

# フランス・モロッコ・スペインの食と健康

フランス（パリ・アンジェ）、モロッコ（フェス・シャウエン）、スペイン（バルセロナ）  
2020/2/6~2020/2/22

大野南香（環境生命科学専修・3年）、増田桃佳（環境生命科学専修・3年）

## 研修の目的

**フランス**：フランス人は脂質の摂取量が多いにもかかわらず肥満が少ない。なぜ肥満が少ないのか、フランス人の実際の食生活や食に対する意識、フランスにおける食の研究を調査することで学ぶ。

**モロッコ・スペイン**：モロッコとスペインでは健康に良いとされる地中海食が食べられている。モロッコには古来の地中海食が残っているため、モロッコ人の食事の実態を見ることでなぜ地中海食が健康食として注目されたのかを探る。スペインでは地中海食の研究とプロモーションが盛んに行われているため、その現状と今後の展望について学ぶ。

## 渡航先での旅程と活動内容

- 2/7: French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety訪問（フランス人に肥満が少ない理由を学ぶ）
- 2/8: アンジェ市の方々に食生活についてインタビュー
- 2/9: パリの大学生に食生活についてインタビュー
- 2/10: パリ13大学訪問（フランスの大規模なウェブベースの栄養疫学研究Nutrinet-Santéについて学ぶ）
- 2/11: 移動日（パリ→フェス）
- 2/12: モロッコ料理のプロモーションをされているMohammed Rhamouniさん訪問（モロッコの食生活についてインタビュー）
- 2/13: フードライターのTara Stevensさん訪問（モロッコとスペインの食生活と健康問題についてインタビュー）
- 2/15: モロッコ料理店Café Clock訪問（モロッコ人が考える健康的な食事についてインタビュー）
- 2/16: 移動日（シャウエン→バルセロナ）
- 2/17: バルセロナの大学生に食生活についてインタビュー
- 2/18 午前: Emilio Rosさん訪問（地中海食の疫学研究PREDIMEDについて学ぶ）
- 2/18 午後: International Foundation of Mediterranean Diet訪問（エビデンスに基づいた地中海食のプロモーションについて学ぶ）
- 2/19: Toriberra Mediterranean Center訪問（スペインの地中海食に関する研究・教育について学ぶ）

## 研修を通して学んだこと

**フランス**：フランス人は脂質の摂取量が多いが、エネルギー摂取量が少ないため肥満が少ないことがわかった。伝統的な食事の仕方（1日3食食べて間食はあまりしない、誰かと一緒に食事する）も肥満の抑制に繋がっている可能性がある。他にも、フランス政府が推進している「1日5種類の果物と野菜を食べる」習慣を実行しようという心がけている方が多かった。

**モロッコ**：モロッコの家庭ではメディナ（市場）で購入した新鮮な食材で作った伝統的なモロッコ料理が食べられていた。

「伝統的な食事がたまたま健康的だった」というのが地中海食が注目されたきっかけだが、地元の食材を使い、特に健康を意識するわけではなく伝統的な料理を食べるモロッコ人の食生活に、地中海食の本来のあり方を見ることができたと思う。

**スペイン**：地中海食の研究が進んでいるだけでなく、研究者・行政・企業など異なる分野の協力があつたからこそ国全体の食生活が改善されたことがわかった。実際、意識して健康的な地中海食を食べている方が多く、地中海食の研究とプロモーションの成果が人々に浸透していることが感じられた。

## 目的を達成できたか

それぞれの国での目的は十分に達成できたと思う。フランスでの当初の目的（フランス人は脂質の摂取が多いのになぜ肥満が少ないのか）は、脂質の摂取量はあまりフランス人の肥満には関係なかったため認識が誤っていたが、脂質に関係なく、肥満が少ない理由や、フランスでの食の研究について幅広く学ぶことができ、当初の目的以上の学びが得られた。



## グローバルな視点とは何か

日本だけでなく、海外の国々にも視点を広げ、国間で比較をすることで、新たな気付きを得ることができる。今回はフランス、スペイン、モロッコの3カ国を調査した。特にスペインでは、科学的に健康食と定義されている地中海食の研究が盛んであり、同じく健康食と認識されている和食との科学的根拠の強さの違いを実感することができた。

## 将来の進路決定へどう影響したか

食と健康の関連性を見ることで、その土地の人々の生活や歴史、文化に触れることができた。より一層食に対して興味関心が深まり、大学院へ進んでさらなる深い知識を得たいと確信することができた。また、健康食と認識されているものの科学的根拠の弱い和食に対しての研究を促進し、和食を世界に広める活動をしていきたいと思うようになった。

## 反省点

大野が、前回の海外研修と同様、現地で携帯が壊れるというハプニングが起こった。今回は2人での行動だったため、問題なく帰ってこれたものの、増田さんに多くの迷惑をかけてしまったことが悔やまれる。

## 後輩へのアドバイス

グループで研修に行く場合、お互い学びたいこと、やりたいことを明確にして、それぞれが満足して研修を行えるように役割分担・計画をきちんと立てるべきであり、今回はその役割分担がとてもスムーズに行えたため、最後まで楽しく、有意義に過ごすことができた。

## 研修支援制度に望むこと

今回のパンデミックで海外研修が行えない場合、国内の研修を選択肢として追加することを願っている。国内にも、訪れる価値のある面白い場所がたくさんある。今後は世の中の状況に合わせていろいろな形で研修が行われると嬉しいです。