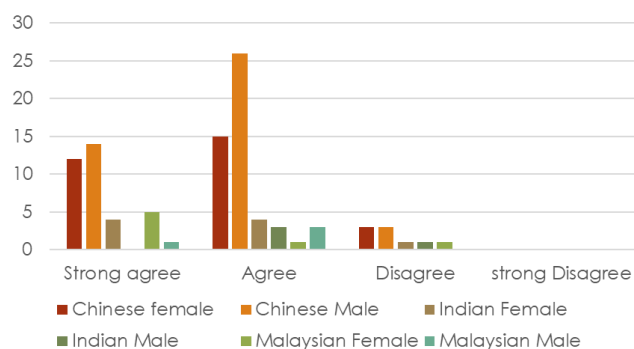
ジュースをよく飲むか



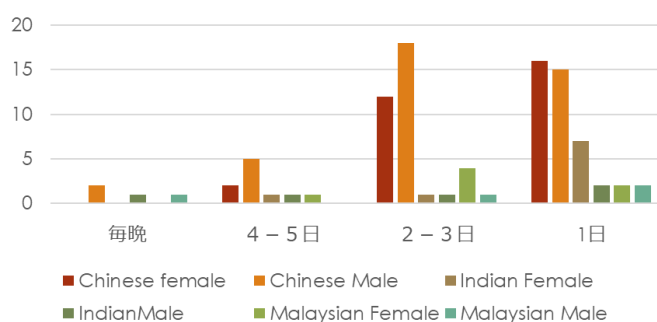
自炊派か外食派か

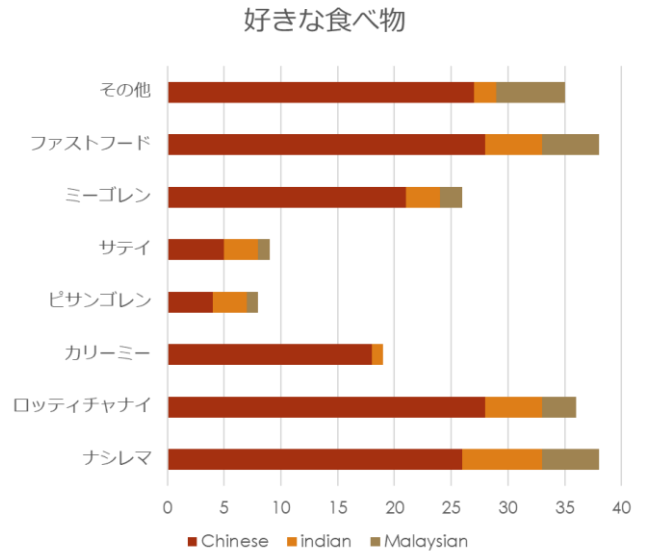
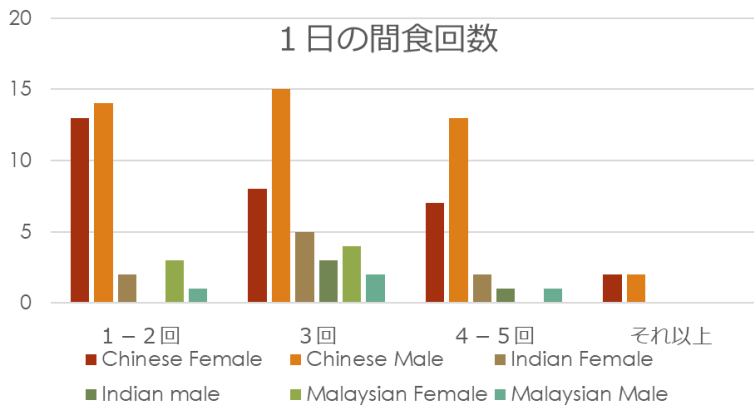


新鮮な野菜をとろうと心がけているか



1週間のサパーの回数





以上のデータを踏まえて読み取れることは5点

- ① どの民族が太りやすい生活をしているのかアンケート上に民族の数に大きなばらつきが生じてしまったため断定できなかった。
- ② 民族共通して言えるのは、野菜をとろうと心がけている為健康は意識している。
- ③ 間食や、夜食の回数は多め。
- ④ 回答者ほとんどがハイカロリーな料理が好物。
- ⑤ 中華系の女性は中華系の男性と比べ太らないように心がけているように読み取れた。

日常生活の気づき

以下2点

- ① 小学校の給食が健康的なものではない。
- ② 夜食を好む文化がある。

3、考察

以上を踏まえてマレーシアで食べられる料理は総じてカロリーが高く、夜食を好み、外食を好む文化があるため、食の面から肥満を招きやすいといえる。小学校などで栄養を意識した給食が提供されていないことからマレーシアでの食育活動は充実していないといえる。肥満を問題視し、政府が作成した健康的な食事のガイドラインは存在するが、認知度は低く間違えた健康意識（例えば、ただ食事を抜くだけや野菜をとる事を考え野菜の油いためを食べるで良しとする等）が蔓延している。国民に健康的な食事のアドバイスを促すような政府のバックアップが必要なのではないか。また、国民に健康意識があっても冷蔵技術普及の未熟さや食用パーム油消費の政府の推奨など置かれている環境により健康的な食事できていないのではないだろうか。

参考文献

村木 功、磯 博康（2015）『Heart's Selection 3 生活習慣から循環器系疾患を予防し健康寿命を延伸する』

Noraziah Ali, Mohd Azlan Abdullah （2012）『The food consumption and eating behaviour of Malaysian urbanites: Issues and concerns 』

M. N. Ismail, S. S. Chee, H. Nawawi, K. Yusoff, T. O. Lim and W. P. T. James （2002）『Obesity in Malaysia』

Lim Kean Ghee （2016）『A Review of Adult Obesity Research in Malaysia』

Jeanne L. Edman and Alayne Yates （2004）『Eating Attitudes among College Students in Malaysia: An Ethnic and Gender Comparison』

Ministry of Health Malaysia (2010) 『Malaysian Dietary Guidelines』

Calorie guide of all Malaysian food

<http://health.family.my/health-facts/calorie-guide-of-all-malaysian-food>

RASA MALAYSIA Easy Delicious Recipes

<http://rasamalaysia.com/recipes/malaysian-recipes/page/2/>

Statistics on Causes of death, Malaysia 2014

https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemByCat&cat=401&bul_id=eTY2NW00S3BLb1dldWJmVFNMWmphQT09&menu_id=L0pheU43NWJwRWVSZklWdzQ4TlhUUT09

B B C Malaysia ‘most obese Asian country’

<http://www.bbc.com/news/av/world-asia-28030712/malaysia-most-obese-asian-country>

C N N What makes Malaysia most obese country in Asia?

<http://ireport.cnn.com/docs/DOC-1260628>