

外国人の食生活と健康

ドゥワディ アバ

はじめに：グローバル化が進んだ現在、日本で暮らす外国人が増えている。栄養系の職種でも以前より外国人に食事を提供する場面がみられるようになった。食行動は日常的であるため意識されることが少ないが、外国人が日本で健康に暮らすには食生活が重要な要素の1つとなる。今回の研究では外国人の食生活の状況を調査し、健康面へ影響を検討した。

方法：仙台市内で日本語講座を受講している外国人を中心に30名（男性7名、女性22名、無回答1名）を対象とし、無記名式アンケート調査を行った。調査項目は、「基本属性」「食習慣」「摂取栄養成分量」「和食の印象」「健康状態」などである。

結果：年齢分布は16～65歳（ 40.4 ± 14.1 、平均 $\pm$ SD）で、出身は東アジア7名、東南アジア10名、北米5名、中南米5名、ヨーロッパ2名、オセアニア1名であった。日本での居住期間は1ヶ月～30年（ 14.1 ± 10.5 ）であった。自炊している人のうち、60%以上は母国料理が主で、40%近くが和食中心であった。和食に対して約90%が好きまたは少し好きという結果であった。健康状態は90%以上が良好～普通という結果であった。摂取栄養成分量を来日前と現在で比較したところ脂質と食塩の摂取が減少し、野菜・炭水化物・タンパク質の摂取が増加していた。糖質摂取はわずかに増加傾向を認めた。

考察：今回の対象者のほとんどが和食に好印象であったが、約6割は母国の食事を続けた。和食中心と回答した人の多くは居住歴が10年以上であった。興味深い事に、来日前と現在の栄養成分摂取量の増減を比較してみると食塩と脂質が減少した人が多く、また野菜を多く摂る傾向も認められた。これらより母国料理を現在も作っているとしても、来日前より野菜や穀物が多くバランスの良い形に変化している可能性がある。また脂質や塩分の摂取量が減少しており、外国人の健康面にも良い影響を及ぼしていると考えられた。