

【フィールドワーク通信】

或る单身男性の食生活から見る現代ラオスの食文化に関する一考察

海老澤 圭（早稲田大学 文化構想学部 非常勤講師）

はじめに

「食べる」という行為には様々な分類の方法があるが、誰かと共に食べる「共食」と一人で食事を摂る「個食（孤食）」は、筆者が足掛け10年ほどフィールドとしているラオス人民民主共和国（以下ラオス）の人々にとっては、非常に意識の強い分類の一つである。というのも、ラオスでは共に食べることが他者とのつながりを確認する重要な社会・文化的行為であるため、日常の中でも特に注意が払われる重要な分類として認識されているのである。

たとえば、外国人の筆者がフィールドであるラオス都市部に入り始めた当初でさえ、まだ数か月程度しか関係のない筆者に対してインフォーマントは「キンカオレオポー？」（もうご飯食べた？）という言葉投げかけ、「食べていない」と言うと「一緒に食べよう」という誘いをくれたことは印象に残っているし、現在でも、もし筆者が個食をした後に彼らに会いに行くと、「何故自分たちとご飯を食べなかったのか」と小さな怒りの感情を露わにすることすらある。

このように共食という文化的規範が強い中で、ラオス都市部では本稿で紹介するA氏のように、必ずしも常に共食をしない環境に生きる人、すなわち「单身者」も一定数いる。主な例としては、農村部から都市部に出稼ぎに来ている人々を主とする未婚の男女や、子どもと別に暮らしている未亡人・寡婦が挙げられる。これらの人々の割合は、全人口のうち、未婚（never married）が29%、未亡人が4%の、計33%である [Lao Statistics Bureau 2015: p. 11]。もちろん、未婚者や未亡人がすべて単身で暮らしているわけではない。しかし、この数字は、ラオス国内において配偶者と同居しない、あるいは単独で生活する可能性のある層が一定数存在することを示唆している。

以上のように、ラオスでは共食をめぐる規範が根強いものの、都市部においてはその規範とは必ずしも一致しない食行動をとる单身者が一定数存在する。都市人口が年々増加しているラオス [World Bank 2025] において、彼ら单身者の食生活の実態を検討することは、都市化に伴う食文化変容を理解する上で重要な課題である。本稿では、現代ラオス都市部における食実践の事例として、2022年から2025年の調査期間（計281日）におけるデータのうち、A氏の食事データを分析対象とし、ラオス都市部单身者の食生活の特徴を明らかにすることを目的とする。

1. 調査概要

1-1. 調査地概要

インドシナ半島で唯一の内陸国であるラオスは、周辺国（タイ、ベトナム、カンボジア、中国、ミャンマー）に比較すると人口は少なく、2024年の人口は7,953,556人（cf. 2020年：7,447,396人）である。国土面積は236,800 km²、そしてその地形はほとんどが険しい山々であり、国土の森林率は67.9%である。人口密度は東南アジアで最も低い部類に入るとされている（Central Intelligence Agency 2025）。

A氏が居住するルアンパバーンは、県全体の人口が約431,889人（2015）を数えるラオス北部の中心的都市の一つである。A氏の居住地が位置するルアンパバーン郡（ムアン・ルアンパバーン）は、1995年にユネスコの世界文化遺産に登録された旧市街地区を含み、県内でも商業活動・観光産業・行政機能が最も集中しているエリアである。なお、同郡の人口は約90,000人（2015） [Lao Statistics Bureau 2015: p. 101] とされ、地方県の一郡でありながら高

い人口密度を誇る点が特徴である。こうした都市的環境は、今回事例として挙げる若年単身者を含む住民の生活リズム・食行動に多大な影響を及ぼしている可能性があり、A氏の事例を検討する上で重要な前提ともなっている。

1-2. A氏について

30代前半の独身男性であるA氏は、私立大学で法律を学ぶためにルアンパバーンの米農家からビエンチャンに上京。2016年にはルアンパバーン都市部でホテルの従業員として働き始めた。2018年にホテルの従業員から旅行代理店のスタッフに転職をしたが、2020年、COVID-19の影響で働いていた旅行代理店が無期限閉店となり、職を失う。就職活動の結果、同年内にラオス北部の小都市・サムヌアに所在する政府関連の環境開発系企業に就職することとなった。2022年には同企業のルアンパバーン支局に異動となり、現在も同所で勤務を継続している。勤務時間は平日の9:00頃から夕方16:30頃までが基本で、土日は休みである。なお、A氏の月給は日本円でおおよそ1000ドル(約158,000円)であり、2024年10月に事実上250万キープ(約18,000円)に引き上げられたラオスの最低賃金[山田2024]と比較すると約9倍の金額であることから、A氏が経済的に比較的余裕があることがわかる。またA氏は、2016年～2020年まではルアンパバーン都市部で、2020年から2022年まではサムヌア県で、それ以降は再びルアンパバーン都市部で一人暮らしをしている。

2. 単身A氏の食生活のデータと分析結果

2-1. A氏の食生活のデータ

本節では、筆者がA氏と同居していた際の食生活のデータ(2022年～2025年)を提示する。これらのデータはA氏の食事の傾向や選択のパターンを把握するための基盤となるものであり、次節ではこれらをもとにデータをさらに整理し、その特徴を明らかにする¹⁾。なお、表内に示した料理の多くについては、付録1においてその内容を説明している。

表1. A氏の食事記録（2022年・フアパン）

日付	曜日	時間帯	共食者	食事内容	内・外食	備考
8月3日	水	昼	A氏	カオピヤックセン	外	
8月3日	水	夜	A氏、A氏の友人	豚肉のチャーハン、パパイヤサラダ、牛皮の揚げ物、揚げピーナッツ、鶏肉のスープ	外	
8月3日	水	夜食	A氏、A氏の友人	カオブンナムチェオ、インスタントラーメン	外	
8月4日	木	昼	A氏	もち米、チェオ、豚肉のラップ、ラオス風ソーセージ、パパイヤサラダ	内	パパイヤサラダ以外は市場で購入
8月4日	木	夜	A氏、隣家の家族	貝のラップ、チェオ、茹でタケノコ、揚げたカエル、パパイヤサラダ、カオブン、揚げ肉団子、もち米、うるち米	内	A氏と隣家の家族がそれぞれ調理した料理を持ち寄って共食
8月5日	金	昼	A氏	牛肉のガバオライス	外	
8月5日	金	間食	A氏	卵焼き、うるち米、チェオ、ラオス風ソーセージ	内	A氏が調理。チェオとラオス風ソーセージは昨日の余り物
8月5日	金	夜	A氏	カオブン	外	
8月6日	土	朝	A氏、隣家の母子	カオジーパテー	外	
8月6日	土	昼	A氏、A氏の友人	もち米、生のきゅうり、焼き魚、アヒルの生血の和え物、焼きアヒルのサラダ、タケノコのスープ、チェオ、カオブン、カオブンのタム、漬物、揚げ魚、川魚の踊り食い	内	
8月7日	日	朝兼昼	A氏	カオピヤックセン	外	
8月7日	日	間食	A氏	たこ焼き	外	
8月7日	日	夜	A氏	セースワン	外	
8月8日	月	昼	A氏	豚肉のガバオライス	内（宅配）	
8月8日	月	夜	A氏	シンダート	外	
8月9日	火	昼	A氏	豚肉のガバオライス	外	
8月9日	火	夜	A氏	牛肉のラップ、うるち米	内	
8月9日	火	夜	A氏、A氏の友人	牛の焼き陰茎肉、チェオ、揚げピーナッツ、炒め蛙肉、キュウリのタム	外	
8月10日	水	夜	A氏、隣家の家族	うるち米、茹でタケノコ、パパイヤサラダ、揚げた干し肉、チェオ、豆腐・トマト・わかめ・豚肉のスープ、骨付き焼き豚肉、お粥	内	A氏と隣家の家族がそれぞれ調理した料理を持ち寄って共食
8月11日	木	昼	A氏	カオピヤックセン	内（宅配）	
8月11日	木	昼	A氏、A氏の友人	コットンフルーツのタム、ポテトチップス、海鮮のタム、インゲンの炒め物、焼きスルメイカ、水牛皮の揚げ物、揚げ干し魚、ソムムー、卵焼き	内	
8月12日	金	昼	A氏	豚肉のガバオライス	外	

表2. A氏の食事記録 (2023年・ルアンパバーン)

日付	曜日	時間帯	共食者	食事内容	内・外食	備考
3月11日	土	朝	A氏	カオピヤックセン、カオゴープ、キイエップムー	外	
3月11日	土	昼	A氏	もち米、チェオ、チェオボーン、カイペーン、揚げた干し肉、ラオス風ソーセージ	外	
3月12日	日	朝	A氏	カオピヤックセン	外	
3月14日	火	夜	A氏、A氏の同僚	血入りの鶏肉スープ、もち米、チェオ、焼き鶏肉、うるち米、生野菜、カイペーン、小魚の揚げ物	内	
3月15日	水	昼	A氏	牛肉のガパオライス、ゲーンジュート、カオプンのタム	外	
3月15日	水	夜	A氏	ゲーンジュート、カオピヤックセン	内	
3月15日	水	夜	A氏	揚げ水牛の口蓋肉、鶏脚のタム、軟骨のから揚げ	外	
3月15日	水	夜	A氏	茹で貝、茄子の肉みそ焼き、炒め米麺、ピンジーン	外	
3月16日	木	昼	A氏	カオピヤックセン	外	
3月16日	木	間食	A氏	ネームヌアン	内 (宅配)	
3月16日	木	夜	A氏	カルボナーラ	外	
3月17日	金	昼	A氏	カオピヤックセン、海鮮のタム、牛肉のチャーハン、牛肉の生姜炒め	外	
8月1日	火	昼	A氏	カオジーパテー	内	
8月1日	火	夜	A氏	鶏肉のスープ、チェオ、うるち米	内	
8月2日	水	昼	A氏	豚肉のガパオライス、バパイヤサラダ	外	
8月2日	水	夜	A氏	豚肉・きくらげ・かぼちゃの炒め物、チェオ、鶏肉のスープ	内	A氏が調理。チェオ・トムガイは昨晚の余り
8月3日	木	昼	A氏	炒め米麺	外	
8月3日	木	午後	A氏	ジェラート	外	
8月3日	木	夜	A氏	セースワン	内	市場で材料を買ってきて、部屋の鍋で調理
8月4日	金	朝	A氏	ベトナム風クレープ	内 (宅配)	
8月4日	金	夜	A氏、A氏の同僚	アヒルの煮物、焼きアヒル肉、ポテトチップス	外	
8月4日	金	夜	A氏、A氏の同僚	パーラートピック	外	
8月5日	土	昼	A氏	カオピヤックセン	内 (宅配)	
8月5日	土	間食	A氏	キュウリのタム	内	A氏が調理
8月5日	土	夜	A氏	チェオ、モック、ラオス風ソーセージ、川魚の卵の煮物、茹でタケノコ、もち米	内	チェオはA氏が調理し、それ以外は市場で購入

8月6日	日	昼	A氏	豚肉のガバオライス	外	
8月6日	日	夜	A氏	豚肉のガバオライス、卵焼き、茹でタケノコ、チェオ、うるち米	内	A氏が調理
8月7日	月	夜	A氏	シンダート	外	
8月7日	月	夜	A氏、A氏の同僚	揚げた水牛の腕の筋肉、枝豆、サーモンの刺身	外	
8月8日	火	朝	A氏	カオブンナムカティ	外	
8月26日	土	夜	A氏	もち米、焼き鳥肉、チェオ、焼きカエル肉	内	A氏の実家でA氏の母が調理
8月27日	日	昼	A氏	牛肉のフォー	内（宅配）	
8月27日	日	夜	A氏	シンダート	外	
8月28日	月	夜	A氏	豚肉のチャーハン、水牛の口蓋の揚げ物、パーラートピック	外	

表3. A氏の食事記録（2024年・ルアンパバーン）

日付	曜日	時間帯	共食者	食事内容	内・外食	備考
8月6日	火	昼	A氏	カオピヤックセン	外	食堂
8月6日	火	夜	A氏	魚のスープ、ラオス風ソーセージ、うるち米	内	魚のスープと米はA氏が調理、ラオス風ソーセージは屋台で購入
8月7日	水	昼	A氏	豚肉のガバオライス、ゲーンガオオ、ココナッツシェイク	外	
8月7日	水	夜	A氏	干し魚のスープ、ラオス風ソーセージ、うるち米	内	ラオス風ソーセージは前日の残り、それ以外はA氏が調理
8月7日	水	夜	A氏、A氏の友人	牛肉の口蓋の揚げ物	外	
8月8日	木	昼	A氏	カオブンナムチェオ	内（宅配）	
8月8日	木	夜	A氏	卵焼き、ラオス風ソーセージ、うるち米	内	ラオス風ソーセージは屋台で購入、それ以外はA氏が調理
8月9日	金	夜	A氏	セースワン	外	
8月10日	土	昼	A氏	海鮮のチャーハン、海鮮のタム	外	
8月10日	土	午後	A氏	ジェラート	外	
8月10日	土	夜	A氏	もち米、チェオ、パデークのお、豚肉のラープ、蒸し野菜、生野菜、焼き豚肉	内	市場で購入
8月11日	日	昼	A氏、A氏の友人	チェオ、アヒルの生血の和え物、鶏肉のスープ、生野菜、焼きアヒル肉、アヒル肉の煮物、もち米、タケノコのスープ	内	A氏の母を中心に、A氏や友人らも手伝い調理
8月12日	月	昼	A氏	インスタントヌードル	内	

8月12日	月	夜	A氏	シンダート	外	
8月13日	火	昼	A氏	米粉のクレープ	内 (宅配)	
8月13日	火	昼	A氏	豚肉のガパオライス	外	
8月13日	火	夜	A氏	かぼちゃのスープ、豚肉のラップ、パ デークのオ	内	かぼちゃのスープはA 氏が調理、残りの品 は8月10日の余り
8月14日	水	昼	A氏	焼き魚、焼きアヒル、チェオ、茹でタ ケノコ、もち米	内	A氏の母が調理
8月15日	木	朝	A氏	焼き魚、焼きアヒル、アヒル肉のスー プ、茹でタケノコ、チェオ、もち米	内	A氏の母が調理
8月15日	木	昼	A氏	ラオス風ソーセージ、卵焼き、豚の血 の塊入りスープ、かぼちゃのスープ、 うるち米	内	
8月15日	木	夜	A氏、A 氏の友人	アヒルの嘴肉の揚げ物、揚げピーナッ ツ、鶏軟骨のから揚げ	外	
8月22日	木	夜	A氏	もち米、チェオ、タケノコのスープ、 焼き豚肉	外	
8月25日	日	夜	A氏	牛のピア入り野菜スープ、牛のピア入 りラップ、	内	A氏が調理
8月26日	月	夜	A氏	海鮮のチャーハン、焼きイカ、焼き貝	外	
8月26日	月	夜	A氏	キュウリのタム、卵焼き	内	A氏が調理した夜食
8月27日	火	昼	A氏	海鮮のピザ	外	
8月27日	火	夜	A氏	マークカドムのスープ、焼き豚肉、ラ オス風ソーセージ、もち米、牛のピア 入りラップ	内	市場で購入
8月28日	水	昼	A氏	肉野菜あんかけご飯	外	
8月28日	水	夜	A氏	海鮮のタム、ピンジーン	外	
8月29日	木	昼	A氏	炒め春雨	外	
8月29日	木	夜	A氏	シンダート	外	
8月30日	金	昼	A氏	肉野菜あんかけご飯	外	
8月30日	金	夜	A氏、A 氏の同僚	焼き水牛肉、揚げピーナッツ、ヨー (ハム)のヤム、豚肉のチャーハン、 カイペーン、枝豆	外	
8月31日	土	昼	A氏	豚肉のチャーハン	外	
8月31日	土	夜	A氏	カオピヤックセン	外	
8月31日	土	夜	A氏	インスタントヌードル	内	
9月1日	日	昼	A氏	豚肉のガパオライス	外	
9月1日	日	午後	A氏	パパイアサラダ	内	A氏が調理
9月1日	日	午後	A氏、A 氏の同僚	豚肉のチャーハン、手羽先のから揚 げ、アヒルの嘴肉の揚げ物	外	
9月2日	月	昼	A氏	カオピヤックセン	外	
9月2日	月	夜	A氏	もち米、卵と豚肉の煮物、チェオ、焼 き豚肉、タケノコのスープ	内	市場で購入
9月3日	火	夜	A氏	もち米、チェオ、ラオス風ビーフ ジャーキー、ラオス風ソーセージ、豚 肉のラップ、カイペーン	外	

表4. A氏の食事記録（2025年・ルアンパバーン）

日付	曜日	時間帯	共食者	食事内容	内・外食	備考
6月27日	金	夜	A氏	海鮮チャーハン、鶏手羽肉のから揚げ	外	
6月28日	土	昼	A氏	カオカームー	外	
6月28日	土	夜	A氏	焼き鶏肉、焼き魚、茄子炒め、もち米、マンゴー	内	実家から持ち帰ってきた食料
6月29日	日	昼	A氏	海鮮チャーハン、海鮮のタム	外	
6月29日	日	夜	A氏	シンダート	外	
7月5日	土	夜	A氏	海鮮のチャーハン	外	
7月6日	日	昼	A氏	カオブンナムチェオ	外	
7月6日	日	夜	A氏	豚肉チャーハン、焼きアヒル肉、アヒル肉の煮物、トムヤムクン	外	
7月13日	日	昼	A氏	豚肉のガバオライス、海鮮のタム	外	
7月13日	日	夜	A氏	豚肉と野菜の炒め物、焼き豚肉、蒸し野菜、チェオ、もち米	内	炒め物はA氏が調理し、その他は市場で購入
7月14日	月	夜	A氏	水牛肉のガバオ、卵焼き	内	A氏が調理
7月15日	火	昼	A氏	炒め米麺	外	
7月15日	火	夜	A氏	焼きアヒル肉、アヒル肉の煮物、アヒルの生血の和え物、豚肉のチャーハン、揚げ肉団子、肉のヤム	外	
7月16日	水	夜	A氏	水牛肉のガバオ、卵焼き	内	A氏が調理
7月17日	木	昼	A氏	カオカーベット	外	
7月17日	木	夜	A氏、A氏の職場の同僚	シンダート	外	
7月18日	金	昼	A氏	カオピヤックセン	外	
7月18日	金	夜	A氏、A氏の友人および職場の同僚	焼きイカ、牛肉の炒め物、海鮮のチャーハン	外	
7月18日	金	深夜	同上	ピンジーン	外	
7月19日	土	昼	A氏	韓国風ソースの焼き鳥ご飯	内（宅配）	
7月19日	土	夕方	A氏	フライドポテト	外	
7月19日	土	夜	A氏	もち米、パパイヤサラダ、チェオ、揚げ豚肉	外	
7月26日	土	昼	A氏	エビのガバオライス	外	
7月26日	土	夜	A氏	豚肉のチャーハン、キャベツのナンプラー炒め、鶏手羽肉の揚げ物	外	
7月27日	日	昼	A氏	炒め米麺	外	
7月27日	日	夜	A氏	シンダート	外	
7月28日	月	夜	A氏	豚肉のラープ、タケノコのスープ、焼き鶏肉、焼き豚肉、うるち米	内	料理は市場の総菜。うるち米は炊飯器で炊く
7月29日	火	夜	A氏	鶏肉のスープ、牛肉のガバオ、うるち米、チェオ	内	A氏が調理
7月30日	水	昼	A氏	豚肉のガバオライス	外	

7月30日	水	夜	A氏、A氏の同僚	揚げピーナッツ、海鮮のチャーハン、パパイヤサラダ、サバの刺身、牛肉のヤム	外	
7月31日	木	夜	A氏	卵焼き乗せごはん	外	
8月1日	金	昼	A氏	麻婆茄子ライス	外	
8月1日	金	夜	A氏	豚肉とマークブワック（野菜の一種）のスープ、ラオス風ソーセージ、豚肉のガパオ、うるち米	内	ソーセージは市場で購入。他の料理はA氏が調理
8月2日	土	昼	A氏	海鮮のピザ	外	
8月2日	土	夜	A氏	焼き豚肉、タケノコのチェオ、豚肉とマークブワックのスープ、卵焼き、うるち米	内	焼き豚肉とチェオは市場で購入し、その他の料理はA氏が調理
8月3日	日	昼	A氏	カオマンガイ	内（宅配）	
8月3日	日	夜	A氏	ピンジーン	外	
8月4日	月	昼	A氏	炒め米麺	外	
8月4日	月	夜	A氏	海鮮チャーハン、海鮮のタム、鶏手羽の揚げ物、水牛の口蓋の揚げ物	外	
8月5日	火	昼	A氏	牛肉炒めご飯	外	
8月5日	火	夜	A氏	シンダート	外	
8月6日	水	夜	A氏	肉野菜あんかけご飯	外	
8月6日	水	夜	A氏、A氏の友人および同僚	ピーナッツ、カシューナッツ、枝豆、フライドポテト	外	
8月16日	土	昼	A氏	もち米、揚げ魚	内（宅配）	
8月17日	日	昼	A氏、A氏の友人	カオプンナムカティ、パパイヤサラダ、鶏肉の煮物、焼き豚肉	内	A氏の友人宅で、ボートレース祭りを祝した飲み会
8月19日	火	昼	A氏	麻婆茄子ライス	外	
8月19日	火	昼	A氏	シンダート	外	
9月18日	木	夜	A氏	もち米、野菜の煮物、焼き豚肉、パパイヤサラダ、チェオ、ケップムー、干しバナナ、ヒマワリの種、龍眼	外	友人の妻の母の通夜
9月19日	金	夜	A氏、A氏の同僚	豚肉のチャーハン、野菜炒め、トムヤムクン、鶏軟骨のから揚げ、海鮮のタム、卵焼きのヤム、茹で落花生、カイルーク	外	
9月21日	日	夜	A氏、A氏の妹	もち米、豚肉のラップ、水牛のスープ、揚げ蛙肉、チェオ、ラオス風ソーセージ、焼き豚肉、茹でタケノコ	内	市場で購入した総菜と、実家からA氏の母が持ってきた料理
9月22日	月	夜	A氏、A氏の友人	海鮮のチャーハン、海鮮のタム、骨付き豚肉	外	
9月23日	火	朝	A氏	カオソーイ	内（宅配）	
10月24日	金	夜	A氏	豚肉のチャーハン、アヒル肉の煮物、アヒルの生血の和え物	外	
10月25日	土	夜	A氏、A氏の友人	豚の角煮、イカの肉詰め物、海老とインゲンとカリフラワーの炒め物、ピーナッツ、揚げ魚、ゲーンガポパー、フランスパン、シチュー、黒きクラゲの和え物、ブドウ	外	結婚披露宴

10月27日	月	昼	A氏	麻婆豆腐ライス	外	
10月27日	月	夜	A氏	豚の顔の皮肉のパン	外	
10月28日	火	夜	A氏	シンダート	外	
10月29日	水	夜	A氏、A氏 の両親	もち米、茹で鶏肉、鶏出汁のスープ、 漬物、焼き魚、川海苔のモック	内	A氏の実家でA氏の母が 調理
10月30日	木	昼	A氏、A氏 の両親	もち米、焼き魚、チェオ、漬物、豚肉 と野菜のスープ	内	A氏の実家でA氏の母が 調理
10月30日	木	夜	A氏、A氏 の同僚	豚肉のチャーハン、海鮮のタム、豚肉 入りトムヤムスープ、揚げた肉団子、 野菜炒め	外	
10月30日	木	夜	A氏、A氏 の同僚	揚げピーナッツ、鶏肉のスープ、フラ イドポテト	外	
10月31日	金	夜	A氏	シンダート	外	
11月1日	土	昼	A氏	豚肉のチャーハン、カオピヤックセン のタム	外	
11月1日	土	昼	A氏	海鮮のピザ、カルボナーラ	外	
11月2日	日	昼	A氏	フライドチキン	内（宅配）	
11月2日	日	夜	A氏	カオマンガイ	内（宅配）	

3. 单身 A 氏の食生活の特徴

本節では、前節で提示したデータを更に整理し、单身男性の食生活の特徴を次の三つの視点から検討する。(1) 平日・休日別の特徴、(2) 内食・外食・宅配の割合、(3) 内食・外食における摂取頻度の高い料理項目である。なお、分析に用いるデータの母数は、全体が164回、平日が109回、休日が55回となっている。

3-1. 平日・休日別の特徴

まずは、データを平日・休日に分けて分析をする。单身者の食生活は主に仕事の有無に影響を強く受けるため、日常的なリズムに拘束される平日と、時間を柔軟かつ選択的に利用できる休日を区別し比較することで、全体をよりの確に捉えることができるためである。

まずは、平日・休日に分けた時に、他者との共食の頻度に違いがあるのかを分析してゆく。なお、本データでA氏は常に筆者と食事を摂っていたため、筆者との共食と、それ以外の友人・家族・同僚との食事を比較することとする²⁾。

なお、割合が2種類書いているのは、前者が全データを母数とした場合、後者は平日／休日それぞれのデータを母数とした場合の割合を示している。

区分	筆者との共食 (回数)	割合 (全体／平日・休日)	他者との共食 (回数)	割合 (全体／平日・休日)
平日	85	52%/78%	24	15%/22%
休日	48	29%/87%	7	0.4%/13%

表5が示しているように、平日では全共食のうち78%が、休日では実に87%が筆者との共食で占められており、他者（友人・家族・同僚）との共食は平日で22%、休日は13%にとどまり、いずれも筆者との共食と比較すると大きく下回っている。

要するにA氏の日常的な食生活は筆者との共食を中心に構成されている一方で、筆者以外との共食が相対的に限定的であることを示唆しているが、何故このような結果となったのか質的な説明を加える。

まず、A氏は比較的負担の小さい筆者との共食を日常的に選択することで、食費の軽減を図っている。A氏と筆者の食事は主に内食と、外食でも比較的安価なチャーハン、ガパオライスといったワンプレート料理が選択される傾向にある。また、第3項で示す通り、内食ではA氏が志向するラオス料理が選択可能となるため、それも筆者との共食の回数が多い要因の一つとなっている。

また、経済的側面で比較をすると、友人・同僚との食事が単なる食事で済むことは極めて少ない。すなわち、その際には飲酒を伴うことが多く、その上に一度の食事および飲酒が非常に長時間にわたるため、一度の出費は筆者との共食の2～5倍にも達する。以上のような経済的要因も、他者との共食の回数が相対的に少ない理由の一つと言える。

なお、家族との食事ではA氏の母親が調理をするため出費は抑えられる一方、A氏の実家は彼の居住地からバイクで片道40分も離れているため、A氏が帰省できるのは多くて週に1度、忙しい時は月に1度程度に限られる。そのため、そもそも家族との共食頻度自体が低くなっている。

上記のことからは、A氏の食生活が一種の二極化傾向にあることが見てとれる。すなわち、日常的には筆者との共食を選択することで出費を抑えつつ、非日常の飲み会の場では高いコストと長い時間を費やすという明確な区別が生じている。これは、都市単身者が限られた所得と時間を合理的に利用するための選択肢の一形態として理解できるのではないか。

3-2. 内食・外食・宅配の割合

次に、A氏の食生活をより具体的に把握するために、データを内食・外食・宅配に分けて分析をする。これら3つは、食事の手間・費用・時間コストがそれぞれ異なるため、A氏が日常のどの場面での形態を選択しているのかを理解するための手がかりとなる。

区分	内食 回数 (割合)	外食 回数 (割合)	宅配 回数 (割合)
全体	45 (27%)	105 (64%)	14 (9%)
平日	30 (28%)	71 (65%)	7 (6%)
休日	15 (27%)	34 (61%)	7 (13%)

表6を全体として見た時に、以下の3つの特徴にまとめられる。(1) 平日・休日の内食の割合がほとんど変わらない、(2) 圧倒的に外食の回数が多い、(3) 宅配は利用頻度が少ない一方で、休日に平日の2倍の利用が見られる点である。以下では3つの特徴について、それぞれ詳細に分析を進める。

(1) 平日と休日における内食割合の安定性

まず、平日・休日の内食の割合がほとんど変わらない点は、A氏の食生活に「内食をする」ことが一定程度組み込まれていることを示している。表1～4から分かるように、A氏は内食で自ら調理する機会があれば、総菜を購

入することもある。いずれにせよ、A氏にとっての内食は彼の都市生活の中に組み込まれた日常実践として位置付けられており、平日・休日に左右される行動ではなく、安定的かつ反復的な食行動として定着していると考えられる。

(2) 外食頻度の突出した高さ

次に、外食頻度が際立って高いという特徴について、補足的な説明を加える。実際に同居をしていると、筆者と二人で食事をする場合にA氏が内食・外食・宅配のいずれを選択するかは、A氏の仕事の忙しさや疲れに拠るところが大きい。すなわち、疲れている時は外食や総菜の購入によって調理の負担を軽減させ、余裕のある時は自炊という手間のかかる実践に戻るといった具合に、A氏は状況に応じて食事手段を切り替えており、この柔軟な選択を取るという食実践、そしてその中から外食を高頻度で選択するという傾向は、都市的な食生活の特徴を示していると言えよう。

(3) 宅配利用の低頻度と休日における顕著な増加

次に宅配（フードデリバリー）の割合を見てみると、全体の9%にとどまっており、その利用頻度は相対的に低いことが確認できる。また、休日が平日の2倍の割合となっている点も特徴的である。すなわち、休日は「外出を控えて休む日」として平日よりも宅配を利用しやすい傾向にあると言える。実際にA氏と同居をしていると、土日は用事が無い限りは正午まで睡眠を取っており、起床後にスマートフォンから宅配を注文する姿が散見された。つまり、休日における宅配の増加は、都市部単身者が労働と休息のバランスを整えるための合理的な選択行動と捉えることが可能である。以上の事実は、A氏に限らず都市化の進むラオスにおける若年単身者層の食行動を読み解く上でも重要な示唆を与えている。

3-3. 内食・外食における摂取頻度の高い料理項目

最後に、内食と外食に分類した際に、出現回数が多い料理を上位から20点提示した上で（表7）、その特徴をまとめる。これにより、A氏が日常的にどのような料理を選択しているのか、また内食と外食で選択される料理の傾向にいかなる相違点が見られるのかが明らかになる。

表7. 内食・外食における摂取頻度の高い料理項目

内食		外食	
料理名	回数	料理名	回数
チェオ	20	シンダート	11
もち米	17	豚肉のチャーハン	11
うるち米	15	カオピヤックセン	10
ラオス風ソーセージ	10	海鮮のタム	9
卵焼き	9	豚肉のガパオライス	8
焼き豚肉	8	海鮮のチャーハン	6
茹でタケノコ	7	チェオ	6
焼き魚	6	揚げピーナッツ	6
豚肉のラープ	5	炒め米麺	5
パパイヤサラダ	5	パパイヤサラダ	5
タケノコのスープ	4	もち米	5
鶏肉のスープ	4	ピンジーン	4
焼き鶏肉	3	焼きアヒル肉	3
漬物	3	枝豆	3
生野菜	3	カイペーン	3
アヒルの生血の和え物	2	フライドポテト	3
パデークのお	2	海鮮のピザ	3
カオプン	2	肉野菜あんかけご飯	3
蒸し野菜	2	海鮮チャーハン	3
牛のピア入りラープ	2	アヒル肉の煮物	3

表7の結果を総合すると、内食と外食とでは選択される料理の傾向に明確な違いが見られる。以下では具体的な料理例を挙げながら、これらの特徴がA氏の食生活にどのように表れているのかを、詳しく検討してゆく。

(1) 内食：伝統的なラオス料理への志向、内向的、反復的

内食の中でも、その大多数を伝統的なラオス料理が占めている。これは、A氏の実家で日常的にラオス料理が作られてきたことに由来しており、A氏が幼少期から慣れ親しんだ味が内食の中で保持される傾向にあることがわかる。

内食には伝統的なラオス料理への志向のみならず、外食と比べて内向的かつ反復的な特徴もある。たとえば、チェ

オ、もち米、ラープ、ラオス風ソーセージ等といった家庭料理を中心とするA氏の内食のレパートリーは、彼が過去に培ってきた個人的な習慣の堆積である。また、既述したように筆者との共食において献立の決定権がA氏側にあったことから、A氏にとっての内食は、外食と比べると他者との相互作用をほとんど伴わない内向性が孕まれている。さらに、その反復性に注目すると外食と比べた時に、内食ではチェオ、もち米、うるち米、ラオス風ソーセージ等の上位料理が非常に高い頻度で反復的に出現していることから、それらがA氏の中で「定番化」していることもわかる。換言すれば、A氏にとっての内食は、伝統的なラオス料理という彼が強く持つ内向的な志向が反復的に表現される食事形態であると言える。

(2) 外食：広いバリエーション、社交的、外食特有メニューへの志向

その一方で、外食では、タム・チェオ・カイペンなどのラオス料理が含まれる一方で、チャーハン、タイのムーガタに類似した焼肉・シンドート、中国由来の焼き物ピン・ジーンなどバリエーションが豊かである点が特徴的であり、伝統的なラオス料理への志向が強い内食とは対照的である。このようなバリエーションが生まれる背景には、外食、特に複数人で集まる外食の場合、A氏自身の志向だけで料理が選択されるわけではないという点が重要である。むしろ、その場にいる人々の志向やそれをくみ取らんとする空気などといった、社交的な要素が大きくなる。当然、外食で自身の食べたいものを発言することには何ら問題がないにせよ、どちらかと言えば「自分も食べたいし、他の人も食べたい」ものが積極的に選択される。当然のことではあるが、社交的な場であるからこそ、それぞれの気持ちやその場の空気を読み取った結果としてバリエーションが豊かな料理が選択されるのである。その一方で、バリエーションの中でも「外食特有メニューへの志向」という特徴も見られ、表の中で頻出する「海鮮」は最も顕著な事例である。海鮮はラオス都市部で長年流行の兆しを見せているが〔海老澤 2020: 611〕、海産物は家庭での調理・入手が一般的ではないため、外食の際に多く注文される傾向にある。まとめると、A氏にとっての外食とは、自身と異なる食文化的背景を持ちうる他者との社交的実践の場であると同時に、内食では選択されにくい料理にアクセスする機会として機能していると言える。

以上のように、A氏の内食と外食は、料理の種類のみならず、そこで展開される社会的関係・文化的実践の在り方においてもはっきりと異なる特徴が示されている。内食はA氏にとって昔からなじみ深いラオス料理を志向するという、内向的・反復的实践である一方、外食は他者との関係や場の雰囲気によって様々な料理が選択される社交的な実践である。つまり、A氏にとって、日常的かつ頻度の高い内食は食を通じた「自己」への回帰として、非日常的で頻度の低い外食では「他者」への接近という機能が果たされており、これらを揺れ戻りつつ繰り返すことが、都市部単身者の食文化実践の特徴であるということが見てとれるのではないか。

おわりに

本稿では、ラオス北部に位置するルアンパバーンの都市部で、実家を離れ単身で暮らす男性A氏の2022年～2025年までの食生活のデータを提示し、その結果を(1)平日・休日別の特徴、(2)内食・外食・宅配の割合、(3)内食・外食における摂取頻度の高い料理項目、の3つの視点から分析した。その結果、それぞれ以下のような結論に至った。

(1) A氏の食生活の二極的パターン、すなわち日常的には筆者との共食を中心に出費・労力を抑えながら、非日常的の飲み会では高いコストと長い時間を投じるという選択行動が見られた。これは都市部単身者が限られた所得と時間を合理的に配分するという生活戦略の一形態と位置付けられうる。

(2) A氏の食生活には、平日・休日を問わず安定して内食が取り入れられていた。また、外食頻度が圧倒的に高い一方、多忙さや疲労度に応じて内食・総菜を併用し、さらに休日には折に触れて宅配を取り入れるといった選択的行動が見られた。

(3) A氏の肉食の特徴は、幼少期から慣れ親しんだラオス料理を主とする内向的・反復的实践であり、同じ料理が繰り返し食される傾向が見られた。他方、外食は他者との関係性・場の雰囲気などの影響が強く、シンダートや海鮮といった多様かつ外食特有の料理が選択される社会的な食実践として機能していた。すなわち、A氏にとって肉食は「自己」への回帰として、外食は「他者」への接近という機能を果たしており、対照的な両者の実践の繰り返しが都市部単身者の特徴が表れている。

本稿の限界として、A氏という一個人のみのデータしか提示できなかった点、外食のデータを単なる外食と飲み会などのイベントごとに分ける余裕が無かったため、若干データと分析との間に曖昧な部分が出てしまった点などが挙げられるが、今後の課題とさせて頂きたい。

本稿ではA氏というたった一名のデータではあるものの、2022年～2025年にわたる通時的データを提示することにより、都市部に暮らす単身者の食生活の特徴を明らかにした。今回の結果の全てが「ラオス都市部の食文化」として敷衍可能ではない一方、一般的にラオス都市部に居住する人々に当てはまる要素も少なくないかと推察される。今後、単身者以外の要素を持つ都市部の人々のデータを提示し、今回の結果と比較をすることで、ラオス都市部の食文化像がより明確になってくるだろう。

付録1：ラオス料理の説明一覧

オ：肉・野菜・きのこを少量の水で煮込みとろみをつけた煮込み料理。

カイペン：川藻を天日干しして調味料やごまをまぶした海苔。

カイルーク：孵化しかけた卵を茹でたもの。卵の白身・黄身と一緒に孵化前のひな鳥の肉も含まれる。

カオカーペット：アヒル肉の中華風ご飯。

カオカーム：豚足肉の中華風ご飯。

カオゴープ：もちごめを丸型にして干し、揚げたもの。

カオジーパター：フランスパンサンドウィッチ。

カオソーイ：ゆでた米麺に、豚挽肉をラオス納豆やトマトで煮たそぼろ状の辛味ミートソースをかけて食べるスープ麺。

カオピヤックセン：米粉とタピオカ粉のスープ麺。

カオブン：発酵米麺。

カオブンナムカティ：カオブンにココナッツミルクベースの香味スープをかけ、ハーブや野菜とともに食べる料理。

カオブンナムチェオ：カオブンに茹でた肉・野菜・香草を加え湯をかけ、唐辛子や魚醤などで味付けをする料理。

キエップム：豚肉の脂身を長時間煮込み、油が抜けてカリカリになったもの。

ゲーンガオラオ：肉と野菜の澄ましスープ。

ゲーンガポー：魚の胃袋(ガポー)を主材料に、ハーブや香味野菜とともに煮込んだとろみのついた中華風スープ。

ゲーンジュート：肉や野菜、豆腐などをだしで軽く煮た、タイで日常的に食べられるあっさり味の澄ましスープ。

シンダート：ラオス風焼肉。

セースワン：中国から輸入した素を用いた火鍋。

ソムム：豚肉をニンニクや塩、炊いたご飯などと混ぜて自然発酵させたもの。

チェオボーン：ルアンパバーン特有の水牛皮を用いたチェオ。

ネームヌアン：レタスやライスペーパーに、肉団子、生野菜やハーブ、米麺、タレと一緒に食べるベトナム由来の料理。

パーラートピック：揚げた大型の魚に、甘辛いソースをかけたもの。

パン：レタスなどの葉物野菜で肉・米麺・香草などの具材を包み、甘酸っぱいソースをつけて食べる包み料理。ネームヌアンと類似しているが、パンはラオス料理として認識されている。

ピア：牛、水牛、山羊などの胆汁(にが汁)。ラープやスープなどの調味料として使用される。

ピンジーン：肉や野菜を焼き、中国の辛いソースをかけたもの。

モック：魚や肉、きのこなどの具材をハーブと調味料で和え、バナナの葉で包んで蒸し上げる料理。

ラープ：刻んだ肉や魚にハーブ、炒り米粉、ライム汁、香味野菜、唐辛子などを混ぜ合わせて作る和え物。

付録 2. ラオス料理の写真



(写真 1. カイペーン)



(写真 2. カイルーク)



(写真 3. カオプナムカティ)



(写真 4. キェップムー)



(写真5. ゲーンガポバー)



(写真6. シンダート)



(写真7. ピンジーン)



(写真8. ネームヌアン)

註

- 1) なお、A氏は大学進学以降、実家に帰る時以外は朝食を食べる習慣が無いため、朝食のデータは極めて少ない。また、筆者と2人での共食の場合、内食はA氏に選択権があったが、外食の場合は話し合って決めることもあったことを補足しておく。
- 2) 筆者との共食は同居という条件がゆえに高頻度で生じる行動である一方、筆者以外との共食はより非日常的で選択性の高い行動と位置付けられる。それゆえ、これら二種の共食を区別して比較することは高い度合いで合理性のある分析手法だと考える。

参考文献

Central Intelligence Agency

2025 “The World Fact Book Laos.” Central Intelligence Agency, <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/laos/>, 最終確認日：2025年12月10日.

海老澤圭

2020 「ラオス人民民主共和国都市部における食文化に関する考察—「総合的な飲み屋」における食事の事例—」『早稲田大学大学院文学研究科紀要』65, 597–620.

Lao Statistics Bureau

2015 “The 4th Population and Housing Census (PHC) 2015”, <https://data.opendevlopmentmekong.net/dataset/4a2c03e0-2402-4691-b2fd-56277fc95c31/resource/0be5dd3f-8f9e-4bfe-9f75-bbdc5284146/download/phc-eng-fnal-web.pdf>, 最終確認日：2025年12月10日.

World Bank

2025 “Urban population (% of total population) — Laos (SP.URB.TOTL.IN.ZS).” World Development Indicators, <https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS?locations=LA>, 最終確認日：2025年12月10日.

山田健一郎

2024 「最低賃金を事実上250万キープに引き上げ」ジェトロ, <https://www.jetro.go.jp/biznews/2024/10/04f94dc333432012.html>, 最終確認日：2025年12月10日.