

ウガンダ 

COUNTRY PROFILE

2025



TABLE OF **CONTENT**

- ウガンダ概況
- 人口構成
- 地域と文化
- 食文化
- 歴史と政治
- 日本との関係

- 会社概要



ウガンダ概況

ウガンダ共和国は東アフリカに位置する内陸国で、首都および最大の都市はカンパラです。ウガンダの人口は約5,138万人で、英語が公用語です。同国は1962年にイギリスから独立し、現在は大統領制共和国として運営されています。経済は主に農業によって支えられており、国民の大多数がこの分野に従事しています。次いでサービス業および工業部門が経済を支えています。コーヒーは同国の主要な輸出品であり、その他にも紅茶、魚類、その他の農産物が輸出されています。また、石油・ガス分野も探査やインフラ整備の進展に伴い、発展が期待されています。

ウガンダは東アフリカ地域の中心に位置し、ケニア、タンザニア、ルワンダ、コンゴ民主共和国といった周辺国を結ぶ重要な貿易ルートの要所となっています。道路、鉄道、エネルギーシステムの改善を含む大規模なインフラ整備プロジェクトが、地域の接続性と経済成長の促進を目的として進められています。政府は外国直接投資（FDI）の促進にも積極的で、ビジネス環境を整えるための政策も導入しています。

ウガンダは文化的に多様で、50以上の民族グループがこの国の豊かな文化遺産を形成しています。政治的な課題が時折生じるものの、アフリカ連合（AU）、東アフリカ共同体（EAC）、国連（UN）といった国際機関の積極的なメンバーであり、地域の平和維持や統合の取り組みにおいて重要な役割を果たしています。若く活力ある人口と拡大する中間層を抱えるウガンダは、国際貿易や投資の新たな機会を提供しており、東アフリカ市場への進出を目指す日本企業にとって有望なパートナーとなり得ます。



ウガンダ概況

人口

(2025)



5,138万人

中位年齢

(2025)



16.9歳

都市化率

(2025)



30%

GDP

(2025)



642.8億ドル

1人当たりGDP

(2025)



1,340ドル

平均経済成長

(2025)



6.1%

インターネット普及率

(2025)



28%

在留邦人

(2024)



193人

貧困率

(2019)



20.3%



人口構成

総人口と都市型人口

ウガンダの人口構成は、世界でも最もダイナミックな人口動態のひとつを示しており、2025年時点で推定約5,138万人の人口が年間2.74%という世界でもトップクラスのスピードで増加しています。人口は典型的な若年層が多いピラミッド型をしており、全人口の70%以上が30歳未満といわれています。このような人口ボーナスは、大きな可能性とともに課題もはらんでおり、労働年齢人口が拡大する中で、十分な雇用の創出が求められています。

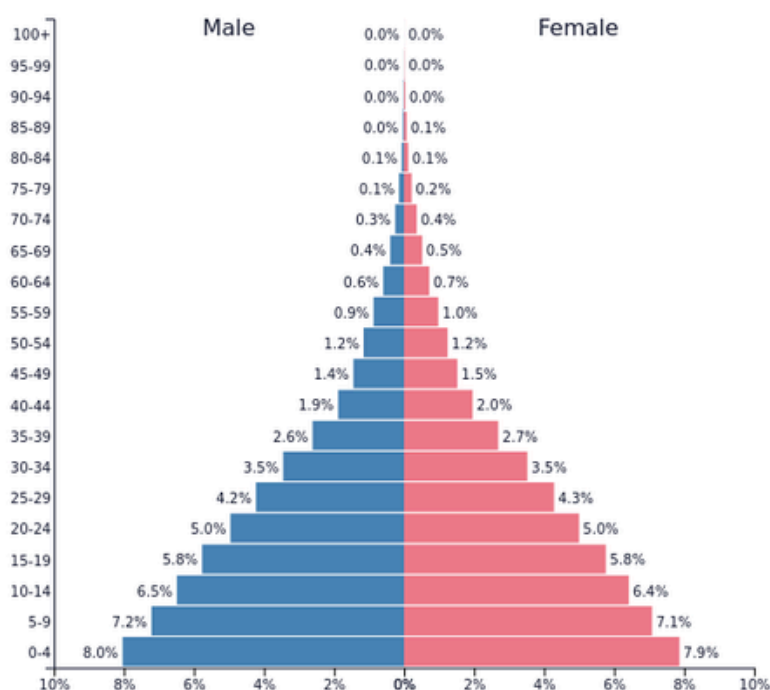
都市化は加速していますが、現在の都市居住率は30%にとどまり、人口の多くは首都カンパラ（約427万人）や、地域経済の拠点であるグルやムバララといった第2の都市に集中しています。一方で、人口の約73%はいまだ農村地域に居住しており、ウガンダの強固な農業基盤を維持しているものの、地域間の開発格差を生み出す要因にもなっています。

これらの人口特性はケニアの構造にも似ていますが、ウガンダではより顕著な若年層の膨らみ（ユースバルジ）と、わずかに遅い都市化の進行が際立っています。

人口構成

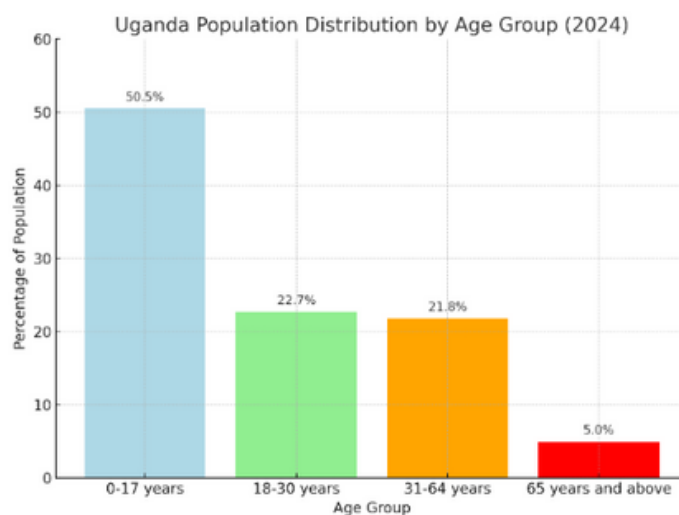
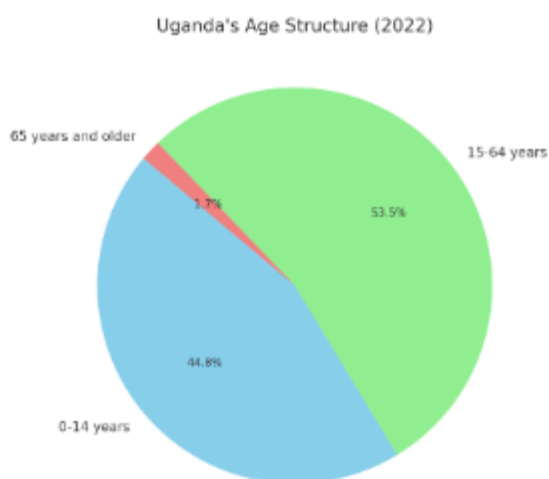
人口と中位年齢

ウガンダの中央値年齢は16.9歳で、世界でも最も低い水準の一つです。これは投資家にとって重要な意味を持ちます。若い人口は、製造業、テクノロジー、アグリビジネスなどの分野において、将来にわたって持続可能な労働力を保証します。また、教育や職業訓練に対する需要も非常に高く、日本の教育機関やパートナーシップにとって有望な機会を生み出しています。



出所: <https://www.populationpyramid.net/uganda/2025/>

人口構成



出所: <https://www.ubos.org/national-population-and-housing-census-2024-main-report>
 (図: ベネディクト博士作成)

地域と文化

国土と地域分布

ウガンダは「アフリカの真珠」とも称され、24.1万平方キロメートルの広大な国土を有し、湖、山岳、森林、サバンナなど多様で豊かな自然環境に恵まれています。国境はケニア、南スーダン、コンゴ民主共和国、ルワンダ、タンザニアと接しています。

ウガンダは大きく中央、西部、東部、北部の4地域に分けられます。中央地域はカンパラを中心とした経済・政治の中心地です。西部地域は、ルウェンゾリ山脈や、世界に現存するマウンテンゴリラの半数が生息するブウィンディ原生国立公園などの絶景で知られています。東部地域はエルゴン山と肥沃な農地が特徴であり、北部地域では石油探査やインフラ整備の進展が見られます。

ウガンダには10の国立公園と12の野生動物保護区があり、毎年多くの観光客が訪れ、経済に貢献しています。赤道直下の気候で、主に2つの雨季があり、農業に適した環境です。そのため、ウガンダはコーヒー、紅茶、その他の換金作物の主要生産国のひとつとなっています。



国土と地域分布



図 2ウガンダの主要な国立公園とその構成要素 (出所:
[HTTPS://EASTAFRICANJUNGLESAFARIS.COM/DESTINATIONS/UGANDA/](https://EASTAFRICANJUNGLESAFARIS.COM/DESTINATIONS/UGANDA/))

地域と文化

首都カンパラ

ウガンダの首都カンパラは、ビクトリア湖の北岸に位置する活気に満ちた国際色豊かな都市です。2025年時点での人口は約427万人で、ウガンダ最大の都市となっています。カンパラは、商業、行政、文化の中心地であり、銀行、情報技術、ホスピタリティ、不動産などの分野が盛んです。

この都市は、近代性と伝統が融合した魅力を持ち、カスビ王墓、ウガンダ博物館、ナミレンベ大聖堂などの歴史的名所が豊かな文化遺産を物語っています。また、アフリカ最古かつ最も名門の大学のひとつであるマケレレ大学もこの地にあります。

急速な都市成長にもかかわらず、カンパラは交通渋滞や非公式居住区などの課題を抱えており、インフラ整備の機会も存在しています。若年層の多さと拡大する中間層により、消費市場は活発であり、投資やイノベーションにとって魅力的な都市となっています。



カンパラ・フライオーバー（立体交差道路）



カンパラ・ロードの景観

地域と文化

民族構成

ウガンダには50以上の民族グループが存在しており、アフリカでも最も文化的に多様な国の一つとされています。最大の民族グループはバガンダ族で、人口の16.5%を占めており、次いでバニャンコレ族（9.6%）、バソガ族（8.8%）、バキガ族（7.1%）、イテソ族（7.0%）が続きます。その他にも、ランギ族（6.3%）、バギス族（4.9%）、アチヨリ族（4.4%）、ルグバラ族（3.3%）などが存在し、その他の民族が全体の32.1%を占めています。

これらすべての民族グループが、ウガンダの豊かで活気ある文化的多様性に貢献しています。このような多様性があるにもかかわらず、ウガンダでは比較的安定した民族間の調和が保たれており、国家としてのアイデンティティや共通言語を通じた文化的統合が促進されています。



地域と文化

言語

ウガンダは多言語国家で、約43の現存する言語があり、これらは主に4つの言語グループに分類されます。バントゥー語族（約65%、ルガンダ語、ルニャンコレ語、ルソガ語を含む）、ニロティック語族（25%、アチョリ語、ランゴ語、アテソ語を含む）、中央スーダン語族（約8%、ルグバラ語、マディ語を含む）、クルィアク語族（約2%、カラモジャで話される言語で、話者は1万5千人未満の絶滅危機に瀕している言語）です。これらのうち、41言語は先住民の言語で、2言語（英語、スワヒリ語）は非先住民の言語です。

英語はウガンダの公用語であり、政府、教育、ビジネスで使用されます。ルガンダ語はカンパラおよび中央地域で広く話される主要な先住民の言語であり、スワヒリ語は貿易、地域間のコミュニケーション、軍隊などでますます使用されています。その他の主要な言語には、西部のルニャンコレ語および総称としてのルニャキタラ語、東部のルソガ語およびルギシュ語、アテソ語、ルオ語などがあり、これらはウガンダの民族的多様性を反映しています。

ウガンダの言語的多様性は、地域間でのコミュニケーションを円滑にし、社会的結束を強化するとともに、地元および国際的なビジネス活動を支援しています。

食文化

ウガンダの料理は、同国の農業の豊かさと文化的多様性を反映しており、熱帯気候と地域ごとの伝統によって形作られています。食事は、主にマトケ（蒸した青バナナ）、キャッサバ、ミレット、トウモロコシといったでんぷん質の主食を中心に構成され、これらはしばしば、豆類、落花生、魚、または肉を使ったタンパク質豊富なシチューと一緒に食べられます。料理の方法は民族グループによって異なり、中央ウガンダのバガンダ族はルウォンボ（バナナの葉で包んだシチュー）のようなじっくりと煮込んだ料理を好む一方、北部のニロティック系コミュニティはソルガムやシムシム（ゴマのペースト）をよく使用します。

都市化が進む中で、インディアン料理やイギリス料理の影響を受けたフュージョン料理も登場しています。食事は通常、共食の形で提供され、もてなしと共有の食事が重視されるため、ウガンダの料理は栄養価が高いだけでなく、深い文化的背景を持っています。



マトケ料理



ティラピア料理（ビクトリア湖の淡水魚）と
チキン・ルウォンボ（鶏肉の蒸し料理）



食文化



主食と代表的な料理

ウガンダの主食は、蒸した青バナナで作られる「マトケ」が中心となっており、特に中央および西部地域では炭水化物の基盤として重要です。マトケは通常、ピーナッツベースのクリーミーなシチューである「グラウンドナッツソース」や、「ニヤマ・チョマ」（グリルした肉）と一緒に食べられます。北部および東部では、干ばつに強い性質を持つ「ポショ」（トウモロコシの粥）や茹でたキャッサバが主に食べられています。また、ウガンダのストリートフードとして親しまれている「ロレックス」もよく見かけます。ロレックスは、チャパティに卵、トマト、玉ねぎを巻いたもので、ウガンダの創意に富んだファーストフード文化を象徴しています。

タンパク源は地域によって異なります。ビクトリア湖では、ティラピアやナイルパーチが揚げ物や煮込み料理として提供され、アンクレ地域では、牛を飼うことにより「エシャブウェ」（ギーソース）などの濃厚な乳製品が生産されます。豆類、特にインゲン豆やエンドウ豆は、ベジタリアンの食事に欠かせません。伝統的な調理方法としては、バナナの葉での蒸し料理（ルウォンボ）や、直火でのグリルが風味を引き立てます。イギリス植民地時代の影響で、紅茶やパンが朝食の定番となり、インディアンの影響でチャパティやサモサが都市部で広く食べられるようになりました。ウガンダの食文化は農業のルーツに深く根ざしている一方で、近代化に柔軟に適応しています。



食文化

地域別の料理

ウガンダの地域別料理は、同国の生態系および民族的多様性を反映しています。中央ウガンダでは、バガンダ族の食文化はマトケとルウォンボを中心に構成され、ビクトリア湖の淡水魚が主要なタンパク源です。西部高地では、バニャンコレ族やバキガ族が住んでおり、ミレット（キビ）や乳製品が重視され、オブセラ（ミレットのパン）やアマシ（発酵乳）などの料理が一般的です。この地域の牧畜コミュニティでは、焼き肉やエシャブウェ（ギーを使った調味料）も楽しまれています。

北部地域はニロティック系の伝統の影響を受けており、ソルガム、シムシムペースト、干し魚に頼る料理が多く、アタパ（ミレットのパン）が食事の基盤となっています。東部ではケニアの料理文化の影響が見られ、マレワ（竹の若芽）やアタブなどの料理があります。一方、カラモジャ地方は、丈夫な穀物や野生の野菜を主に食べる傾向があります。

都市部、特にカンパラでは、伝統的な主食にインディアンカレーや中華炒め、そして西洋のファーストフードを組み合わせたフュージョン料理が人気です。ストリートの屋台ではロレックス、サモサ、グリルした肉などが売られ、忙しい都市生活スタイルに合わせた料理が提供されています。

これらの地域別の料理の多様性は、ウガンダの食文化を豊かにするだけでなく、農業ビジネスや食の観光の機会も提供しています。

食文化



ロレックス
(都市部の住民や国内の商業中心地で人気のファーストフード)



ティラピア、ウガリ、ほうれん草



アタパとヤギのシチュー
(ウガンダ東部および北部で一般的な料理)



歴史と政治

独立の歴史

ウガンダの植民地時代は1894年に始まり、イギリスがウガンダを保護領と宣言し、資源を搾取するとともに、地元の首長を通じて間接支配を行いました。植民地経済は現金作物（綿花、コーヒー）に依存し、北部地域は軽視されました。1950年代には、ミルトン・オボテやバガンダのカバカ（王）などの人物によって、ナショナリスト運動が勢いを増しました。ウガンダは1962年10月9日に独立を達成し、オボテが首相に、カバカが儀式上の大統領となりました。しかし、中央政府とバガンダ王国との間の緊張が高まり、1966年にはオボテが王国を廃止し、共和国を宣言する事態に至りました。

独立後の動き

独立後のウガンダは、政治的混乱を経験しました。特に、イディ・アミンの独裁政権（1971～1979）は経済を荒廃させ、アジア系コミュニティを追放しました。アミンの転覆後、オボテが政権に復帰しましたが、内戦に直面しました。1986年、ヨウェリ・ムセベニの国民抵抗運動（NRM）が権力を掌握し、安定を回復させ、経済改革を開始しました。それ以来、ウガンダは安定したGDP成長（1990～2015年で平均6%）と貧困削減を達成しましたが、政治的多元主義は制限されています。2005年の憲法改正により、多党制政治が再導入されましたが、ムセベニは不正選挙と批判される選挙を通じて権力を維持しています。最近の石油発見やインフラプロジェクトは経済的潜在能力を示唆していますが、若者の失業問題などの課題は依然として残っています。



歴史と政治

政治体制

ウガンダは、大統領制共和国であり、NRM（国民抵抗運動）の下で支配政党制が採用されています。1995年の憲法は、行政府、立法府、司法府の3つの機関を定めていますが、大統領が大きな権限を持っています。大統領は5年任期で選ばれ（2017年の改正により年齢制限は撤廃）、議会は529名の議員で構成されています。そのうち146名は女性やその他のグループのために確保されています。司法の独立は憲法で保証されていますが、判決はしばしば行政府の影響を受けることがあります。

行政府

ヨウェリ・ムセベニ大統領（1986年から在任）は政府を指導し、副大統領や内閣を任命しています。現在の政府は、インフラ整備（例えば、石油パイプラインや道路）と農業の近代化を重視しています。批評家は腐敗や市民活動の縮小を指摘していますが、ウガンダは依然としてアメリカとEUにとって対テロ活動の重要な安全保障パートナーです。2021～2026年の内閣には、産業化に焦点を当てた技術者が含まれており、ムセベニの「ビジョン2040」開発計画を反映しています。

歴史と政治

地方分権

ウガンダの1997年地方自治法は、権力を146の地区に分散させ、各地区に選挙で選ばれた議会と市長を設置しました。地方自治体は、初等教育、医療、道路の管理を行い、これらの資金は中央政府からの助成金で賄われています。しかし、財政的な自治は制限されており、恩恵のネットワークがサービスの提供を妨げることがよくあります。新しい地区の創設はガバナンスの改善を目指しましたが、官僚的なコストが増加しました。カンパラのような都市部は特別な当局の下で運営されており、都市政府と中央政府の間には対立が続いています。分権化は草の根レベルでの参加を改善しましたが、資源の公平な配分には課題が残っています。



日本との関係

外交関係

ウガンダと日本は1962年に正式な外交関係を樹立しました。この年はウガンダがイギリスから独立した年でもあります。それ以来、両国は開発、協力、そして多国間の関与を中心に友好関係を維持してきました。日本は、東京アフリカ開発会議（TICAD）の枠組みを通じてウガンダの国づくりへの努力を一貫して支援しており、ウガンダは1993年以降すべてのサミットに出席しています。この関係は、安倍晋三首相の2014年のカンパラ訪問などの高官訪問によって強化され、インフラ開発への支援を約束しました。両国は、平和維持活動などの国際問題でも協力しており、日本はウガンダのAMISOM（アフリカ連合ソマリア支援ミッション）への貢献や他の地域安全保障の取り組みへの資金提供を行っています。

経済協力と貿易

ウガンダと日本の経済関係は着実に成長してきましたが、貿易量は依然として控えめです。2023年、ウガンダは日本に1,800万米ドル相当の製品を輸出しました。その主な内容はコーヒーで、金属鉱石や鉱物も含まれます。一方、ウガンダは日本から4億4,400万米ドル相当の製品を輸入しており、その多くは自動車と鉄鋼製品です。日本のウガンダへの累積的な経済協力は2022年までに大きな規模に達しており、内訳は662億9,600万円の貸付金、767億6,300万円の助成金、397億1,400万円の技術協力となっています。主なプロジェクトには、ムニョニョ・コモンウェルス・リゾート、カンパラ・エンテベ高速道路技術支援、そしてJICAを通じた様々な農業開発支援が含まれています。

日本との関係

技術協力と人材育成

日本は、国際協力機構（JICA）を通じてウガンダの技術的能力の構築に重要な役割を果たしてきました。協力の主要分野には、農業の近代化があり、ドホ米計画がその代表的なプロジェクトとなっています。また、ムラゴ病院での医療インフラの開発や、職業訓練プログラムも含まれています。1,000人以上のウガンダの専門家が日本でのJICAの研修プログラムを受けており、特にアフリカビジネス教育プログラムなどの取り組みを通じて支援されています。学術協力も盛んに行われており、ウガンダの教育機関と京都大学（マラリア研究）や名古屋大学（ロボット技術の移転）などの日本の大学との間でパートナーシップが結ばれています。これらのプログラムは、ウガンダの優先分野における人的資本の発展に大きく貢献しています。

在留邦人と人的交流

2024年10月時点でウガンダに住む日本人は193人で、JICAのボランティア、ビジネス駐在員（特にトヨタ通商のような商社からの駐在員）、そして研究者が含まれています。一方、2024年6月時点で日本に住むウガンダ人は969人で、主に学生や専門職の人々です。両国間の人と人との交流は、カンパラで開催される毎年の「日ウガンダ友好フェスティバル」や武道プログラム、学術奨学金などの文化的な取り組みを通じて促進されています。ウガンダ・ジャパン友好協会は相互理解を深める重要な役割を果たしており、日本のNGOは特に母子保健や教育分野の地域開発プロジェクトを積極的に支援しています。これらの個人的なつながりは、両国の二国間関係の基盤を強化し続けています。

著者紹介

KAKEHASHI ウガンダ 代表 ベネディクト・ビャムカマ

ベネディクト・ビャムカマ博士は、アフリカと日本を革新、持続可能なビジネス、社会的影響を通じてつなげることに情熱を注ぐ獣医師であり研究者です。獣医学の博士号を持ち、研究、学術、農業ビジネスの分野で豊富な経験を有し、口蹄疫の制御、獣医薬品、農業開発に貢献してきました。ビャムカマ博士は、社会的課題に取り組みながら経済成長を促進するパートナーシップを育むという目標のもと活動しています。

ウガンダ、日本、イギリスで学び働いてきたビャムカマ博士は、アフリカと日本のビジネスおよび開発協力においてグローバルな視点を提供しています。





会社概要

日本企業とビジネスを共創する！

AXCEL AFRICAは、日本やアフリカ諸国において、多様な連携を生み出しながら、社会課題解決型ビジネスと共に創出することを目指します。日本やアフリカ諸国の企業やヒトを繋げ、持続可能な新たな未来に向けた成長に貢献していきます。

- 1. 事業開発コンサルティング：** アフリカへの進出を目指す日系企業に対して、ビジネスコンサルティングサービスを提供しています。主に現地調査や事業戦略策定、現地の法務・労務・会計支援、補助金獲得及び実施支援などを行っています。
- 2. 研修プログラム：** 日系企業・現地スタートアップ・個人に対してアフリカにける事業アイデアや新規ビジネスの検証・ブラッシュアップをハンズオン支援の実施及び研修プログラムを提供します。
- 3. コミュニティ創出：** 一般社団法人アフリカクエストと共同し、アフリカに挑戦する日本人が成功するためのネットワークを提供し、新たなビジネスのフロンティアで活躍できるようサポートします。またケニアの首都ナイロビでコミュニティハウス JENGAを運営しています。



OUR VISION & MISSION

VISION

AXCEL AFRICAは、日本やアフリカ諸国において、多様な連携を生み出しながら、社会課題解決型ビジネスを共に創出することを目指します。日本やアフリカ諸国の企業やヒトを繋げ、持続可能な新たな未来に向けた成長に貢献していきます。

MISSION

1. 社会課題解決型ビジネスに挑戦する「企業」「ヒト」が集うハブ機能を担います。
2. 伴走型パートナーとして、アフリカ大陸の現場で共に新たなビジネスを創り上げます。
3. アフリカの現地と共に、社会性・経済性の高い社会的インパクトを創造します。



OUR SERVICE

01 事業開発コンサル

日本の「企業」をアフリカへ

国・地域選定からアフリカ進出における戦略策定、現地調査、法人設立、採用支援までをワンストップで提供します。現地での実行・マネジメント支援も提供しています。

1. 補助金獲得

プロポーザル作成
実証実験と運営支援

2. 現地市場調査

事業開発等の経営支援

02 研修プログラム

日本の「ヒト」をアフリカへ

日系企業・現地スタートアップ・個人に対してアフリカにける事業アイデアや新規ビジネスの検証・ブラッシュアップをハンズオン支援の実施及び研修プログラムを提供します。

1. スタートアップ視察ツアー

企画/運営/現地訪問調整

2. SDGs学習プログラム

企画/運営/現地訪問調整

03 コミュニティ創出

アフリカに挑戦する日本人をつなぐ

アフリカに挑戦する日本人が成功するためのネットワークを提供し、新たなビジネスのフロンティアで活躍できるようサポートします。またナイロビでコミュニティハウスを運営しています。

1. コミュニティハウス



- 安心・安全に宿泊できる場所の提供
- 月1回meet upイベント企画/運営

2. オンラインメディア

アフリカに挑戦する日本人の海外Webメディア
Africa Quest.com

- アフリカ情報の発信
- 交流イベントの企画/運営

GET IN TOUCH

AXCEL AFRICAでは企業様向けにアフリカ進出に向けた無料相談会や社内勉強会などを実施しております。

また現地マーケットや補助金に関する各種お役立ちレポートを取り揃えております。ぜひまずはお気軽にご連絡ください。

CONTACT US:



www.axcelafrica.com



info@axcelafrica.com



JENGA HOUSE, Kileleshwa, Nairobi, KENYA

免責事項：当資料は信頼できるとされる情報に基づいて作成されていますが、Axcel Africa及びKakehashi Africaがその正確性を保証するものではありません。また記述内容は、必ずしもAxcel Africa及びKakehashi Africaの見解を反映したものではありません。Axcel Africa及びKakehashi Africaは提供する情報および助言をできる限り正確にするように努力していますが、提供した情報および助言の正確性の確認・採否はお客様の責任と判断で行っていただいております。