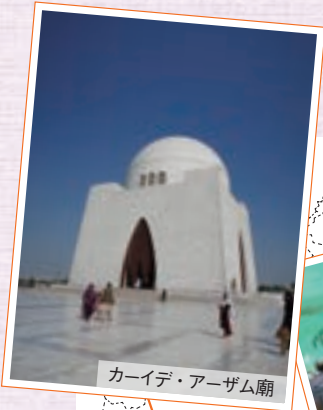


アジア編

カラチ ビエンチャン

カラチでは、やせるための合宿「ブートキャンプ」が大流行。
ビエンチャンでは、冷たくて甘いアイスコーヒーでリラックス。
パキスタンとラオスの各都市の今を切り取る。



カーイデ・アーザム廟



中古靴の市



タートルアン



露店のコーヒーショップ



Karachi

Vientiane



クリフトン・ビーチ



パトウサイ (凱旋門)

■パキスタンの基礎経済指標

- *1人当たり GDP
1,334米ドル (2014年) (出所 World Bank)
- *人口
1億9,171万人 (2015年)
(出所 Economic Survey 2014-15)
- *消費者物価 (CPI) 上昇率
4.8% (2014年7月~2015年4月)
(出所 同上)
- *外資系 (日系) 企業事務系スタッフ
月額給与水準 (賞与・諸手当込み)
275米ドル (出所 2015年ジェトロ日系企業実態調査)

■ラオスの基礎経済指標

- *1人当たり GDP
1,693米ドル (2014年) (出所 IMF)
- *人口
689万人 (2014年) (出所 同上)
- *消費者物価 (CPI) 上昇率
5.5% (2014年) (出所 同上)
- *外資系 (日系) 企業事務系スタッフ
月額給与水準 (賞与・諸手当込み)
390米ドル (出所 2015年ジェトロ日系企業実態調査)

カラチ Karachi

42日間の「ブートキャンプ」

パキスタンの人口の約4分の1相当の4,400万人が肥満——この国では肥満が社会問題化しつつある。健康への関心が高まる中、最近、はやっているのが「ブートキャンプ“42日チャレンジ”」だ。ダンベルとヨガマットを使った運動と食事制限を42日間続けるというもので、一度に最大500人以上が集まる。

1日40分、屋外のスタジアムで参加者全員が集まって行う「運動」は、ジムでの運動と違い、仲間を作って互いに励まし合える点が、続けられる秘けつのような。 「食事」は、参加者の体脂肪率に応じて、レシピや生活習慣改善のアドバイスが各人宛てにメールで届く。このブートキャンプはレストランとも提携しており、カラチの高級住宅街にあるカフェ「パントリー」

並ぶ。参加費は1回1万5,000ルピー（約1万7,400円）。一般ジムの月額利用料の2~3倍に当たる。最低賃金が月額1万3,000ルピーであることを考えれば、決して安くはない金額だ。だが、ブートキャンプの人気は高い。米国製のプロテイン（1缶8,500ルピー）やダンベル用手袋とヨガマットのセット、専用ドリンクなど、関連商品もよく売れている。

このブートキャンプ、なんと現役大学生が起業して立ち上げた。ウェブサイトは持たず、フェイスブックを活用して宣伝しているところが学生起業家らしい。フェイスブック内は、運営側と参加者の双方にとってのコミュニケーションの場ともなっている。参加者同士がダイエットの経過を報告したり、料理レシピを共有したり……社交好きなパキスタン人は、そういうところにハマってしまうのかも。

（北見 創/ジェトロ カラチ事務所）



関連商品の売り上げも好調



ブートキャンプ「42日チャレンジ」

では、1食380ルピー（約440円）のダイエット料理、1杯300ルピーのデトックス・ジュースがメニューに

物価データ

2015年11月25日 調査日の現地通貨の対円レート：1パキスタン・ルピー=1.162円

品目名	数量	販売価格		備考	調査場所
		現地通貨建て	円換算		
主食（小麦）	5kg	210	244		
主食（コメ）	1kg	149	173	バスマティ米（長粒米）	スーパー「ハイバスター」
卵	1パック（12個）	122	141		同上
牛肉	1kg	549	637	骨なし	同上
しょうゆ	1ℓ	589	684	『キッコーマン』	同上
ハンバーガー	1個	365	424	『ビッグマック』（17% Sales Tax 込み）	マクドナルド
ミネラルウォーター	1.5ℓ	43	49	『ネスレピュアライフ』	スーパー「ハイバスター」
炭酸飲料	500ml	36	41	『コカ・コーラ』	同上
トイレットペーパー	（10）個	306	355		同上
ジーンズ	1本	5,990	6,960	メンズ リーバイス	リーバイス直営店
電気料金	200kWh	3,600	4,183	一戸建て住宅用	カラチ電力供給会社
ガソリン	レギュラー1ℓ	76	88		Pakistan State Oil
タクシー	昼間5km	300	348	メーター式ではないため推定価格	カラチ市中心部
携帯電話	基本料金/月	300	348	プラン名「Pro300」基本料金の600分の無料通話と、300通分の無料SMSを含む	携帯電話会社「Mobilink」
	通話料金/分	2	1		
アパート賃貸料	家具付き1カ月（居住面積：350㎡）	250,000	290,500	外国人用、4寝室第8区内アパート	ディフェンス・ハウス・オーソリティ（DHA）クリーク・ビスタ
自動車（新車）	1台	1,624,000	1,887,088	『カローラ Xli 1.3L』（17% Sales Tax 込み）	トヨタ
映画鑑賞	ロードショー1本	600	697	『SPECTRE 007』（2D）	nueplex cinemas
ゴルフ・ラウンドフィー	1ラウンド	2,000	2,324		カルサス・ゴルフ・クラブ
ベビーシッター	1カ月	18,000	20,916	1日8時間・週6日勤務、交通費など含まず	ヒアリングによる

袋入りアイスコーヒーで暑気払い

「今日は天気がいいね」。うっすら雲がかかった日のラオス人との会話だ。摂氏30度を超える日が続くラオス。暑さを吹き飛ばしつつエネルギーを補給するために、冷たい飲み物は欠かせない。リフレッシュしたい時の特効薬は、甘くて冷たいアイスコーヒーだ。

軒先に積まれた練乳の缶の山。それが、アイスコーヒー店の目印だ。アイスコーヒーを注文してみる。まずガラスの4分の1まで練乳を入れる。そこに濃厚な熱いコーヒーを注ぐ。さらに大量の砂糖を投入。ガラスの中をかき混ぜ、混ざり合うのを待つ間にたっぷりの氷が詰められた容器が用意される。容器はもちろん東南アジアではおなじみのビニール袋だ。温かいコーヒーは大量の水と混ざり合い、瞬く間にアイスコーヒーの出来



練乳の缶がアイスコーヒー店の目印。ピザ(写真右上)とビニール袋に入ったアイスコーヒー(同、右下)



上がり。約500ミリリットル入りの値段は9,000~1万2,000キープ(約135~180円)。店によっては、市販の麦芽粉末を加えて苦味を抑える工夫をしたり、隠し味に塩を加えたりするところもある。コーヒーの他にも、お茶やココアなどメニューは豊富で、授業や買い物、仕事の合間に立ち寄る人も。

多くの露店では、飲み物と一緒にピザも販売している。注文すると、その場でピザ生地を具材をトッピングし電気鍋で焼いてくれた。ケチャップやスイートチリソースをかけ、少々甘めの味わいにするのがラオス流。サイズやトッピングによって値段は異なるが、1枚1万5,000~4万キープ(約225~600円)。若者を中心に人気ようだ。

最後に……ラオスではほとんどの飲料に砂糖が加えられる。「砂糖抜きで」という一言が、健康を気にする人にとっては重要ワードとなるかもしれない。

(庄 浩充/ジェトロ ビエンチャン事務所)

物価データ 2015年12月13日 調査日の現地通貨の対円レート：1キープ=0.015円

品目名	数量	販売価格		備考	調査場所
		現地通貨建て	円換算		
主食(もち米)	1kg	7,000	105		市場「タラート・ボンサワン」
卵	1パック(10個)	14,000	210		PINKOM スーパーマーケット
牛肉	100g	7,000	105		市場「タラート・ボンサワン」
しょうゆ	1ℓ	48,000	720	『キッコーマン』	PINKOM スーパーマーケット
ハンバーガー	1個	12,000	180	マクドナルドは未進出	タラートサオ・ショッピングモール内フードコート
ミネラルウォーター	1.5ℓ	5,000	75	『タイガーベッド』ただし、ミネラルウォーターではなく飲料水	M-Point Mart
ビール	350ml	7,000	105	『ビアラオ』	同上
トイレットペーパー	(10) 個	29,000	435		PINKOM スーパーマーケット
ジーンズ	1本	1,169,000	17,535	メンズ	ビエンチャン・センター
電気料金	200kWh	108,100	1,621	住居用	EDL(ラオス電力公社)
ガソリン	レギュラー1ℓ	7,420	111		Petro Trade
タクシー	昼間5km	47,500	712	初乗り料金含む	Taxi Vientiane Capital Lao Group
携帯電話	基本料金/月			基本料金なし、プリペイド式	ETL
	通話料金/分	300	4	国内	
アパート賃貸料	家具付き1カ月(居住面積:60㎡)	6,800,000	102,000	外国人用	市内(シーサタナーク地区)
自動車(新車)	1台	352,000,000	5,280,000	『日産ナバラ』	Tan Chon Motor(LAO)
映画鑑賞	ロードショー1本	40,000	600	『ハンガーゲーム3』大人週末料金	Major Platinum Cineplex(ビエンチャン・センター)
ゴルフ・ラウンドフィー	1ラウンド	500,000	7,500		Youth Garden Golf Course KM14
ベビーシッター	1カ月	1,600,000	24,000		ヒアリングによる