



納豆の力

安 君
AN JUN

来日した当時から、日本は野菜や肉、果物や卵等すべての食材において新鮮で甘くておいしいと思いました。特に日本のお菓子は私の好物です。

しかし、日本に来て最初の頃は、どうしても食べられない食べ物が一つありました。それが「納豆」でした。味はともかく強烈なおしなが駄目でした。何故、日本人はこんなに臭いものを食べるんだらうとずっと疑問を持っていました。

ある日の事でした。昼休みにトイレから戻ったら、同じ工場で働いている日本人に「アンさん体調悪いの?」と聞かれました。私は「原因は分からないけど、日本に来る前から時々お腹が弱くてトイレに行く回数だったから、あまり気にしてないよ」と答えました。そしたら、日本人のスタッフから「もしかしたら、腸が良くないから時々お腹を壊しているかも知らない。外国の人で食べられる人が少ないかも知らないけど、納豆を食べると腸内環境を整える効果があるよ。実は納豆は大豆を納豆菌で発酵させて作られたもので、腸内に入ると乳酸菌を増やし、腐敗した菌を排除する効果があるから抗菌作用があるからね」と言われました。

仕事が終わりに、さっそく家の近所のスーパーに行き、納豆を買いました。家に帰って納豆を混ぜて白ご飯の上のせましたが、においが強

すぎて食べられませんでした。何か食べやすい方法はないかと思い、冷蔵庫を開けてみたら前日買ったキムチがありました。試して、キムチと納豆と一緒に混ぜて食べて見たら、これなら食べられると感じました。取りあえず、私は2週間毎朝キムチ納豆を食べ続けました。

ある日、ふっと気づいたら、トイレに行く回数も減ったし、体調も良くなったなと感じました。特に、食生活が変わったわけではないですが、変わったとしたら毎日納豆を食べ続けたことしか思いつきませんでした。中国で薬を飲んでも、腸内環境の改善ができなかった事が、納豆を食べたことでこんな効果を得られるとは夢にも考えられませんでした。今は、納豆の食べ方も日によって変えて、味噌汁に納豆は欠かせられません。

振り返ってみると、私は日本にて本当に良かったと思います。日本の先進的な技術を学びながらお金も稼げますし、周りのいい人と出会えたおかげ体調面も良くなりました。

この先、初心を忘れず4年、5年一所懸命実習を続け、会社や周りのお世話になった方に恩返しができるよう頑張っていきたいと思いません。

国	籍	中国
職	種	パン製造
実習実施者	株式会社ミックコーポレーション	
監理団体	中部 ESCO 産業協同組合	