ウガンダってどんな国？

【国旗が表すもの】

・黒ー黒人
・黄色ー夜明けの光
・赤ー愛

・真ん中の鳥ーカンムリヅル（国鳥）

カンムリヅルは、どの民族の象徴にもなったことがないことから、公平性を持つとして国鳥となった。

NPO法人グローバル ブリッジ ネットワーク
Global Bridge Network

ウガンダ一般情報 （2019年8月時点）

- **正式名称**： ウガンダ共和国 （Republic of Uganda）
- **面積**： 24.1万km2（ほぼ本州大）
- **人口**： 4,286万人（2017年，世銀）
- **首都**： カンパラ （Kampala）（標高1,312m）
- **民族**： バガンダ族，ランゴ族，アチョリ族等
- **言語**： 英語，スワヒリ語，ルガンダ語
- **宗教**： キリスト教（6割），伝統宗教（3割），イスラム教（3割）
- **主要産業**：農林水産業，製造・建設業，サービス業等
- 主要貿易品目
  （1）輸出　コーヒー，石油，セメント，トウモロコシの種，カカオ
  （2）輸入　石油・石油製品，医薬品，パーム油，自動車
- **主要貿易相手国・地域**
  （1）輸出　ケニア，南スーダン，ルワンダ，コンゴ（民）
  （2）輸入　インド，中国，ケニア，アラブ首長国連邦，日本

赤道直下ですが、標高が高いため年中30℃くらいの過ごしやすい気候！

首都カンパラ市内の様子。高層ビルなども多い。

ウガンダの風景

農村部

村では、井戸が主に使用されています。
（都市部には水道もあります！）

トラックに人・牛・バナナが混載…！？
ウガンダではよくある光景です。

都市部

首都カンパラ
の一風景
高層ビルも
あります！

首都カンパラのタクシーパーク。
トヨタの中古ハイエースが乗合タクシーになっています。

ウガンダの人々の暮らし　～生活～

↑　教室には子どもがぎゅうぎゅう詰め。

↑　子どもたちは人懐っこい！
笑顔がとってもキュート！

ウガンダの人々の暮らし　～踊り～

ウガンダには50を超える民族がいて、
それぞれの言語や伝統舞踊があります。

ウガンダで最も多いガンダ族のダンスは、
おしりだけを器用に振るのが特徴！
腰には布、みのみたいなものを巻きます。

結婚式

ウガンダの人々の暮らし～伝統衣装～

男性の伝統服は、『カンズ』と呼ばれます。ジャケットと伝統服の組み合わせが斬新です。

女性の伝統服は、『ゴメス』と呼ばれます。これらの衣装は、結婚式や卒業式、パーティーなどに着用します。

女性の衣装には、『キテンゲ』と呼ばれるものもあります。カラフルな生地のドレスに腰に巻いたリボンがアクセントになっていて、とても華やかです。

これらのドレスは、全てオーダーメードで、布選びからデザインまで好みに合わせてカスタムできます！

観光地＆国立公園

キデポ国立公園

・エルゴン山
(4,321m)
・シピ滝

ジンジャ県
（ナイル川の源流）

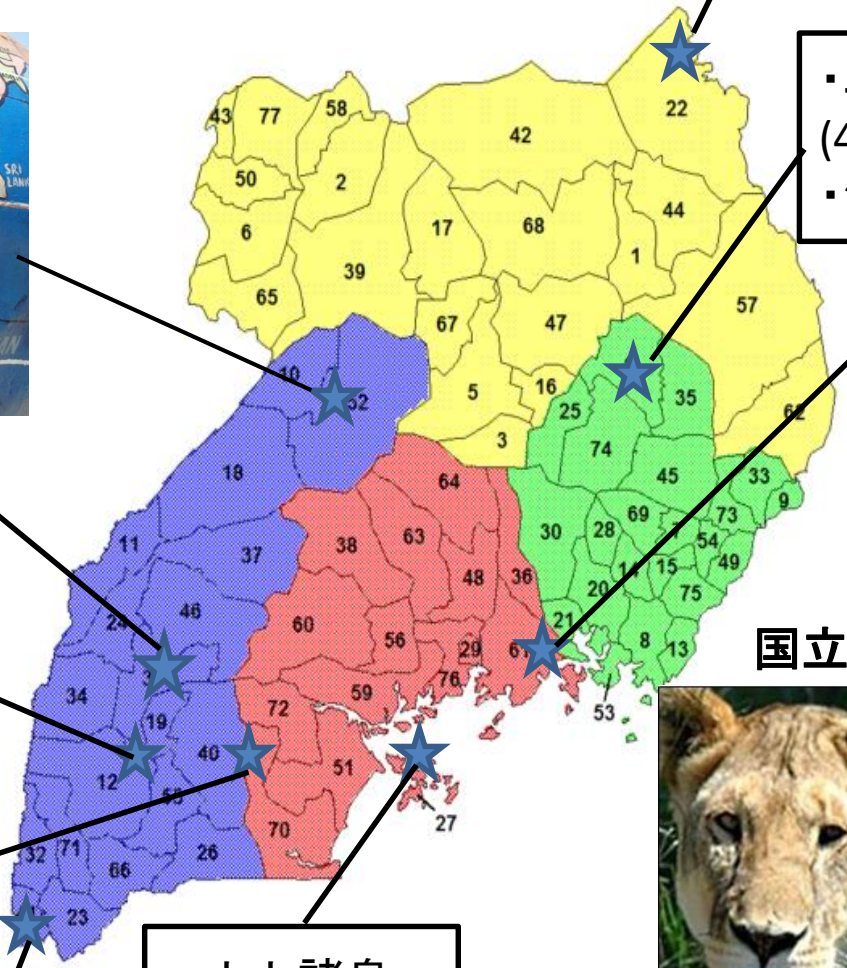
ルゥエンゾリ山
国立公園(5,109m)

クイーンエリザベス
国立公園

ムブロ湖国立公園

ブゥインディ森林国
立公園

セセ諸島



国立公園で出会える野生動物

「ビッグファイブ」と
言われる動物

自然の中でのアクティビティ

- ナイル川でのラフティング
- 登山
  ールウェンゾリ山　標高：5,109m（コンゴ国境）
  ーエルゴン山　標高：4,321m（東部）

ウガンダの食べ物　～食事編～

（甘くない）バナナが
主食！？

蒸す

バナナの皮で
包んで蒸す

マトケ

煮る

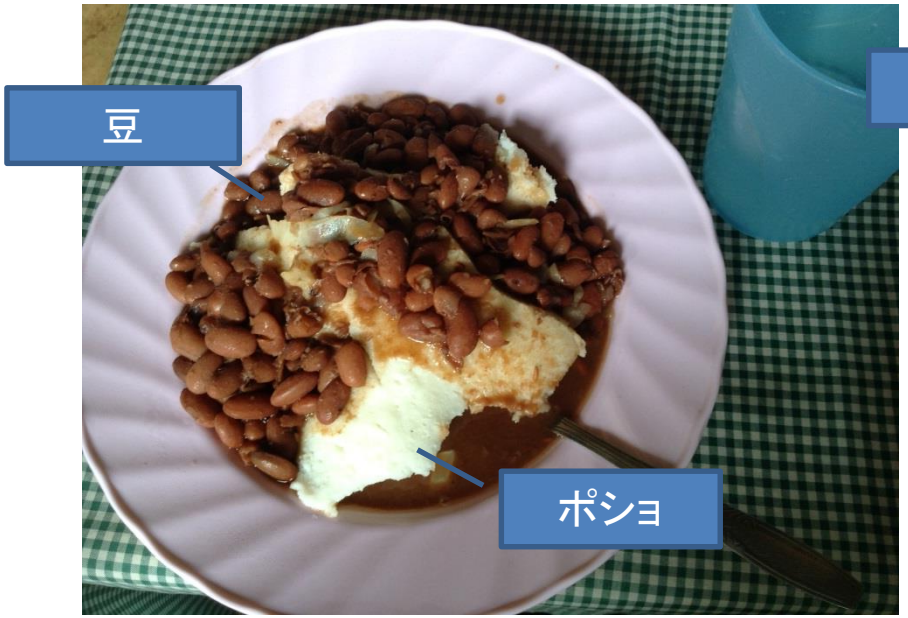
カトゴ

バナナの皮で
具材を包んで蒸す

ルオンボ

ウガンダの食べ物　～食事編2～

- 基本：主食＋スープの組み合わせ
- 主食：バナナ（マトケ）、ポショ（トウモロコシの粉をお湯で練ったもの）、米、ジャガイモ、さつまいも、キャッサバ芋、ヤム芋など
- スープ：牛、鶏、ヤギ、豆、魚、Gナッツソースなど



ウガンダの食べ物　～フルーツ編～

マンゴー

ジャックフルーツ

東南アジアでも見かけます！独特の甘みと風味、皮のネバネバが特徴。

パパイヤ

パイナップル

芯まで食べられるくらい、やわらかくて甘い♪

パッションフルーツ

アボカドは、日本で売られているものより3～4倍も大きいです！

スイカやアボカドなど

ウガンダの食べ物　～ユニーク編～

アリやバッタは
良いタンパク源！！

炒めます♪

ありがとうございました！

Global Bridge Network