

遠藤 由貴さん（鳥取県境港市出身）
2014年度1次隊 青年海外協力隊
派遣国：エクアドル 職種：栄養士
2015年8月2日（日）中国新聞 SELECT 掲載



※中国新聞社の許諾を得ています

健康な生活へ栄養指導

「オラ〜、ブエノスディア〜ス！コモエスタ〜？（よっ、おはよう！元気か？）」。これにハグと頬へのキスが続く。毎朝、街中の人や職場の同僚たちから元気をもらう。「赤道の通る国」として知られるエクアドルでは、あい



小学生に紙芝居で栄養指導をする遠藤さん

さつが大切。着任から1年、私自身も元気いっぱいのおいさを心掛けている。

グアランダ市にある保健省管轄の事務所で栄養士として活動している。一步街を出ると広大な山々の景色が広がる山岳地帯。そこで食育や環境教育などをテーマに市内でイベントを企画したり、周辺の小学校などを巡回したり。小学生には紙芝居を通し「好き嫌いをなく食べよう」と訴える。中学生には清涼飲料水に含まれる糖分の量を説明した。

現地では、妊産婦や乳幼児の栄養素の不足が深刻だ。訪問先のある家庭では肉や魚などのタンパク源を食べるのは週に数回だった。母乳に十分な栄養が含まれておらず、人工乳を勧めた。糖分や塩、油の過剰摂取も問題視されている。含有量が一目でわかる栄養表示導入に伴い、糖分の多い菓子を校内の売店で子どもに売らないよう巡回先でも指導している。

巡回指導は、子どものうちから正しい栄養の知識を身に付け、より健康で元気になってほしいからだ。栄養表示を意識してもらう啓発は、子どもが健康的な食生活を送るよう身近な環境から整えるためだ。今後は大人を対象に、地元食材を使った健康レシピの普及もしていくつもりだ。