

## 長野県上伊那地域に住む日系ブラジル人男性の食生活を中心とした生活習慣と健康

千野史香\*<sup>1</sup>, 富澤千亜紀\*<sup>2</sup>, 田代麻里江\*<sup>3</sup>

**【要 旨】** 外国人登録者人口が増加している長野県では、文化的に適切な医療サービスを提供するために、外国人の生活背景を理解する必要性が高まっている。本研究は、日系ブラジル人成人男性10人に対し半構成的面接を行ない、その生活習慣と健康の意識を調査したものである。日系ブラジル人男性らは夜勤や混合勤務の者が多く、外食やコンビニの弁当を多く利用する傾向があった。ブラジル食文化の影響も強く、肉類、油脂類の過剰摂取や野菜類、魚類の摂取不足が見られた。飲酒習慣を持つ人はいなかったが、10人中6人が喫煙者で、肥満も6人に見られた。一方、生活習慣病に対する危機感は薄かった。これには、母国語による健康情報の得にくさや、労働中心の出稼ぎライフスタイルが影響していると考えられた。以上より、日系ブラジル人男性への健康教育は、できる限りポルトガル語を使用し、喫煙習慣および食習慣の改善に焦点をあてる必要があることが示唆された。

**【キーワード】** 外国人, 日系ブラジル人, 出稼ぎ, 食習慣, 生活習慣病

### はじめに

平成15年末のわが国の外国人登録者数は1,915,030人で、平成に入り増加し続けている(法務省, 2004)。同年末の長野県内の外国人登録者数は42,422人で、そのうちブラジル出身者は17,830人であり、外国人登録者人口の42.7%を占めている。長野県内で活動している外国人支援NGOが1993年から2002年までに行なった外国人検診のデータによると、ブラジル人の割合が受診者全体の26.8%と最も多かった1997年の検診結果では、糖尿病、肥満、痛風、高脂血症を含む代謝・栄養障害が最も多く、次いで高血圧、心筋梗塞を含む呼吸・循環器系の疾患が多く指摘されていた(北信医療ネットワーク, 2003)。また、Mizushima, Moriguchi, Ishikawa et al. (1997)らは、ブラジルに住む日系ブラジル人が食生活の欧米化により、日本人より循環器疾患のリスクが高くなっていると述べている。このように、日本に住む日系ブラジル人に対する保健事業の必要性は高いが、その生活習慣に関する研究の報告は多くはない。そこで、長野県の外国人登録者で約半数を

占めるブラジル人を対象に、生活習慣に関する調査を行なうことにした。

### 研究方法

#### 1. 対象

長野県上伊那地域に在住する既婚の日系ブラジル人男性で、かつ工場勤務者である11人に訪問面接調査を行った。対象者のうち9人は、市町村でポルトガル語の通訳者として働いている2人の日系ブラジル人からの紹介により、また1人は地域の日本語教室における勧誘により本調査に参加したものである。なお、ポルトガル語の通訳者らの話しかから、上伊那地域に在住する日系ブラジル人男性の多くが既婚で工場勤務者であるとの情報を得たため、この条件で対象者を絞った。

#### 2. 期間

平成15年9月13日-11月3日

#### 3. 方法

\*<sup>1</sup> 聖路加国際病院 \*<sup>2</sup> 長野松代総合病院 \*<sup>3</sup> 長野県看護大学  
2004年10月5日受付

「江東区健康21プラン」、内閣府大臣官房政府広報室による「生活習慣病に関する世論調査」、「平成9年度国民栄養調査」の調査内容に基づいて質問項目を作成し、半構成的面接法を使用した。書面と口頭にて対象者に対し研究の趣旨やプライバシーの保護についての説明を行い、承諾を得て面接を行なった。面接所要時間は、1人平均69分であった。面接調査時に聞き漏らした内容については、電話で確認を全員に1回ずつ行なった。また、参加観察として、調査期間中に通訳者からの紹介を得て、日系ブラジル人の2家族とともに屋外での誕生日会を兼ねたバーベキュー、食事会、ブラジルのこどもの日を祝う会等に参加し、フィールド調査を行なった。

4. 調査項目

調査項目は、基本的属性、普段の食生活パターン、「24時間食事思い出し法」による前日の食事内容、健康についての意識、生活習慣病についての知識、予防行動の実践の6種から構成され、小項目は55項目であった。

5. データの分析方法

インタビューはMDに録音し、調査後48時間以内に書き起こした。その際、インタビュー中に取ったメモも参考にした。11名中適切な回答が得られた10名のデータを比較し、パターンを読み取った。前日の食事内容については、コンピューターソフトエクセル栄養君(Excel 97/00 Version3.0)を使用して食品群別摂取量を算出し、対象者10人の平均年齢が35.2歳であった

表1 対象者の属性

I D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	平均(SD)
年齢(歳)	38	28	45	33	45	39	23	40	25	36	35.2(7.8)
日系	3世	2世	2世	2世	2世	3世	3世	3世	2世	3世	
在日年数(年)	12	9	14	13	6	2.5	11	11	1	13	9.25(4.6)
職業	NCオペレーター	製造業	製造業	製造業	電気の仕事	組み立ての仕事	プロジェクトを作る仕事	電気関係	プロジェクトを作る仕事	組み立ての仕事	
生活強度	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	
勤務体系	夜勤	日勤 夜勤	日勤	日勤 夜勤	夜勤	日勤	日勤	日勤	日勤	夜勤	
一日の労働時間(時間)	12	12	10	11	11	12.5	10	12	9.5	10	11(1.1)
BMI	23.6	34.3	27.7	27.4	26.2	24.0	35.8	22.7	26.4	24.9	27.3(4.4)

ことから、平成13年国民栄養調査の食品群別摂取量、第6次改定日本人男性(30-39歳)の栄養所要量に対応した食品群別摂取目標量と比較した。食品摂取頻度については、園田、朝倉(1997)のブラジルに住む日系人の食習慣の調査と比較した。健康については、森本による8つの健康習慣の8項目(幸田、高久、坪井他、2001)に基づいて考察した。

結果

1. 基本的属性

10名の日系ブラジル人男性の背景を表1にまとめた。

生活活動強度とは、生活活動の内容を安静、立つ、歩く、速歩、筋運動に要する時間の割合によって分類したものである(小池、2001)。この分類によると、本調査の日系ブラジル人男性の生活強度は、全員製造業に従事していたので、強度IIに該当する。

2. 普段の食生活パターン

10名の食生活パターンを勤務形態別に示したものが図1である。日勤者は全員家庭で朝食を摂ると答えたが、内容はコーヒーのみであった。また、夜勤者と混合勤者(日勤、夜勤を週単位ごと交代し勤務を行なう者をさす)にコンビニ利用が集中する傾向が見られた。

3. 食物群別摂取量・頻度および栄養成分摂取状況

10名の日系ブラジル人男性の食生活については、「24時間食事思い出し法」を使用して、対象者の摂取した食品と量を聞き取った。そのデータを、食品群別にま

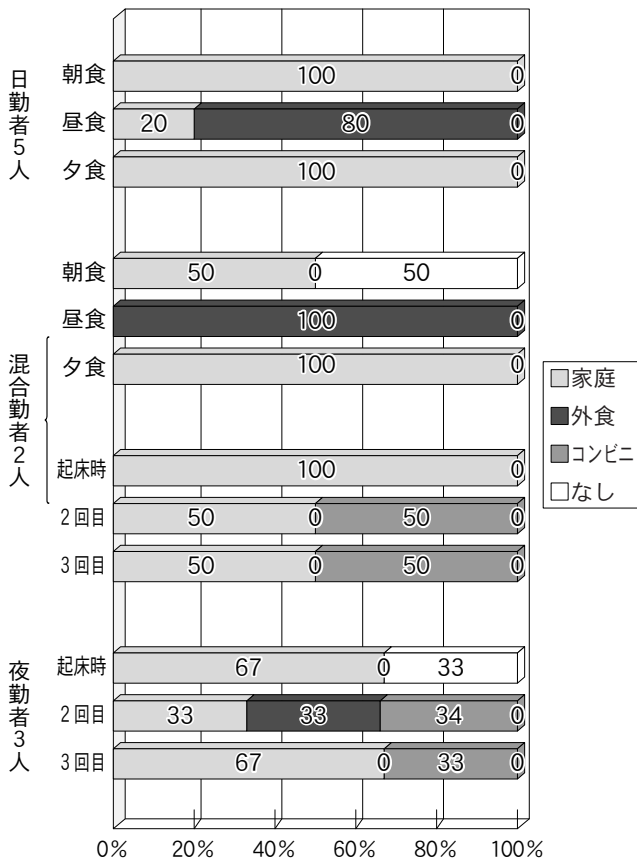


図1 勤務形態と食生活パターン (%)

とめ、10名の平均摂取量を計算した。その結果を、エクセル栄養君 Version3.0が基準値として使用している「第六次改定日本人の栄養所要量 (男性30-39歳)」が定める目標量に対する割合 (%) として表した (図2)。さらに図2には、比較として、日本人男性の平均摂取量 (平成13年国民栄養調査の結果) の目標量に対する

	日本人男性平均 (H13国民栄養調査結果) (%)	日系ブラジル人男性10人の平均 (%)
穀類	141	146
いも類	65	22
菓子類	116	50
油脂類	84	167
豆類	98	39
緑黄色野菜	78	60
その他の野菜	84	73
果実	78	52
嗜好飲料	583	543
魚介類	174	33
肉類	149	373
卵類	97	42
乳類	165	98

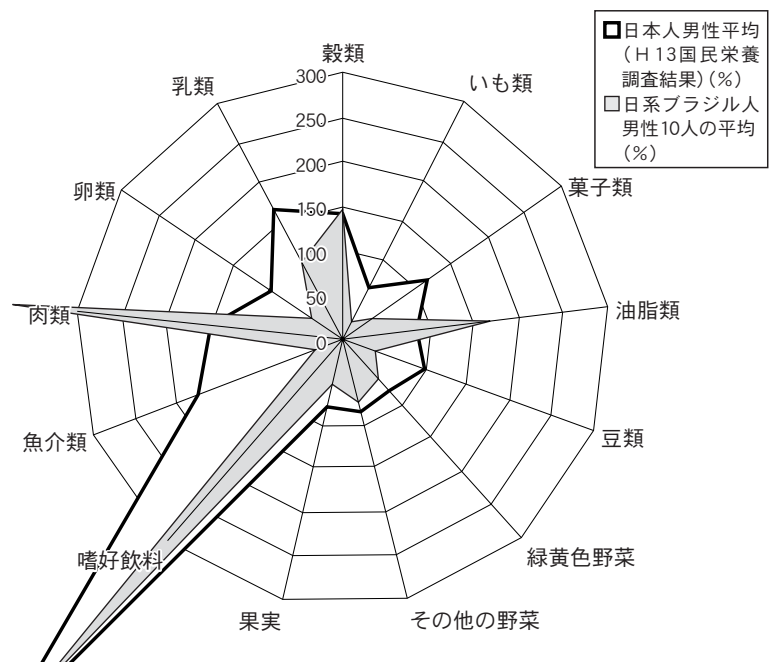


図2 「第六次改定日本人の栄養所要量 (男性30-39歳)」の目標量に対する食品群別摂取量の割合 (%)

割合も併せて示した。これによると、本調査の日系ブラジル人男性の平均摂取量は大変偏っており、嗜好飲料、肉類、油脂類、穀類の摂取量が際立って多く、反対に、いも類、魚介類、卵類、豆類、果実、緑黄色野菜、その他の野菜の摂取量が少なかった。日本人男性の平均摂取量と比較すると、穀類摂取量はほぼ同じであったが、肉類、油脂類は日本人男性の2-2.5倍であった。一方、野菜を中心とするその他の食物群はほぼ全て日本人男性の摂取量を下回っていた。

1) 野菜

野菜を「1日のうちに少なくとも1回は食べている」という者は10名中7名であった。ただし、このうち3名が「野菜を食べているか」という質問に対し「サラダを食べている」と答えており、緑黄色野菜を摂取する機会は少ないことが予測された。緑黄色野菜とその他の野菜の前日の平均摂取量は、それぞれ72.5g, 167.4gで、いずれも日本人男性の平均摂取量より少なかった。

2) 豆類

豆類を「ほとんど毎日食べる」者は少なく、10名中3名であった。「ほとんど毎日」食べる者は、ブラジルの代表的な煮豆料理「フェイジョン」を食べていることが多かった。フェイジョンを全く食べないという者が10名中2名おり、日本の豆腐、納豆を摂取していた。量的にはフェイジョンを食べていた者は、前日の摂取

量も60-80gに達していたが、その他の品目で豆類を摂取していた者の摂取量は平均18gであった。

### 3) 肉類・油脂類

肉を「毎日」食べる者は10名中6名であり、「週に3-4回」食べる者は10名中4名であった。肉類は牛肉が好まれ、その他ベーコン、ソーセージ、鶏肉などが摂取されていた。調理法としては、ステーキや牛肉の煮込み料理として食されていた。10名中7名が日本に来たことで「肉の摂取量が減った」と答えていたが、10名の肉類の前日の平均摂取量は223.5gで、日本人男性の同年齢(30-39歳)の平均摂取量と比較すると2.5倍、目標量との比較では3.7倍と大幅に上回っていた。また、油脂類についても10名の平均摂取量は25.1gで、日本人男性の2倍、目標量の1.67倍で過剰摂取であった。

### 4) 嗜好品

飲酒については、「飲まない」者が10名中3名、「年に1, 2回程度」しか飲まない者が10名中2名であった。定期的に飲んでいる者でも、「月に2-4回」であり、毎日飲んでいる者はいなかった。アルコールの種類は全員がビールで、量は350-700mlであった。タバコを吸う者は10名中6名であり、そのうち1日20本吸う者は3名いた。また、「以前吸っていたがやめた」と答えた者が2名いた。

## 4. 健康についての意識

### 1) 健康についての意識

「自分が健康である」と回答した者は10名中6名であり、反対に「健康ではない」と回答した者は4名であった。「健康ではない理由」として、4名全員が「ストレスがたまっている」とし、その他の理由として各自「検診で肝臓の異常を指摘されたし、タバコをたくさん吸う」、「肥満である」、「胃が悪い」と述べていた。ストレスの原因として、「夜勤に伴う睡眠不足」、「夜勤や遅番など勤務時間そのもの」、「家族との時間が少ない」などが挙げられた。また、「健康状態はいい」と答えていても、「重労働のため腰痛がある」と回答した人もいた。

### 2) 生活習慣病に対する危機感

「自分がどのくらい生活習慣病にかかると思うか」という質問に対し、「すごくそう思う」、「そう思う」、

「思わない」、「全然思わない」の4段階で回答を求めた。10名中5名が「そう思う」と答えており、続いて「思わない」が4名、「全然思わない」が1名であった。

「そう思う」と回答した者の理由として「仕事によるストレスがあるから」、「たばこを吸っているから」が延べそれぞれ3件あった。

## 考 察

日常生活習慣のうち健康度を規定している8項目(幸田, 高久, 坪井他, 2001, すなわち1) 朝食, 2) 睡眠時間, 3) 栄養バランス, 4) 喫煙, 5) 運動, 6) 飲酒, 7) 労働時間, 8) 主観的ストレス量健康度評価が、生活習慣病と関係すると考え、その視点から本調査の日系ブラジル人男性の健康度評価を試みた。なお、今回の調査では十分なデータが得られなかった運動についての考察は省略する。

### 1. 毎日朝食を食べているか

ブラジルの日系人の生活と健康について研究した園田, 朝倉(1997)および、平成9年度国民栄養調査の結果によると、朝食を摂る者が約7割であったのに対し、本調査の日系ブラジル人男性日勤勤務者5名は、朝食を家庭で取っているが内容は全員「コーヒーのみ」と答えた。これがブラジルでの食生活スタイルの延長であるかどうかは不明だが、朝食をコーヒーのみですませる傾向にある日系ブラジル人男性の食生活パターンは、栄養バランスが偏りやすいと考えられる。

### 2. 睡眠と休養

混合勤者は日勤、夜勤を繰り返す不規則な生活から、睡眠時間が短いことが分かった。睡眠は疲労を回復させ、ストレスを解消する効果があることから(石川, 2002)、睡眠が少ない本調査の日系ブラジル人男性は、疲労やストレスがたまり、健康障害を起こしやすい傾向にあると言える。

### 3. 栄養のバランス

「24時間食事思い出し法」によって得られた日系ブラジル人男性の結果と、国民栄養調査の日本人男性の

結果とを比較した。その結果、本調査の日系ブラジル人男性の食生活の特徴は、肉類・油脂類の摂取が際立って多く、反対に魚介類、緑黄食野菜などの摂取が少なかった。また、目標摂取量との比較では、栄養摂取のバランスを大きく欠いている状態であった。

ブラジルでは肉牛の生産が盛んで、肉類が安価で手に入りやすいという環境にある。水嶋(2002)によると、ブラジル人は元来、肉を多く摂取する傾向があり、1日に500-1,000gの肉を食べるといふ。また油脂類についても、ブラジルの食文化の特徴として、炊飯の際にも油を使用し、パステルなど揚げ物を日常的に摂取する習慣がある。このことから、ブラジル人の食生活は油の摂取量が必然的に多くなる傾向にある。本調査の日系ブラジル人男性たちは、「ブラジルにいたころよりも肉の摂取量が減少した」、「脂っこいものを控えるようにしている」と答えたが、実際にはいずれも日本人男性よりも多く摂取しており、日系ブラジル人らは肉、油脂類の摂取量に関してはブラジルの食文化の影響を強く受けていると考えられる。

魚介類の摂取は生活習慣病予防に効果があると考えられているが(石川, 2002)、本調査において半数以上の日系ブラジル人男性は魚介類を日常的に摂取していなかった。また、前掲したMizushima, Moriguchi, Ishikawa et al. (1997)らも、ブラジル在住の日系人の魚介類の摂取頻度は、日本人男性と比較すると約4分の1であったと報告している。筆者の1人が2004年6月にブラジルの首都サンパウロを訪れた際、在ブラジル12年の日本人主婦に尋ねたところ、「肉よりも魚は高価であり、一般家庭で食べられる頻度は低い」と述べていた。日本では魚の種類は豊富で安価なものも多いが、在日日系ブラジル人たちにはそのことが知られていない可能性がある。

ブラジルではフェイジョンという豆料理を日常的に食べる習慣がある(園田, 朝倉, 1997)。今回の結果でも、フェイジョンを摂取する3名は豆類の摂取目標量を満たしていたが、その習慣がない者は豆類が不足する傾向があった。

肉類、油脂類を多く摂取し野菜類、魚介類の摂取が少ない日系ブラジル人男性の食生活は、コレステロール値の上昇、動脈硬化の促進、肥満、高脂血症などを

招くリスクが高いことが指摘されている(石川, 2002; Mizushima, Moriguchi, Ishikawa et al., 1997)。全体のバランスを考慮すると、野菜の摂取が少ない日系ブラジル人男性にとっては、ビタミン、繊維が豊富な豆類の摂取で野菜不足を多少補うこともできるため、来日後もフェイジョンの摂取を継続することが望まれる。

#### 4. 嗜好品

喫煙率について、ブラジルにおける日系人の生活と健康についての研究と本調査を比較すると、本調査の日系ブラジル人男性の方が、喫煙率が高かった。本調査の結果から、その原因を完全に特定することはできなかったが、日本に来たことでの生活環境の変化や労働条件などによるストレスが関係しているのではないかと考えられる。

アルコール摂取については、国民栄養調査では、飲酒習慣は「清酒一合程度の飲酒を週3回以上かつ1年以上継続していること」と定義されている。この定義によると飲酒習慣がある日本人男性の割合は平成13年度国民栄養調査では50%に及んでいたのに対し、本調査の日系ブラジル人男性の中には、飲酒習慣のある者は1名もいなかったことになる。日系ブラジル人男性は、ストレスを飲酒で発散させる習慣がないことが推測され、飲酒から引き起こされる生活習慣病のリスクは低いことが予測される。

#### 5. 労働時間

表1より本調査の日系ブラジル人男性10人の平均労働時間は11時間であり、労働時間が長いことで疲労感やストレスが高くなりやすいことや、余暇を楽しむ余裕がない状況にあることが考えられる。また日勤・夜勤などの勤務形態によって、コンビニ利用回数が異なり、夜勤勤務者や、混合勤務者が夜勤の時は、家族と生活リズムが異なるために、家庭で食事をすることが少なく、外食やコンビニでの食事に頼る偏った食事になりがちであった。以上のことから、混合および夜勤勤務者は、日勤勤務者に比べて生活習慣病のリスクがより高くなることが考えられる。

## 6. 主観的ストレス

本調査の日系ブラジル人男性たちは、ストレスの原因として、混合や夜勤などの勤務形態や、日頃家族との接触が少ないことをあげていた。朝倉ら(朝倉, 中山, 朝倉他, 2004)が他県で行った日系ブラジル人男性485名を対象に行った調査でも、35.2%が「残業や夜勤などのために家族と過ごす時間が少ない」ことを、日本の社会・文化への適応困難の理由として挙げていた。日系ブラジル人男性の多くは出稼ぎの目的で来日しているため(手塚, 1993)、生活の中心が仕事となっており、日本での生活はブラジルにおける生活スタイルとは異なり、そのために生じるストレスが健康を害する要因となっている可能性がある。

## 提言

本調査の結果と考察を踏まえ、日系ブラジル人男性への健康増進アプローチに関して、次の3点を提言したい。

### 1. 生活習慣病への危機感を高める

20-40代の日系ブラジル人男性には喫煙者や肥満者が多いが、言語の異なる日本では、健康に関する情報を入手する機会が極端に少ないことや、出稼ぎのため労働中心の生活になっていることが予測され、生活習慣病に罹患しているという認識や危機感が薄いと考えられる。まずは、市町村および事業所、NGO等が行なう健康診断において、ポルトガル語による検査データの読み方の説明書を作成することが期待される。また、喫煙習慣と肥満が生活習慣病に罹患するリスクを上げることについて、イラストを含むわかりやすい説明のパンフレットなどを作成配布し、注意を促すことが望ましい。その他、情報伝達媒体として、生活習慣病予防に関するポルトガル語のビデオを作製し、市町村等で貸し出すことや、ポルトガル語のケーブルテレビを利用して放映する試みが期待される。また、市町村や病院が持つ独自のホームページに、ポルトガル語による既存の健康ページにリンクを張り、紹介することも可能ではないかと考えられる。

## 2. 出稼ぎライフスタイルを重視した保健指導

日系ブラジル人男性の多くは、夜勤や混合勤務をしており、日勤であっても早番・遅番など不規則で、かつ長時間の労働を行なっている。彼らは、出稼ぎの為、多少無理をしても収入を上げようとする労働中心の生活に甘んじており、保健予防行動を実践する機会が乏しい。保健指導を行なう際や、健康メッセージを発信する際は、このような日系ブラジル人男性の生活スタイルを熟知して、予防行動の実行を促進するのに有効な方法を選択する必要がある。特に、外食やコンビニ利用の多い夜勤勤務者に対しては、栄養バランスを考慮した外食や弁当の選び方など具体的な指導が望まれる。また、健康診断や健康に関するイベントを計画する際にも、日系ブラジル人男性らの生活パターンを理解した時と場所の設定を心がけたい。

## 3. 生活習慣病を予防する食生活の工夫

肉類を多く摂取し、魚介類の摂取が少ないという文化的習慣を考慮し、日本人に対する食品摂取目標量を参考に指導する際は、肉類の摂取量を総タンパク質摂取目標量の中で調整を行なうよう指導することを提案する。一方で、魚介類は良質タンパク質源であり、日本では安価に購入できることから、簡単な魚の調理方法などを指導に加えることを提案する。その際、ブラジルにおける代表的な魚の料理などを参考に指導することが好ましい。肉類の摂取量に対し、野菜の摂取量は大変少ない。野菜の摂取増加を促進するために、サラダ以外でもブラジル人が受け入れやすい具体的な野菜料理を紹介することが望ましい。また、野菜不足を多少なりとも補うために、ブラジルで常食されている煮豆料理フェイジョンを、日本においても継続して常食するよう奨励する。ただし、フェイジョンに加える油や塩分については多く加えすぎないように注意を促す。その他、揚げ物や嗜好飲料の摂取量を控えることに注意を喚起したい。

## 研究の限界

1. 今回のインタビューの対象者は、日本語が母国語ではなかったが、研究者の便宜によりインタビューを

日本語で行なわざるを得なかった。そのため、対象者が質問内容を正確に聞き取ることができなかつたおそれがある。

2. 食事内容は「24時間食事思い出し法」によって調査を行ったが、個人の長期間の栄養素摂取量(真の摂取量)を1日だけの調査からは推定できないと言われていた(田中, 2003: 中村, 1996)。このため、今回の調査では対象者10名の食事内容に共通する一定のパターンを読み取ることはできるが、それを日系ブラジル人男性の食生活として一般化するまでには至らないと考える。

3. 今回調査を行ったのは長野県上伊那地域に住む日系ブラジル人男性10名でサンプル数が少ない。このため、本研究の結果から日系ブラジルの健康や生活習慣に対する意識や食生活についての一般化を行うことは困難である。

## 謝 辞

この研究にご協力頂いた日系ブラジル人のご家族に深く感謝申し上げます。また、栄養に関するご指導を頂いた長野県短期大学志塚ふじ子助教授にも心からの感謝を申し上げます。なお、本研究は平成15年度卒業研究として長野県看護大学に提出した論文を加筆修正したものである。

## 文 献

### 1. 引用文献一覧

- 朝倉隆司, 中山和弘, 朝倉京子他 (2004): 日本, ブラジル, 米国における日系移民の異文化適応問題と精神健康の医療社会学的研究, 平成12年度-15年度科学研究費補助金基盤研究(B)(1)成果報告書, 7-8, 東京学芸大学保健学研究所, 東京.
- Clark, M. J. (1999) / 野地有子 (2001): コミュニティーヘルスナーシングハンドブック 地域看護におけるディメンションモデル, 75, 日本看護協会出版会, 東京.
- Geissler, E. M. (1994): *Pocket Guide to Cultural*

*Assessment* (2nd ed.), 34-36, Mosby, Missouri.

北信外国人医療ネットワーク (2003): 国籍別受診者の推移, 受診者数と疾患者数, 疾患別受診者数, ハイハイ通信.

法務省公式ホームページ (2004.10.4): “平成15年末現在における外国人登録者統計について” (<http://www.moj.go.jp/>)

石川兵衛 (2002): 健康づくりへのアプローチ, 29, 36, 42, 50-54, 56, 58, 文光堂, 東京.

香川大学保健管理センター医学部分室保健師の健康教室 (2003.10.15): “食品群別摂取目標量” ([http://www.kms.ac.jp/hsc/izumi/diet/shokuhingun/new\\_page\\_1.htm](http://www.kms.ac.jp/hsc/izumi/diet/shokuhingun/new_page_1.htm)).

菊地健次郎 (2003): “生活習慣病としての心臓・血管病とその予防” (<http://www.aurora-net.or.jp/life/heart/kouen/63a/>).

木下富雄 (2000): 甲子園大学公開シンポジウムシリーズ1 これでもいいのか日本の食事, 5, 学会センター関西, 大阪.

小池五郎 (2001): 系統看護学講座専門基礎3 人体の構造と機能[3] 栄養学, p. 50, 医学書院, 東京.

幸田正孝, 高久史麿, 坪井栄孝, 三浦文夫 (2001): 三浦文夫保健+医療+福祉の現代用語 WIBA2001年版, 234-237, 日本医療企画, 東京.

厚生労働省ホームページ (2005.3.2): “平成9年国民栄養調査結果の概要”

([http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1011/h1112-1\\_11.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1011/h1112-1_11.html)).

江東区保健所ホームページ (2003.12.3): “江東区健康意識調査結果” (<http://www.city.koto.tokyo.jp/hokenjo/hc/kumin-isiki/-4k>).

Levinson, D. J. (1979) / 南博訳 (1980): 人生の四季, 38, 講談社, 東京.

Mizushiima, S, Moriguchi, E. H. Ishikawa, P. et al. (1997): Fish intake and cardiovascular risk among middle-aged Japanese in Japan and Brazil. *Journal of Cardiovascular Risk*. 4(3): 191-9.

水島春朔 (2002): 世界の疫学調査からみた「賢い食

ペ方」, 予防医学, 44:47-52.

宗像恒次 (2000): 最新行動科学からみた健康と病気, 200-201, メジカルフレンド社, 東京.

長野県公式ホームページ (2003.6.13): “長野県の外国人登録者数の推移” <<http://www.pref.nagano.jp/soumu/kokusai/data/gaitou14.htm>>.

西川一廉, 森下高治, 北川睦彦他 (2001): 仕事とライフ・スタイルの心理学, 114, 福村出版株式会社, 東京.

坂本元子, 赤羽正之, 高橋重磨他 (1994): 改定新版 栄養指導 総論・各論, 59, 第一出版株式会社, 東京.

園田恭一, 朝倉隆司 (1997): ブラジルにおける日系人の生活と健康, 東洋大学社会学部紀要, 34(3): 5-63.

田所清克 (2001): ブラジル学への誘い—その民族と文化の原点を求めて—, 13-15, 111-118, 世界思想社, 京都.

手塚和彰 (1989): 外国人労働者, 54, 191-198, 日本経済新聞社, 東京.

手塚和彰 (1991): 続・外国人労働者, p.192, 日本経済新聞社, 東京.

Walter W (1998) / 田中平三 (2003): 食事調査のすべて—栄養疫学—, 第一出版株式会社, 東京.

財団法人 厚生統計協会 (2002): 国民衛生の動向・厚生  
生の指標 臨時増刊・第49巻第9号 通巻第768号,  
88.



【Summary】

## Lifestyle Habits and Perceptions of Health among Japanese-Brazilian Men Living in a Rural Area of Nagano

Fumika CHINO\*<sup>1</sup>, Chiaki TOMIZAWA\*<sup>2</sup>, Marie TASHIRO\*<sup>3</sup>

\*<sup>1</sup> St. Luke's International Hospital

\*<sup>2</sup> Nagano Matsushiro General Hospital

\*<sup>3</sup> Nagano College of Nursing

As the number of Brazilian population in Japan has been increasing, there is an urgent need for local health professionals to understand Brazilians' lifestyle in order to provide culturally appropriate health services. We conducted semi-structured interviews with 10 Japanese-Brazilian men and studied their daily diet, lifestyle and perceptions of health. Japanese-Brazilian men tended to work at night shift or mixed shift, so that they had more chance to eat out or eating packed lunch from convenience stores. The Brazilian cultural influence was strongly observed in their diet, such as over consumption of meat & fat and insufficient intake of vegetable & fish. Feijao, a traditional Brazilian cooked bean soup, was recommended for daily diet, which possibly compensate their lack of vegetable ingestions. Out of 10 Japanese-Brazilian men, no one had an alcohol drinking custom, six were habitual smokers and other six were obese. They were, however, lacking in the perception of risk at contracting life-related illnesses and did not routinely practice exercises. The issues were they had limited access to the information of healthy diet and lifestyle. Their Dekasegi lifestyle might also hinder developing healthy life-habits. This study suggests health message to Japanese-Brazilians must be delivered in Portuguese, and the message should focus on 1) cutting down on cigarettes, 2) improving healthy diet and 3) building an exercise habit.

**Keywords:** Foreigner, Japanese-Brazilian, Dekasegi, diet, lifestyle-related illnesses

---

千野史香 (ちの ふみか)

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学

Tel & Fax 0265-81-5153

Fumika CHINO

Nagano College of Nursing

1694 Akaho, Komagane, 399-4117 Japan

e-mail: mtashiro@nagano-nurs.ac.jp