

在日メキシコ人留学生の 食生活の変遷に関する事例的研究

—5名の渡航前から現在に至る詳細から食育への示唆を探る

高濱 愛
田中共子

1. はじめに

日本の大学における留学生支援の方法は多岐に渡るが、留学中の生活を支援していく上で、食育などの健康教育は未開拓の課題となっている（高濱・田中，2013）。現状では、留学生向けの食育プログラムは、その開発・実践が未開拓であるのみならず、プログラム開発の土台となる食生活の実態把握も十分とはいえない状態にある。

そこで我々は研究の端緒として、まず日本で学ぶ留学生数第1位の中国と第2位の韓国からの留学生の食に関する実証的研究に着手した（田中・高濱，2012a，2012b，2013a，2013b，2013c）。これらは、日本と文化的・地理的距離の近い国々からの留学生を対象とした調査である。だが物理的にも心理的にも距離の遠い国の留学生の場合には、食文化や食習慣などさらに大きな日本との相違が予想される。今後日本において、いっそう多様なバックグラウンドを持つ留学生の受け入れを推進していくことを考えれば、日本から近い国と遠い国とをともに視野に入れていく必要がある。

そこで我々は、日本から遠い国の一つとしてメキシコを選定し、スペイン語を母語とする留学生1名を研究アシスタントとして雇用し、縁故法を用いて在日メキシコ人留学生5名の事例調査を実施した。メキシコは人口

が1億1374万人とされるが、これは世界の中では日本に次いで第11位の多さであり、また世界第14位のGDPを有して「着実に先進国への仲間入りを始めて」いる国である（United Nations Population Fund, 外務省ウェブサイト）。食に関しては、以下が知られている。国民一人あたりの年間野菜消費量は、日本が104 kg、メキシコを含む北中米は100 kgであり、2010年には、とうもろこし・まめ・唐辛子を基本とするメキシコの伝統料理が、世界無形文化遺産に登録されている（農林水産省ウェブサイト）。日本との交流の歴史は江戸時代に遡るが、2004年には日墨EPAが署名されており、2009年から2010年にかけて日本メキシコ交流400周年を迎えた。法務省による2012年12月の在留外国人統計によると、日本に「留学」の在留資格で入国したメキシコ人は238人となっており、在日留学生総数の1%には達していない（e-stat）。かくも少数の在日メキシコ人留学生が、どのような食生活を営んでいるかについての情報はみあたらず、全留学生数の中の少数者であるために注目されることも稀である。しかしこうした世界各地の少数グループが、日本で留学生生活を送っており、それぞれが母国と日本の文化的差異に向き合っている現状を認識したい。そして多様な留学生を対象として展開できる、食の健康教育への手がかりを得ていきたい。

本稿では、メキシコ人留学生5名の食生活の変遷に関する事例研究の結果を報告する。先行研究では、安友・西尾（2008）等、留学生集団を対象とした横断的調査が散見されるが、それらは留学生の来日前から来日後に至る食生活の変遷を辿っているわけではない。また個別の食文化や個人の食習慣の次元のうえに、日本の社会的な食環境を重ねて構築されていく、日本での食生活に関する個の詳細に注目する視点も希薄である。母文化と滞在先文化の複合から成る食生活がどのように生まれ、滞在環境や個人の異文化接触態度とどのような影響関係にあるかという、異文化滞在者の食の解明自体がさほど進んでいないのである。本研究では、来日前から来日後の食生活に加えて、健康状態や日本への適応に関する質問もあわせて行

い、詳細な事例報告を試み、そこから今後の留学生向け食育プログラムの開発に必要な情報収集を試みる。

2. 方法

調査協力者 日本の大学院に留学中のメキシコ人留学生5名（表1）。全員が年齢は20代後半で、来日前は実家で暮らしていた。日本語力は、日常的な日本語の理解ができるとされる日本語能力試験N3程度である。なおM1は既婚で、その他は独身である。

表1 調査協力者の属性

ID	性別	来日後の経過年月	日本の住居	日本での同居者	学籍	来日前の海外滞在経験
M1	男	2年8か月	寮→アパート	なし	修士2	なし
M2	女	1年8か月	寮→シェアハウス	友人	修士1	北米と欧州計7か月
M3	男	8か月	寮→アパート	なし	修士1	北米2年
M4	女	1年8か月	寮→アパート	なし	修士1	なし
M5	女	8か月	寮→アパート	なし	研究生	欧州1年

注1) 年齢等は、調査時点のもの。

注2) M1からM4は東日本の大学に在籍、M5は西日本の大学に在籍。M3とM4は同じ大学に属するが、そのほかの3名はそれぞれ異なる大学の所属である。

注3) 住居欄の矢印の前後は、転居前後の住まいを意味する。

手続き 国際交流に意欲的で調理や栄養に関心が高く、スペイン語を母語とする留学生1名をアシスタントとして雇用し、縁故法を用いて在日メキシコ人留学生5名の事例を2回に渡って調査した。調査はアシスタントによりスペイン語で行われ、アシスタントがそれを和訳したものについて、第一・第二筆者が整理し、分析を加えた。

〈調査1〉20XX年の12月から翌20XY年2月にかけて、質問紙および面接調査を行った。調査協力者の希望により、M1とM2、M3とM4は集団で、M5は単独で面接を実施した。場所は、協力者の自宅付近の喫茶店等であった。質問紙を渡して回答を記入してもらいながら、記載をもとに、より詳しい内容を尋ねていった。時間は1時間半から2時間に渡っ

た。語りの内容は許可を得て録音し、調査終了後にアシスタントが逐語録とその和訳を作成した。渡日前後における変化と、調査時点での食生活・食行動を聞き取るのが主要な目的である。今回はこの調査結果の中から、食生活の変遷に関する詳細なデータを提示する。

〈調査2〉調査1の後20XY年7月から8月に、追加の質問紙調査を実施した。調査形態は、協力者の希望によりメールまたは電話が使われた。調査1以降の変容を聞き取るのが主要な目的である。情報が多いため、この調査の結果は、稿を改めて報告する予定である。

質問項目 高濱・田中(2013)にならい、表形式のフォームを用いた調査票を作成した。来日前と来日後の適当な区切り毎に、以下について尋ねる構成となっている。

以下は自由記述によって回答を求めた。1) 学内外の主な出来事。2) 朝食・昼食・夕食・間食：①主なメニュー、②購入場所、③食べた場所、④一緒に食べた人がいればその人との関係。3) 運動。また以下は、数値で評定を求めた。1) 自炊割合(全食事を100%として)、2) 健康状態(5段階評定、大きいほど健康良好)、3) 体重増減(渡日前を100としてマグニチュード評定)、4) 日本への適応度(5段階評定、大きいほど適応良好)。

3. 結果

来日前後の食生活の推移の概略について表2から表6に整理したうえで、面接における語りのうち特に興味深い部分を引用しながら事例の概略を記す。語り部分はカギ括弧で示した。調査は20XX年から翌20XY年の1年間にわたるが、表中で来日前にさかのぼった状況を表に記す際には、20XX年の1年前を「前年」、2年前を「前々年」に統一した。プライバシー保護のため、一部を記号化したり、省略や改変を加えたりしてある。

表2をみていくと、M1はメキシコでは常に実家で親と食事をし、自炊は全く行っていなかった。日本に来てからの食生活は大きく変化しており、

総じて朝は欠食傾向にあり、昼と夜は外食または中食が多いが、時間のあ
る週末の昼は、店が休業のため自宅でとっている。このような M1 の体調
だが、表 2 からは、体重はやや増加しており、適応は来日直後に少し下が
ったが、現在では高い水準に戻ってきていることがわかる。

面接では、メキシコでの食生活は「いろいろな材料について知識があつた
から、バリエーションがあつた」ことや、「母と住んでいたから、いつ
もおいしい料理があつた」ため、とても満足していたことを語っている。
さらに、妻とは同居していないうえ、時間の余裕がないため自炊は「白い
ご飯と野菜をゆでるくらい」で、「月曜から金曜は朝食なしで、大学で弁
当を食べるというのが食生活の 80%。夜は弁当を買うか、同級生と〇〇
(大手牛丼チェーン店) で食べる。間食は 6 時くらいに生協でクッキーな
どをみんなと食べる」ようになったと述べている。一方、和食は「一般的
に健康にいいと思う」から好きだが、「食堂の料理はおいしいけど、あま
り健康に良くないし、いつも弁当を買っているから食生活はあまりよくな
いと思う」が「でも変えたくても変えられない」との認識を語っていた。

表 2 M1 の食生活・健康・適応状況の変遷

年 月	来日前	来日後 ^{注1)} 前々年 4 月～20XX 年 12 月
出来事	来日準備	来日
朝 食	1) コーヒー、パン 2) 市場 3) 家 4) 母、父	なし
昼 食	1) 魚、スープ、メキシコ風ライス、肉 2) 市場 3) 家 4) 母	1) 弁当(サーモン、から揚げ、カツ丼、 カレーライス等の弁当)、クッキー、 サンドイッチ、菓子パン 2) 大学の生協 3) 研究室 4) ゼミの友達
夕 食	1) 残り物、コーヒー、サンドイッチ、 トースト 2) 市場 3) 家 4) 母、父	1) 平日：牛乳、パン、おにぎり、週 末：ご飯、ツナ、バナナ、じゃがい も、にんじん ^{注2)} 2) スーパー、コンビニ 3) 家 4) 一人
間 食	なし(食事の続き) ^{注3)}	1) クッキー 2) 生協

		3) 家, 研究室 4) 一人, ゼミの友達と
自炊	0	10
健康	5	5注4)
体重	100	107
運動	ランニング	ランニング (週3回1時間ずつ)
適応度	5	4→5

注1) 来日後は一貫して同様の食生活を送っていた。

注2) 週末は、大学の生協が閉まっており、時間が平日よりとれるため、メニューに変化がある。

注3) メキシコでは、食事を終わらせた後に話をして、また少し食べるという習慣がある。

注4) 前々年に親族が亡くなって落ち込んだことがあった。

次に M2 の情報を表 3 に示す。食生活の実態を表 3 からたどると、自炊割合は、寮に住んでいた 2 年間ほどは 10% 程度だったが、最近では自作のお弁当を持参するなど、90% は自炊を心がけていると記している。運動は来日前からの習慣であるランニングを、毎日 40 分くらいを最低週に 4 回くらいは継続しているとのことで、適応も一貫して「5」という高い数値を維持している。

面接では、留学前の食生活について、「とてもバランスのいい料理を食べて、家族が料理を作って……メキシコで健康にいいものを食べるのはとても安いと思う。野菜も果物もとても安いし」と述べている。来日以降に自炊をするようになった点で M1 と似ているが、日本での食生活については、以下のようにいささか異なる語りをしている。「自炊するからとても満足。ちょっと高いと思うけど、ちゃんと探せば安い材料も見つけれられると思う。ほかの外国人はいつも食べ物が高い高いというけど、違うと思う。高いのは高い、日本ではすべて高いから……けど……他のものと比べればそんなに高くないと思う。旬の野菜などを買えば比較的安いかな」。すなわち工夫と努力のある食生活を営み、日本での食生活にもとても満足している。「日本に住むのはとても好き」で、食生活で一番変わったのは、「ほとんど毎日白いご飯を食べること」と語る。なお面接では、来日して 3 か月ほど経過したところで、太ったことを気にして、4 か月目から自炊を始めたと言っている。シェアハウスに住んでいる現在は、「週に 3 日だけ料

理を作って、他は残り物を食べる」といったペースを続け、体重も元に戻ったという。「普段は自分の弁当を作って学校に行くし、それは日本で学んだいい習慣だと思う。メキシコではみんな外食するのが普通だけど、私の研究室では先生もお弁当を持ってくるの。(中略)皆お弁当だったから、それは日本のとてもいいところだと思う。健康にいいし、安いし」と述べている。すなわち、弁当を作る習慣ができたことを肯定的に評価している。

表3 M2の食生活・健康・適応状況の変遷

年 月	来日前	来日後 前年4月～20XX年3月	20XX年3月～12月
出来事	奨学金の取得	来日、自炊開始	引越し(シェアハウス)
朝 食	1) 果物、ジュース、 スープ 2) 市場 3) 家 4) 母、祖母、妹	1) 果物、シリアル 2) スーパー 3) 寮 4) 寮の友達	1) コーヒー、果物、 ヨーグルト 2) スーパー 3) 家 4) 友達
昼 食	1) 肉、野菜スープ、 ライス、サラダ 2) 市場 3) 家 4) 母、祖母、伯母達、父、 妹	1) ラーメン、カツ丼、 から揚げ、ご飯 2) 学食 3) 学食 4) 友達	1) 自分で作ったお弁当： パスタ、サラダ、肉、 焼き飯 2) スーパー 3) 研究室 4) ゼミの友達
夕 食	1) パン、コーヒー 2) 市場 3) 家 4) 祖母、母、妹	1) サンドイッチ、 コーヒー、クッキー 2) スーパー 3) 寮 4) 寮の友達	1) クッキー、サンド イッチ、コーヒー 2) スーパー 3) 家 4) シェアハウスの友達
間 食	1) コーヒー 2) ○○/家で作った 3) 家・喫茶店・公園 4) 一人、友達、妹	1) ○○ ^{注1)} のコーヒー、 たまにケーキ 2) ○○ 3) ○○ 4) 一人、友達	1) ○○のコーヒー、 ケーキ 2) ○○ 3) ○○、研究室 4) 一人、ゼミの友達
自 炊	10	10	90
健 康	5	5	5
体 重	100	98 から 103	102
運 動	ランニング	ランニング(毎日40分・ 週4回)	ランニング
適応度	5	5	5

注1) 「○○」は大手コーヒーチェーン店の名前。

M3について、表4に示す。表4から食の様子をみると、自炊の割合は、来日直後からしばらくは、来日前の70%に比べて大幅に減少し、10%程度となった。しかしその後、調査が行われた時点までの2年ほどの間に、

60% までに回復してきた。なお適応の評価を表4から辿ると、一貫してとても良好と認識していた。

面接では、メキシコでは自分が料理を作っていたが、「200ペソ（約1700円）で1週間分食べられた」こともあり、とても満足していたと語った。そして来日して最初の約4か月間は寮に住んでいたが、寮の費用が高かったため引っ越して、現在ではアパートに住んでいるという。また、日本で「メキシコ料理を作るのは懐かしい。材料が少ないとか高いとかいろいろあるけど」と述べていた。そして自分は料理上手な方だと考えているが、「毎日やったら疲れると思う」ため、パーティなどの「特別な日だけ」料理をするタイプを自認している。和食は「健康的でおいしいと思う」ため大好きだが、総じて量が少ないことには不満を感じている。朝ごはんを食べていないことは、「だめ」なことだと思っているが、「わかっているけど、遅く起きて、朝ごはんが昼になる」と述べている。運動については、来日してからダンスクラブでの活動を開始したという。体重については、「体重計はないけど」と前置きしたうえで、年末のパーティでの食べすぎが影響し、少し増加したのではないかと実感しているという。

表4 M3の食生活・健康・適応状況の変遷

年 月	来日前	来日後 20XX年4月～9月	10月	12月	20XY年2月
出来事	奨学金決定	来日	引越し	パーティ増	
朝食	1) 果物、パン、卵焼き 2) スーパー、市場 3) 家 4) 弟	1) みそ汁、魚、ご飯 2) 寮の食堂 3) 寮 4) 寮の友達	1) 卵焼き、パン 2) スーパー、コンビニ 3) 家 4) 1人		1) 卵焼き、安い果物：(バナナ、グレープフルーツ、オレンジ) 2) スーパー 3) 家 4) 一人
昼食	1) ステーキ、肉、サラダ 2) スーパー、レストラン 3) 家、レストラン 4) 一人、友達	1) 弁当(から揚げ、サーモン、パスタ、カツ) 2) 学食 3) 食堂、大学のベンチ 4) 友達	1) 弁当または自炊(ご飯、野菜、卵、果物一個) 2) 大学 3) 学食、研究室 4) 友達、一人		1) 和食(みそ汁、焼き魚、すし、カツ丼) 2) レストラン、コンビニ 3) レストラン 4) メキシコ人の友人

夕食	1) サラダ, パスタ 2) スーパー 3) 家 4) 弟	1) 和食 (みそ汁, ご飯) 2) 寮の食堂 3) 寮 4) 友達	1) サンドイッチ, 残り物 2) コンビニ, スーパー 3) 家 4) 一人	1) サラダ, パスタ, ステーキ 2) スーパー 3) 家 4) メキシコ人の友人
間食	なし	1) 菓子パン, おにぎり 2) コンビニ 3) 大学 4) 一人	なし	なし
自炊	70	10	40	60
健康	5	4注1)	5	5
体重	100	98	105注2)	110
運動	散歩	サルサ	サルサ	サルサ
適応度	5	5	5	5

注1) 来日直後に耳の痛みを覚えたため。

注2) 年末にパーティで食べすぎたため体重増加。

M4について、表5に示す。食の変容を表5からたどると、自炊割合に変動はあるが、来日前の40%よりも高い水準で維持している。朝食・昼食・夕食のメニューに来日前後の変化はあまり見られずほぼ一定しているが、来日してから間食を一人でとるようになってきていることがわかる。表5で健康への評価をみると、健康は入試の時期に一時「4」になったが後に「5」に戻っている。そして体重の増減はほとんどなく、日本語が上達してきた最近では、適応度は高まったとみなしている。

面接によると、来日後しばらくは寮に住んでいたが、現在はアパートに引っ越しているという。面接においては、自分の料理の腕前について「自炊はするけどすごく好きなわけではない」と認識していること、自炊をする時間がなかったことでメキシコでの食生活の満足感が不十分であったが、日本での食生活は「やせたから」満足していることが語られた。また、普段は一人で食えることが多いが、たまにM3などの友達と一緒に食事をすることもあると話していた。運動は、徒歩通学以外にほとんどしていないと語った。

表5 M4の食生活・健康・適応状況の変遷

年月	来日前	来日後								
出来事		前年 4月 来日	前年 7月	前年 9月	前年 12月	20XX年 4月入試	20XX年 7月 引越し	20XX年 9月	20XX年 12月	20XY年 2月
朝食	1) 果物、 コーヒ パン 2) スー パー 3) 実家 4) 母	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 寮 4) 寮の 友達	1) シリ アル、ヨ ーグルト パン、コ ーヒー 2) スー パー 3) 寮 4) 寮の 友達	1) パン、 コーヒ ー果物、ヨ ーグルト 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ーヨーグル ト 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ー果物、ヨ ーグルト 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ーシリアル、 ヨーグルト 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ーアル、コ ーヒー 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ーシリアル 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ ーシリアル 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人
昼食	1) サラダ ステーキ 鶏のステ ーキ 2) スー パー 3) 実家 4) 一人	1) 弁当 (パスタ、 ファスト フード注1) 2) コンビ (サンドイ ッチ、お にぎり) 2) 生協・ コンビニ 3) 学食・ ベンチ 4) 一人・ 友達	1) 自炊 (鶏のス テーキ、 ステーキ サラダ、 ツナサン ドイッチ) 2) スー パー 3) 学食・ ベンチ 4) 友達 一人	1) 学食 (カレー、 ラーメン 豚汁、サ ラダ、唐 揚げやサ ーモンの 弁当) 2) 生協 3) 学食 4) メキ シコ人の 友達	1) 自炊 (鶏のス テーキ、 ステーキ サラダ、 唐揚げや ツナサン ドイッチ) 2) スー パー 3) 学食 4) 友達 一人	1) 学食 (カレー、 ラーメン 豚汁、サ ラダ、唐 揚げやサ ーモンの 弁当) 2) 生協 3) 学食 4) メキ シコ人の 友達	1) 自炊 (鶏のス テーキ、 ステーキ サラダ、 唐揚げや ツナサン ドイッチ) 2) スー パー 3) 学食 4) 友達 一人	1) 学食 (カレー、 ラーメン 豚汁、サ ラダ、唐 揚げやサ ーモンの 弁当) 2) 生協 3) 学食 4) メキ シコ人の 友達	1) 自炊 (鶏のス テーキ、 ステーキ サラダ、 唐揚げや ツナサン ドイッチ) 2) スー パー 3) 学食 4) 友達 一人	1) 自炊 (鶏のス テーキ、 ステーキ サラダ、 唐揚げや ツナサン ドイッチ) 2) スー パー 3) 学食 4) 友達 一人
夕食	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 実家 4) 母	1) パン、 コーヒ 注2) スー パー 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人	1) パン、 コーヒ 2) スー パー 3) 部屋 4) 一人
間食注3)	なし	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人	1) アイス クリーム、 ドーナツ 1つ 2) コンビ ニ・カフェ 3) 家・ カフェ 4) 一人
自炊	40	50	70	50	70	50	70	50	70	50
健康	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
体重	100	100	105	102	100	104	100	100	100	100
運動	なし	ウォーキ ング注4)	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング	ウォーキ ング
適応度	5	4注5)	4	4	4	4	4	5	5	5

注1) 複数の大手ハンバーガーチェーン店。

注2) 太りやすい体質のため、夕飯を少なめにするように心がけている。

注3) 来日後の間食は毎日とっていたわけではない。

注4) 家から大学まで約1時間半を歩くこと。

注5) 来日からしばらくの間は、日本語があまり分からず適応していなかったと感じている。

注6) 本人の希望に基づき、時間の区切りが他の留学生よりも短期間となっている。

最後に M5 について表 6 に示す。表 6 から食の変遷を辿ると、初めに住んでいた食堂がない寮では、常に自分の部屋で食事をとっていたとある。また、来日後の運動は自転車程度だが、健康の評定は一貫して「5」を選択し、良好である。

語りでは、翌年度から博士課程に進学予定だったこともあって、面接の頃「入学試験があったのですごく緊張していて朝から晩まで食べていた」と述べた。日本に「到着したばかりのときも大事な時」だったが、今とは逆に、「その時は何も食べたくなかった」と語っている。そして来日後 8 か月が経過したが「実は、日本の昼ご飯の時間にまだ慣れていない。たぶんずっと慣れないと思う」と考えている。さらに「学校が忙しい時は昼を食べないで、すごく遅い昼ご飯か早い夕ご飯を食べる」と語った。面接では、体重は日本到着後すぐに 2kg ほど減少したが、「試験のストレス」もあって「1 週間で 5kg 増えた」こともあったと述べている。そして寮では「自分の作りたい料理を作れなかった」が、「寮を出てからはおにぎりを食べるようになったり、80% は自炊になったりしたのでよくなった」という。さらにベジタリアンであるため、最近ではインターネットを活用して大手ディスカウントストアの果物等を格安で大量に購入しているという。この方法だと、メキシコ産のズッキーニなど生野菜を食べることがができる点に、魅力を感じている。ある海外のサイトでは、一回の注文金額が 1 万円程度になるようにまとめ買いすれば、送料が無料になる。こうして節約を心がけている。

表 6 M5 の食生活・健康・適応状況の変遷

年 月	来日前	来日後		
出来事	20XX 年 3 月	20XX 年 4 月来日	20XX 年 10 月	20XY 年 2 月
朝 食	1) オートミール, マンゴー 2) スーパー 3) 家 4) 母, 妹	1) 豆腐, ご飯 2) スーパー 3) 寮 4) なし	1) 豆腐, ご飯 2) スーパー 3) 大学 4) 友達	1) ジャガイモ, ご 飯, 水菜, 梅 2) スーパー 3) アパート 4) 一人
昼 食	1) サラダ, 野菜ス ープ, 豆腐 2) スーパー	1) 豆腐, ご飯, モ ヤシ, サラダ 2) スーパー, ネット	1) 水菜, レタス, ご飯, トマト, 白菜, 豆腐	1) ご飯 (3 合) ^{注1)} , 梅 2) スーパー

	3) 家 4) 彼氏	3) 寮 4) 寮の友達	2) スーパー, ネット 3) 家, 大学のベンチ 4) 一人	3) 家 4) 一人
夕食	1) 昼の残り物 2) スーパー 3) 家 4) 母, 妹	1) コーヒー 2) スーパー 3) 家 4) 一人	1) 梅のおにぎり, 野菜のケサディ ージャ ^{注2)} 2) ネット, スーパー 3) 家 4) 一人	1) 米 (3合), む しジャガイモ, サラダ 2) スーパー 3) 家 4) 一人
間食	1) ポップコーン 2) スーパー 3) 家 4) 一人	1) 豆乳 2) 大学の生協 3) 大学のベンチ 4) 一人	1) 豆腐, お菓子 2) 生協 3) 大学のベンチ 4) 一人	1) 大福, 豆乳 2) 生協 3) 大学のベンチ 4) 一人
自炊	80	80	80	60
健康	5	5	5	5
体重	100	98	100	100
運動	なし	自転車	自転車	ウォーキング
適応度	5	3	5	5

注1) ご飯が大好きなため、他の物を食べずご飯を多く食べている。

注2) とうもろこしの粉で作った皮の中に、マッシュポテト、キノコ、かぼちゃの葉等をいれたメキシコ料理。

5名とも、来日当初は大学寮に住み、後にアパート等に引っ越している。引っ越しを機会に食生活にも変化が表れている。来日してからの健康状態や体重は、一時的な変化を示すことはあるが、概ね非常に良好であると認識されており、適応状況も同様に大変高いと捉えられている。メキシコでの食生活と日本での食生活を比較してもらくと、メキシコでの食生活の方により高い評価を与えることが多い。一方で在日メキシコ人留学生は、日本の料理は健康的であるからよい、とも語る。メキシコの食材を買うことには値段や店舗探し等の困難が伴うが、メキシコ料理を食べることは懐かしさを喚起している。自炊ができたり、自炊割合が高まったりすると、食の満足度が高くなる傾向がある。

4. 考察

今回の調査協力者であったメキシコ人留学生5名において、来日前から来日後に至る食生活等の変遷をたどってみた。すると地理的・文化的距離

の遠さにもかかわらず、彼らは来日直後から、和食を健康であるなどと肯定的に捉えて、日常的に取り入れることができていた。ここでは食の文化受容は、比較的容易に実行されている。

朝食を欠食するものはいたが、過度の間食摂取や、不規則な食生活から抜け出せないなどの、過度の食の不健康行動はみられなかった。我々が先に中国人留学生を対象にして行った調査（田中ら、2012a）では、ストレス解消に日本のお菓子を多食することが頻繁で、健康意識は総じて低かった。そこに起因する言説として「女子は太り男子は痩せる」という噂があるという語りが得られたが、体重の推移の情報はそれを裏付けていた。だがこの傾向は、今回の留学生には当てはまらなかった。体重が増加したのを機に自炊を始めたり、太りやすい体質であると自覚して食事の量を調節したりするなど、健康意識の高さと健康行動の実施が確認された。この結果は、韓国人留学生を対象とした食の調査（田中ら、2013a）で、健康や美容に対する高い意識がみられたことと類似した結果と言える。

自炊に関しては、母国ではほとんどしていなかったという M1 と M2 が、日本で自炊を開始している。個人の調理技術、健康意識、健康行動への動機付け、設備や材料などの調理環境という条件が整って、調理行動が促されたといえるだろう。寮からアパート等への引っ越しがきっかけとなって、食生活に変化が現れるものも多いが、自炊可能な設備や食の共行動をもたらす交友関係の発生など、環境要因が背景にあると推察される。食が各種イベントの影響を受けるという調査（高濱ら、2013）の知見を、支持する結果である。

彼らの自己報告によれば、体重の増減はほぼ見られず、健康状態および日本への適応度も高い水準を維持できている。この意味では、今回の調査対象者に大きな問題は見出されなかった。しかし、日本での食生活には、母国での食生活ほどの満足感が得られていない。この点は、中国人留学生の調査（田中ら、2012a）と同様である。概して今回の協力者たちは、食生活や健康に関するセルフコントロールが比較的できていた留学生であっ

たとはいえ、それでも食の異文化性と食環境の変化の中で、食生活には母国ほどの満足度が得られていなかった。母国と同じ食物を入手したり、母国と同じように食事を提供してくれる家族と同居できなくなったりして、母国を離れた異文化環境における彼らの食生活には、経済的・文化的・技術的等様々な制約がある。

だが不自由な体験や満足度の低下という否定的な変化のみならず、文化受容による肯定的な変化も一部に見られる。昼食の弁当の持参が、健康的な新しい習慣の取り入れとして認識されていた。日本の食の形態に学ぶことがあるなら、それは食の文化学習ともいえる。またインターネットによる食品購入は、不自由さに対する現代的な対処方略になっている。環境移行による生活上の制約と向き合いながらも、弁当の作成など新たな楽しみを見出し、インターネット販売の利用など創意工夫を加えて満足度を上げることは可能である。こうした健康上の利点や楽しみなどの付加価値をもたらす文化学習、そして問題解決的な対応や対処方略に結びつく現実的で細やかな情報を、留学生を受け入れる機関が蓄積しておいて、後に続く留学生に引き渡すことができれば有用であろう。食に関する実体験に基づいた異文化圏での健康情報の提供は、有用な留学生支援の一つになりうる。

今回の結果をもとに留学生向けの食育プログラムの開発を目指すなら、栄養面に関する標準的な知識提供のみならず、彼らの心の癒しやアイデンティティ維持を含めた総合的な食機能を認識し、ベジタリアンや宗教的制約等の個人的な食規範を尊重し、そのうえで異文化適応のスタイルや段階に馴染んだ対応を用意するという、個性の高い教育活動が予想される。そこで食育プログラムには多様なオプションを用意して、留学生自身に選択してもらいながら、必要とする技術や情報を示し、動機付けにみあった介入を提供して、留学生が自らの食のスタイルを構築していくことを支援する健康教育を提案することになるだろう。これは従来の留学生支援では看過されてきた視点であり方法であるが、今後の留学生教育の幅を広げる提案となるだろう。

なお、新たな文化に馴染むと同時に、母文化の保持にも少なからぬ意味がある。母文化の食は、異文化滞在で心の癒しやよりどころになるという、心理的機能が示唆された。母文化食を使った会合など、食の社交性を利用した支援も有用だろう。また、自炊によって食の満足度が高くなる傾向は、食の自己構成能力が心理的な満足感とつながることを示唆している。食の情報提供のみならず技能の指南も、適宜支援に含める必要があるかもしれない。

今後の課題としては、まず後続調査の結果報告を考えたい。また食の制約条件として、経済性により注目する視点も必要だろう。そして多様な国からの留学生を対象にした調査をシリーズ研究として継続させ、より包括的なデータ収集を続けていきたい。こうして、留学生の多様なニーズに答える食育プログラムを提案する基盤を構築していきたい。

参考文献

e-stat（政府統計の総合窓口）

〈<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/eStatTopPortal.do?method=init>〉（2013年8月24日閲覧）

外務省ウェブサイト

〈<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/mexico/data.html#01>〉

〈<http://www.mofa.go.jp/mofaj/press/pr/wakaru/topics/vol28/>〉（2013年8月26日閲覧）

農林水産省ウェブサイト

〈<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/meeting/1/pdf/foreign.pdf>〉

〈<http://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/0909/01.html>〉（2013年8月12日閲覧）

高濱愛・田中共子（2013）「留学生の食生活と健康——留学生支援としての食育という課題——」『留学交流』2013年7月号

〈<http://www.jasso.go.jp/about/documents/201307takahamaai.pdf>〉

田中共子・高濱愛（2012a）「在日留学生における食の文化受容——異文化滞在者の食育という課題への示唆——」『2012年度異文化間教育学会第33回大会発表抄録』pp.146-147.

田中共子・高濱愛（2012b）「在日中国人留学生と食の文化受容——日本での食生

- 活に対する満足度——』『多文化関係学会 2012 年度第 11 回年次大会プログラム』 pp. 100-103.
- 田中共子・高濱愛（2013a）「在日韓国人留学生における食の健康行動——異文化滞在者の食の多機能性に着目して——』『2013 年度異文化間教育学会第 34 回大会発表抄録』 pp. 152-153.
- 田中共子・高濱愛（2013b）「異文化滞在者における食の動態と問題の認識——在日留学生の食生活調査による異文化間食育への示唆——』『日本健康心理学会第 26 回大会発表論文集』 pp. 3-16.
- 田中共子・高濱愛（2013c）「異文化滞在者の食と社会文化的適応——在日留学生にみられる食の社会性——』『日本応用心理学会第 80 回記念大会発表論文集』 p. 116.
- United Nations Population Fund—State of World Population 2012
(http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/swp/2012/EN_SWOP_2012_Report.pdf) (2013 年 9 月 16 日閲覧)
- 安友裕子・西尾素子（2008）「留学生の食生活と食環境との関連に関する萌芽的研究——N 大学の事例——』『生活学論叢』 14, pp. 83-95.

謝辞

本研究の一部は、科学研究費補助金（課題番号 25590187 研究代表者 田中共子）の助成を受けた。

付記

本研究は、2013 年 10 月 19 日に、多文化関係学会において発表された。