

シンガポールから戻りました！報告の第2弾

今回は、シンガポールで診療していて、最も私が困ったことについて書いてみます。

私が一番困ったこと、それは糖尿病患者さんへの栄養指導です。私の勤務するクリニックには栄養士さんがいなかったため、私が指導をすることになったのですが、日本でやっていた指導ができないことが大変困りました。理由は以下の通りです。



糖尿病・代謝内科
田中 裕子 医師

理由その1： 糖尿病向きの食材集めがむずかしい

糖尿病患者さんへお勧めする食材である、こんにゃく、きのこ、野菜類を手に入れるのが難しい、そして見つかったとしても値段が高い・・・。

シンガポールには伊勢丹、高島屋をはじめとする日系のスーパーが複数あり、私が渡星する頃、ドン・キホーテも進出しました。よって、日本のスーパーにある食材はほぼ手に入れることができました。ですが、違うのはお値段。

こんにゃく1枚が日本だと100円前後で手に入るとは思いますが、それが250～300円前後。

エノキも一株300円強、しかも空輸中に少し傷んでいる残念なお品。大根にいたっては1本700円～900円する高級品でした。カット野菜（多くがヨーロッパからの輸入）も日本の2～3倍の値段

でしたので、患者さんの手も伸びにくかったです。マレーシアをはじめとする近隣国の野菜は比較的安く売っていたので、小松菜（大きさは日本の2倍くらい！）、オクラ（レディー・フィンガーという名前ですが、大きさは日本の2倍！）などを提案しながら、患者さんからも情報をいただきながら、手探りでした。



理由その2： 外食が身近

外食が安いシンガポールでは、3食を外食もしくは中食で済ませることが珍しくありません。

「ホーカー（写真）」と呼ばれる屋台の食堂では一食200～400円で食事が提供されます（空調が効いてない、テーブルがちょっと汚れている、ハエも・・・等はお愛嬌）。チキンライス・ダックライス・チャーハンなどのご飯類、ラクサ・ホッケンミーなどの麺類が主ですが、とてもおいしく、量も多いので満足できます（最近ガイドブックでも紹介されるので、



日本人旅行客の方も多く利用されています）。こんなものがすぐ近くにあるのに、あえて高い食材を購入して自炊する、というのはハードルが高く、現実的には、この炭水化物たっぷりのホーカーご飯とどううまくお付き合いするかが大切でした。シンガポール歴は私より患者さんのほうが長いので、おすすめのお店をたくさん教えていただきながら、ベターな選択ができるようお話ししていました。

理由その3： 甘い飲み物がとっても安くて美味しい

常夏のシンガポール、少し外を歩いただけでのが渴きます。そんなとき、ドリンクスタンドやカフェに惹かれますよね。日本でも爆発的な人気となったタピオカドリンクですが、シンガポールでは日本の自動販売機以上の頻度で、出会えます。有名店のタピオカミルクティーが、日本のお値段 600 円前後に対し、シンガポールでは 300 円前後と日本の半額くらいでした。もっと安いドリンク店もたくさんあり、100 ~ 200 円で飲めました。出勤前にドリンクを買って、昼食時にもドリンクを買って歩きながら飲むというのが当たり前で、カフェも深夜まで（中には 24 時間）営業しています。シンガポールで糖尿病が多い原因はこれだな、と思いました。シンガポール在住の糖尿病患者さんは、この誘惑にも勝たないといけません。



理由その4： お茶、コーヒーが甘い

シンガポールではお茶に砂糖を入れる場合が多いです。ラベルを確認せずにペットボトル入りの緑茶を買って、砂糖入りだった失敗は何度もしました。紅茶、コーヒーはもちろん砂糖入りです。そして、スターバックスでは、コーヒーにシロップを5つも6つも入れている人が珍しくなく、本当に驚きました。お店でブラックコーヒーを頼むと砂糖入り（ミルク無し）が出てきますので、砂糖もいらないと伝えることが必要でしたし、お店の人からは「本当に砂糖いらぬのか？」と念押しされました。患者さんの中にも、シンガポール人の事務員さんに「ブラックコーヒー」と頼んで、知らずにしっかり砂糖が入っていたコーヒーを飲まれている方もいらっしゃいました。



理由その5： 駐在員さんは忙しい

クリニックを受診する多くの患者さんは駐在員の方でしたが、その方々の勤務は本当にハードでした。シンガポール駐在員は海外出張が多く、一週間の間に複数の東南アジア各国を回る方も珍しくありません。そのため生活は不規則で、接待の席での食事が主になります。その中での食事療法は困難でしたし、受診に来られても「あと 2 時間後にはフライトだから、薬だけで！」と言い残して去っていかれるなど、落ち着いてお話しする時間も確保できない方がいらっしゃいました。



海外での栄養指導は、その国の実情に合わせる必要があり、私が患者さんから教えられてばかりでした。また、現地の栄養士さん（中国系シンガポール人）の減塩指導に同席する機会がありましたが、そこで問題になったのが、食習慣の違いです。推奨される調味料や香辛料が日本人にはなじみがなく、また味噌や醤油は塩分が高いから使ってはいけないと指導されます。「減塩の味噌や醤油がありますよ」とお伝えすると、そんなものがあるの！！と興奮気味に入手方法や使用法など質問され、「外国人の栄養指導は本当に難しい」とおっしゃっていました。シンガポールの糖尿病民間療法としては、ニガウリ（これまた日本のものより肉厚で巨大、苦みはマイルド）をたくさん食べると言っているシンガポール人が結構いらっしゃいました。ニガウリをスムージーの中に入れて飲んだり、おでんのような煮込み料理やスープにいれたりされているようでした。



今回は、シンガポールの糖尿病対策について書いてみます。