

研修を通して学んだこと、成長したこと

山形県立米沢栄養大学 健康栄養学部 3年 上村真帆

留学先：ペルー、ボリビア、チリ

留学期間：2017年2月25日～3月16日

今回私は現地学生たちとの交流で、日本の食文化や栄養という概念について話をすることが多かったが、食に興味を持ってもらえても、そこから先の栄養や健康という分野については関心が薄いようであった。なぜ、栄養のバランスに気を付けなければならないのか、適切な食習慣とは何か、はじめは言葉だけで説明しようとしたが、あまりうまくいかなかった。しかし、レストランでメニューを選ぶ際、これは良質なタンパク質が多い、これは脂質が多すぎる、フレンチフライは食べすぎないようになどと話すようにしていたところ、次第に「Maho, which one do I have to choose?」ときいてくれるようになり、彼らが食を通して自分の健康を考えるきっかけを作れたと考えている。しかし、なぜ炭水化物や脂質の多い食事をするとな人は太ってしまうのか、難しい内容をうまく説明できなかったのが残念である。

今回のプログラムにおける私の目的は、日本と南米の食文化について互いに学びあうことであった。プレゼンテーションでは日本食の良さを自分なりに伝えることができ、日々の食事では現地学生と情報交換をすることもできた。派遣前は相手の文化を理解することばかり考えていたが、終ってみると日本の食の良さや現在の問題点などを相手に理解してもらえた機会がとても多かったことに気が付いた。受動的に相手を受け入れるだけでなく、能動的に働きかけることができるようになったと感じている。また、チリでの日本食調理は調味料や材料に制限があったため苦労したが、好評をいただくことができた。今後海外で仕事をする機会があると思うが、少ない調味料と食材で日本食を表現できたことは、大きな自信になった。

また、大学での公衆栄養学の授業で、途上国では貧困による肥満が問題となっていることを習ったが、派遣前の私は「貧困」と「肥満」の二つがつながるイメージをうまく持てなかった。しかし、南米での生活を振り返ってみると、いたる所で安価で高エネルギー、高脂質、そしてビタミンやミネラルの少ないファストフードやお菓子が多く販売されていた。観光地での食事は高く、一般家庭の食費は厳しいことがうかがえた。飢餓と飽食が混在する問題を目で見て実感することができ、教科書だけでは学べないことを経験できたと感じている。



チリで作った日本料理、牛ひき肉と卵のそばろ丼



ボリビア、キヌア畑にて