

# ~Mirary soa~

マダガスカル通信  
第2号  
2022年9月3日

## ◎プロフィール

名前：光成 沙也加 (MITSUNARI Sayaka)  
隊次：2021年度4次隊 (2022/4~2024/4)  
職種：看護師  
派遣国：マダガスカル  
任地：アンチラベ (首都から南に車で4時間)



## ◎私の任地と活動

私の任地は“アンチラベ”という、首都から南に約100 kmの場所にあるマダガスカル第3の都市です。

アフリカと言えば暑い気候を想像する方も多いかもしれませんが、アンチラベは**中央高地**(標高約1500m)に位置する、涼しい地域にある街です。温泉が湧き出ることから有名なことから、フランスの植民地時代には温泉リゾート地として発展しました。その名残で街並みはヨーロッパ調の建物も多いです。

活動はCSB2と呼ばれる地域の保健センターを拠点に、管轄する15の村を巡回して、現在は村の保健ボランティアさんと一緒に5歳以下の子どもと妊婦の**身体測定**や**栄養指導**を行っています。



アンチラベにある温泉地  
ヨーロッパ調の施設です

## ◎栄養改善に向けて...

マダガスカルは国民の93%が1日2ドル以下で暮らす最貧国の1つです。そのため十分な食事が摂れず、**43.1%**と**約4割の人が栄養不足**で、発育不全の子ども達も多いです。また食事や栄養の知識がないお母さんが多いことも発育不全の原因です。

そこで、毎月6回保健ボランティアさんが地域の施設で5歳以下の子どもと妊婦の身体測定をし、母子手帳に成長を記録します。そして、栄養素やバランスの良い食事についてお母さん達に伝え、さまざまな栄養素、色の食材を子ども達に食べさせるよう呼びかけています。

またNGOの支援により、保健ボランティアさんが月に1~4回栄養のある食事を作り、お母さん達にレシピの紹介と試食会を行っています。

先日、保健ボランティアさん達に好評だった**バナナの蒸しパン**(先輩隊員考案)を、ある村の身体測定日にデモンストレーションさせてもらいました。お母さんや子ども達にも好評で、レシピを一生懸命メモして帰ってくれるお母さんの姿も見られました。お母さん達は子ども達に愛情を持って育てていることを、日々感じながら活動をしています。



保健ボランティアさんが  
毎月子どもの体重を測ります



身体測定に来た  
子どものお母さんたちへの  
離乳食デモンストレーション



県の栄養局の方と  
保健ボランティアさん達と出展ブースにて

## ◎イベントで栄養改善ブースの出展

任地で開催されたイベントで、県の栄養局の方と保健ボランティアさんと一緒にバランスの摂れた食事をしようと呼びかける、**栄養改善ブース**を出展しました。

保健ボランティアさん達が考案した料理と一緒に準備し、ブースに来てくれた人達に**試食**してもらいました。

また、MC上手な栄養局の方が来場者に**栄養に関するクイズ**をし、最後に景品(歯ブラシや子どものおもちゃなど)がもらえるという呼び込み作戦で行列ができるほどに！楽しくかつ嬉しいお土産付きで、お父さんお母さん達に栄養の知識をつけてもらうことができました。

そして今回、保健ボランティアさん達が栄養のあるレシピのアイデアをいろいろと持っていることを知ることができました！そのアイデアレシピを生かせる方法も今後考えていきたいと思ひます。



クイズの解説で  
理解を深めて  
もらっています



お母さんと子どもに  
試食してもらいました

## ◎マダガスカルのお食べ物

通信第1号でもマダガスカルの食事について少し紹介しましたが、まだまだ大好きなマダガスカル料理を伝え切れていないので、第2弾としてご紹介します。

マダガスカルの食事は**山盛りの白米に少量のおかず**スタイルで見目はとてもシンプルです。そしておかずは肉や野菜、豆類を、塩やトマトや油、肉の素材、コンソメで味付けした日本人に馴染みのある食材が多く、ご飯が進むやや濃いめの味付けです。

マダガスカル料理は美味しくて食事には困らないので、体重は日々増加中です。笑

道端にはコーヒー屋さんがあり、そこには**ムフ(=パン)ガシ**という小麦粉と砂糖を混ぜて揚げたものや**ムフボール**というサーターアンダギーのようなもの、**ムフケリー**というドーナツのようなものなど、油と小麦粉(時に米粉)と砂糖を使ったおやつがマダガスカル人に親しまれています。

またフランスの植民地だった名残で**フランスパン**や**クロワッサン**、**パン・オ・ショコラ**、**レーズンパン**などのパンも多く並んでいます。

任地のアンチラベでは野菜や果物、豆類、肉、魚など食材が豊富で、日本にある食材は大抵揃うように思ひます。



ニンジンと豚肉を塩と  
トマトで味付けしています



コーヒーとムフガシ  
フワフワした食感です



ムフボール ほぼ  
サーターアンダギーです



ムフケリー  
モチモチのドーナツです



ムフバナナ  
バナナを揚げて甘いです



ムフマンガハズ  
マニョック(タピオカの  
原料)でモチモチです



パンは味も美味しく  
種類が豊富です！



市場では色とりどりの  
野菜や果物があります