

長野県上伊那地域に暮らすブラジル人の 食事を中心とした生活習慣

芝崎亜希子¹⁾, 水口雅子²⁾, 多賀谷昭³⁾

【要旨】 ブラジル人は長野県の外国籍住民の中で最も人口が多く、異文化環境や長時間労働から来るストレスや食習慣の変化による生活習慣病などの健康問題が懸念されている。その保健指導に必要な情報を得るため、食習慣に焦点を当てた在日ブラジル人の生活状況の実態を質問紙により調査し、40人中29人から回答を得た。回答者の多くは、子どもや配偶者と暮らす若い3世で、滞在は長期化しているが、出稼ぎ感覚は持ち続けていた。料理は女性の役割であり、食材にはやや日本の影響が見られるものの、食習慣の大部分がブラジルの肉と生野菜の摂取頻度が高く、魚介類と和食の摂取頻度は低かった。自分の体型を男性は細めに、女性はために評価する傾向があった。体重測定の実行者は少なく、喫煙率はブラジル在住の日系人より著しく高かった。これらの知見は、在日ブラジル人の文化的背景を尊重した効果的な情報提供や保健指導に活用できる。

【キーワード】 在日ブラジル人、異文化における生活習慣、食事、BMI、喫煙

I. はじめに

日系人に定住資格が与えられた1990年以降、国内のブラジル人人口は急増して、2004年末には286,557人に達し（法務省、2005）、長野県でも17,758人と外国人登録者の約40%を占めた（長野県、2005）。また、滞在年数も長期化し、出稼ぎ生活に伴う健康問題や子弟の教育、文化適応の問題が表面化してきた（小寺、2005）。2003年の長野県外国人検診でも、ブラジル人受診者の過半数が何らかの病気をもつ可能性があり、生活習慣病とされる高血圧、高脂血症、肥満などが多く見られた（田代、畔柳、2005）。このような生活習慣病ハイリスク集団と推定される在日ブラジル人の健康を保持増進するためには、その文化的背景と生活習慣の特徴に応じた働きかけが必要である。

ブラジルの食生活の特徴として、肉の大量摂取（水嶋、2002）や、フェイジョン（豆を煮たもの、日本のみそ汁的存在）の日常的な摂取、魚介類の摂取の少なさ等がある。フェイジョン、肉、魚の摂取を指標とし

て日系人の食生活を調査した園田、朝倉（1997）は、若い世代ほどブラジルの食文化に適応していると報告している。日本と大きく異なる食文化を背景にもつ在日ブラジル人にとって、食材の入手や外食、学校給食などは多くの問題を含んでいると推測される。

一般に外国生活のライフスタイルは、母国での生活を基盤としつつも、滞在国の文化や社会状況によって変化するが（河田、上田、2002）、在日ブラジル人の食生活や生活習慣についての文献は少ない。飲酒や喫煙をする者が他の国の在日外国人より少なく、ファーストフード、インスタント食品、ジュースや甘い飲み物、肉、油を使った料理を頻繁に摂取し、運動をしない傾向がみられるという報告（田代、畔柳、2005）があるが、対象が検診受診者に限られており、保健指導を視野に入れたより具体的な生活の実態については十分明らかにされていない。そこで本研究では、食習慣に焦点を当てた在日ブラジル人の生活状況の実態を調査し、その特徴を明らかにすることを旨とした。

1) 伊那市役所 2) 伊那保健所 3) 長野県看護大学
2006年10月10日受付

II. 研究方法

在日ブラジル人の生活の実態や傾向を把握するために、生活習慣、食事、健康に対する意識に関する質問紙調査を行い、回答を統計学的に分析し、検討した。研究対象は、長野県上伊那地域在住のブラジル人で、抽出方法は便宜標本である。

質問項目は、先行文献（田代，畔柳，2005；權，鈴木，金他，2004；尾峪，高山，吉良，2005；長野県，2004）に基づいて作成し、属性と保健指導に必要な項目を加えた。質問紙は、日本語版で長野県看護大学の学生6人を対象としたプレテストを実施して言語に関係しない問題点を修正した後、日本で15年生活している日系ブラジル人2世の女性に依頼してポルトガル語に翻訳し、さらに、ブラジルでの生活経験がありポルトガル語に精通した日本人にバックトランスレーションを依頼し、翻訳が適切であることを確認した。完成した質問紙を、協力の得られた派遣会社や小学校、知人を通じ、調査目的および倫理的配慮を記した協力依頼文を添えて配布し、配布7日後に記入済みの質問紙を封筒に入れて提出してもらった。配布および回収はそれぞれの場所に依頼した。

質問項目は、基本的属性13項目、生活状況3項目、食習慣12項目、食事に関する認識8項目、体型に関する認識7項目、健康に関する認識2項目、運動習慣1項目、ダイエットの経験2項目、喫煙2項目の計50項目で、選択肢形式と自由記述形式を含めた。分析には統計プログラムSPSSバージョン11.0を使用し、記述統計量の算出と関連性の検定を行った。検定にはFisherの直接法またはKendallの順位相関を用いた。

III. 結果

2005年10月、40人に質問紙を配布し、29人(72.5%)より回答が得られた。以下、無回答が多かった項目を除き、主要な結果を述べる。なお、平均値と標準偏差は、平均値±標準偏差の形で記し、回答は、選択肢をそのまま表現する場合のみ「」をつけた。

1. 基本的属性

1) 性・年齢(表1のa): 男性11人(38%)、女性18人(62%)と女性が多かった。年齢は、男性 38.4 ± 8.8 歳、女性 36.1 ± 8.9 歳で、全体の7割以上を30代と40代が占めた。

表1 回答者の属性

		男性 (11人)	女性 (18人)	計 (29人)
a. 年齢構成	20代	1 (9%)	4 (22%)	5 (17%)
	30代	5 (46%)	9 (50%)	14 (48%)
	40代	4 (36%)	4 (22%)	8 (28%)
	50代	1 (9%)	1 (6%)	2 (7%)
b. 民族的背景	日系2世	3 (27%)	5 (28%)	8 (28%)
	日系3世	5 (46%)	5 (28%)	10 (35%)
	非日系人	1 (9%)	6 (33%)	7 (24%)
	不明	2 (18%)	2 (11%)	4 (14%)
c. 来日目的 (複数回答)	仕事	10 (91%)	17 (94%)	27 (93%)
	家族についてきた	0 (0%)	3 (17%)	3 (11%)
	その他	1 (9%)	0 (0%)	1 (3%)
d. 今後の予定	日本にあと数年滞在	2 (18%)	3 (17%)	5 (17%)
	日本に永住	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	今はわからない	9 (82%)	15 (83%)	24 (83%)
e. 滞日期間	平均年数±SD	12.0 ± 4.2	9.8 ± 3.7	10.6 ± 4.0
f. 勤務体制	工場勤務(日勤)	7 (64%)	6 (33%)	13 (45%)
	工場勤務(夜勤)	3 (27%)	4 (22%)	7 (24%)
	工場勤務(混合勤)	1 (9%)	2 (11%)	3 (10%)
	その他	0 (0%)	6 (33%)	6 (21%)
g. 食事の作り手	自分のみ	2 (18%)	15 (83%)	17 (59%)
	自分+配偶者	2 (18%)	1 (6%)	3 (10%)
	配偶者のみ	7 (64%)	0 (0%)	7 (24%)
	その他の女性親族	0 (0%)	2 (11%)	2 (7%)

表2 回答者の教育背景と日本語習得度

	日本語習得度	教育背景			計	平均滞日年数
		中学校卒	高校卒	大学卒・中退		
会話	流暢に話せる	1	2	1	4 (14%)	13.3 ± 4.1
	日常会話が話せる	1	13	1	15 (52%)	11.7 ± 2.9
	簡単な日常会話が話せる	5	5	0	10 (35%)	8.0 ± 4.3
	話せない	0	0	0	0 (0%)	----
読解	新聞が読める	1	3	0	4 (14%)	8.5 ± 3.3
	漫画や絵本が読める	0	8	1	9 (31%)	11.7 ± 3.9
	商品名が読める	3	5	1	9 (31%)	10.3 ± 3.2
	読めない	3	4	0	7 (24%)	9.3 ± 5.1
	合計	7 (24%)	20 (69%)	2 (7%)	29 (100%)	10.6 ± 4.0

表3 勤務時間帯と食事の規則性および喫煙

		日勤	夜勤	混合勤	合計
a. 平日の食事 時間の規則性	規則的	10 (67%)	4 (67%)	1 (33%)	15 (63%)
	時々不規則	5 (33%)	1 (17%)	1 (33%)	7 (29%)
	不規則	0 (0%)	1 (17%)	1 (33%)	2 (8%)
	計	15 (100%)	6 (100%)	3 (100%)	24 (100%)
b. 喫煙	吸う	7 (54%)	5 (83%)	0 (0%)	12 (55%)
	吸っていたがやめた	0 (0%)	1 (17%)	0 (0%)	1 (5%)
	吸わない	6 (46%)	0 (0%)	3 (100%)	9 (41%)
	計	13 (100%)	6 (100%)	3 (100%)	22 (100%)

2) 民族的背景 (表1のb): 国籍は全員ブラジルで、日系人の割合は男性で91%, 女性で68%であった。また、日系人では、2世より3世が多かった。

3) 家族構成: 夫婦と子ども世帯が最も多く66%, 母子または父子世帯が24%, 一人暮らしが10%であった。

4) 職業: 男性の11人全員, 女性の12人(67%)が継続的な就労者で、いずれも工場勤務者であり、他は、主婦やベビーシッターなどであった。継続的就労者の1週間の平均就労時間は男性55.7時間, 女性51.9時間と長く、最長は週72時間であった。また、勤務体制(表1のf)は男女とも日勤が最も多く、次に夜勤、混合勤務の順で、勤務時間帯が一定の者の割合が多かった。

5) 教育背景: ブラジルの教育制度では、8年間の初等教育が義務教育で、その後の中等課程が3年間である。回答者の学歴は中等課程卒が69%と多数を占めた。

6) 日本語能力(表2): 会話については、「話せない」と答えた者はなく、半数が「日常会話が話せる」と答えた。一方、読解力は個人差が大きかった。会話能力は学歴および滞在年数と正に相関していた(ともに $p < 0.05$)が、読解能力は学歴および滞在年数と有意な相関を示さず、会話能力とのみ有意な正の相関($p < 0.05$)

が見られた。

7) 滞日期間(表1のe): 10年以上15年未満が過半数を占めた。平均滞日年数は 10.6 ± 4.0 年で、男性 12.0 ± 4.2 年, 女性 9.8 ± 3.7 年と男性の方が長い傾向にあったが、差は有意ではなかった。

8) 来日目的と今後の予定(表1のc, d): 来日目的は90%以上が就労で、「家族についてきた」という3人はすべて女性であった。今後の予定は、未定が83%と大部分を占め、帰国予定時期を答えた者は5人(17%)のみで、帰国までの滞在予定年数は、平均 5.4 ± 3.6 年であった。日本に永住すると答えた者はいなかった。

2. 食生活習慣

1) 食事時間の規則性(表3のa): 平日に食事を食べる時間は、どの勤務形態でも半数以上が「規則的」と答え、勤務形態と食事の規則性との間に関連は見られなかった。

2) 誰が食事を作るか(表1のg): 食事の作り手については、男性で配偶者がいる者はほとんど妻と答えていた。女性は自分で作ると答えた者が15人で他の2人も姉妹や叔母であった。自分で作る割合には有意な性差($p < 0.01$)があり、もっぱら女性が食事を作る役割を果たしていた。

表4 食習慣と民族的背景

		日系	非日系	合計
ブラジルで日本食を食べたことがありますか	経験あり	15 (79%)	1 (14%)	16 (57%)
	経験なし	6 (21%)	6 (86%)	12 (43%)
	計	21 (100%)	7 (100%)	28 (100%)
和食をどの頻度で食べますか	週5日以上	4 (19%)	0 (0%)	4 (15%)
	週1-4日	10 (48%)	4 (67%)	14 (52%)
	ほとんど食べない	7 (33%)	2 (33%)	9 (33%)
	計	21 (100%)	6 (100%)	27 (100%)
1回の食事に、ご飯と一緒にパンや麺を食べますか	食べる	0 (0%)	1 (20%)	1 (4%)
	時々食べる	10 (48%)	3 (60%)	13 (50%)
	ほとんど食べない	11 (52%)	1 (20%)	12 (46%)
	計	21 (100%)	5 (100%)	26 (100%)
ご飯を炊くときに 何の調味料をかいれますか	味付けしない	11 (50%)	2 (33%)	13 (46%)
	塩のみ	3 (14%)	1 (17%)	4 (14%)
	塩+油	6 (27%)	2 (33%)	8 (29%)
	塩+ニンニク	2 (9%)	0 (0%)	2 (7%)
	塩+油+ニンニク	0 (0%)	1 (17%)	1 (4%)
	計	22 (100%)	6 (100%)	28 (100%)
フェイジョンをどの頻度で食べますか	週5日以上	5 (23%)	4 (57%)	9 (31%)
	週1-4日	7 (32%)	3 (43%)	10 (34%)
	ほとんど食べない	10 (45%)	0 (0%)	10 (34%)
	計	22 (100%)	7 (100%)	29 (100%)

3) 和食の摂取経験と主食(表4):ブラジルでの和食摂取経験は日系の方が非日系人より有意に多かった($p<0.01$)。しかし現在の和食の摂取頻度は、(週5日以上と答えた者はすべて日系であったが)日系と非日系で有意差はなく、ブラジルで和食を食べた経験の有無とも有意な関連は見られなかった。ご飯とパンや麺の同時摂取についても日系と非日系で有意差は見られなかった。炊飯方法では、味付けして炊くという回答が半数以上で、塩、油、ニンニクなどで調味していた。フェイジョンの摂取頻度は、多くの者が週1日以上と答えたが、日系人と非日系人の間に有意差($p<0.05$)が見られ、日系人の半数近くがほとんど食べないと答

えた。

4) 肉、魚介類、野菜

摂取頻度(表5のa)については、肉を「週5日以上」食べると答えた者が6割以上を占めた。また、肉の種類別摂取頻度では、週5日以上は牛肉が最も多く、次いで鶏肉、豚肉の順であった。鶏肉と牛肉では大部分の者、豚でも3/4の者が週1回以上食べると答えた。魚介類では、66%が「週1-4日」食べると答え、31%がほとんど食べないと答えた。魚介類の摂取頻度は、肉の摂取頻度に比べて有意に少なかった($p<0.01$)。野菜は、80%以上が週5日以上食べていた。いずれの摂取頻度も日系と非日系では有意差は見られなかった。

表5 食品別摂取頻度

	週5日以上	週1-4日	ほとんど食べない	合計
a. 肉類	19 (66%)	8 (28%)	2 (6%)	29
牛肉	8 (30%)	17 (63%)	2 (7%)	27
豚肉	3 (14%)	13 (62%)	5 (24%)	21
鶏肉	7 (24%)	21 (72%)	1 (3%)	29
加工肉	2 (9%)	11 (50%)	9 (41%)	22
魚介類	1 (3%)	19 (66%)	9 (31%)	29
野菜	24 (86%)	3 (11%)	1 (4%)	29
b. 外食	1 (4%)	10 (42%)	13 (54%)	24
インスタント食品	0 (0%)	4 (17%)	19 (83%)	23
c. 牛乳	19 (70%)	2 (7%)	6 (22%)	27
牛乳(日本*)	1921 (49.3%)	1067 (27.4%)	908 (23.3%)	3896
コーヒー・紅茶	24 (83%)	3 (10%)	2 (7%)	29
ジュース	17 (59%)	5 (17%)	7 (24%)	29
d. アルコール飲料	0 (0%)	4 (17%)	20 (83%)	24

* (社)日本酪農乳業協会 (2005)

表6 食品の種類別にみた調理方法 (複数回答 n=29)

		肉	魚介類	野菜
油で焼く・炒める	refogado	18 (62%)	11 (39%)	24 (83%)
煮る・ゆでる	cozido	23 (79%)	18 (64%)	25 (86%)
揚げる	frito	21 (72%)	21 (75%)	—
グリル (BBQ)	assado	21 (72%)	14 (50%)	2 (7%)
生	cru	—	10 (36%)	—
サラダ	salada	—	—	27 (99%)
スープ	sopa	—	—	16 (55%)
その他		0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

食物の各種類について、食べると答えた者の割合は、魚介類のうち、魚では90%以上、エビでは60%以上であったが、イカ、タコ、貝類ではいずれも20%以下であり、野菜類のうち、レタス、ジャガイモ、ニンジン、トマト、玉ねぎ、キャベツでは80%以上、ピーマン、ブロッコリーでは70%台、きゅうり、ケール、カリフラワー、ビートでは60%台、ほうれん草、南瓜、ズッキーニでは50%台、はよと瓜では40%台、カブ、ルツ

コラ、クレソンでは30%台であった。

調理方法 (表6) については、肉料理では「煮る」が最も多いが、どの調理方法についても約3/4の者が用いると回答した。魚介類の調理法の回答では、「揚げる」が最も多く、「煮る・ゆでる」がこれに次いだ。野菜料理は「サラダ」が最も多かったが、「煮る・ゆでる」や「炒める」など加熱調理法も同程度あった。

調味料についてそれを使うと答えた者の割合は、肉

表7 体型とその自己評価

		男	女	計	
a. 肥満度	普通体重	6 (55%)	13 (77%)	19 (68%)	
	肥満1度	4 (36%)	4 (24%)	8 (29%)	
	肥満2度	1 (9%)	0 (0%)	1 (4%)	
	計	11	17	28	
b. 平均BMI	本調査	25.2 ± 3.6	23.0 ± 2.9	23.9 ± 3.3	
	20歳以上の日本人*	23.4 ± 3.3	22.6 ± 3.6		
	20歳以上のブラジル人**	24.3 ± 3.7	24.6 ± 4.8		
	計				
c. 体型の自己評価	やせすぎ	普通	0 (0%)	1 (6%)	1 (4%)
		肥満1度以上	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	やややせすぎ	普通	1 (10%)	0 (0%)	1 (4%)
		肥満1度以上	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
	普通	普通	5 (50%)	8 (47%)	13 (48%)
		肥満1度以上	4 (40%)	2 (12%)	6 (22%)
	やや太りすぎ	普通	0 (0%)	4 (24%)	4 (15%)
		肥満1度以上	0 (0%)	1 (6%)	1 (4%)
	太りすぎ	普通	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
		肥満1度以上	0 (0%)	1 (6%)	1 (4%)
	計		10	17	27
	d. 肥満度と自己評価	実際の肥満度 > 自己評価	5 (50%)	3 (18%)	8 (30%)
実際の肥満度 = 自己評価		5 (50%)	10 (59%)	15 (56%)	
実際の肥満度 < 自己評価		0 (0%)	4 (24%)	4 (15%)	
計		10 (100%)	17 (100%)	27 (100%)	
e. 現実のBMIと理想体重によるBMI	現実のBMIの平均値	25.2 ± 3.6(n=10)	23.0 ± 2.9(n=16)	23.9 ± 3.3(n=26)	
	理想体重BMIの平均値	23.6 ± 1.6(n=9)	21.0 ± 1.6(n=16)	21.9 ± 2.0(n=25)	
	差	1.5 ± 2.8(n=9)	2.1 ± 2.0(n=16)	1.9 ± 2.3(n=25)	
f. 理想体重を考える上で考慮する事柄 (複数回答)	服のサイズ	1 (10%)	7 (39%)	8 (29%)	
	格好がいい	1 (10%)	9 (50%)	10 (36%)	
	体の調子がいい (健康)	4 (40%)	8 (44%)	12 (43%)	
	人から言われたから	1 (10%)	1 (6%)	2 (7%)	
	BMIなどの指標から	2 (20%)	2 (11%)	4 (14%)	
	その他	3 (30%)	0 (0%)	3 (11%)	
	回答者数	10	18	28	

*平成15年国民健康・栄養調査 (2006)

**WHO Global InfoBase Online (1997)

料理では、ニンニク、塩90%以上、コショウ70%台、レモン・酢60%台で、魚介類料理では、塩80%台、ニンニク、レモン・酢70%台、コショウ60%台で、醤油は40%であった。

5) 外食・加工食品 (表5のb): 利用する外食の種類では、レストラン、お惣菜、ファーストフードが比較的良好に利用されていたが、いずれも40%以下であった。インスタント食品は、80%以上が「ほとんど食べない」と回答した。

6) 飲み物: 摂取頻度 (表5のc) が「週5日以上」と答えた者の割合は、コーヒー・紅茶、牛乳では70%以上、ジュースでは約60%で、牛乳に関しては日本人の値 (日本酪農乳業協会, 2005) より有意に多かった ($p < 0.05$)。加糖すると答えた者の割合は、コーヒー・紅茶では23/25 (92%), 牛乳でも12/18 (67%) であった。

7) 嗜好品: 酒類は「ほとんど飲まない」と答えた者が大部分を占めた (表5のd)。喫煙すると答えた者は、男性の63.6%, 女性の35.3%であった (表8)。一日の喫煙本数は男性14.5±5.9本, 女性13.5±8.6本, 喫煙歴は男性16.7±9.1年, 女性13.2±8.7年で、いずれも男女間に有意差はみられなかった。勤務体制との関係 (表3) では、夜勤者の71%が喫煙し、日勤者、混合勤務者より喫煙率が有意に高かった ($p < 0.05$)。また、喫煙者の来日後の本数の変化は、「増えた」50%、「変わらない」50%で、「減った」と答えた者はなく、特に、女性では「増えた」が2/3を占め、また、「増えた」と答えた男性はすべて来日後に喫煙を始めてい

た。在日日系ブラジル人の喫煙率は、ブラジル在住日系人 (園田, 朝倉, 1997) の同年齢層のそれに比べ男女とも有意に高かった ($p < 0.01$)。

3. 体型および健康に関する意識

1) Body Mass Index (BMI) (表7のa, b): 平均値は男性で25.2±3.6, 女性では23.0±2.9で、日本肥満学会の基準で正常範囲 ($18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$) が19人 (68%) と多くを占め、肥満1度 ($25.0 \leq \text{BMI} < 30.0$) は8人 (29%), 肥満2度 ($30.0 \leq \text{BMI} < 35.0$) が1人 (4%) で、肥満者の割合は3割であった。日本人 (厚生労働省, 2006) およびブラジル人 (WHO, 2006) の平均値との比較を行ったところ、男性では何れよりも大きく、日本人との差は有意であった ($p < 0.05$)。一方、女性では両者の中間で、ブラジル人より有意に小さかった ($p < 0.05$)。

2) 自分の体型 (表7のc, d): 男性は「太りすぎ」と感じている者はなく、80%以上が「普通」と答えた。一方、女性の30%は「やや太りすぎ」、または「太りすぎ」と答えた。現実の肥満度と自己評価との関係は、男性ではほぼ半数が細めに評価し、BMIが25.0以上の全員が「普通」と評価した。一方、女性では、4人 (24%) は現実より太めに評価し、3人 (18%) だけが現実より細めに評価した。このずれ方の性差は有意であった ($p < 0.05$)。

3) 理想体重 (表7のe): 理想とする体重から算出したBMIは、男女とも現実のBMIより有意に小さく ($p < 0.05$)、特に女性では標準とされている22.0よりさ

表8 生活習慣

		男	女	計
a. 体重測定の種類	ほとんど毎日	1 (9%)	1 (6%)	2 (7%)
	週1-3日程度	0 (0%)	2 (11%)	2 (7%)
	月1-3日程度	5 (46%)	4 (22%)	9 (31%)
	めったに量らない	5 (46%)	11 (61%)	16 (55%)
	計	11	18	29
b. ダイエット経験	現在実施中	2 (18%)	1 (6%)	3 (11%)
	ある	0 (0%)	8 (50%)	8 (30%)
	なし	9 (82%)	7 (44%)	16 (40%)
	計	11	16	27
c. 喫煙経験	吸う	7 (64%)	6 (35%)	13 (46%)
	吸っていたがやめた	1 (9%)	0 (0%)	1 (4%)
	吸わない	3 (27%)	11 (65%)	14 (50%)
	計	11	17	28
d. 喫煙者	在日日系ブラジル人	7/10 (70%)	5/12 (42%)	12/22 (55%)
	在ブラジル日系人	123/486 (25.3%)	44/454 (9.7%)	167/940 (17.8%)

らに低かった。また、理想体重について考慮した事柄（複数回答）は、男性では「身体の調子がいい（健康）」が最も多く、一方、女性では「格好が良い」が最も多く、次いで「身体の調子がいい（健康）」であった。「格好が良い」という回答は、女性の方が有意に多かった（ $p<0.05$ ）。

4) 体重測定（表8のa）：家に体重計が「ある」と答えた者は、23人（79%）と多かったが、16人（55%）は「めったに測らない」と答えた。肥満度と体重測定の頻度に有意な相関は見られなかった。

5) ダイエット（表8のb）：ダイエットの経験が「ある」と答えた者の割合は、女性の方が有意に多かった（ $p<0.05$ ）。

IV. 考 察

1. 回答者の属性について

回答者の年齢は、20歳代から40歳代が9割近くを占め、子どもや配偶者がいる者が多く、大部分が就労していた。来日する日系人は、90年代初頭は単独来日が多かったが、後で家族を呼び寄せたり、家族とともに来日するケースが増えているという報告があり（渡辺, 1995）、それと符合している。また、日系人では2世より3世が多く、この結果は阿部（1995）の調査とは逆転しており、就労目的で来日する若い世代のブラジル人が増加していることを示唆している。滞日年数は、酒井（2001）の調査結果に比べて15年以上の者の割合が高く、男女ともに長期化してきている。これらのことから、日本における生活基盤は一応確立しているものと思われる。しかし、今後の滞在期間は未定と答えた者が8割を超え、日本に永住すると答えた者がいないことから、在日ブラジル人は一時的滞在者から長期滞在者へと変わりつつあるが、出稼ぎという気持ちが強く、ブラジル人としてのアイデンティティを維持していると考えられる。したがって、現在の生活にもブラジル人としての意識や価値観が大きく影響していると考えられる。

教育背景では、中等教育（高校卒相当）以上の学歴を持つ者が7割を占めた。ブラジルでは中等教育への就学率は低く、留年や退学が多いため、年齢相応の教

育を受けていない者が多い（エマウス共和国運動, 2005）。しかし、地域差が大きく、南部、特に日系人の多くが生活するサンパウロの就学率は93.4%と最も高く、日系人は2世で高学歴化が進んだことが指摘されており（園田, 朝倉, 1997）、今回の調査もこの傾向を反映している。また、日本語の習得度と滞日年数との関連は、会話能力には見られたが、読解能力には見られなかった。会話力は日常生活の中で自然に身につくが、読解力の獲得には自発的な学習が必要で、就労目的で来日し、いずれ帰国するつもりの人々にそのような動機付けは生じにくいと推測される。

以上の特徴の多くは在日期間の長期化に伴うものであり、それ以外の大部分の特徴は日系ブラジル人に共通する特徴と考えられる。したがって、これらの特徴は今後、より一般化して行くものと考えられる。その意味では、今回のサンプルは便宜標本ではあるが、在日ブラジル人の少なからぬ部分に対して一定の代表性を有していると考えられることができる。

2. 食生活習慣について

1) 勤務体系と食生活：勤務体制が夜勤や混合勤の場合、食事時間は家族のそれと異なると推定されるにもかかわらず、食事時間は規則的と答えた者が多かった。このことは、仕事中心のライフスタイルを当然と捉えているためと考えられる。

料理の作り手は女性の場合が圧倒的に多かった。このことは性別役割意識の強い中南米文化（国本, 1992）の影響であると考えられ、保健指導において、家族の食生活の傾向を知るには、料理の作り手である女性の考えや文化的背景を把握する必要がある。

2) 食物の摂取状況については、次のようなことが考えられる。

米：ブラジル式に調味して炊飯するという回答が多かったが、調味しないという回答も約40%あった。この調味は塩分の摂取量に影響するので、保健指導の際には調味の有無と塩の使用量を確認する必要がある。

肉と魚介類：肉類では牛肉、次いで鶏肉が最も多く食べられていた。園田, 朝倉（1997）によると、ブラジルの日系人で牛肉をほぼ毎日食べる者の割合はどの年齢層でも30%を超えており、在日後もこの習慣が維

持されていると考えられる。また、魚介類の摂取頻度は、肉に比べれば遥かに少なく、その点ではブラジル文化の影響がうかがえるが、ほとんど食べないと答えた者は約3割に留まり、これは園田、朝倉(1997)が報告している同年齢層の値(51.9-70.8%)の約半分であり、来日後の日本文化への適応が示唆される。

野菜: 一般に日本で入手しやすい野菜が多く摂取されていた。しかし、ケール、ビート、ズッキーニ、はちまきなど、日本ではやや価格の高い野菜を答えた者も比較的多く、これはブラジルの食文化の影響と考えられる。これらは加熱するので量を取りやすいという利点があるが、経済的負担が大きいので、代替りの物を提案できることが望ましい。

フェイジョン: 園田、朝倉(1997)は、フェイジョンの摂取はブラジルの食習慣の浸透度の指標になると述べている。フェイジョンをほとんど食べないと答えた者は日系人では4割いたが、非日系人には皆無で、その意味ではブラジルの食習慣を維持していた。

飲み物: 牛乳は日本人よりも多く摂取していたが、牛乳を含め、加糖すると答えた者が多かった。保健指導では、摂取量とともに加糖状況を把握する必要がある。

外食とインスタント食品: 外食の利用は非常に少なかった。したがって、栄養摂取は各家庭の料理の作り手の文化的背景や考え方で決ることになる。

調味料: 肉料理でも魚介類料理でも、大部分が塩とニンニクを答え、それに近い多数がコショウとレモン・酢を答えたが、醤油は魚介類料理で4割が答えたにすぎない。この結果はブラジルの食文化の維持を示唆しており、来日後に摂取頻度が増加した魚介類も、多くはブラジル風に調理され、日本の食文化の影響は限られたものであると推測される。

嗜好品: アルコール飲料の摂取頻度は、田代、畔柳(2005)の結果と同様、低かったが、喫煙率は、ブラジル在住の日系人よりも著しく高かった。特に夜間勤務者で喫煙率が高く、来日後に喫煙を始めた者もいた。このような高喫煙率の要因としては、異文化環境での生活や仕事のストレスとともに、就労による収入の増加が考えられる。

3. 健康への意識について

1) BMIと体型に対する自己評価

今回の調査では、体重は自己申告であり、家庭に体重計がないと答えた者も少なくないので、その精度については多少疑問があるが、2003年度長野県外国人検診のブラジル人受診者のBMIの分布と類似しており、実際の値と見なしても差し支えないと考えられる。男性のBMIは、日本人の平均より有意ではないが高い傾向があり、女性のBMIは、ブラジルの平均より有意に低かった。また、有意な差は見られなかったが、男女ともに日本人より肥満傾向であった。松木、横山、小川他(2003)は、日系ブラジル人が遺伝学的には日本人と差がないことから、ブラジル型の食生活が肥満の大きな要因であろうと推測している。今回の回答者の肥満傾向も、前述したような食生活が影響している可能性がある。

自分の体型の評価に男女差が認められ、実際より男性はやせ気味、女性は肥り気味に評価していた。一方、理想体重については、肥満者全員が自分の体重より少ない値を答えた。特に、女性の回答に対応するBMIは、標準とされている22よりも低く、現実のBMIと有意な差が見られた。さらに、理想体重に関して、男性では健康、女性では容姿、次いで健康が重視されていた。このような男女差がダイエット経験の男女差の背景にあると推定され、こうした傾向は日本人と似たところがあるが、それが日本の文化的影響なのか否かについては断定できない。

2) 体重測定: 79%が体重計があると答えたにも関わらず、週1回以上定期的に測定していた者は14%で、日本人の男性58%、女性73%(厚生労働省, 2004)より著しく少なかった。これは、ブラジルでは体重は薬局等で有料で測るもので、家庭で体重測定をする習慣がない(JICA(独立行政法人国際協力機構)によりブラジルに派遣された日系社会青年ボランティア隊員からの私信による)ことが影響しているのかもしれない。いずれにしても、体重の管理に対する意識は低いと考えられる。

3) ダイエット: 男性では2割足らず、女性では半数以上がダイエットの経験があると答えた。保健指導の際は、ダイエットの背景にある前述したような男女の意

識の違いを考慮して働きかける必要がある。

V. 提言

子どもや配偶者と暮らす在日ブラジル人の多くは滞在が長期化しても永住の意志はなく、ブラジル人としてのアイデンティティを維持している。その保健指導に関しては、次のようなことが望まれる。

- ・ 日本文化を押しつけるのでも、異文化だからといって放置するのでもなく、自らにふさわしい文化を作るための手助けを行なう。
- ・ 料理の作り手である女性たちの考えや文化的背景を把握する。
- ・ 食事の量を正確に把握するために、フードモデルや食器、さじなど目安になる物を活用する。
- ・ 体重測定の習慣を持つ者は少なく、実態と認識にずれがあることを踏まえて肥満に関する指導を行う。
- ・ 喫煙者については、ストレス等の可能性を想定して状況と要因を把握する。

VI. 研究の限界

対象の性格上、ランダムサンプリングの大標本を得ることは難しく、今回のサンプルもさほど大きくない便宜標本であった。また、食事の摂取量や料理の作り手の文化的背景等は質問紙では十分把握できず、結果の一般化には限界がある。なお、対象を長野県上伊那地域に限ったため地域性が含まれる可能性があり、都市部の在日ブラジル人については、さらに調査が必要である。

VII. 謝辞

質問紙の翻訳に協力してくださった平田ナオミ様、松村淳様、調査に協力いただいた在日ブラジル人の皆様に心より御礼を申し上げます。

VIII. 文献

阿部裕 (1995)：外国人労働者—その精神医学的概説。

現代のエスプリ, 335: 19-28.

エマウス共和国運動 (2005.10.30)：“ブラジルの子どもの現状 統計資料 中等教育”〈http://www.jca.apc.org/praca/emaus/emausJ/info_bracri_data03.htm〉。

法務省 (2005.12.13)：“平成16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/>〉。

河田聡子, 上田禮子 (2002)：文化間看護に必要な知識 小児保健看護分野の文献検討。沖縄県立看護大学紀要, 3: 128-134.

小寺以作 (2005.10.20)：“国際交流の現場(挑戦新話)”。読売新聞, 最終版朝刊: 13.

厚生労働省 (2004.1.14)：“平成14年国民栄養調査結果の概要”〈<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2003/12/h1224-4.html>〉。

厚生労働省 (2006.6.13)：“平成15年国民健康・栄養調査 身体状況調査の結果”〈<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyouchosa2-01/pdf/05a.pdf>〉。

国本伊代 (1992)：ラテンアメリカ社会と女性。新評論, 東京。

権珍嬉, 鈴木隆雄, 金憲経他 (2004)：韓国都市部での高齢女性の栄養状態改善に及ぼす訪問栄養教育の効果。日本公衛誌, 51(6): 391-402.

松木秀明, 横山公通, 小川哲平他 (2004)：日系ブラジル人の生活習慣病関連因子に関する研究。東海大学健康科学部紀要, 9: 1-9.

水嶋春朔 (2002)：世界の疫学調査からみた「賢い食べ方」。予防医学, 44: 47-52.

長野県 (2005.1.26)：“長野県の外国人登録者数の推移”〈<http://www.pref.nagano.jp/soumu/kokusai/data/gaitou15.htm>〉。

長野県 (2004)：平成16年度県民健康・栄養調査 第10調査表, 89-96. 〈<http://www.pref.nagano.jp/eisei/hokenyob/kenzo/eiyotyosa/pdf/10%20chousahyou.pdf>〉。

日本酪農乳業協会 (2005)：2005牛乳・乳製品の消費動向に関する調査.1-20. 〈<http://www.j-milk.jp/publicities/8d863s000000ryfg-att/8d863s000005fm2d.pdf>〉。

- 尾嶋麻衣, 高山智子, 吉良尚平 (2005) : 女子大学生の食生活状況および体型・体重調節志向と疲労自覚症状との関連. 日本公衛誌, 52(5): 387-398.
- 酒井郁恵 (2001) : 在日外国人労働者のストレス. 平成13年度長野県看護大学看護研究論文集, 長野県看護大学.
- 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.
- 田代麻里江, 畔柳良江 (2005) : 2003年長野県外国人検診受診者の健康状態と生活習慣. 長野県看護大学紀要, 7: 41-50.
- 渡辺雅子 (1995) : 出稼ぎ日系ブラジル人—論文篇. 明石書店, 東京.
- World Health Organization (2006.2.16) : “WHO Global InfoBase Online” <http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/>.
- 横山公通, 宮崎康文, 水田嘉美他 (2002) : 男子体育学部学生の朝食の欠食要因. 日本公衛誌, 49(9): 902-910.

【Summary】

Lifestyle of Brazilian Inhabitants in a Rural Area of Nagano Prefecture with Special Reference to Dietary Habits

Akiko SHIBASAKI¹⁾, Masako MIZUGUCHI²⁾, Akira TAGAYA³⁾

- 1) Ina Municipal Office
- 2) Ina Health Center
- 3) Nagano College of Nursing

Brazilian inhabitants, the largest alien population in Nagano Prefecture, have been found to be at risk for lifestyle-related diseases. These diseases may be caused by stress due to long, hard labor and changes in dietary habits which have resulted from being in a foreign environment.

To obtain basic data for developing effective, culture-sensitive health care programs, we developed a questionnaire consisting of 50 questions; the majority were about life style, especially dietary habits. The questionnaire and the letter of request, with an explanation of ethical considerations, were first written in Japanese by the authors and trialed by a pre-test. They were then translated into Portuguese by a Japanese-speaking Japanese-Brazilian, and checked with back-translation by a Japanese who lived in Brazil and used the Portuguese language. In October 2005 the letters and questionnaires were distributed to 40 Brazilians living in small towns in the southern part of Nagano Prefecture; 29 individuals (11 males and 18 females) replied.

Respondents were mainly young (76% in their 30's or 40's), 18 (62%) were Japanese descendants with 34% being Sansei (third generation) and 28% Nisei (second generation). Ninety percent were living with their children and/or spouse, and although many had stayed in Japan for quite a long time (average of 10.6 years), none were intending to become a permanent inhabitant of Japan. Their answers showed that: 1) cooking was considered to be a female role, 2) Brazilian ways of cooking and dietary habits were well maintained, i.e., meat and raw vegetables were eaten much more frequently than fish or Japanese food, 3) women tended to perceive themselves as fatter, and men as thinner, than their actual condition, 4) the practice of measuring body weight was uncommon, and 5) the percentage of habitual smokers was higher than in Japanese descendants living in Brazil.

These results may be used to develop effective programs for the maintenance of healthy lifestyles of Brazilian inhabitants of Nagano Prefecture. Examples are the provision of information to women about healthy foods suitable for Brazilian cooking and the consultation by public health nurses, who, while respecting the cultural background of their Brazilian clients, may offer advice related to the promotion of health.

Key words: Brazilians living in Japan, lifestyle in different culture, dietary habits, BMI, smoking

多賀谷昭 (たがや あきら)
〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学
0265-81-5133 内線3351
Akira TAGAYA
Nagano College of Nursing
1694 Akaho, Komagane, 399-4117 Japan
e-mail: tagaya@nagano-nurs.ac.jp