

世界農業遺産国際スタディ・プログラム 研修レポート

総論

・本研修に参加する前に抱いていたこと

今回のプログラムを通して世界の食文化や食に対する価値観を実際に感じたいと考えていた。世界の食文化に興味を持ち始めたのは、カナダへの短期留学がきっかけである。ホームステイ先で体験したカナダでの食事により、食文化と健康状態は密接な関係があると感じた。

地域の食文化の特色を知ることは、その地域住民の健康状態や栄養素摂取の違いを知るきっかけになる。そのため食文化の観点から世界の健康問題に対する現状課題を知り、世界基準でQOLの向上について貢献したいと考えていた。

・気づいたこと考えたこと

イタリアでは健康な人が非常に多いと感じた。市街を散策している時に杖を突かずに元気に歩くご老人の姿を多く拝見した。また、肥満の人がほとんどいなかったことも印象的である。私はこの理由を実際にイタリアの食事習慣・文化から理解することができた。

第一に、イタリア人の健康に大きく関与しているのはオリーブオイルである。オリーブオイルは悪玉コレステロールを抑制し、善玉コレステロールを増やす働きをもつ。そのため冠動脈疾患のリスクを低減することが期待されている。イタリアではこのオリーブオイルをあらゆる食事で使用する。日本における醤油と同じ頻度、もしくはそれ以上のオリーブオイルの使用がイタリア人の健康に関連していると感じた。

また、咀嚼回数も健康に関与していると感じた。よく噛んでゆっくり食べることは、少量の食事でも満足感が得られ、食欲を抑えることができる。さらに、よく噛むことは唾液の分泌が促進され、唾液に含まれる消化酵素が食べ物の消化をサポートしてくれるため栄養素を吸収しやすくなる。イタリアではパンやお肉、パスタなど日本のものとは異なりどれも弾力があり、食べるのに顎が疲れるほどであった。見た目では少量に感じるのにも関わらず満足感を得られた。

家族でゆっくりとコミュニケーションを取りながら食事を摂るのがイタリアの食文化・食事習慣である。このゆっくりとした食事スタイルや必然的に多くなる咀嚼回数もイタリア人の健康に関与していると感じた。

イタリアの食事を通じて私は普段の食事ですべて圧倒的に咀嚼回数が少ないと感じた。また、私は家族との食事の場で急ぐようにしてすぐに食べ終わってしまうことが多い。家族との時間も大切にしてゆっくりとした食事を心がける。

・自分自身の考え方の変化と課題

国際機関を訪問し、私自身の途上国における飢餓・貧困への意識は浅はかであったと感じた。途上国や貧しい地域の現状問題を再確認し、苦しんでいる人がいるという現実から目を背けずに考えていかなければならないと感じた。

各機関の課題取り組みプロセスを知り、その課題を解決するためにそこに着眼点を置いているのかとレベルの高い意識改善に興味を感じた。新たな目線から物事を捉えることの重要さとそれを達するために多くの知識が必要だと感じた。

・次期参加学生へのメッセージ

自身の知識や視野を広げることは、自身の生活を豊かにする大きな要因だと考えます。その知識や視野を大きく広げることができるのが、海外の異なる文化や社会を知ることだと思います。

私は一人で海外に出向いたとき、はじめは不安しかありませんでした。見知らぬ土地で慣れない言語を使用し、上手く生活に馴染めるのか。しかし、海外現地で感じたことは「意外となんとかなる」です。

また、海外では様々な失敗を経験することができます。失敗は財産です。挑戦して失敗することよりも、何もしないことが一番の後悔につながると思います。貴重な体験に参加できる好機を逃さないこともお勧めします。