

## 令和4年度 愛知県家庭科研究会 総会

令和4年5月11日、名古屋市博物館講堂において、令和4年度愛知県家庭科研究会総会が開催され 114名が参加しました。

講演は、「パプアニューギニア独立国の食環境と次の世代へ」と題し、前 JICA 海外協力隊員 管理栄養士・健康運動士、高田将成様にご講演いただきました。



### 1 国際栄養

#### (1) パプアニューギニア

大洋州。日本の1.2倍、人口は895万人程度の国土である。公用語は英語とピジン語。パプアニューギニアの国民はシャイであるが、人懐こく、興奮するとすごい人間性である。また、ウミガメ、ワニなど何でも食べる食習慣もある。普段はココナッツを拾って、油にしたり、芋・バナナ・キャッサバ・魚で煮込んだりする。

このような中で、食文化が徐々に変化が起こった。着色料の多い食材、小麦粉、豚、米などの輸入は、高カロリーの食生活を生み出し、全ての人の健康障害につながる環境ができてしまった。

#### (2) 現地での活動

生活習慣病の人に向けた活動

- ①キッチンを作り、そこで料理教室を行いジャム作りなど、地元食材を合わせて新たな調理法を指導した。
- ②BMI30以上の人を対象に運動教室を行い、運動習慣の促進を週1回行った。
- ③生活習慣病の指導として、BMIの測定方法を指導し、院内においても栄養管理を指導した。
- ④疾患ごとに指導用の教材やシステムを構築した。
- ⑤糖尿病の指導については、世界で糖尿病が増回している反面インスリンや薬はない現状である。炭水化物を減らす指導、また適切なエネルギー量、PFCバランス、手のひらでわかる食のリストを男女別のサイズで提示するなど工夫を行った。
- ⑥同僚への指導として、院内における説明会や病態別の食事（結核、糖尿病、減塩等）を指導した。
- ⑦乳幼児の低栄養問題については、貧困も多いため、村落部への巡回を行った。
- ⑧看護師学校において、腹囲、BMIの測定方法などを授業し、継続して学べるよう、現地の教員にも指導を行った。

#### (3) 帰国後の活動

アジア周辺の放浪旅、ACN2019 アジア栄養学学会への参加など。

#### (4) まとめ

- ①JICA 海外協力隊の使命は、後継者育成、次に繋げること。
- ②栄養管理を必要とする国ごとに解決する課題は違う。
- ③食環境は社会情勢と密接に関連する。
- ④日本においても、小学生でも給食のない夏休みになるとやせてしまう現状がある。



### 2 現地での言語の習得について

事前に9割がわからない状況であったが、70日間勉強した。語学には慣れていくしかない。大切なのは伝えるタイミングや伝え方を覚えること、新聞を読むこと、熟語を覚えること、そして、言いたいことを書き出し、パターンを作ることである。また、伝える工夫として、常に紙芝居を持ち、絵で説明しながら簡単な英語を使うことを心がけた。

若い世代のフェアトレードの認知度は急速に上がったのに対し、大人は低い。この層の認知度を上げていくことが大切である。

