

# ホケンダイつきいちゼミ(2025年12月号)



Q1.研究テーマを教えてください。



私の研究テーマは、カンボジアの思春期女子における鉄欠乏性貧血の改善を目的として、非侵襲的ヘモグロビン測定によるスクリーニングと、3か月間の栄養教育介入の効果を検証することです。



Q2.お名前と今の仕事の内容を教えてください。



私の名前は Ry Manydine (リ・マニディン) で、カンボジア出身です。  
現在、青森県立保健大学大学院 修士課程1年に在籍しており、  
学業と研究に専念しているため、仕事はしていません。



# ホケンダイつきいちゼミ(2025年12月号)



Q3. 研究室名とリーダーの先生を教えてください。



私が所属している研究室は「アジア栄養・食文化研究室」で、指導教員は山本茂先生です。



Q4. どうしてその研究をしようと思ったのですか。



来日して1年目のときに、自分自身が貧血と診断されました。それまで貧血について深く考えたことがなく、とても驚きました。この経験から、「カンボジアにも、私と同じように気づかないまま貧血で生活している人が多いのではないか」と強く感じるようになりました。その思いがきっかけとなり、思春期の女の子たちが自分の体の状態を知り、貧血を予防できるようにしたい、そしてもっと多くの人に貧血の重要性を知ってもらいたいという気持ちから、この研究に取り組むことにしました。



# ホケンダイつきいちゼミ(2025年12月号)



## Q5.それはどんな研究ですか。



この研究は、カンボジアの思春期女子(10~13歳)を対象とした貧血に関する研究です。まずヘモグロビン値を測定し、参加者の食事内容や生活習慣との関連を調べます。その後、鉄欠乏性貧血の予防と改善を目的とした栄養教育を行い、3か月間の介入によって、食行動や知識、ヘモグロビン値がどのように変化するかを評価する研究です。



## Q6.どんな成果が得られていますか。



現在は研究計画を作成している段階で、実施は2026年を予定しています。そのため、まだ具体的な成果は得られていませんが、この栄養教育によって、思春期の女子が貧血について正しく理解し、自分に合った食事を選ぶ力が身につくことを期待しています。また、鉄欠乏性貧血の予防や改善につながる行動変容が起こることを目指しています。

# ホケンダイつきいちゼミ(2025年12月号)



Q7.この結果をどんな人にどのように活用したいですか。



私は、この研究の結果を思春期の女の子たちだけでなく、その保護者の方々や地域の人々にも役立てたいと考えています。カンボジアにはまだ管理栄養士がいないため、専門的な栄養教育を受ける機会がとても限られています。だからこそ、今回の栄養教育は貧血の正しい知識や、食べ物の選び方を学ぶ良い機会になると思います。



Q8.皆さんにメッセージをお願いします。



私はカンボジア出身の栄養士として、母国の栄養・食教育の発展に強い思いを持っています。現在、日本で学んでいる知識や経験を将来カンボジアに還元し、より良い栄養環境づくりに貢献したいと考えています。そして、皆さんにもぜひ 国際栄養 に関心を持っていただけたら嬉しいです。世界にはさまざまな栄養課題があり、国を越えて協力しながら取り組むことがとても大切だと感じています。これからも一緒に学び合い、より良い未来をつくっていきましょう。



# ホケンダイつきいちゼミ(2025年12月号)



最後に、研究のことをもっと知りたい！大学院のことをもっと知りたい！場合は、どちらにコンタクトすればいいですか？



対人ケアマネジメント領域 アジア栄養・食文化研究室  
博士前期課程 1年生 Ry Manydine  
メールアドレス：2581013@ms.auhw.ac.jp



Ryさん、ありがとうございました。  
保健大学では、毎月、その年のテーマに沿って、  
情報を発信していきます！！