

体調管理について

細谷 和宏

今月は体調管理について感じたことをレポートさせていただきます。

やっと、極寒の季節を乗り越えたかと思うと中国の内陸地はとたんに真夏のような天候に変わります。中国の気候や食文化の違いについて日ごろどのようなことに注意を払って体調管理に心がけてきたかについてお話させていただきます。

1 飲料水について

もちろんここ中国では水道水は飲料用ではありません。歯を磨いているとき、水道水の栓を捻ると時折茶色い水がでて驚いたことは一度や二度ではありませんでした。

それでは飲料用水をどうするかですが、入寮当初は大きなペットボトルを買って飲んでいましたが、毎日のことなので馬鹿にならない費用になります。ここに長く住む日本人に聞いたところ、何年も水道水の水を沸騰させて飲んでいるとのこと、私も電気ポットを購入して沸騰させた水道水を飲んでいました。

ところが、2、3回ポットを使って水道水を沸騰させるとポットの底や口の周りに真っ白な結晶みたいなものが付着するのです。そのたびに洗剤で洗うのですがなかなか落ちません。この水本当に沸騰しただけで大丈夫かと思ったので思い切ってオフィスなどで使うような業務用のサーバーを購入して使うことにしました。ボトルにデポジットがかかりますが、18リッターボトルを150円ほどで買えます（下の写真）。この水でポットを使い沸騰させると白い結晶はでません。



見にくいですが中央にあるのがウォーターサーバーです

2 食べ物全般について

たぶん、みなさんは、中国の食堂では日本で食べるような中華料理を食べさせてくれるとお考えでしょうが、われわれが普段日本で食べている中華料理とはほぼ別の物と考えて食べていただいた方が当たっているかもしれません。

もちろん、中国にも炒飯、餃子、ラーメンなどあります。でも、日本で食べるものよりわれわれ日本人にははっきりいって口に合わないと思います。素人の私が感じるのは、まずコクと言うか、うまみがどの食材にも感じられません。食品のすべては甘いか辛いかの二つの味付けで、どの食材も脂っこく中国独特の香辛料（たぶん八角かなにかの味だと思います。）が使われ、何を食べても同じ味がします。

ちなみに、学内、学外問わず食堂はすべてこの香辛料の匂いがします。食堂に入った途端にこの匂いがします。好き嫌いはあるでしょうが、われわれ留学生はこの匂いに食欲を奪われます。私は、11月ころに一時まったく食欲がなくなり、一日一食も食べられない日が続いたことがありました。食堂に行くまではお腹がすいているのですが、いざ食事を注文して食べようとする口に入れたくなくなってしまってまったく食べずに残して帰ることもありました。

それなら、ファストフードで済ませればよいじゃないかと思うのですが、

日本でも有名なチキンをメインにした店やハンバーガーショップも大学近所にも出店されていますが、ファストフードですら中国的な味付けなのです。これらの店に入っても中国国内のどの食堂でもする同じ匂いがします。普段われわれが食べている普通の食パンでしのげるとお思いでしょうが、中国で食べる食パンはどれもみなすごく甘いです。サンドイッチを作ってもパンが甘いのです。しかし、最近大きなベーカリーで食パンを買うと日本で食べるようなパンが買えることが分かりそれを買って食べていますが、日本で買うのと同じかもっと高い値段です。

最後にカップ麺はというとこれも中国人向けの味です。しかも、私を感じるだけかもしれませんが、麺が脂っぽく酸化しきっているような味がして、一回買って作って食べてみましたが、途中で食べるのをやめました。

最近、食堂へは緊急避難的に利用する以外は極力自炊を基本としています。自炊していると、他の国の友だちも作るのいろいろな話をしながらいろいろな国の食材を交換して食べることもできます。たとえば私が天ぷらを作っていると隣でイタリア人が生地からピザを作っていたので物々交換したり、モロッコ人が牛肉を柔らかくタジンにしたりして、みんなで写真を撮ってフェイスブックにアップしたりして楽しんでいます。寿司パーティもやりました。

そこで、食に関する体調管理については、まずできたら日本から食材を持参することをお勧めします。よく海外遠征にスポーツ選手が梅干しを持って行ったり、ふりかけを持って行くなどの記事が載っていると、私は別に現地の物を食べられるからそんな必要はないと考えていましたが、日本の食材はこちらでもある程度買えるものの、それら日本語のラベルが付いたものですら中国風の味付けなのです。ケッチャップ、マヨネーズ（いずれも日本より高いと思います。）ソース（こちらで売っているのを見たことがありません。）袋ラーメンなどを一時帰国した際に大量に持参しました。私は食事に味噌汁と白いご飯がなくてもまったく平気ですが、今ではこちらに味噌も持参したくらいです。

最後に、こちらに来て2、3週間したところからお腹の具合がずっと悪い時期が続きました。何かに当たっているとかではないと思うのですが、いつもトイレに行きたいという日が1か月くらい続きました。日本人に聞いたところ、普段食べ慣れないものをメインに食べるようになったときに起こる一時的な拒否反応でしばらくするとなんでもなくなるよ、と教えてもらいましたが、確かに1か月を過ぎるころからつねにトイレに行きたい症状は治まりました。これは私だけでなく、ハンガリー人も同じで整腸剤を二人で飲みました。

私もかなりの神経質ですが、相当の神経質な方はまったく外食では食べるものがなくなる恐れがあるかもしれません。



学生食堂 トレイを持ちそれぞれのブースで好きな物を注文する

3 乾燥気候に対する対処について

太原は一年を通して乾燥しています。前にレポートで少しお話ししましたが、普段日本では乾燥シーズンの冬にしかしないような肌のケアを一年中しなければならなくなりました。相当保湿力のある保湿剤を大量に日本からお持ちになることをお勧めします。私はある程度の量を持参したのでこちらで買うことはなかったのですが、同等のものが手に入るかわかりません。それと、髪の毛がパサパサになります。食生活の変化も影響しているのかどうかはわかりませんが、私は毛質が変わりました。肌はいつも老人のようです。普段日本の冬でもここまでないほどの肌荒れで悩みました。脇腹やふくらはぎ、それに内モモは寝ている間に掻きすぎたのか血だらけになっていたこともありました。男の私でもこんな状況なので女性なら更に深刻な問題かもしれません。

後は、大気の問題です。相当乾燥しているので、土埃が舞います。どの車も埃で真っ白になっています。そんな大気の中生活しているのですからマスクは必需品かもしれません。吸収力に優れた紙マスクの持参をお勧めします。喘息をお持ちの方は更に排気ガスの問題もあるので十分注意してください。

こんなわけで、あまり喜ばしい情報ではないことばかりになってしまいましたが日ごろから注意を払っていれば大丈夫だと思います。

最後にもうひとつだけ。肝炎の問題をお話します。私は結論から言うと一時帰国した際に肝炎予防の注射を日本で受けてきました。中国では大きな鍋をみんなで自分の箸を入れて食べる習慣があります。取り箸などはありません。血液感染だけでなく、共通の食品からも肝炎は罹患するおそれがあることを知ったので、予防接種など必要ないと入国前は受けてこなかったのですが、急きよ帰国時に注射してきました。太原で一度大きな病院で注射してもらおうと行きましたが、受付、血液検査、そして注射と3日を要すると言われ日本へ帰るまであきらめました。皆さんももしこちらに来られるのであれば事前に注射しておいた方が安心かもしれません。その際は、本来予防接種は数回に分け、期間も半年以上かかったと思いますので、あらかじめ準備しておいてください。費用もそれなりの値段がしたと思います。

気候の変化が激しいので脱ぎ着をしっかりとって、保湿対策と大気汚染対策をして、できるかぎり多くの食材を日本から持ち込み事前に予防接種を受けて入国する、これがここでの体調管理の基本かと思います。



故宮に行ってきました ラストエンペラーの舞台でおなじみ