



輝いている人

食べることは
楽しいことだと伝えたい

開発途上国の経済開発や福祉の向上を支援する青年海外協力隊。派遣先の国の人々と生活を共にしながら、国づくりの手助けをしている。その一員として、アフリカのザンビアで9月27日から2年間、栄養改善の支援をしているのが香西はなさんだ。

ザンビアは貧困や食糧難に悩まされている国。管理栄養士の資格を生かし、貧困者の居住区で、栄養改善や乳幼児をもつ母親への栄養指導などを行う。「好きなアフリカだが、期待と不安が入り交じる」と話す。

青年海外協力隊への応募は、一昨年のアフリカ旅行が引き金だった。旅先のマラウイでは、多くの人が365日、シマと呼ばれる主食ばかり食べていることを知り、「こんな世界もあるのか」と思ったそうだ。

これまで病院の栄養士や大学の教員として働いてきた。今度は日本とは違う食文化が舞台で、任務もこれまでの仕事と少し勝手が違う。調理実習には調理器具や食材のほかに、七輪と水を持参すると前任者から聞いた。「厳しい状況は覚悟している」と打ち明ける。

貧困者の居住区で、直接指導にあたる。「信頼関係を築き、やっていきたい」。食べ方や味付けなどの実情を把握しないと、後世まで根付くような指導や改善につながらないと言う。また、「その国の食文化を乱すような押し付けはよくない」と、現地にある食材を上手く生かした食事を開発できればと意気込む。

最後に、「食べるのが精一杯な人たちが、食べることは楽しいことだと伝えたい」と目を輝かせた。

青年海外協力隊としてザンビアで栄養改善の指導をする

香西 はなさん(秦)



インフルエンザの予防

これから寒くなるとインフルエンザや風邪が気になりますよね。インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみなどといっしょに飛び出したウイルスを、口や鼻から吸い込むと感染します。

小さな子どもがインフルエンザに感染するとたいへんです。

インフルエンザから身を守り、これからの季節を元気に過ごすため、予防のポイントをいくつか紹介します。

◆流行前に

- ワクチンを接種しましょう

◆インフルエンザが流行したら

- うがいと手洗いをしましょう
- 人込みの多い場所への外出を控えましょう
- 外出時にはマスクを着用しましょう
- 室内は適切な湿度(50~60%)に保ちましょう
※空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。
- 十分な休養、バランスのよい食事
※体力や抵抗力を高めます。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎92-8261)

運動場から保育室に入るとき、手洗いとうがいをする中央保育所の園児。手洗いは、手首から指の間までしっかり洗いましょう。うがいは、のどまで水がとどくようにすることが大切です。

キッズにっこり
家庭応援談

8

栄養委員さん
おすすめおやつ

米粉のおやき

(粒あん入り1個分 103kcal、みぶな・ちりめん入り1個分92kcal)



◆材料・数量(4個分)

- ジャガイモ……100g
- A……米粉=60g、水=40g
- 粒あん……50g
- B……みぶな漬け(または野沢菜漬け)=15g、ちりめん=15g
- 油……適量

◆作り方

- ① ジャガイモの皮をむいてゆで、つぶす。
- ② ①にAをくわえて耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③ 4等分に分ける。
- ④ 生地を手のひらにのせ広げ、あんを混ぜておいたBを2個ずつ包む。
- ⑤ とじ目を下にして手のひらでつぶして平らにし、油を敷いたフライパンで両面を焼く。

◆アドバイス

なかの具をいろいろと代えてみるのもよい。