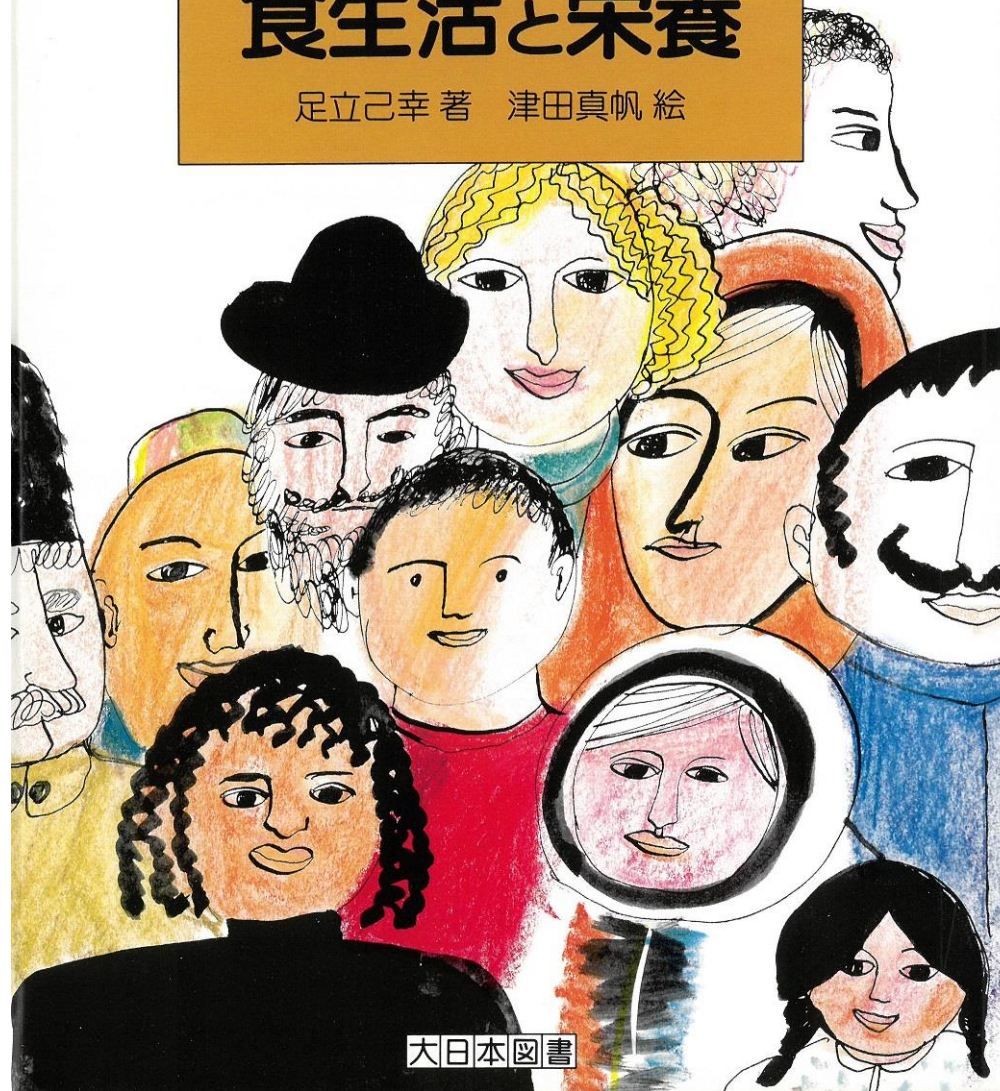


栄養の世界-探検図鑑4

世界の 食生活と栄養

足立己幸 著 津田真帆 絵



大日本図書

伝統食のよさ—トンガ



南太平洋の島国トンガ王国は、
歯がじょうぶで、口の中の衛生^{えいせいじょう}状^{たい}態がよい子どもたちが多い国です。

トンガでは伝統的^{でんとうてき}に、キャッサバ、タロイモ、ヤムイモなどいろいろなものをココナツクリームで調味し、魚料理と組み合わせた栄養バランスのすぐれた食事を食べてきました。その結果、歯ブラシ^{しゅうかん}を使う習慣がないのに、虫歯が少なく、歯が美しい健康なからだがつくられてきました。

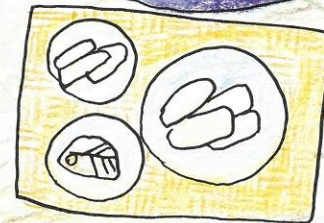


トンガの伝統食づくり



① キャッサバやタロイモをほりだす。

② あたゝの中に入れて
むしやきにする。



③ または
イモをココナツクリームとしいしょに
煮て食べる。

●トンガの離島の食事

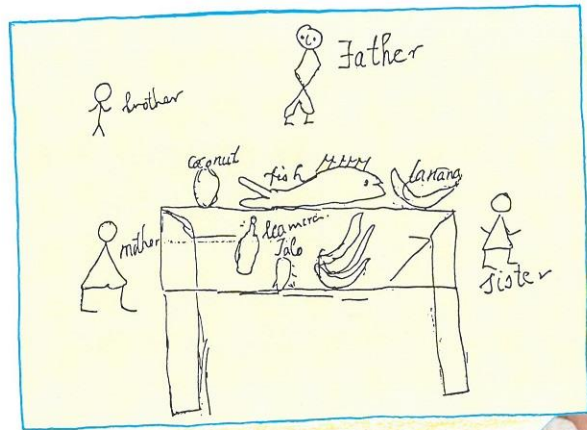
しかし、こうした伝統的な食事^{でんとうてき}もかわってきています。

下の絵は、日本の調査隊^{ちようさたい}が子どもたちに「どんな食事でしたか、絵にしてください」と、おねがいでかいてもらったものです。

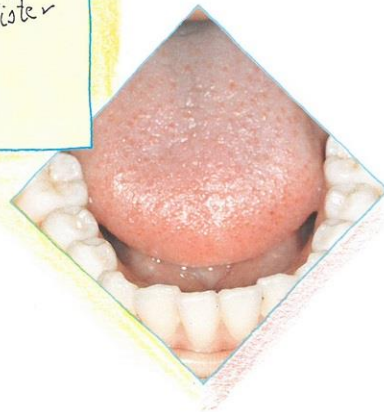
離島^{りとう}ウィハ村の子どもは、タロイモやバナナに、とりたての大きな魚^{まるや}の丸焼きとココナツ^{しる}の汁を組み合わせた食事です。

研究の結果、健康に必要な栄養素^{えいようそ}がうまくそろった、すぐれた食事であることがわかりました。

その理由は、いもの中には、穀物^{こくもつ}にふくまれる栄養素^{えいようそ}と、やさいにふくまれているいろいろな栄養素^{えいようそ}の両方がふくまれているからです。



子どもでも、1食にいもを500g以上食べるんですって！

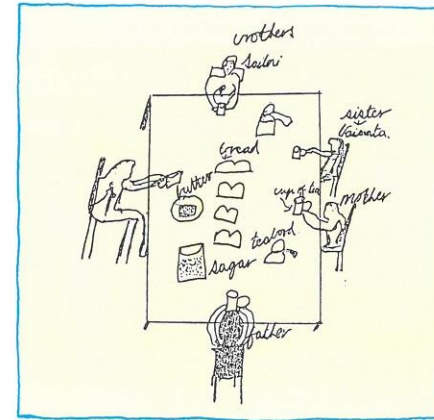


●トンガの都市部の食事

これに対し、首都コロフォオの子どものかいた絵には、いものかわりにパンがならんでいます。

いもと同じ量を食べるので、1食に1人で食パンを2斤^{きん}(700g~800g)も食べることになります。パンにはバターをつけて、そのうえ紅茶^{こうちゃ}もマグカップで2はい、たっぷりさとうを入れて……。

いもには、やさいにふくまれている栄養素^{えいようそ}もあるのだから、いものかわりにパンを食べるならば、やさいもいっしょにとらなくてはなりませんよね。



●気候の変化からはじまった、食事の大変化

1982年、大きなハリケーンがトンガを総なめにしました。

このハリケーンのために、離島の子どもたちも、朝食にパンを食べるようになってしまいました。

