



# Alii !! パラオ

Vol. 2



## ～パラオの食事～

### 主な栽培作物

- ・タロイモ、タピオカ、さつまいも、ブレッドフルーツ
- ・カンクン(空心菜)、きゅうり、なす、ゴーヤ、冬瓜、ロングビーンズ、大根、ナッパ、かぼちゃ、オクラ
- ・バナナ、パパイヤ、パイナップル、グアバ、ドラゴンフルーツ、カラマンシー、アボカド、サワーサップ、ランブータン、ココナッツ 等



土壌の有機質が少なく、粘土のように固くなっているため、野菜が育ちにくい。

輸入食材が多い。時期によっては棚に食材がなくなることも。



### 普段の食事は...

#### 主食

- ・茹でたタロイモやタピオカ
- ・ごはん
- ・パン
- ・麺



#### おかず

- ・フライドフィッシュ
- ・フライドチキン
- ・魚の煮つけ
- ・スパムやコーンビーフ等の缶詰 など



#### 課題

- ・野菜を食べる習慣がない
- ・炭水化物とたんぱく質に偏った食事
- ・塩分、砂糖、油の摂りすぎ