



GLOCAL MISSION

産後ケアが充実している台湾で学ぶ！ 管理栄養士の需要と役割。 ～台湾から島根、島根から全国へ～

団体名

台湾から学ぶ島根
の産後ケアの未来

健康栄養学科

採択枠

海外活動枠

渡航国

台湾

訪問先

- ▶ Taipei medical university
- ▶ Dianthus postpartum center
- ▶ Tong shian company
(Food products supplier)

渡航時期

12月15～20日

私たちは、授業の中で日本での産後ケアに管理栄養士があまり介入していない現状を知った。台湾には坐月子(スオユエス)という産後のお母さんのケアを大切にしている伝統的な風習がある。そこで、私たちは台湾の産後ケアにおける栄養士の役割を学びに台湾へ行かせていただいた。

現地では、台北医学大学で月子餐(ユエスツァン)という産後ママに提供する料理や台湾の食文化について学んだ。また、実際に産後ケアセンターも見学させてもらい、台湾の産後ケアがとても充実していることを知ることができた。

現地の学生に夜市や朝市を紹介してもらい、台湾の食文化にも触れることができた。とても貴重な5日間になった。

台湾の産後ケアをどのように島根や日本に取り入れていくのか、どうすれば取り入れることができるのか、を考えていきたい。

おしえて?このプロジェクトで得たこと

台湾の産後ケアセンターでは、お母さんが抱える出産の不安や疲労を減らせるような工夫がたくさん設けられていた。例えば、お母さん方の要望にすぐに応えられるように、産後ケアセンターと病院が併設されており、いつでも診療を受けられたり、病院専属の管理栄養士に相談ができたりするシステムになっていた。また、産前には両親教室、産後にはヘッドスパやマッサージなどが受けられるシステムになっていた。

産前産後には、お母さん自身のことだけではなく、赤ちゃんのことも気にかけて食事を考えなければならない。その際に、健康状態やお母さんからの要望で病院専属の管理栄養士がいつでも相談に乗ることができるようになっており、お母さんの不安がすぐに減らせる体制がとられていた。いつでも相談ができる病院栄養士が身近にいることの重要性を学んだ。

また、産後に提供される食事や日常の食事に、薬膳が取り入れられているわけではなかった。薬膳の伝統的な考え方が現代の食事に常にあるわけではなかったが、様々な考えをもつ人がいらっしや、柔軟に薬膳の考えを取り入れていた。

聞かせて?これからのミッション

日本では、産後ケアセンターや産後に管理栄養士が介入することがまだまだ広まっていない。私たちは産後ケアが進んでいる台湾へ行き、産後ケアと産後ケアに管理栄養士が介入することの重要性を学んだ。この重要性を島根県に浸透させ、産後ケアを利用すること、産後ケアに管理栄養士が関わることが当たり前になりたいと考える。しかし、台湾のような産後ケアセンターを利用するには、高額な費用が必要となり、現段階では実現が難しいと考える。また、利用できる人も限られる。そのため、まず初めにできることとして、現段階で行われている産後ケアに管理栄養士が関わることが挙げられる。産後ケアに関わる管理栄養士は、日本に少ないため、日本の文化にあった管理栄養士の関わり方を今後、検討していきたい。

活動の軌跡

産後ケアが充実している台湾で学ぶ！管理栄養士の需要と役割

☑ 台湾に出発する前の活動



出雲市内の産後ケアの実際を知るため、「まちの保健室 onwa」さんに協力していただき産後のお母さんに向けた簡単な食事についてのパンフレットとアンケートを作成した。

パンフレットは、事前に助産師の方に聞いた食事の際の困りごとが少しでも解決できるように工夫をして作成した。

アンケートでは、産後のお母さん9名に回答していただいた。産後、食に関するサービスであったら良いと思うものや食事に関して管理栄養士に聞きたいことなどを伺った。結果としては、宅配弁当やお子さんと一緒に利用できる食堂を利用してみたいという回答が多くみられた。実家から自宅に戻ってすぐは、お母さん自身大変なこともあり、食事のレベルが下がってしまったというご意見があり、そのような際に食事の宅配サービスなどがあれば家族やお母さん自身の食事のレベルを下げずに済む可能性があると感じた。たくさんの意見から、産後における食問題は様々であり、管理栄養士が介入する必要性を感じた。

☑ 台湾での活動(産後ケアセンターの見学)



病院専属の管理栄養士の方に、産前産後に行う栄養指導について説明を受けている様子。

この産後ケアセンターでは、病院専属の管理栄養士と給食運営専属の管理栄養士で業務をわけていた。

はじめに、食べた方がよい食べ物やつわりをどのように乗り越えていくかに関することをプリント等で伝えていた。妊娠8-12週では、食事バランスガイドのようなものを用いてバランスの取れた食事についてやるべく控えてほしい食事について説明をしていた。妊娠20-24週では、妊娠高血圧や妊娠糖尿病、肥満などに関する教育を行っていた。他にも、サプリメントで栄養を補いたいが何を摂ればよいか分からない妊婦さんに錠剤タイプと粉状タイプのどちらがよいかなどの相談にもものっていた。

産後、お母さんが利用する部屋について説明していただいている様子。

部屋には、簡単なキッチン、トイレ、風呂がついており、生活が部屋の中のできるようになっていた。赤ちゃんと部屋で過ごすこともできるが、休みたいときは預かってもらうこともできる。



実際に提供されている食事。

私たちが食べさせていただいた。台湾では、あまり冷たい食事は食べられていないため、サラダも火を通した温かいものであった。これは産後に限らず、台湾の食文化なのだそう。そのため、配膳カートも温冷ではなく、温のみになっていた。写真では見えないが、スープの中にあわびが丸ごと入っていた。イメージしていた病院の食事とは異なり、健康や栄養に考慮されていないながらも、より食欲がわくような食事になっていた。

産後ケアセンターにおける管理栄養士の役割について説明して下さった管理栄養士さんたち。

左端の方が給食運営専属、右端の方が病院専属の方。

活動の軌跡

産後ケアが充実している台湾で学ぶ！管理栄養士の需要と役割

☑ 台湾での活動（食品会社の見学）



台湾の食品会社の見学をさせていただいた様子。

この会社では、学校給食やスーパーで販売する冷凍食品の製造を行っていた。また、産後のお母さんのための食事である月子餐(ユエズツァン)の冷凍食品も製造していた。日本では食品会社が学校給食を担当している例を見たことがなかったので、学校給食の仕組みも異なることを学んだ。食品会社での衛生管理では、HACCPを基に衛生的に食品を調理する工夫がなされており、日本と同様の様子であった。

☑ 台湾での活動（薬膳学習）



台北で最も古い問屋街である「迪化街」で薬膳の歴史や種類について説明していただいた様子。

たくさんの種類の生薬があり、問屋街にはたくさんの漢方屋さんや並んでいた。産後のお母さんのための漢方茶やスープ用漢方セットなどが販売されていた。

☑ 台湾での活動（台北医学大学との交流、月子餐の試食）



台北医学大学で月子餐の試食をさせていただいた様子。

月子餐は、台北医学大学の先生と学生が作ってくださいました。鶏肉がベースとなったスープで見た目では日本で見かけないようなものであるが、味付けは薄味で想像以上に優しい味わいであった。台湾の伝統的な電気調理器である大同電鍋でじっくり煮込まれた鶏肉はほろほろで体がポカポカ温まるスープであった。



台北医学大学の学生に、台北医学大学のキャンパス案内と近隣の市場の案内をしていただいた様子。

市場には、日本では見かけない食材や料理が並んでおり、味や食べ方などを教えていただいた。



台北医学大学の学生と先生方に「和食(出汁)」のプレゼンテーションを行った様子。

実際に昆布だし・いりこだし・カツオだしを使用した味噌汁を調理し、試食していただいた。和食のイメージと実際についてお話し、台湾の食文化との比較や意見交換を行った。料理によって使用するだしを使い分けを知ってもらうことができた。

日本には、産後ケアセンターに管理栄養士が介入している例はほとんどないが、台湾では産後ケアセンターに就職する栄養士の学生も多いとお聞きし、台湾と日本の「産後のお母さん」に対する文化の違いや栄養介入の重要性を改めて学ぶことができた。