栄養学的調査（2009 年 9 月。インド，ラダック，ドムカル村）

出張者（所属）：平田 昌弘（帯広畜産大学）

●日程

２００９年８月２１日～９月２０日　：インド，下ラダック，ドムカル村

●行程

9/1	帯広発，東京・香港経由，デリー着
9/2	デリー着。同日、デリー発，レー着
9/3～9/4	入域許可申請。高山病に対するホテルでの休養
9/5	レー発，ドムカル・ド着
9/6～9/8	ドムカル・ド村 TD 世帯での 3 日間の連続した栄養摂取についての滞在調査
9/9	ドムカル・ド村からドムカル・ゴンマ村へ移動
9/10～9/12	ドムカル・ゴンマ村 TA 世帯での 3 日間の連続した栄養摂取についての滞在調査
9/13	ドムカル・ゴンマ村発、レー着
9/14～9/20	レー発，陸路でデリー着。デリー発
9/21	香港・東京経由、帯広帰

●報告

インド北部ジャンムー・カシミール州ラダック地区において、食生活の視点から移牧民の生業構造の特徴を把握し、食料摂取法の視座から移牧民の高所環境への適応戦略を考察し、移牧という事例を通して牧畜論を再考するために、ドムカル・ゴンマ村 TA 世帯で 9 月 11 日～9 月 13 日に、ドムカル・ド村 TD 世帯で 9 月 5 日～9 月 9 日に滞在し、妻の摂取品目と摂取量とについて調査した。得られた成果は以下の通りである。

① 3 日間の平均エネルギー摂取量は、TA 世帯で 2,621.6 kcal/日、TD 世帯で 2,225.3 kcal/日であった。TA 世の妻は摂取エネルギー必要量よりは多めにエネルギーを摂取しているが、けっして太っているわけではなく、むしろやせ形な体型である。ゴンマ村女性たちの日々の農作業が重労働であることが理解される。

② 市場依存率が、エネルギー摂取量では TA 世帯で 76.7%、TD 世帯で 84.2%であった。ドムカルの人々の食生活は、大きく村外の市場に依存しているといえる。決して、村内だけで自給自足しているのではない。

③ 摂取したエネルギー量の内、貢献度が多いのは TA 世帯ではコムギ粉が 1177.1 kcal/日(全摂取量の 44.9%)、コメが 320.5 kcal/日(同 12.2%)、オオムギが 323.5 kcal/日(同 12.3%)と、これらの穀物類が全摂取量の 69.5%を占めていた。外部の市場から購入した穀物（コムギ粉とコメ）が 57.1%とエネルギー摂取量の約半分を占めており、現在では自給するオオムギよりも市場から供給する穀物類（コムギ粉と米）の方がはるかに多くなっている。

④ 食肉の摂取量は、TA 世帯で昼食に 1 回、TD 世帯では 3 日間とも肉が食されていたが、エネルギー的に TA 世帯では全摂取量の 0.5%、TD 世帯では 5.1%と相対的に低くかった。更に、食肉摂取量の内、自給量はわずか TA 世帯の 0.5%であり、TD 世帯では全て外部から入手したものである。食肉が偶然にも手に入ったとしても、ドムカル村の人びとにとって食肉の摂取は栄養量的にはわずかであることが把握された。

⑤ タンパク質の摂取量は、TA 世帯で 75.8g/日、TD 世帯で 52.5g/日であった。40 歳代～50 歳代の女性のエネルギー必要量は 40 g/日であるから（香川、2006)、穀物類と野菜を主体とした食料摂取で必要なタンパク質は確保されていたことが把握された。

⑥ 脂肪の摂取量は、TA 世帯で 62.7g/日、TD 世帯で 74.6g/日である。これは、TD 世帯で必要量よりわずかに多めな数値である。一日に何度も塩バター茶を飲用し、脂肪量の摂取過多が危惧されるが、乳製品由来の脂肪摂取量は TA 世帯で 11.9g、TD 世帯で 13.9g に過ぎない。両世帯の脂肪摂取の多くは植物油に由来している。むしろ、お茶として摂取される脂肪量は、肉を基本的には摂取しないドムカル村に人びとにとっては貴重な栄養源となっていると考えられる。

以上のデータをもとに、ラダックの人びとの高地適応論、牧畜論、高地文明論を考察している。これらの考察がまとまった段階で、プロジェクトでの発表や論文投稿を順次おこなっていく予定である。

ラダックでは、人びとは助け合って高地を生き抜いている。働くも共に、食するも共に、笑うも共にある。

収穫したオオムギの乾燥作業。何度も反転して乾燥を促す。

干し肉を料理しているところ。固い干し肉を叩いて潰し、野菜と一緒に煮込む。ラダックでは、客人などを迎えた際、肉でもてなすことがある。

アプリコットの乾燥作業。乾燥させてアプリコットは貴重な換金産物・交換産物となる。ドムカル・ド村にて。