

パラグアイの健康意識について

宮崎 杏花音

ども！

こんにちは

コロネルボガード市配属、家畜飼育隊員、宮崎杏花音です。今回は、パラグアイの健康意識について書きたいと思います。

パラグアイでは11月15日に市長選挙がありました。実は、私のホームステイ先のパパはカウンターパートでもあり、また今回の市長選には市議会議員として立候補していました。

そのせいか、選挙前は若干家の中がピリピリしておりストレスなのかお腹を壊してしまいました。

このままでは、まずいと思い適度な運動でストレスを発散しようということでジムに通い始めました。

ところで、ここパラグアイは肥満率が非常に高いです。国民の半分以上が肥満だと言われています。

なぜそんなに太っている人が多いのか、自分が思うに食生活が原因です。



極端に野菜が少なく、基本は肉、炭水化物です。さらに、パラグアイの伝統料理は油をたくさん使います。

また、6 ヶ月に一度パラグアイへ派遣される短期派遣隊員の学生のほとんどが太って帰ります。

かく言う私も赴任した当初は2キロ太りました。

残すのが申し訳ないという日本と、お皿にたくさん盛るのがおもてなしと考えるパラグアイの文化の違いも影響しているのではないかと思います。

そんな肥満が多いパラグアイ、

アスンシオンの近郊の市、発展している市では、公園に運動用の遊具が置いてあり、国民の運動の習慣付けを促しています。



また、チアシード(主に中南米で栽培されるシソ科植物の果実の種)やステビア(南米原産のキク科植物、砂糖の300倍の甘味をもつ)などのダイエット食品を多く販売しています。日本より安く買えるため、お土産に買っていく人は多いようです。

最近ではテレビでダイエット番組(Cuestion de peso)をやっています。番組内で体重の計測を行い、一定期間減量に挑戦した後に目標に達しているかを判定しています。フェイスブックにも番組のページがあり、ほとんどのパラグアイの友達はイイネをしており、結構人気がある番組なようです。

コロネルボガード市では、早朝、夕方は、ランニングやウォーキングをしている人をみかけます。ダイエットを意識したズンバ教室も開かれています。

また、ジムも毎日ほぼ満員です。

自分も太り過ぎないように健康第一で活動していきたいと思います。

それではまた次回！