

# きらり四日市人

JICA青年海外協力隊員として  
ホンジュラスで活動

管理栄養士 栗山なつみさん



JICA（国際協力機構）の海外協力隊員として、8月から中米・ホンジュラスへ2年間派遣されている栗山なつみさん。栄養士の経験を生かして現地の人たちへ生活習慣病予防に向けた栄養指導などを行います。8月の出発前に栗山さんに、志や意気込みを語ってもらいました。

## 子どものころからあこがれていた協力隊

青年海外協力隊は、開発途上国などの派遣先で、それぞれの技術・技能を生かして活動し、国づくりや人づくりに協力しています。

私は、子どものころに協力隊員の活動を紹介

する番組を見てずっとあこがれを抱いていました。大学卒業後、市内や愛知県の病院で6年間、管理栄養士として働きました。コロナ禍で将来を考えたとき、自分の経験を国際協力に生かしたいという思いが募り応募しました。

## 栄養の知識や食の大切さを広める活動を

派遣先のホンジュラスは、カリブ海に面する国です。食生活は炭水化物中心で、野菜はあまり取らず油の摂取量が多く、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病が問題となっています。

私は県の保健行政機関に配属され、栄養状況の調査、栄養指導、現地の食材を使った料理教室や病院食の改善などに取り組みます。

そのほかにも、市内の小・中学校を訪問し、児童・生徒、家族、教員などへ栄養教育を行います。これらの活動を通して、栄養の知識や食の大切さを伝えたいと思っています。

## 栄養士としてできる国際協力を

日本とホンジュラスでは、食文化が大きく異なります。まずは赴任地の人々と同じ生活をする事で食習慣・食文化を理解し、現地の農作物や市場に出回っている食料品を調べ、これらを基に栄養士としての活動をしたいと思います。

2年間で食習慣・食文化をすべて変えるのは難しいと思います。しかし、食を通してホンジュラスを知り、現地の人たちに栄養に関する知識を身につけてもらい、食に対する意識を変えてもらえるよう努力していきます。

帰国後は、栄養士として国際協力で得た経験を伝える活動ができたらと考えています。



市長（左）へホンジュラス派遣の報告に訪れた栗山さん



現地での乳がんイベント



お好み焼きを紹介

12月放送のCTY-FM「よっかいち わいわい人探訪」でも紹介します。（放送時間は裏表紙へ）