



身体測定の様子。  
身長計は、まっすぐな木のスティックに目盛りを記載したお手製品。

## クッキングデモ、BMI 計測

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

第 2 回 JICA 大洋州 NCDs 在外研修が終了した翌週、農業省首都スタッフによるクッキングデモが任地エウアにて開催されました。開催に伴い、農業省の社宅である我が家に首都スタッフ 3 名が泊まることとなり、1 週間の同居生活。

①栄養指導：参加者に食品カードを配布。壁に表示された 3 大栄養素にカテゴリー分けし、答え合わせをしながら、栄養素についての知識を深めるといっ

た内容。気付いた点は、タンパク質の分類が苦手な人が多いこと。肉はエネルギー源となる糖質・脂質群に、魚は野菜と同様のビタミン・ミネラル群との誤った認識を持った人が目立ちました。どうやらタンパク質の分類が苦手なようです。

②BMI の計測：エウアスタッフ担当セ



食品カードの振り分けに挑戦している様子。

セッションとして、正規のプログラムに追加。BMI 早見表を用いて説明した後、身体測定。以前は、BMI をどう説明したらいいのかとそれとなく困惑していたエウアスタッフでしたが、在外研修の成果でしょうか、自信を持って参加者の笑いまで上手く取りながら説明する姿を見て、私の心中はガッツポーズでした。

③エクササイズ：バトンを首都スタッフに戻し、簡単なエクササイズ。「グーチョコパーで、グーチョコキパーで何作ろう」の曲をリメイクし、全身で果物を表現し、簡単に身体を動かすといった 30 秒程度の内容。アイスブレイクの要素でしたが、親しみやすく、頭に残りやすく、身近な運動習慣を付けるにはこのレベルのスタートでいいとの実態を知ることができ、勉強となりました。

④調理見学および試食：魚と野菜のチリソース和えと魚のココナッツカレー煮込みの 2 品。身近で簡単に調理できると参加者からも好評のようでした。

今回の研修を通じて、ボランティアが過保護になってはいけないことを再認識。つい世話を焼きがちになり、手を出したくなることもあっても、継続を考えれば、トンガの人たち主体が前提にあるべき。結果、今回の研修の流れは理想のカタチであり、エウアスタッフにも実践してもらいたいと思いました。

前回の巡回時に説明していても、覚えてもらい、定着を目指すには、まだまだ遠い道のりのようです。

