

「シニア海外ボランティア」

森光子

Mori Mitsuko

管理栄養士としての経験を海外で生かす

滋賀県の総合病院で働いていた森光子さんが、初めて海外で働くことを意識したのは12年前。県の栄養士会の雑誌で、シニア海外ボランティアとして南米ウルグアイで健康指導に奔走する日本人栄養士の活躍を知ったのがきっかけだった。約40年間、栄養士として患者の栄養管理や看護学生の指導などに当たってきた森さんは、「第二の人生は、自分の経験を海外で生かしたい」と感じた。

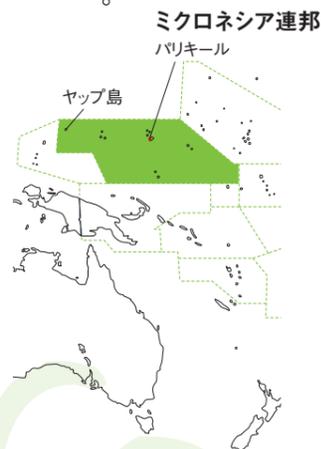
JICA Volunteer Story

PROFILE

1952年滋賀県出身。短期大学を卒業後、管理栄養士として病院に勤務。2013年10月からシニア海外ボランティア(栄養士)としてミクロネシア連邦で活動中。

「移り変わる食生活に野菜の力を」

日本の病院で、長年にわたり患者の栄養管理などに携わってきた森光子さん。退職後、第2の人生に選んだのは、日本とはまったく異なるミクロネシア連邦での栄養改善の活動だ。



かったようです」。

このレシピを生かさない手はない。しかし、本を読む習慣のないこの国では、レシピ本を作っても読んでもらえないかもしれない。そこで、「誰もが毎日見るカレンダーにレシピを載せては」と、レシピカレンダーを出す計画を提案。同僚たちも「それ、やろう!」と二つ返事で、プロジェクトがスタートした。

掲載するのは、空芯菜やバナナの花など地元の食材を使ったレシピ。調味料の分量など、試行錯誤しながら試作品が完成した。特にオススメなのはパンの実を使ったサラダ。出来上がった12の料理は、アクセサリーやスカーフなどで飾り、写真が得意な青年海外協力隊員に撮影を依頼。英語と現地語を併記した調理方法と栄養成分表も付けた。約1年かけて完成したカレンダーは地方の診療所や病院のロビーなどに貼られ、それを見た住民から「お金を払うから家にも飾りたい」との声も。増刷するほど好評だった。

さらに森さんは野菜の消費拡大をテーマに、配属先の農業改良普及員と周辺地域に出かけ、野菜の栽培方法についての講義とその野菜を使った調理実習を実施。庭で採れた野菜を食べることで、ビタミンやミネラルを摂取でき、家計も節約できるという「一石二鳥」がうたい文句だ。また、減量をテーマに、生活習慣に関する講義や調理実習も続けている。

最初のころは森さんのサポート役にいた同僚のロサリンダ・シルバニアスさんだが、最近仕事に対する姿勢が変わってきた。「ミッコさんの講義を聞いているうちに私もやり方が分かってきた」と、地元の人にもなじみやすいストーリーを用いて話すなど工夫を加え、説得力のある講義をするようになってきたのだ。彼女たちの誇らしげな笑顔を見るのが、森さんにとって一番の喜びだ。

退職後にその夢をかなえ、派遣されたのはミクロネシア連邦だった。どこにあるのかさえ知らない国。でもすぐに、不安は吹き飛んだ。みんな親日で親切。子どもたちは地域で守られて育ち、日本では失われがちな絆が残っていた。一方、輸入品の増加に伴い、地産地消の伝統的な生活が変わりつつある現実も。砂糖の多い炭酸飲料や肉類、ラーメン、コメなどが中心の食生活になり、死因の約7、8割は糖尿病や心疾患、脳卒中、がんなど、生活習慣の改善によって予防できる病気だ。

森さんが配属されたのは、ミクロネシア短期大学にある農畜産・水産・食料栄養分野の研究・普及機関「ランドグラント計画共同研究部門」。食料栄養部門のスタッフ2人と共に、学校やコミュニティで栄養改善に関する普及活動を行うことになった。

「まず現地の食文化を知り、スタッフとの信頼関係をつくるのが大切」。長年の病院勤務の経験からそう考えた森さんは、配属先のスタッフに積極的に話しかけ、泊まりがけで親交を深めたり、公私ともに長い時間を過ごすことから始めた。

地元野菜を使ったレシピピカレンダーと調理実習

「レシピ本を出したらどうか」。赴任から3カ月がたったころ、森さんは活動先にこんな提案をした。20年以上、栄養改善の仕事に携わってきたウェルシーター・ハッケルマイさんが、健康的な食生活をテーマに、レシピを書きためていたことを知ったからだ。「彼女の頭の中には人々に伝えたいレシピがたくさんあったようですが、栄養士の資格もなければレシピを紹介する方法や手順も分からず、なかなか一歩が踏み出せな



a.二人三脚で活動を共にしてきたロサリンダさん(中央)、ウェルシーターさん(左)らが作ったレシピピカレンダー
b.小学校の子どもたちに向けた栄養指導を行う森さん。深刻な肥満児童の問題を解決するため正しい生活習慣の講義に力を入れる
c.日本の病院での指導経験豊富な森さんを見て、調理実習の講義を買って出ようになってくれたウェルシーターさん
d.バランス食、マイプレートをテーマに作成した教材。「最終的には現地スタッフの力で、効果的な教材を作ってもらうことが目的」と森さん



首都から150キロ離れた離島で調理実習をしながら栄養指導。ココナツ、かぼちゃの芽、パパイヤなど、地元野菜を使った料理が人気だ