

味の素食の文化センター研究成果概要報告書

<2023 年度研究助成>

ラオスにおける女性たちのライフステージごとの食事制限

京都大学大学院 アジア・アフリカ地域研究研究科

荻野 なつれ

2025 年 6 月 30 日

<2023 年度研究助成>

ラオスにおける女性たちのライフステージごとの食事制限

荻野 なつれ

(京都大学大学院 アジア・アフリカ地域研究研究科)

1. 研究背景

ラオスでフィールドワーク中のある日、月経の周期がきた。ふと気になり「月経期間中の“カラム（行動禁忌や規制）”ってある？」と現地でお世話になっているおねえさんに尋ねると「パデーク（淡水魚を塩と米ぬかに長期間漬けた、保存が効く発酵食品）は食べられないね」と教わった。その後、同村落内のよそのお家で食卓を囲んださい、月経期間中であることを理由にパデークが入った青パパイヤのサラダに手をつけずにいると「食べても問題ないよ、月経期間中のカラムはないよ」とその家のおねえさんが言う。

本研究の舞台となるのは、東南アジア大陸部、インドシナ半島の中央に位置する内陸国、ラオス人民民主共和国（以下、ラオス）である。人口は約765万人（うち女性は約382万人）、50の民族が暮らす多民族国家である¹⁾。国連の基準に基づき、「後発開発途上国（LDC：Least Developed Country）」のひとつに挙げられているラオスでは、人びとを取り巻く課題解決や生活向上のために、ラオス国内外の各機関とともに農業、電力エネルギー、教育、保健医療などの分野においてハード面とソフト面の両側面から暮らしぶりを変化させてきた。

特に保健医療領域において、公衆衛生や母子の健康・栄養状態の確保と結び付けられながら注目を集めたのが、ラオスの人びとが実践してきた、「産後養生慣習」である。ラオスにおける伝統的産後養生はつぎに記述するような慣習がおおよそ一般的である。木製やタケ製のベッド横に置いた火鉢で身体を温めながら過ごす「ユー ファイ」、母乳の出をよくするための薬草茶を飲む「ギン ナム ホーン」、薬草を煮出したお湯を用いる湯浴び「アーブ ナーム ホーン」、薬草を煮出しながら鍋を覆うように頭から毛布を被りその蒸気を浴びる

「ホーム ヤー」、そして特定の食物の摂取を禁忌とする「カラム ギン²⁾」である。このような産後養生慣習は、出産後の女性の身体を温めることで産後の肥立ちをよくするなどの理由から実践されている（徳安・岩佐 2012, 齋藤ほか 2019 など）。

ラオスの食に関する研究という視点からみると、農学や地理学、人類学領域において特定の食材の採取および調理方法に関する蓄積がある（横山 2021, 佐藤ほか 2023 など）。一方で、ある食材や料理を「食さない／摂取を避ける」研究については上述のような産後養生に着目したものが多くを占めており³⁾議論の余地があると言える。

ここで冒頭のやりとりにも立ち戻ろう。調査地で雑談ながら話をしていると、産後養生期に限らず月経期や手術後、風邪の症状があるときなど身体が弱っている期間に特定の食材を制限する慣習があることがわかった。そこで本研究は、これまで報告されてきた妊娠期や産後養生期におけるカラム ギンに関する研究や、既述した調査地でのやりとりから着想を得て、ラオス語で「カラム ギン（*khalam kin*）」と表される特定の食物摂取を禁忌・忌避する慣習、すなわち食事制限⁴⁾に着目した。とりわけ、月経や妊娠、出産を経験する女性たちがそれぞれのライフステージでいかに食事制限を実践しているのか、もしくはしてきたのかを明らかにすることを通じて、医療技術や経済発展にともない女性のヘルスケアに関する情報が溢れる現代ラオスにおける伝統や慣習実践の一端を捉えることを目的に据え、現地調査をおこなった。

2. 調査対象地および調査手法

2.1. 調査対象地

調査は、ラオス首都ヴィエンチャン特別市から約70km北部にある、ラオス中部ヴィエンチャン県ポーンホーン郡に属する村落にて実施した。この村落一帯はラオス北部からの移住民によって約

300 年前に開村された地域であり、村落の構成員の全員がラオスのマジョリティであるラオ (*Lao*) からなる。2021 年には中国の援助により高速道路が整備されたことも相まって首都や隣国タイへの行きやすさが増し、進学や就職、婚姻などの場面で人びとの往来が多くみられる。村落から郡病院は西へ約 8km、県立病院へは東に約 8km の距離にあることに加え、病気の症状が重いさいには首都の病院へ通院・入院することもあり医療機関へのアクセスがよい地域であると言える。このような地域の特性から、いわゆる伝統としての食事制限実践と、諸外国の援助を受けながら技術・情報の提供をおこなうラオスの医療機関との間にある地域ならではの事例や特徴をみることで考え、調査対象地として設定した。

2. 2. 調査手法

調査では、無作為に抽出した村落に暮らす 30 代～70 代の女性たちを対象に参与観察およびインタビューを実施した。特に妊娠期や産後養生期の女性とコンタクトが取れた場合は、その時々摂取している食事について参与観察を実施したが、調査のほとんどは初潮から月経、婚姻、出産、閉経といったそれぞれのライフステージおよび個人のカラム ギン実践経験を意識した、ラオス語を用いたインタビューをおこなった。

3. 事例

3. 1. 月経期間中のカラム ギン

調査対象者のうち約 4 割の女性が月経期間中のカラム ギンがあると回答した。カラム ギンとしてあげられたのは、冷えた飲みものやパデーク、青パパイヤなどである。ある女性は「(このような)間違っただけのものを食すと、(身体が) 危うい状態になる (*kin neeo phid, man ko antalaay*)⁵⁾」と話す。以下では、K 氏 (1962 年生まれ) の語りから月経期間中のカラム ギン実践についてみていこう。

K 氏は調査対象村落で生まれ育った。高校在学時に村落から約 8km の距離にある高校の寮に住んでいた経験がある以外は、ほとんど同村落内に暮らして育っている。

月経期間中のカラム ギン実践について、K 氏は冷たい飲みものやナマモノ、生のパデークをあげる。これらを食すと、経血の出が悪くなるのだと

いう。彼女が初潮をむかえたのは 15～16 歳ごろで、幼いころに母親を亡くしていることもあり月経やカラム ギンに関する知識は誰からも教わることはなかった。K 氏自身が月経を経験していくなかで、これらを食するとどうなるか自分で考えて分かるようになった (*khid ao een*) という。

K 氏はおおよそ 7 割の女性たちは「カラムが嫌いなのでは」と話し、高校在学中に暮らしていた寮で友人らを観察してみても「このような(食事)制限はしていなかった (*khaojao ko bo khalam beep si*)」し、K 氏自身も友人らに対して「(月経時は) こうしたらよいよ」とは伝えなかったという。

3. 2. 産後養生期のカラム ギン

産後養生期における食事について、どのような食物が推奨されるのか、もしくは禁忌・忌避されるカラム ギンとなるのか、そしてカラム ギンの実践が出産回数や個人の経験によって変容しうることとは論じられてきた (野村ほか 2007, 徳安・岩佐 2012 など)。調査協力者への聞き取りでも、既出の先行研究と同様、ある一定の期間は口にしていけない共通の食物がある一方で、口にできる食材や実践期間は個人単位で異なっていた。以下では、本研究の目的のひとつである、医療機関で提供される情報と伝統・慣習実践の様相を、N 氏 (1981 年生まれ) の事例から概観してみたい。

N 氏は、調査対象村落の南方に隣接する村落の出身で婚姻を機に村落へ移り住んだ。2017 年に第一子、翌年に第二子を出産後、インタビュー実施時は第三子を出産して 2 ヶ月が経ったころであった。妊娠時の検診から県立病院へ定期的に通い、第一子、第二子は同病院で、そして第三子は自宅にて分娩したのちすぐに病院へ行き、へその緒を切ってもらっている。

N 氏は月経期間中のカラム ギンはないという。妊娠初期に検診で訪れた病院では辛いものやしょっぱいものは控えるように伝えられ、おおよそ従っていたようである。同時期に渡される、母子手帳にはどのような食物が推奨、そして禁止されているのかが記載されている。

インタビューに伺ったときも N 氏は産後養生の食事制限がある期間であった。この日の朝食は、醤油で薄味をつけた白菜のスープと黒いスイギュウ (*khouai dam*) の干し肉をもち米と食した。昼

食は黒いスイギュウのスープをつくり、もち米と食している。



(写真：黒いスイギュウの肉を入れたスープ)

産後のカラム ギンについて、病院では特に言及されることはなく何でも食べさせるのだという。それでも N 氏は産後に自宅でナン ファイ（産後の身体を炉のそばで温めて過ごす。ユー ファイに同義）をし、カラム ギンを実践している。これらは「私たちの伝統・慣習だから (*hiid khong paphenii hao*)」と話す。産後養生期の過ごし方や食事について誰から教わったのかを尋ねると、学校で教わることはなく、両親や親族、周囲のお年寄りから伝えられ学んできたという。調査時のカラム ギン実践も、自身で摂取するものを制限する「カラム エーン (*khalam eng*)」であると語る。

4. 考察

K 氏の事例からは月経経験を重ねていくなかで食すものによって自身の身体がどう変化するのか、彼女が注意深く観察してきたことがわかる。

月経とは、生物学的事象である一方でホルモンバランスの変化にともなう身体的および精神的不調を引き起こす。さらに、いつ月経がはじまって

いつ終わるのかといった月経期間の不特定性や、食すものによって身体が変化するか否かといった不透明性をもつ。このように自らの身体に起こっていることでありながら、よくわからないものである月経は、いわば「自己のなかの他者」と言える（荻野 2024）。K 氏があげた「食さないもの」は、月経期間中にカラム ギンを実践するほかの調査協力者とほぼ一致しているため地域や社会単位でおおよそ共有されている知識であったのかもしれない。それでも K 氏の特定の食物を摂取しない実践は彼女のなかの「他者」との対話によって生まれたものであり、その「他者」はさまざまな食物を試しに食してみる（もしくは食すのをやめてみる）という経験によって立ち現れている。

徳安・岩佐 (2012) はラオス南部サワンナケート県における産後養生実践の調査から、産後養生は「慣習」なのかという点について、実際にはさまざまな実践や女性たちの経験があるにも関わらず「慣習」という言葉で覆い隠されている人びとの社会や関係性があるという。そのうえで産後養生慣習をめぐる実践と知識に着目し、初めての産後養生では人びとのあいだで共有されている「慣習的な知識」と、女性親族を中心とする周囲の経験者の個別具体的な「経験的な知識」とを合わせつつ、自ら試行錯誤をしながら実践されていると述べる。このように自らの身体を深く洞察しながら実践のありかたに修正を加えていく方法は、女性が経験を通じて産後養生の総体的な知識をつくりあげる実践的な過程であると言及する（徳安・岩佐 2012）。報告者が調査をおこなうなかでも、調査協力者の多くが、個人によってカラム ギンの実践が異なることを話していた。それらは徳安・岩佐 (2012) が述べるような「慣習的な知識」と「経験的な知識」によって蓄積された一個人の経験および知識ゆえのことであると十分に理解できる。

出産後まもない N 氏の事例からは、医療機関で提供される情報や配布される母子手帳に記載されている情報も認識しつつ、親族やお年寄りから伝えられたカラム ギンを「伝統・慣習」ということばとともに実践していたことが垣間みえた。N 氏の通う県立病院は、JICA (Japan International Cooperation Agency) や韓国など、諸外国からの医療知識・技術援助を多分にうけており、そこで受けとった母子健康手帳の奥付にも WHO (World Health Organization) や UNICEF (United Nations

International Children's Emergency Fund) をはじめ名だたる援助機関の名前が並ぶ。このような環境において N 氏をはじめ、調査村落がこれからどのように実践の変化を遂げていくのかはわからないが、食にまつわる言い伝えや慣習は想像よりもはやく変容していくのかもしれない。現に、母子の健康について諸外国のサポートのもと刊行されたラオス語資料において、乳児が 6 ヶ月になるまでは母乳育児が推奨されているものの、実際は母親が村落外に働きに出ることや母乳の出がよくないこと、そしてタイから輸入される粉ミルクの利便性および普及にともない、かなり早いうちから粉ミルクによる子育てをしている姿をよく見かけている。



(写真：県立病院で配布される母子手帳)

本報告書ではラオス中部の農村をフィールドに、女性たちのライフステージにあらわれる食事制限（カラム ギン）に着目し、これらが個人レベルと地域レベルで変容を繰り返しながら実践されていることをまとめた。月経、妊娠、産前産後など生涯を通じて変化していく女性たちの身体変化に対応するように、彼女たちを構成する「食」も変化する。

本報告書を「食すもの」もしくは「食さないもの」という切口から社会変化の著しい現代ラオスを生きる人びとのライフステージや、地域に共有されている慣習の実践を見つめ直すための第一歩として、この項の末文とする。

5. 課題および展望

本報告書では、ラオスの一地域におけるカラム ギン実践を概観したが、ラオス広域でかつ多様な実践がみられるカラム ギン慣習を語るには不十分である。ラオスと近い文化圏である東北タイの産後養生慣習について論じた野村ほか（2007）は、推奨・忌避される食材を、信念／食物の形状／においやくせ／医療機関で提供された知識、などなにより由来して食事制限が実施されているのかを分析している。さらに冒頭で触れたように、女性たちに限らず調査地域に暮らす人びとは、身体が弱ったときにカラム ギンを実践する。これらの点を含め、カラム ギンに関する調査研究はさまざまな課題を残している。

ラオの人びとが語る「カラム」とは彼らにとって何なのか、という研究構想時に浮かんだ疑問も残したまま、引き続き、食すもの・食さないものを通じて彼らの生きる社会の理解を試みていきたい。

事例で取り上げた N 氏がインタビューの終盤、「あなたは、何もカラムがなくてサバーイ (*sabaa*i, 快適、心地がよい、などの意) だね」と笑っていたことを思い出す。

謝辞

本研究を進めるにあたり多くのかたからご指導、ご助言をいただきました。そして現地調査に協力いただいたラオス ヴィエンチャン県ポーンホーン郡周辺地域のみなさまにはインタビュー実施時のみならず滞在期間中のサポートもしていただき、本当にお世話になりました。本研究は公益財団法人味の素の文化センター「2023 年度 食の文化研究助成」により実現いたしました。みなさまに心から感謝いたします。ありがとうございました。

注記

1) ラオスに暮らす民族の分類方法は、語族や居住地地域の標高差によるものなど多様であり、実際は 100 以上のサブグループに分かれているとも言わ

れる(安井 2003). 2018年にラオス政府がサワンナケート県などに居住するモン・クメール系ブルー族を国内 50 番目の民族として国会で承認(南波 2022). 本報告書での民族数の記載はラオス政府の定めるところに準じたものである.

2) 「カラム ギン」というカタカナ表記について, 齋藤ほか(2019)をはじめ幾つかの資料では「カラム キン」と記されることがある. 本報告書では, k-/kh-の子音が混同しないよう区別をつけ, かつ実際のラオス語発音に近い「ギン」と表記する.

3) とりわけラオスの産後養生期における食事制限慣習については, 母子の栄養不足への言及や世代を超えて受け継がれてきた慣習のなかでいかに母子の健康を確保することができるかを検討・提案してきた(例えば Barennes, H ほか 2009 など).

4) 「カラム kham」とは行動制限やタブー, そして「ギン kin」は食す, 摂る, 飲むといった意味をもち, 英語では food restriction, food taboo, food diet, 日本語では食禁忌, 食物規制などと記される. 本報告書では「食事制限」もしくはラオス語で「カラム ギン」と統一して表記している. しかしこれらの慣習は個人の経験によって, さらに生涯のなかでも多様に変容しうるものであることを踏まえ, 語彙の用い方については再度検討する必要があると考える.

5) 産後養生におけるカラムについて, 禁忌を破ると「ピッ ガム (phid kam)」と呼ばれる体調が悪い状態になり, ひどいときには死にいたることがあると人びとに恐れられていることが報告されている(齋藤ほか 2019).

参考文献

Barennes, H. ほか(2009) “Postpartum traditions and nutrition practices among urban Lao women and their infants in Vientiane, Lao PDR”, *European Journal of Clinical Nutrition*. Press:323-331.

荻野なつれ(2024) 「自己のなかの「他者」と向き合う一経験のオートエスのグラフィーへ向けた試みー」『アジア・アフリカ地域研究』23 巻 2 号: 324-327.

齋藤恵子 ほか(2019) 「在日ラオス人女性の母国における産後の伝統的プラクティスに対する認識と実践」『日本健康学会誌』85 巻 4 号: 129-140.

佐藤廉也 ほか(2023) 「ラオス中部における焼畑民の食料獲得戦略ー食事日誌の副食材料データ分析からー」『E-journal GE0』18 巻 2 号: 309-323.

徳安祐子・岩佐光広(2012) 「「実践」としての産後養生ーラオス南部の山地農村部における調査をもとにー」『日本保健医療行動科学会年報』27 号: 213-225.

南波聖太郎(2022) 「過去最大のダム決壊事故の発生と党大会準備の開始」『アジア動向年報 2010-2019 ラオス編』, アジア経済研究所(編): 190-208.

野村真利香ほか(2007) 「東北タイにおける, 出産にまつわる食禁忌とユーファイ」『Journal of International Health』22 巻 1 号: 27-34.

安井清子(2003) 「民族」『ラオス概説』ラオス文化研究所(編), めこん: 171-205.

横山智(2021) 『納豆の食文化誌』, 農山漁村文化協会.

ウェブサイト

LAOSIS (ແມ່ນຖານຂໍ້ມູນສະຖິຕິແຫ່ງລາວ)

<https://laosis.lsb.gov.la/majorIndicators.do?paramGrpId=all>, 最終閲覧 2025 年 6 月 28 日.