

「買い物ゲーム」で学ぶ！ 世界の栄養問題





飢餓 8 億人

© UNICEF/NYHQ2014-3320/Mathema

Source: UNICEF

肥滿 20億人



飢餓
8億人

肥満
20億人



世界には、なぜこんな栄養の偏りがあるの？

買い物ゲーム

<練習>

このオブジェクトの下にカードが隠れています。

オブジェクトをクリック→Deleteして

カードを確認してみましょう。

買い物ゲーム 1

買い物条件カード



買い物ゲーム 1

☆ルール☆

1. **好きな食べ物**を買います
2. **400kcal**を満たしてください
3. **所得内**に収めましょう



























150円



























200円



300円

<p>卵 値段：50 円</p>  <p>75kcal</p>	<p>牛肉 値段：200 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>キャッサバ 値段：50 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ごはん 値段：100 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ヨーグルト 値段：125 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>バナナ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>
<p>大豆 値段：75 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>いわし 値段：100 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>ほうれん草 値段：100 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>人参 値段：75 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>ポテトチップス 値段：75 円</p>  <p>300kcal</p>	<p>鶏肉 値段：125 円</p>  <p>200kcal</p>
<p>パン 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>牛乳 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>マンゴー 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>たまねぎ 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>海藻 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>アーモンド 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>
<p>とうもろこし 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>ビスケット 値段：50 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>レバー 値段：150 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>リンゴ 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>インスタントラーメン 値段：100 円</p>  <p>350kcal</p>	<p>チーズ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>



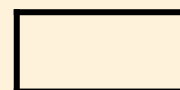
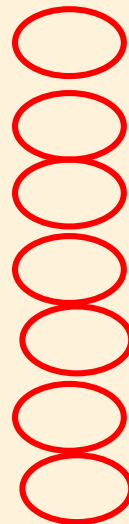
<p>卵 値段：50 円</p>  <p>75kcal</p>	<p>牛肉 値段：200 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>キャッサバ 値段：50 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ごはん 値段：100 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ヨーグルト 値段：125 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>バナナ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>
<p>大豆 値段：75 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>いわし 値段：100 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>ほうれん草 値段：100 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>人参 値段：75 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>ポテトチップス 値段：75 円</p>  <p>300kcal</p>	<p>鶏肉 値段：125 円</p>  <p>200kcal</p>
<p>パン 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>牛乳 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>マンゴー 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>たまねぎ 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>海藻 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>アーモンド 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>
<p>とうもろこし 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>ビスケット 値段：50 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>レバー 値段：150 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>リンゴ 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>インスタントラーメン 値段：100 円</p>  <p>350kcal</p>	<p>チーズ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>

かご

計算タイム → 栄養素集計シートへ！

★手に入れた食品の栄養をチェックしてみよう！

食品					合計		
金額						円	
エネルギー						kcal	
色					合計	達成！	未達成…
炭水化物						7以上	不足→糖分足りてる？
						11以下	過多→太りすぎ注意！
たんぱく質						3以上	かぜをひきやすい弱い体に…
カルシウム						5以上	骨折が心配…
鉄分						5以上	貧血気味かも
ビタミンA						3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC						3以上	免疫力が低下しがち
脂質						3以下	太りすぎ注意！



コ達成！

買い物ゲーム 1

☆結果共有☆



1. 選んだ食べ物

2. 選んだ理由



3. どのような栄養状況になった？

→気づいたことを話し合ってみよう！

買い物ゲーム 1

☆気づきのポイント☆

～所得の差による栄養摂取状況の変化～

1. 低所得は栄養が不足しがち
2. 低所得は過栄養にもなりやすい
3. 高所得でも栄養が偏るリスク

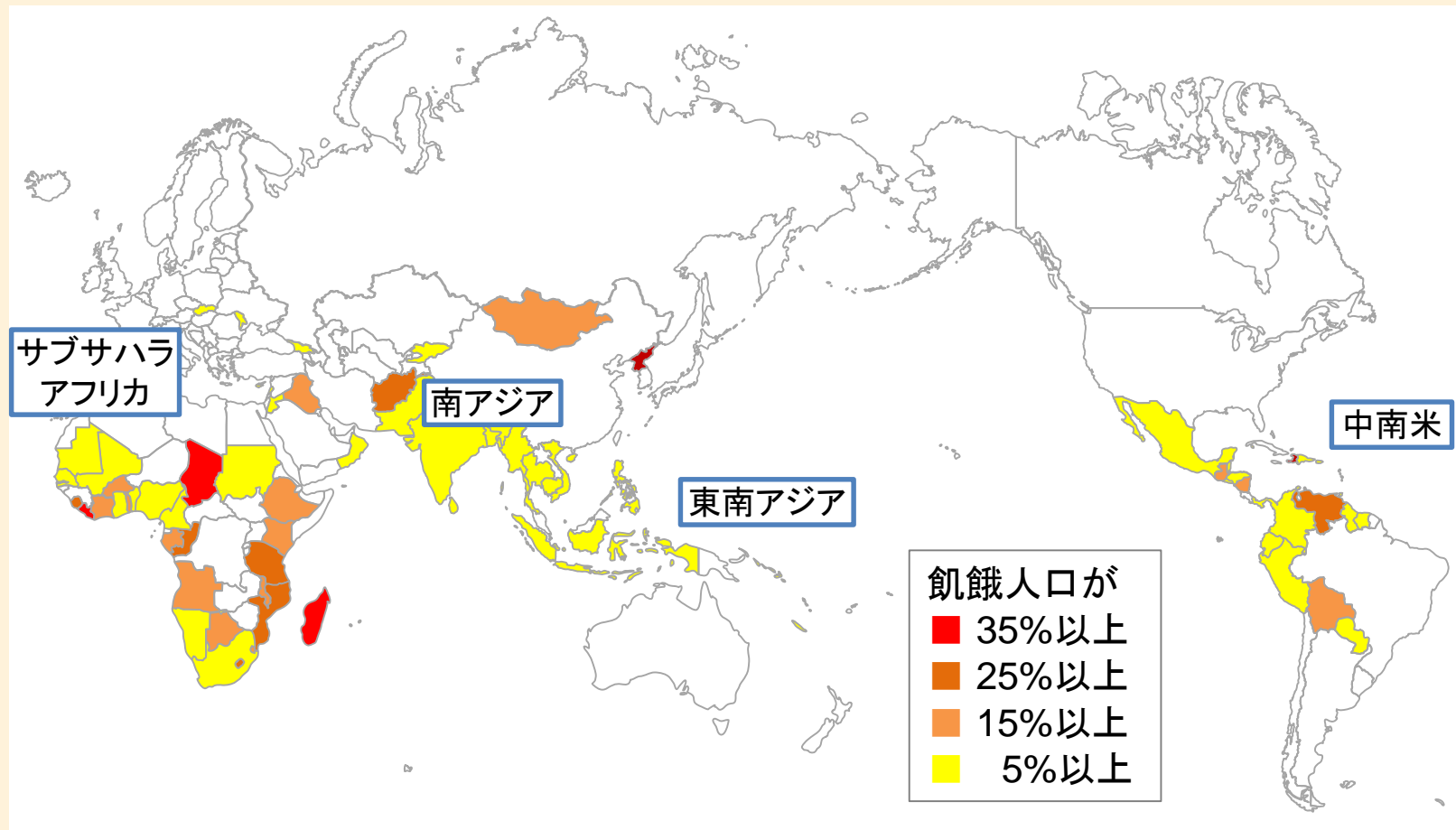
こんな風に、考えていませんか？

肥満が多いのは先進国の話？



栄養のある食べ物が十分に食べられないのは、途上国の話？

飢餓で苦しんでいる人はどこにいる？

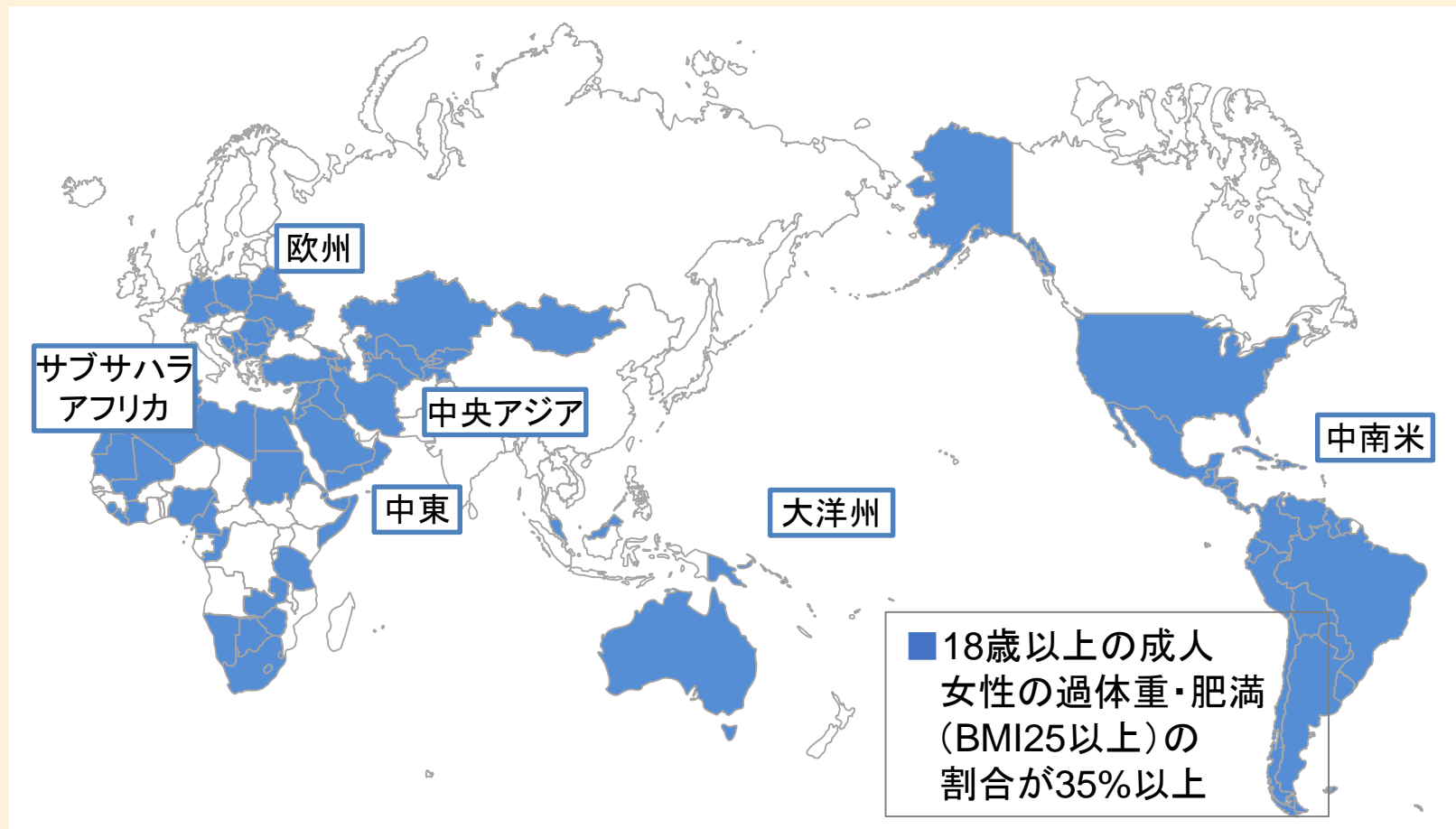


WFP Hunger Map 2020より作成。グリーンランドなど一部の地域を省略。



十分な食料を入手できない飢餓人口は、サブサハラアフリカ、アジア、中南米など、一般に所得が低い国に多いことがわかります。

太りすぎて苦しんでいる人はどこにいる？



WFP Hunger Map 2020より作成。白にはデータ不足の国を含む。一部の地域を省略。



過体重・肥満は、アメリカ・欧州（ヨーロッパ）・オーストラリアなどの先進国のみならず、中東、中央アジア、大洋州、さらにサブサハラアフリカ、中南米まで広く途上国にも広がっています。

やせすぎや太りすぎによって 健康にどのような影響がある？



- 免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなる
- 子どものときのやせすぎは、学習や将来の所得への影響も
- 女性は、健康な出産ができにくくなることも



- 生活習慣病（糖尿病やがん）にかかりやすくなる
- 健康的な睡眠が妨げられることがある
- こころの問題につながることも

微量栄養素（ビタミン、ミネラル）も 体に必要です

ビタミンA
免疫低下

鉄分
貧血

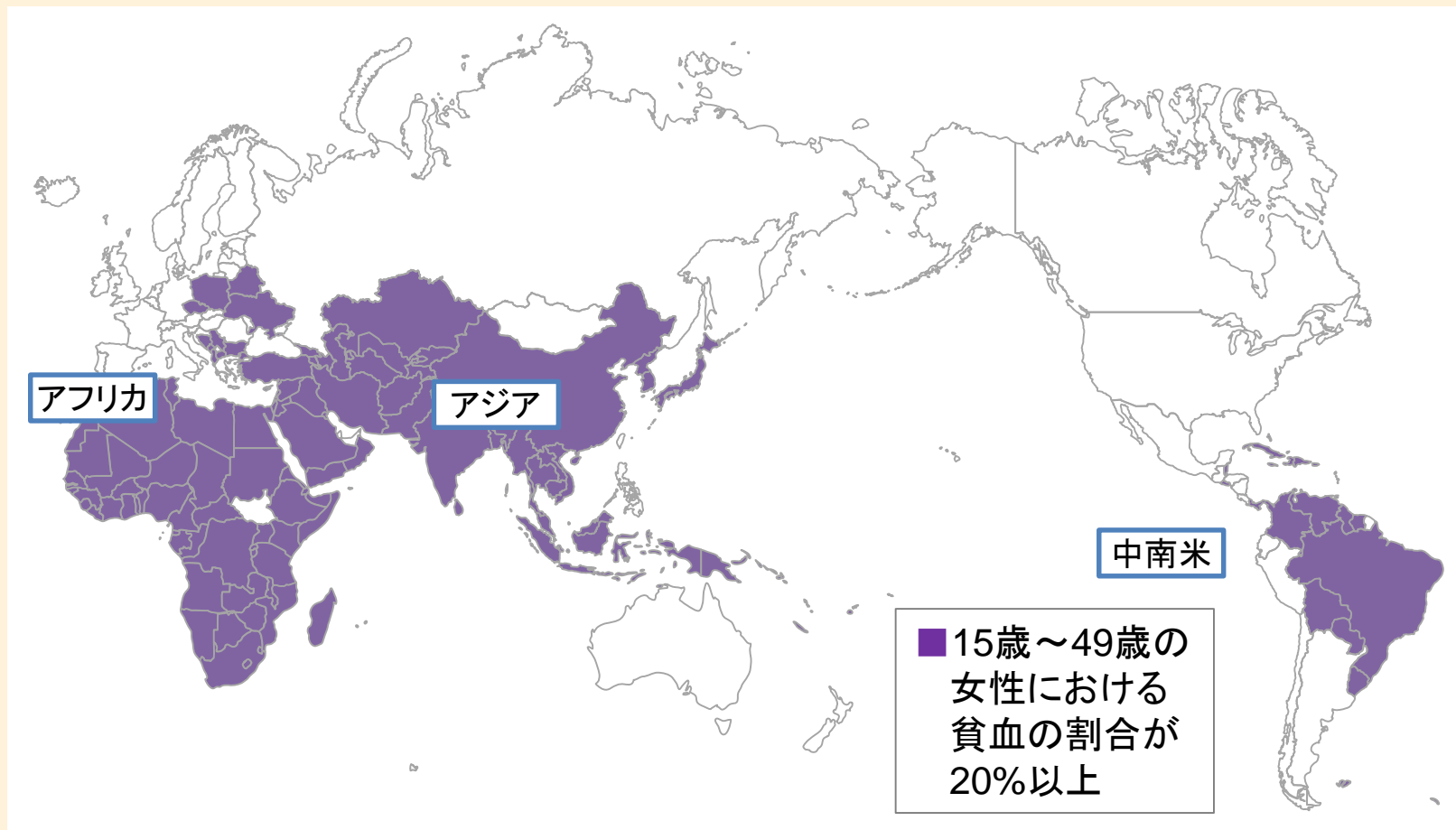


カルシウム
骨の障害

ビタミンC
免疫低下

※症状は一例

貧血で苦しんでいる人はどこにいる？



Global Nutrition Report 2020より作成。白にはデータ不足の国を含む。一部の地域を省略。



女性の貧血は、低所得国のみならず、
日本、ヨーロッパ、中東など高所得国にもみられます。

栄養の不足、過多のアンバランス

世界

途上国では
食糧が足りていないのに
先進国では飽食…



国

農村にいる私はやせすぎ、
都市にいる彼は太りすぎ。
同じ国の人間なのに…



個人

太りすぎなのに
鉄分不足って
言われた…



日本にもいろいろな栄養の問題があります



①お母さんの妊娠中に栄養が不足して、小さく生まれてしまう赤ちゃんが増えています。



②太りすぎのお父さん世代が増えています。



③20代～40代の野菜の摂取量が足りていません。



④日本人の食塩摂取量は平均1日10g! 世界の目標5gに比べ2倍も取りすぎです。



⑤日本の食品廃棄量は年間2800万トン! 食べ物が、必要な人に届いていますか?

世界で、私たちの国で、どのような栄養の問題があるか調べてみよう!

買い物ゲーム 1

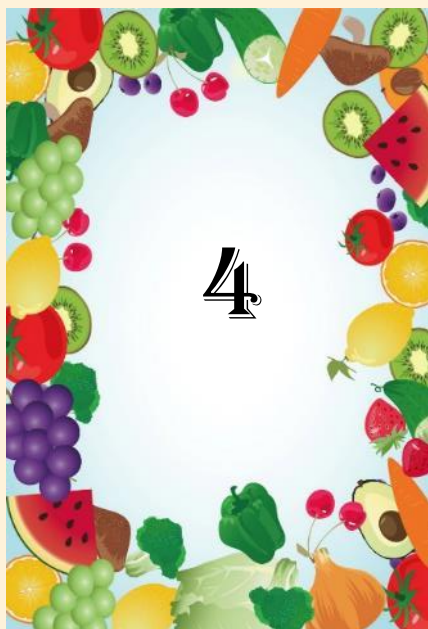
☆気づきのポイント☆

～所得の差による栄養摂取状況の変化～

1. 低所得は栄養が不足しがち
2. 低所得は過栄養にもなりやすい
3. 高所得でも栄養が偏るリスク

買い物ゲーム 2

買い物条件カード



買い物ゲーム2

所得200円の人に対して

4. **栄養相談**うけられます



5. **学校給食** で 100kcal提供



6. **現金給付** で +100円
































この条件で400kcal以上、
栄養バランスの良い買い物を目指そう！

栄養相談

★下の三色食品群の図を見ながら食品を選びましょう



☆アドバイス☆
不足しがちな栄養素を
多く含む食品に注目して
食品を選択してみましょう！

<p>卵 値段：50 円</p>  <p>75kcal</p>	<p>牛肉 値段：200 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>キャッサバ 値段：50 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ごはん 値段：100 円</p>  <p>150kcal</p>	<p>ヨーグルト 値段：125 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>バナナ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>給食 値段：100kcal</p>  <p>100kcal</p>
<p>大豆 値段：75 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>いわし 値段：100 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>ほうれん草 値段：100 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>人参 値段：75 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>ポテトチップス 値段：75 円</p>  <p>300kcal</p>	<p>鶏肉 値段：125 円</p>  <p>200kcal</p>	
<p>パン 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>	<p>牛乳 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>マンゴー 値段：100 円</p>  <p>120kcal</p>	<p>たまねぎ 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>海藻 値段：50 円</p>  <p>50kcal</p>	<p>アーモンド 値段：100 円</p>  <p>250kcal</p>	
<p>とうもろこし 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>ビスケット 値段：50 円</p>  <p>200kcal</p>	<p>レバー 値段：150 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>リンゴ 値段：50 円</p>  <p>100kcal</p>	<p>インスタントラーメン 値段：100 円</p>  <p>350kcal</p>	<p>チーズ 値段：75 円</p>  <p>120kcal</p>	
						

卵
値段：50 円



75kcal

牛肉
値段：200 円



250kcal

キャッサバ
値段：50 円




150kcal

ごはん
値段：100 円



150kcal

ヨーグルト
値段：125 円



120kcal

バナナ
値段：75 円



120kcal

給食



100kcal

大豆
値段：75 円



100kcal

いわし
値段：100 円



200kcal

ほうれん草
値段：100 円



50kcal

人参
値段：75 円



50kcal

ポテトチップス
値段：75 円



300kcal

鶏肉
値段：125 円




200kcal

パン
値段：100 円



250kcal

牛乳
値段：100 円



120kcal

マンゴー
値段：100 円



120kcal

たまねぎ
値段：50 円



50kcal

海藻
値段：50 円



50kcal

アーモンド
値段：100 円



250kcal

とうもろこし
値段：50 円



100kcal

ビスケット
値段：50 円



200kcal

レバー
値段：150 円



100kcal

リンゴ
値段：50 円



100kcal

インスタントラーメン
値段：100 円



350kcal

チーズ
値段：75 円



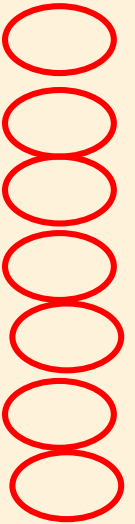
120kcal

かご

計算タイム → 栄養素集計シートへ！

★手に入れた食品の栄養をチェックしてみよう！

食品					合計		
金額						円	
エネルギー						kcal	
色					合計	達成！	未達成…
炭水化物						7以上	不足→糖分足りてる？
						11以下	過多→太りすぎ注意！
たんぱく質						3以上	かぜをひきやすい弱い体に…
カルシウム						5以上	骨折が心配…
鉄分						5以上	貧血気味かも
ビタミンA						3以上	免疫力が低下しがち
ビタミンC						3以上	免疫力が低下しがち
脂質						3以下	太りすぎ注意！



コ達成！

買い物ゲーム2

☆結果共有☆

1. 選んだ食べ物
2. 選んだ理由
3. 栄養摂取状況はどう変化した？

買い物ゲーム

☆気づきのポイント☆

～さまざまな支援アプローチ
による**栄養改善**～

1. 適切な支援によって栄養が改善
2. アプローチによって効果にバラツキ
3. アプローチによって良し悪しがある

栄養教育



グアテマラ 妊産婦健診での 栄養教室

3 すべての人に
健康と福祉を



ソロモン諸島 コミュニティベースで 野菜摂取について学ぶ (過栄養対策)





学校給食

4 質の高い教育を
みんなに



マダガスカル
地元食材を使った
学校給食



セネガル
学校菜園で野菜栽培



所得向上



ミャンマー 養殖で収入UP



ウガンダ 高く売れる 野菜をつくる



さまざまな分野からの栄養改善



ベトナム
栄養士育成
(民間連携)



モザンビーク
水・衛生環境の
改善



JICA海外協力隊の取組



マダガスカル隊員
7色食品群
栄養キットの開発

マダガスカル隊員
栄養啓発用すごろくの開発



栄養は、すべてのSDGs達成に 必要不可欠

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



みんなの栄養を みんなで改善

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



6 安全な水とトイレ
を世界中に



2 飢餓を
ゼロに



17 パートナーシップで
目標を達成しよう



