



採訪－芝苑·阿仁

原住民傳統飲食衛生教育冊子
Health Education Booklets on Aboriginal Traditional Diets

原住民化的衛生教育課程 原住民傳統飲食衛教手冊

台東縣衛生局費時2年最近才完成的《原住民傳統飲食衛教手冊》，最近廣被報導，這是因為衛生署推行減重宣導，台東縣各衛生局人員出動到原住民部落宣導各種食物營養及熱量表，卻經常碰壁，多年來達不到效果。因為衛生署提供的衛教單張教材、衛教海報中的食物都不是原住民日常生活常吃的食物。台東縣衛生局保健科林秋菊科長表示，特別是原住民糖尿病患者，根本無法根據衛生署提供的衛教單來控制飲食。

部落健康營造員 小兵立大功

林秋菊科長說明，這些構想是2010年度負責執行部落健康營造計畫的營造員想出來的。營造員發現衛教單上一般人的常吃食物熱量表，不太適用於原住民，原住民常吃的山豬肉、飛鼠、青蛙、蝸牛、飛魚、樹豆等食材，在衛教的食品熱量宣導表幾乎不列入，連蔬菜類也不一樣，因此這會使得原住民地區的減重宣導不見效果。

該衛教手冊書中有特別介紹飛鼠湯、蝸牛肉、山豬肉等和原住民飲食生活關係密切的食物，營養師的研究發現：飛鼠的熱量很低，240公克的飛鼠湯才92大卡，比1顆煎荷包蛋118大卡還低。不過，不少族人愛吃美味蝸牛肉，100公克炒出來的卡路里就高達423大卡。但是愛吃蝸牛肉的族人以往就是不知道這些食物的卡路里竟然如此高。

傳統飲食的熱量調查

這本原住民傳統飲食衛教手冊製作過程，比一般衛教課程手冊辛苦。因為是首次針對族人常吃的食物進行調查，台東縣衛生局為此特別要求轄區衛生所，必須請懂族語的志工或者耆老，再請營養師陪同實地採集食材、烹調盛盤，再一一攝影。現場秤重後一一計算出熱量，所有資料統整後才能集成一本完整的宣導書籍。

《原住民傳統飲食衛教手冊：阿美族篇&排灣族篇》封面及內頁。



有感於衛生署提供的衛教資料未涵蓋原住民日常飲食，至部落宣導各種食物營養及熱量表時經常碰壁，台東縣衛生局特地針對族人飲食進行調查，出版《原住民傳統飲食衛教手冊》，為族人的健康把關。



《原住民傳統飲食衛教手冊：布農族及魯凱族》封面及內頁。

取贈閱，但是印量不多無法大量分送。目前正在統計志工人力的付出，考慮要定價重新再印刷出版加強宣導。

當時在製作過程中還無法完全使用族語，以目前衛生所的人力也還無法用全族語表達食物熱量及編寫族語版的飲食衛教手冊。但是通常在部落做宣導時，原住民志工會根據衛教手冊及宣傳海報，用原住民族語來講解。另外林科長也特別說明，此次沒有邀到原住民植物學研究專家一同參與，因為植物學家要求將食物的種植及生產過程詳細攝影，在這次還做不到，未來會再爭取經費以求做得更好。

製作過程對衛生局的工作人員是全新的經驗，雖然不好做，但有助於族人了解吃進了多少熱量。排灣族人tjuku表示：「拿到這本手冊覺得非常好用，可以解釋給家中長輩聽，教他們如何控制飲食降低高血壓，煮東西給老人家吃的時候就可以比較小心。」

衛生局此次也請部落健康營造員調查記錄原住民的飲食習慣，發現過去原住民是不採用炒、炸的食物處理方式，而是比較常用大鍋湯煮的方式，所以很少會罹患高血壓等疾病。因此，書中除了關於食物熱量衛生教育，也宣導不同煮法的熱量，讓族人了解。

台東縣衛生局今年提出全縣減重目標為7,500公斤，各鄉衛生所人員和志工積極宣導飲食均衡。有鑒於這次的食物熱量衛教效果不錯，目前在衛教課程中，衛生所及部落健康營造員也開始用海報在教原住民朋友計量各種酒的熱量，教導族人計算飲酒者的體重與飲酒熱量間的關係，以及如何控制酒量等，宣導原住民正確的飲酒保健觀念。◆

(本文資料由台東縣衛生局協助提供)

衛教全族語化仍待努力

林科長表示，很高興這系列費時2年為原住民出版的專屬飲食衛教手冊能夠受到肯定，過程雖然辛苦，但是很開心能替原住民的健康把關。目前已有阿美族、排灣族、布農族、魯凱族篇，下一步將製作雅美族篇。

該傳統食譜手冊書是採用索



台東縣衛生局製作族語對照版的衛教宣導海報，包括排灣語、知本卑南語、建和卑南語、魯凱語等。