

# 研修員's VOICE

Vol. 21

世界各国からJICA沖縄にやって来た  
研修員を紹介しています。



左からアナさん、イリサさん、マナトウさん

氏名： Ms. MAILE Ana Kafaotu (アナさん)  
Ms. TOPUI Ilisa (イリサさん)  
Ms. VEA Manatu Ki Green (マナトウさん)

国名： トンガ王国

研修期間： 2019年1月13日 ~ 2019年1月26日

コース名： 生活習慣病予防コース



## トンガってどんな国？

南太平洋に浮かぶ大小170の島々(うち45が有人島)で構成する人口約10万人、面積748km<sup>2</sup>の島国です。温厚で大柄なトンガ人は、ガリバー旅行記のモデルとも言われ、日本でもラグビーや相撲などでトンガ人選手が活躍しています。元々大柄なトンガ人ですが、近年は世界トップ10にランクインする肥満大国となり、肥満や生活習慣病が社会問題となっています。肥満の原因である、偏った食事や大食(たくさんの食事で人をもてなす文化)、車社会による運動不足などが遺伝的に繰り返され、糖尿病、心疾患、高血圧などが主な死因を占めます。



©JICA/Kenshiro Imamura

トンガの首都ヌクアロファ市内の野菜市場

## どんな研修をしていますか？

医師(アナさん)、栄養士(イリサさん)、看護師(マナトウさん)として生活習慣病の知見を深め、同様の問題を抱える沖縄とトンガの類似性や問題の解決法を学ぶため研修に参加しています。研修初日から毎日朝、夕に体重測定を行い記録、自身での体重管理を体験しています。トンガでは体重計を持っている家庭はほとんど無く、体重管理という意識がありません。また、かつて長寿県であった沖縄の食生活、運動法、飲酒や喫煙の影響、糖尿病患者の指導法等を学んでいます。研修に参加している大洋州諸国の研修員とも意見交換し、互いに学びを深めています。



生活習慣病予防食の調理実習

## 生活習慣病の予防に向けて

日本では一汁三菜、適量というのが小学校の給食でも実施していることに感銘を受けました。調理実習で学んだ香草やスパイス、調理法(蒸し料理)で塩や油を控える、汁物を取る(トンガにはスープを飲む習慣は無い)、ワンプレートにいろんなものを少しづつ、を帰国後は広めていきたいです。トンガ社会はまだまだ男性優位ですが、家庭では母親が財布の紐を握っていて発言権も強いので、母親の食事や健康に対する意識を変えることが重要です。健康なうちに更に健康な体へ、予防にまさる治療は無いという意識をトンガの人々に理解してもらえるように励みたいと思います。



前田小学校での給食交流

持続可能な開発目標 (SDGs) とは、「誰一人取り残さないーNo one will be left behind」を理念として、国際社会が2030年までに貧困を撲滅し、持続可能な社会を実現するための重要な指針で、17のゴールが設定されています。JICAはSDGsの達成に向けて積極的に取り組み、17のゴールに貢献する研修を実施しています。