

文化班 平田昌弘  
ラダック移牧民の高地適応

ヒマラヤ山脈やカラコルム山脈といった高地で、人々はどのように生業をおこない、何を食べ、いかに高地適応しているのか。これまで低地の牧畜民を追いかけてきた私にとって、これらの点が高所プロジェクト文化・生態班（ラダック研究グループ、グループリーダー：月原敏博氏）に参加するにあたっての根本的な問題意識であった。チベット系移牧民ラダックの人々を対象に、食生活の栄養学的視座から高地環境への適応戦略を検討するために、2009年3月にラダック地区ドムカル村で予備的調査をおこなったので、ここに結果を報告し、高所適応論の素案を述べてみたい。

表に示した通り、ドムカル・コンマ村のラダック移牧民の食料摂取における最大の特徴は、普段の食においては肉をまったく摂取していないということである。その代わりに、豆を中心とした野菜と乳製品（バターとチーズ）を多用し、穀物類を摂取することにより、必要な大部分の栄養素がまかなわれていた。では、ラダックの人々は、家畜を飼養しながらも、なぜ肉を摂取せずに、野菜、穀物、乳製品に依存して食を成り立たせているのだろうか。ここが問題なのである。

肉を摂取しない理由として、生産効率の優位性が指摘できる。豆や野菜をそのまま摂取した方が、牛肉の16.7倍も利用できる。つまり、家畜の肉1kgを生産・摂取するには野菜が16.7kgも必要であるということである。肉を摂取するよりも野菜を摂取していた方が、



ドムカル村を貫通するU字谷。狭い谷底に農耕地や居住地が展開する。

単位面積当りの人口をより多く扶養することができる。肉を摂取せず、野菜を摂取する利点がある。

では、ラダック移牧民に肉を摂取しないことを強要させた背景は何なのであろうか。それは、限られた生産用土地面積であるということである。ドムカル村はU字谷沿いに下村・中村・上村と展開している。いずれもU字谷の小川沿いの極めて狭い平地に発達した村である。この狭い限られた土地で、住居や家畜小屋を建設し、農地を切り開いている。家畜の放牧には、季節的上下移動して平坦な土地を探し求めて利用している。このような限られた生産可能な土地においてラダックの人々が取った戦略は、肉を食さないということで、野菜と乳製品とを摂取し、より多くの人々と共存しようとしたものと考えられる。逆に、肉を食していたならば、山間部という限られた極狭な土地では、ある一定の人口しか扶養できなかったものとも考えられる。肉を食わない戦略は、彼らの限られた農業・牧畜生産性においては極めて有効な生存戦略であるといえる。彼らは肉という贅沢品を食うという食欲性よりも、より多くの人々と共存せんがために野菜・穀物や乳製品を食うという「謙虚性」で生きているのである。

このように、ラダックの人々が家畜を飼養しながらも、その肉を食さないのは、限られた農業・牧畜生産土地面積において、食材の利用効率を最大限に高めるために、人々と共存せんがために、野菜・穀物と乳製品とを利用する食生活パターンとなった、とまとめることができる。

このラダックの人々の食の「謙虚性」は、食文化に留まらず、彼らの立居振舞、農業生産形態、生活様式、宗教、生活観まで通ずる、いわば彼らの高地適応戦略のコア概念を形成していることが想定される。この高所プロジェクトの活動中に、低地適応と比較検討しながら、高地適応における「謙虚な文明」論を今後展開していきたいと考えている。

	エネルギー kcal (%)	タンパク質 g (%)	脂質 g (%)	炭水化物 g (%)	灰分 g (%)
1日当りの食料総摂取量	2052	54	49	338	12.6
自給量 (自給率%)	473 (24.8)	23 (43.8)	5 (11.8)	86 (27.4)	4.2 (33.3)
購入量 (市場依存率%)	1578 (75.2)	31 (56.2)	43 (88.2)	252 (72.6)	8.4 (66.7)
合計	(100)	(100)	(100)	(100)	(100)
肉の自給量(食料総摂取量への自給寄与率%)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.0 (0.0)
乳製品の自給量(食料総摂取量への自給寄与率%)	20 (1.1)	2 (3.6)	1.2 (2.7)	0.6 (0.2)	0.1 (0.6)
オオムギの自給量(食料総摂取量への自給寄与率%)	258 (14.0)	8 (15.0)	3 (7.1)	49 (16.2)	1.2 (9.7)
豆類の自給量(食料総摂取量への自給寄与率%)	151 (7.9)	11 (21.2)	0.6 (1.4)	25 (7.9)	1.5 (11.7)
乳製品の購入量(乳製品の市場依存率%)	188 (9.2)	3 (5.3)	11 (21.8)	20 (6.1)	0.7 (5.7)
コムギの購入量(コムギの市場依存率%)	656 (30.1)	17 (31.0)	4 (7.2)	131 (36.6)	2 (16.0)
コメの購入量(コメの市場依存率%)	324 (15.5)	6 (10.1)	0.8 (1.7)	70 (20.2)	0.4 (3.0)
豆類の購入量(豆類の市場依存率%)	40 (1.9)	3 (5.5)	0 (0.4)	7 (1.9)	0.4 (3.4)
合計	(79.8)	(91.7)	(42.3)	(89.0)	(50.1)



ラダックの人びとは、高地でどのような物を食べているのだろうか。