



#### 4年越しの研修を通して

廣瀬 絢菜

大学で栄養学を専攻している私は、今回タイの食事にスポットを当てた。当初は塩分摂取量の多い日本の食事を改善するためにタイ料理を参考にしようと考えていた。しかし、JICA事務所での交流会の際に、タイ料理も塩分を多く使うことを知った。勉強不足であったが、交流があったからこそ気づくことができた。また、タイで暮らす人々の健康意識の低さも課題であるという話も耳にした。各国、各地域、そして一人ひとりに文化や習慣が存在する。それらを守ったうえで、減塩や健康に配慮した食事方法を見つけることが新たな私の目標となった。

そして、この研修でタイが中進国だということを映し出す景色が私の中で忘れられないものとなった。研修中はバンコク市内のホテルから視察先へ向かった。ホテル周辺のビル街から一歩離れると、衛生管理の行き届いていない生活環境下が目の前に広がっていた。「観光」としてのタイしか知らなかった私にとって、この研修に参加した意義はここにあった。そこでは恐らく食事面で抱える問題も存在するだろう。どこに住んでいても、誰であっても栄養のある健康的な食事をとることができる世界にするために、できることは何かを考える機会となった。

この研修は事前研修を含め、約一週間であったが、この研修に関わった方々はそれ以上に時間を割いて私たちの研修をより良いものにして下さった。そのことに感謝し、この貴重な経験を今後に反映させて目標を達成したい。