

会

報

事務局 〒240-8501

横浜市保土ヶ谷区常盤台 79-2

横浜国立大学教育学部調理学研究室

TEL 045-339-3307 (薩本研究室)

特集 パラグアイ訪問記 渋川祥子先生

1. なぜパラグアイへ? (訪問することになった経緯)

7月のある日、横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院 教授藤掛洋子氏からメールが届いた。藤掛さんは、私が退職した後に横浜国大に赴任された方で、一面識もない。訝りながら開いたメールには、今、横浜国立大学で「パラグアイ農村女性生活改善プロジェクト」が立ち上げられており、その中に食関連の専門家がいなくて手伝って欲しい、という内容だった。まだ元気な私の現在の生活信条は「私でお役に立つのであれば、何でも」であり、早速お話を聞くことにした。

プロジェクトの概要は、発展途上にあるパラグアイの農村はまだ貧しく、特に女性の地位は低く、経済的にも貧しいことから、衛生や整頓など生活改善の指導をはじめ、経済的にも少しでも向上するように援助することである、とのことであった。

物は採れるが、パラグアイにはもともと野菜を食べる文化がないため、それらの利用は十分ではなく、農村婦人に所謂第6次産業が担えるよう野菜や果物の加工方法などを指導して、経済的向上を援助したいとのことであった。

内容を聞いて、私でできることは手伝おうと決心した。パラグアイから1995年ごろ私の研究室に留学していたミリアン・マルティネス・アジェンダさんが、現在は国の農牧省(日本の農水省に相当するところらしい)の課長さんとして働いており、現地でこのプロジェクトのお手伝いをしていて、彼女から私の名前が出ていたことも藤掛教授が私に接触された大きな理由になっていることが分かった。

この年齢で、現地に行くことは無理だけど、国内でできることはやりましょう、と返事をした。が、藤掛教授の熱心なお誘いもあり、現地を見ないといろいろな事の組み立てができないと判断し、私の物好きさ

が頭をもたげたこともあって、次の条件が満たされれば、行きますと答えてしまった。条件は、私の先約の日程が変えられること、ビジネスを使わせてもらえること、若い人の同行が許されること、の3条件である。同行する若い人としては、私のゼミ出身の辰口直子さんが、丁度ミリアンさんが留学生だった時、大学院修士の学生で、ミリアンさんのお世話係をしていたこともあり、辰口さんがご家族を説得して同行して下さることになった。彼女は、一念発起して丁度栄養士の資格を取ったところであり、この仕事に加わるには最適だった。話ほとんどん拍子に進行し、9月にパラグアイ渡航が実現することになった。

出発前には、パラグアイについてののにか勉強、当地で頼まれている講義のパワーポイントの作成、当地で農村婦人を相手に行う調理実習の内容の検討、など多忙な日々となった。だが、何よりも心配だったのは、私自身が当地で健康を害して周囲の人に迷惑をかけてはいけないと言う事であった。持病はないがこの年齢では、何が起きてもおかしくない。

2. 旅程

パラグアイは、南アメリカの中央南部に有り、日本のちょうど反対側になる。地球を半周して行く事になる。アメリカで乗り換えて行く事が多いようだが、用意された旅程は、ドバイ経由だった。ドバイで乗り換えて、ブラジルまで、そこで乗り換えて、パラグアイの首都アスンシオンまで飛行と乗り継ぎで36時間かかる。

このプロジェクト関係で渡航したのは、リーダーの藤掛教授の他、連絡系の研究員の

方やパラグアイからの留学生、それに学生さん十数名だった。学生さん達とは一部目的が違い、別行動も多かった。

同じ航空機に乗り合わせたのは、3名だった。使用した航空会社は、エミレーツ航空で、機体の設備や機内食はとても良く、機内は快適だったが、何しろ長かった。時差の関係で朝食と昼食が何度も出て、夕食はなかった。

ドバイの乗り換え時に仲間とはぐれて広い広いドバイ空港を重いリュックと不安を背負って駆け抜けるというドタバタもあったが、無事パラグアイに到着した。

訪問した場所は、首都のアスンシオン、コロネル・オビエド、ラ・コルメナ、イグアスの4箇所で、いずれもパラグアイ東部の地域である。都市はそれなりに現代的な建物が建ち並ぶが、そこを一步外れると、田舎の景色になる。この地域は、山は少なく、林と草原、赤土の平野だった。国道はきれいに舗装されているが、側道は土のでこぼこ道が多かった。道の両側は広々と草原が続いており、沢山の牛が放牧されていた。国道を牛がゆっくりと歩き、その脇を車が走り抜けていた。人間も牛も何も違和感を持っていない。



《 国道を歩く牛 》

宿泊したホテルは、深夜に到着した首都アスンシオンや、コルメナ、イグアスのホテルは日系の方の経営するホテルで、パラグアイでは良いホテルにランクされるところであった。が、その設備は、数十年前の日本を思い出すようなもので、停電が起きたり、シャワーの湯が途中で水になったりした。ホテルの名称も「富士見旅館」（今は富士見ホテルともいうらしい）とか「民宿小林」とか、ちょっと懐かしいものだった。

訪問地間の移動は長時間だったが、全て借り上げた乗用車で、景色を眺めながらの楽しいものとなった。

3. 行事

パラグアイでの行事は、数種類あった。まず、オビエド市にあるカグアス国立大学を訪問し、横浜国立大学との大学間協定の調印式に出席した。私の役目は、ご挨拶と講義で、日本の食生活について、その政策や現状について話をした。公用語は、スペイン語とグアラニー語であり、私はスペイン語は全く話せないので当地の日系女性の方が通訳をして下さった。

農村婦人に対する講習は、私と辰口さん、それに駆けつけてくれたミリアンさんも加わって行った。健康的な食事の組み合わ

せの話や衛生的な手洗いの方法、それにきな粉を使ったクッキーの実習を行った。

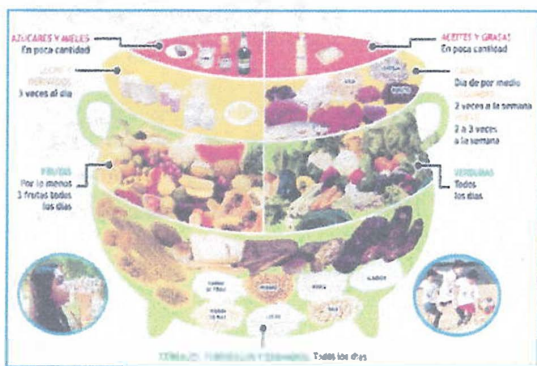
食事の組み合わせについては、パラグアイのフードガイドがあるので、それも使いながら基礎的な栄養の話をした。きな粉のクッキーについては、大豆が非常に沢山摂れる国（生産量世界第5位）でありながら、それらは油の原料や飼料に使われ、多くは輸出されていることが分かったことから、大豆を直接利用する加工食品の作り方を広めたいと考えたからである。



《実習を行った調理室 外観と内部》



この講義・実習を行ったのは2箇所、1箇所はオビエドの郊外で、これから本プロジェクトの活動として農村婦人に講座を



《パラグアイのフードガイド》

開こうとしている地区であった。広々とした草原に煉瓦作りの小さな教室とその裏に質素な調理室があった。この施設は、以前から藤掛教授が主催されている「ミタイ基金」が活動の一環として数年前に建てられた学校であった。昔テレビで見たアメリカの大草原の小さな家を彷彿とさせるようなのかな景色だった。

他の1箇所は、ラ・コルメナにあるニッポンガッコウ大学コルメナ分校での講義と実習だった。ここでは既に2016年から本プロジェクトの研修が開始されていて、農村女性のリーダーの養成が行われている場所であり、新しく衛生的な設備の調理室も完成していた。日本からの援助物資であるオーブンや乾燥機も届いていた。

ここで、1年間の研修の終了証書の授与式が行われ、各自が作ったジャムやお菓子などの製品が持ち寄られていた。参加女性は、先住民族や白人系の人やその混血の人、日系の人など様々だった。みんな熱心で活発だった。加工品を作る基礎技術も熱意も十分にある人々である。今一步、基本的な知識を学習すれば改善の余地が十分にあることがうかがえた。例えば、彼女らの作るジャムは、果物と砂糖が同量であるので、とても甘い。砂糖を沢山入れないと保存できないからであるという。衛生的な燻製の方法などをマスターすれば、砂糖の量はずっと減らすことができる。そんな話にもちよっと触れることができた。

最後に講演を行ったのは、イグアスである。イグアスは世界3大瀑布の一つである「イグアスの滝」に近い地域で、日本人の移住地がある。その居住地には、約1000人の日系の人が居住していて、移住57年に

なり、一つのしっかりした日系社会を作っている。そこに行くことは、本来のプロジェットの仕事とは少し外れるが、その婦人会の方々に講義をする仕事があった。その地区から今、横浜国大に留学している学生さんの実家もあり、皆さんがどんな話を望んでいるのかを問い合わせてもらったところ、今の日本のトレンドと同じで、食べものと健康の関係のこと、食品添加物のことなどだと言う事であった。パラグアイの食品添加物の規制などを調べ、世界共通のその決め方や食品添加物の性質についての話をした。

イグアスでの2日間は、日本に帰ったかと思うような時間だった。日本語は何不自由なく通じるし、食べ物も日本そっくりだった。スーパーマーケットもあり、そこは「農協」という名称で、豆腐も醤油も味噌もふりかけも沢庵も、日本食が沢山売られていた。



《農協》

イグアスの日本人会には本当に暖かい歓迎をして頂いた。夜は、婦人会の人々が各

自作ったお料理を持ち寄ってのパーティーが開かれた。勿論土地の食べ物である、ソパ（とうもろこしの粉にチーズなどを混ぜて焼いたもの）や焼肉もあるが、ちらし寿司、冷や奴、酢の物、煮物など和食が並んでいた。その上、お店で売ることのできるような立派な和菓子が並んでいた。



《持ち寄られた料理》
（おにぎり、ちらしずし、
冷ややっこ、煮物）



《日系の方に作っていただいたお弁当》

次の日、ミリアンさんと一緒に、この訪問のおまけの、イグアスの滝の観光をした。一見する価値のある、大変立派な滝でブラジル、アルゲンチンにまたがる観光地だった。

最後の日、首都アスンシオンまで移動し

た。長い移動のために作ってくださったお弁当は、まったくの日本食だった。アスンシオンでは、スーパーマーケットなどで食料品などを見て歩いたあと、帰途につき、ドバイ経由で36時間、無事日本に着いた。

高齢の私にしては、行事と移動の詰まったハードな10日間だったが、周囲の方々の心遣いで無事日程をこなすことができた。

4. パラグアイの食べ物

パラグアイの主食は、マンディオカ（キャッサバ）であり、パンやパスタも食べられている。マンディオカは、外観は山芋か太いごぼうのような芋であり、中は真っ白いでんぷん質である。皮を剥いて棒状に切り茹でて食べる。里芋とじゃがいもの中間のような味であり、大変おいしい。食卓には何時も山盛りのマンディオカが出されており、皆さん沢山食べる。特色があるのは肉の消費量である。牛の多い国ではあるが、肉の売り方も豪快で店には大きな固まりが並んでいるし、食べ方も豪快で、日本の一人前100gなどは通用しない。



《マンディオカ》

乳製品や果物・野菜は店頭では十分見ることができたとし、私の食べた食事では、サラダなどは十分出されていたが、日系の方の話では、野菜は高くて食べにくいとも聞いた。味付けは、強烈で、その塩分の摂取量や砂糖の消費量は非常に多いと思われる。ただ、今回は塩分計や糖度計を持参しなかったもので、測定できなかったし、日本で行っているような栄養調査のデーターも手に入らなかったもので詳しくは分からなかった。

肉や炭水化物の消費量が非常に多く、味付けが非常に濃い事から、決して健康的な栄養摂取状態とは言えないと思われるが、平均寿命は割合に長く、男女平均で 78 歳で世界的には短い方ではない。これは、マテ茶を飲む習慣のためではないかと言われている。

マテ茶は、モチノキの葉っぱに、好みでいろいろな薬草を混ぜて粉碎したものに熱湯を加えた飲み物で、パラグアイの人は、水筒のようなテレという容器を持ち歩いて飲んでいる。マテ茶は多くのポリフェノール類を含んでおり、癌の予防効果、高血圧の予防効果や痩身効果等の有用な生理効果があると言われ、いろいろな国で研究が進められている。



《道ばたで売っているマテ茶》

5. この旅で感じたこと。

この年齢になって思いがけず参加することになった今回の旅は、非常に貴重な体験であった。藤掛教授や若い方々がこのような活動を精力的に進めている事に感銘を受け日本の未来に頼もしさを感じ、うれしかった。

その他に、私の心には、次の 2 点が残った。

生活の合理化・簡便化はどこまで必要か：第二次世界大戦の後、荒廃の中から立ち上がった復興・高度成長の時に、子ども時代、青春時代を過ごして、日本の近代化、経済成長を実感しながら生き、今やそれが当然のことになっている私にとっては、昔の生活をまざまざと思い出す得難い機会となった。経済発展や、科学の進歩がいかに私たちの生活を豊かにし、快適にしているかを実感したが、同時に、パラグアイの自然と隣接した暮らしに接して、今の自分がいかに自然を忘れる生活をしているかをひしひしと感じて、便利さや快適さと引き替えに、自然のめぐみの人間の心を和ませる大切なものを失ってしまっていることへの疑問を再度強くした。

科学の進歩で生活が合理化されることは、安全や貧困・生活上の困難を解決するために欠かすことができないが、その進歩をどこまで享受するのが本来の人間の生活にとって必要な事なのかを考えなくてはならない。

食生活の伝統を守ること：日系の人々の暮らしの中に多くの和食が受け継がれていたことに感銘を受けた。パラグアイに日本人が移民してから 80 年がたち、3 代目の若者が活躍し、4 代目の子ども達がいる。その中で和の食べ物が続いている。人

が自分のアイデンティティを確立するためには、どのような祖先を持つ人間（民族）かが大切な事であり、その証の一つの手段として、どのようなものを食べてきたか、食べているか、があるのだ。母国を遠く離れた人々はそれをととても大切にしている。今、日本に住んでいる者は、それを忘れがちになり、外国からの食べ物に走っているのではないだろうか。食生活を大切にすることは、健康維持の手段だけではない、自分自身の存在の証の手段でもあるのだと、これも再認識させられたことである。

6. これからのパラグアイとのお付き合い。

「パラグアイ農村女性生活改善プロジェクト」のリーダーの藤掛洋子教授は、若い頃からパラグアイの援助にかかわってき

た方で、大きな貢献があり、当地では「ヨーコ」として大変な有名人である。本プロジェクトはまだ数年続くことになっている。私も、老体ながら健康の許すかぎりお手伝いをするつもりでいる。当地で上手に乾燥野菜・果物の製造が始められるか、販売できるような食品を作ることができるか、とても気にかかる。ちょっと行って見るにしては遠すぎて無理だけど、国内でできることのお手伝いをしようと思っている。

1月の終わりに、現地で農村婦人のリーダーを目指している人たちがパラグアイから研修のために来日された。日本の農村の第6次産業の見学に行くことが主な目的のようであるが、私も辰口さんと一緒に、現地で作り販売ができるような手作りのお菓子の調理実習を担当した。4ヶ月ぶりに会ったパラグアイの方々との間に笑顔と親しみがあふれた。

学会からのお知らせ

第30回記念大会について

今年は第30回記念大会を8月18日（土）に、横浜駅東口の崎陽軒にて行います。講演の講師には横浜国大教授大矢勝先生をお迎えします。タイトルは「興味を引き付ける教育題材としての掃除・洗濯」の予定です。ご案内を同封させていただきます。是非、ご予定に入れておいてください。

なお、この大会で研究発表または実践報告をしてくださる方を募集しております。

発表の申し込みは5月31日（木）、発表要旨の締め切りは7月31日（火）です。

研究助成金公募

個人または団体で、家政教育に関連する研究をされる会員に研究助成金を交付しております。是非、ご応募ください。

締め切りは6月30日（土）です。

理事候補者及推薦者の募集

理事会選挙の時期が近づいてまいりました。6月に理事12名のうち半数の6名を改選する選挙を実施いたします。

次期理事に立候補される方及び推薦される方がいらっしゃいましたら、5月31日までに学会事務局までお知らせ下さい。

なお、次年度も継続する理事は次の6名です。尾嶋由紀子、川井ルリ子、神田由紀、薩本弥生、瀧川美樹、中野恵子。

(敬称略)

会費納入のお知らせ

会費未納分のある会員の方には、振込用紙を同封させていただきました。入金いただきますよう、よろしくお願いいたします。会報が届く前に既にお振り込みいただいていたらご容赦ください。

なお、不明な点がある場合には、会計担当までお問い合わせください。

会計担当 中野恵子 03-3750-7669

理事会便り

寒かった冬が嘘のように桜前線は日本列島を駆け抜け、春本番となりました。ゴールデンウィークも間近ですね。

さて、2月17日、3月25日、4月22日に第4～6回理事会を行ないました。理事会は年8回程度行なわれますので中間点を過ぎ後半に入りました。8月に開催する第30回大会に向けて、日程・開催場所・講演会などの検討、理事選挙について話合いが行なわれました。この他にIFHEやA

RAHE関連事項の検討・報告、皆様からいただいている年会費の確認、そして会報等の内容確認・印刷と発送作業があります。毎回、盛りだくさんの内容と作業ですが、効率よく進められていきます。次の理事会からは、主に大会開催に向けて細部の検討や作業が行なわれます。大会開催日は8月18日(土)となりましたので、皆様、是非予定に入れておいてください。

(尾崎由紀子)

編集後記

今号の特集は、横浜国立大学名誉教授 渋川祥子先生にお願いいたしました。



先生は1971年から2002年まで、横浜国立大学に勤務されていました。現在は、浅間町のご自宅を改築され、キッチンをお持ちです。キッチンでは卒業生を中心にいろいろな方が、先生を囲んで調理をしています。「どなたでもウエルカムですので、連絡をして、いらしてください。」とのことでした。

渋川先生メールアドレス
s_sibukawa@ybb.ne.jp

(中村直美)