

# 栄養改善パートナー通信

「栄養改善パートナー」の輪が広がっています。

事務局では毎回どんな紙面にしようか、いろいろ考えながら記事をお願いします。そんななか、これまで原稿を依頼した方から「こんな人を紹介したい」というお便りもいただくようになりました。こういったお世話になった人と人のつながりで、記事をいただくことも増えていくと思います。今回は、「栄養不足」以外の形態の栄養不良、日本ではこれからはおいしいサツマイモ、乳幼児の口にするものといった記事が複数集まりました。地域は、中東、アジア、大洋州、中南米と多彩ですよ。

記事同士のつながりにも注目してください。



(上)シリア難民が利用するモバイルクリニック。屋外での待ち時間に、生活習慣病予防などの啓発を行う予定。

## 世界で働くパートナー③ シリア難民支援における栄養問題を考える

### 目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】	
④海を越えてやって来た救荒作物(後編)	2
【驚き!栄養改善のインパクト】	
生まれてすぐ口にするもの	2
【旬の食材、現地の食材】	
②サツマイモ	2
【マルチセクターって、どんなもの】	
④継続してくれた離乳食ドモンストレーション	3
【私たちもパートナーです!】	
・ 佐野亜依子さん	
・ 岡村恭子さん	3
・ 田崎美奈子さん	
【IFNAホットニュース】	
IFNA指針を作成、国別行動戦略へ	4
【知っておこう】	
「あらゆる形態の栄養不良」に取り組む	4

私は今、2011年のシリア危機以来、推定130万人ものシリア難民を受け入れたヨルダンで、保健や生計向上の分野を中心に、難民とそのホストコミュニティの支援に取り組んでいます。

### 栄養の視点でシリア難民を見ると

難民に関連する栄養問題というと、まず食料不足による栄養欠乏を想像するかもしれませんが、難民流入開始から6年もの月日が過ぎた今、最大の課題は「健全な食生活による生活習慣病の予防」なのです。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の治療費は、プライマリヘルスケアと比べると非常に高く、健康保険を持たないシリア難民の負担に加え、受入国であるヨルダン政府の財政も圧迫します。ヨルダンは元々、生活習慣病の罹患率が世界的に高く、政府もこの十数年、保健部門の歳出削減を目的に非感染性疾患(NCD)対策に注力してきました。ここにシリア難民

の流入が加わり、ヨルダン政府はいわば「泣き面に蜂」の状況です。

### シリア人、ヨルダン人の双方に向けて

「シリア難民ホストコミュニティ地方部における村落保健センター(VHCs)のサービス向上プロジェクト」では、活動の一つとして、VHCsと近隣コミュニティとの連携によるヘルスプロモーションを実施しています。ホストコミュニティでは予想以上の成果を生んでいます。シリア難民たちの巻き込みは今後の課題となっています。同案件は、モバイルクリニック(可動式診療車)も投入していることから、こうしたツールも補完的に活用しつつ、シリア人・ヨルダン人双方を対象とした栄養教育などの予防策に貢献できないかと考えています。

(JICAヨルダン事務所企画調査員  
首藤めぐみ)

## 実は、生活習慣病予防が課題なのです。

ヨルダン国民や、シリア難民の食生活の課題は何でしょうか。

首藤: 脂肪分と塩分が多く、カロリーの高い食生活をしているうえに、野菜や果物の摂取が大変少ないと言われてます。食事以外にも、(水タバコを含む)喫煙率の高さや運動の習慣がない人が多いのも、この地域の特徴です。

プロジェクトでシリア難民を巻き込んだ活動をするうえで、難しい点は何ですか。

首藤: 特にこの保健案件は、ヨルダンの保健省をC/P機関としているため、裨益者としてホストコミュニティのヨルダン人を優先する傾向がとて強いです。また、シリア難民の公的医療機関の利用については、その医療負担の点から難民登録されている者に限られるという問題もありますし、シリア難民自身の心理的障壁も少なからずあると聞いています。

# 栄養改善パートナー通信

## シリーズ:日本の栄養改善の経験 ④海を越えてやって来た救荒作物(後編)

**サツマイモ**は、沖縄から薩摩、他の藩、そして江戸へと伝わる流れのなか、それぞれの地域で人々を飢饉から救ってきました。

### 1705年:前田利右衛門(薩摩指宿の漁師)

水夫として渡った琉球からサツマイモを持ち帰り、広めた結果、薩摩の人々を享保の大飢饉(1732年～)から救ったと言われていいます。利右衛門は現在、同地で「甘藷翁(からいもおんじょ)」として祀られるとともに、焼酎の銘柄としても名を遺しています。

### 1731年:井戸平左衛門(石見国(島根県)の第19代代官)

享保の大飢饉の対策に尽力し、薩摩からサツマイモを取り寄せ、普及を試みました。初年度にはうまく育たず、やむなく幕府の許可を得ずに米蔵を農民に開放し、その罪を受け切腹しました。彼の没後イモ栽培は地域に定着し、多くの農民を飢饉から救いま

した。その後「芋代官様」「芋殿様」として人々に敬慕され、300超の供養塔が建立されました。

### 1733年:青木昆陽(江戸の蘭学者)

飢饉対策のための作物として優秀なサツマイモにより、薩摩や長崎では享保の大飢饉でもほとんど餓死者が出ていないことを伝える「蕃藷考」を8代将軍、徳川吉宗に献上し、関東でのサツマイモ栽培のきっかけとなりました。その後庶民向けにレシピや保存方法も書き加えた「甘藷之記(かんしよのき)」を刊行して一躍名を馳せ、「甘藷先生」と呼ばれるようになりました。

(以上、出典:[http://www.nodai.ac.jp/journal/research/suzuki\\_s/0803\\_01.html](http://www.nodai.ac.jp/journal/research/suzuki_s/0803_01.html))

### 天明の大飢饉で江戸の餓死者を抑える

サツマイモが広まり、天明の大飢饉(1782年～)の際に、江戸では餓死者が抑えられました。サツマイモは大ブームになり、1789年には「甘藷

百珍(いもひやくちん)」というサツマイモのレシピを123種類も載せた本が発売されたほどです。一方、東北地方では低温のためサツマイモが栽培できず、多数の餓死者を出しました。その後も戦後に寒冷地に向けたコメの品種開発や生産技術が定着するまで、食料不足に苦しめられました。

地域の環境に合った適切な作物を選択し、食べ方も含めて伝えていくことが飢饉の対策に大きな効果を持つことは、今も昔も変わりません。現在でも、(ビタミンA強化サツマイモや鉄分強化マメなど)栄養価の高い作物や、厳しい環境でも生育できる作物の開発に、世界の研究機関が取り組んでいます。その反面、こうした新しい作物が地域で受け入れられるような食味の改善、食べ方の工夫、栄養に関する教育は、まだまだ深めていく余地があるように感じています。

(JICA国際協力専門員 仲田俊一)

今回で江戸の栄養改善は一区切りです。

## 江戸でサツマイモが大ブームに。「食べ方の工夫」までの伝授が大事。



紫の芋にはポリフェノールのアントシアニン、黄色～オレンジ色の芋にはカロテンが豊富。

中南米原産でヒルガオ科の**サツマイモ**は、収穫後2～3カ月貯蔵すると甘みが増します。

- ◆ イモ類の中でも**食物繊維**が豊富で、ジャガイモの2倍。切り口から出る白い液体は**ヤラピン**というサツマイモにだけ含まれる成分で、腸のぜん動を促し便を軟らかくする緩下(かんげ)作用で古くから知られる。食物繊維とヤラピンの相乗効果で、便秘改善を助ける。
- ◆ イモ類トップの**ビタミンC**を含み、リンゴの7

## 驚き! 栄養改善のインパクト 生まれてすぐ口にするもの

生まれたばかりの赤ちゃん。さて、最初に口にするものは何でしょうか?

答は「**初乳**」(産後5～6日間出る母乳)です。現在の日本では多くの場合、生まれた赤ちゃんに初乳を飲ませています。しかし、アジアやアフリカの開発途上国の農村地域では、「にごっている」「ドロツとしている」などの理由から、**初乳を捨ててしまう風習が根強い所もある**のです。

初乳には、その後の母乳(=成乳)と比べて、タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特

に、免疫物質であるIgA(免疫グロブリンA)やラクトフェリンが、成乳と比べて多く含まれ、生まれたばかりの赤ちゃんを細菌やウイルス感染から守ります。また、初乳は胎便(生後間もなく出る便)の排泄を促し、低血糖や新生児黄疸を防ぎます。**初乳の大きな役割が、免疫と胎便排泄**なのです。

このように、大切な栄養素を含む初乳。赤ちゃんがたとえ1滴でも初乳を口にして、健康な成長のスタートを切れるように、温かく支え、見守っていききたいですね。

(栄養改善パートナー事務局 藤野康之)

## 旬の食材、現地の食材 ②サツマイモ

倍。風邪予防や疲労回復に効果があり、皮膚や血管の老化を防ぐ。イモのデンプンに守られ**加熱しても壊れにくい**のが特徴。**ビタミンE**も豊富で、体内の活性酸素を減らす働きがある。糖質のエネルギー代謝を助け、髪・爪・粘膜を健康に保つ**ビタミンB群**と合わせて、美肌効果が期待できる。

- ◆ **カリウム**をバナナより多く含み、ナトリウム(塩分)の排泄を助ける。筋肉の正常な収縮を助け、長時間の運動によるけいれんを防ぐ。野菜では**カルシウム**も比較的多い。

**<食べ方の留意点>**アク(正体はヤラピン)があるので切った後はサッと水に浸ける。甘みを引き出すには蒸すかオープン加熱でじっくり調理する。ビタミンCとカルシウムは皮に、ヤラピンは皮と身の間に多いので、**皮ごと調理しそのまま食べるのがベスト**。炭水化物が多いので、食べ過ぎや調理では砂糖などの使用量に注意。あまり日持ちがしないのと、タンパク質が少ないのが難点。新聞にくるみ風通しのよい所で保存し、寒さを嫌うため15℃以下で長期間保存しない。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

## マルチセクターって、どんなもの

## ④ 継続してくれた離乳食デモンストレーション(前編)

インドネシアでは、日本の支援により導入された母子手帳の普及のため、多くの助産師隊員が活動していました。私は、ただ一人の栄養士隊員として**母子手帳の栄養面での活用促進**を目的に2004年から2006年まで活動しました。

当時の母子手帳は、最後のページに離乳食(つぶしバナナ、ミルク粥、五目粥、小麦粉のケーキ)の記載と、妊産婦の注意事項に食事は通常より1皿多く食べましょうと記載されていただけでした。任地の村ではケーキを作る材料(小麦粉や牛乳)は入手困難でした。また、記載情報が不足していたので、妊婦用に一皿にご飯、肉・魚・卵・大豆食品、野菜・果物、それぞれの割合を示した教材を作成し、それを指導した妊婦の母子手帳の最終ページにホチキスどめをして、母子手帳とともに保管してもらうようにしました。

また当時、離乳食はあまり知られておらず、6カ月未満でもご飯やバナナをそのまま与えたり、逆に6カ月を過ぎて母乳以外何も与えなかったりするケースがありました。保健所栄養士も離乳食の必要性や作り方を指導していなかったため、**母親対象の離乳食講習会を企画**し、各村で実施しました(写真1)。講習会では、より分かりやすく、興味を持ってもらうため、**実際に離乳食を作るデモンストレーション**を行いました。これは当初C/Pである保健所栄養士に実施してもらいたかったのですが、**自分は男性なので人前で料理はできない**と言われました。ただ、村での会場の手配や常駐の村助産師への連絡など、積極的にサポートしてくれ、活動は順調でした。



(写真1) 離乳食の説明

デモンストレーションでは母子手帳にそって、つぶしバナナ、ミルク粥、五目粥、**さらに果汁を追加調理**し(写真2)、実際に子どもたちに試食してもらいました(写真3)。**毎回子どもたちは提供した離乳食を本当によく食べ、時には足りないこともあり**ました。普段母親たちから自分の子が全然食べなくて困っていると聞くことが多かったのですが、**恐らく適切な離乳食を与えられていなかった**からだと思います。



(写真2) 五目粥

4年後、現地に戻る機会があり、C/Pだった男性栄養士に会いました。彼は、私が実施した離乳食デモンストレーションが続いていると話してくれました。当時2年間、3カ所の保健所で、それぞれ異なった活動はしましたが、**継続されていた活動は離乳食デモンストレーション**だけでした。なぜでしょうか。次回、それを考察します。

(元青年海外協力隊インドネシア派遣(16-1))

安藤美穂(栄養士)



(写真3) 離乳食の試食

村の離乳食講習会で、実際に作って試食するデモンストレーションを実施、4年後も続いていました。それはなぜ？

## リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

JOCV

佐野亜依子 さん  
(フィジー、栄養士)



**活動概要:** 学校・村落巡回を行い、住民の健康チェックや生活習慣病の栄養指導を実施。スクリーニングデータを解析し、地域の生活習慣病の傾向を探っている。

**一言メッセージ:** フィジーの問題は「増える肥満率と減らない乳幼児の低栄養」。地元の人々に根ざした健康推進活動を実施していきたいと考えています。

調査員

岡村恭子 さん  
(カンボジア/ネパール/エチオピア(WFP/UNICEF))



**活動概要:** 栄養戦略立案、コミュニティ栄養改善事業、微量栄養素欠乏症対策、事業評価。現在、JICA食と栄養基礎調査で、アフリカ・アジア13カ国の調査取りまとめに従事中。

**一言メッセージ:** Nutrition Conceptual Frameworkご存知ですか？水衛生、食習慣、若年妊娠…「普通」の生活の奥底にある栄養不良の根本原因。もう一掘りし、立ち向かってみましょう！

JOCV

田崎美奈子 さん  
(グアテマラ、栄養士)



**活動概要:** 慢性栄養失調改善のため、コミュニティを巡回し、5歳未満児の身体測定や援助物資を配布しながら、母親や妊婦に対して食事指導を実施。

**一言メッセージ:** トウモロコシから人は作られたと言われるほど消費量が多いトウモロコシで作るトルティーヤは、今では食事に欠かせないものです。

リレーでのご協力ありがとうございました。次回ご紹介の皆様もよろしくお願ひします。

IFNA (Initiative for Food and Nutrition Security in Africa: 食と栄養のアフリカ・イニシアチブ)は、アフリカにおける食と栄養の改善実践を加速化するため、JICAを中心に計10の支援機関が発足させた国際イニシアチブです。2025年まで10~20カ国で、分野横断的な栄養改善活動の規模拡大に取り組んでいます。

IFNAは、2016年8月の第6回アフリカ開発会議 (TICAD VI)において参加各国と合意された「IFNA宣言」に基づいて発足しました。2017年5月には、エチオピアのアジスアベバで第1回IFNAパートナー会議が開催され、そこで協議されたことをもとに、このたび**IFNA実施のための指針 (Guiding Principles)**が確認されました。**国際枠組みと整合しながら、マルチセクターでの栄養介入の促進**を目指します。

4. 組織、民間企業の協力も奨励される。  
5. **実践に基づく成功と教訓から学び、適切な栄養改善の規模拡大と持続可能性を確保**するための制度づくりを支援する。  
6. より効果的な栄養介入のために**科学的根拠 (エビデンス)**を蓄積する研究機関との協力をを行う。  
7. **栄養問題への世界的な関心を高める**ためのアドボカシーなど、他のイニシアチブと連携する。

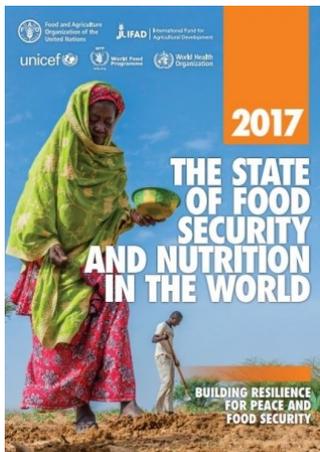
指針の主なポイントは、以下のものです。

1. IFNAを通じた栄養介入の特色として、各国の栄養政策に基づいて、セクター間の相乗効果をねらい、特に**農業(水産業・畜産業を含む)を栄養改善にしっかりと位置づけて**、現場活動を推進する。
2. **国別行動戦略 (ICSA)を作成**し、IFNAで取り組む優先分野を相手国のイニシアチブにより特定する。
3. 対象国において、**政府内の機関間調整をしっかりと機能**させる。ICSAで特定された優先分野に、国際機関などパートナー組

今後は、IFNAを実施するアフリカの重点国において、**IFNA国別行動戦略 (ICSA: IFNA Country Strategy for Actions)**を策定していきます。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

<訂正>前号の「IFNAホットニュース」で、**食料安全保障と栄養のためのアフリカデーの国際イベント開催**を10月30日~11月1日キガリとお伝えしましたが、**11月18日アビジャンに変更**されています。お詫びとともに、訂正いたします。



(上)FAO、IFAD、WFPIに、初めてUNICEF、WHOが加わり共同発表された「世界の食料安全保障と栄養」2017年報告書。

## 知っておこう 「あらゆる形態の栄養不良」に取り組む

2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標」(SDGs)の目標2にある、ターゲット2.2は「2030年までにあらゆる形態の栄養不良を解消」することを掲げています。「**あらゆる形態の栄養不良 (all forms of malnutrition)**」には、本紙の第1号、第2号で紹介した発育阻害、低体重、消耗症という「**低栄養**」、過体重と肥満という「**過栄養**」、**微量栄養素欠乏**、またこれらの栄養不良に起因する**生活習慣病などの非感染性疾患 (NCD)**が含まれます。また、第0号で紹介した2025年までの国際栄養目標にも、低栄養と過栄養の両方の目標が設定されています。

世界では、1.6億人の子どもが発育阻害、5,200万人の子どもが消耗症を患う一方で、4,100万人の子どもが過体重や肥満状態にあります。**低栄養と過栄養の「二重の負担」**を負う国々が増えるなか、「あらゆる形態の栄養不良」に対する取組みとして、栄養改善のため保健分野による直接的なアプローチとともに、食料安全保障、農業、教育、水と衛生、生計向上など、**マルチセクターのアプローチ**により、貧困と疾患の悪循環を断ち切ることが必要です。

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

### 栄養改善パートナー事務局からのお知らせ: 栄養改善分野で活動したJOCV隊員の帰国報告にうかがいました。

栄養改善パートナー事務局より、青年海外協力隊事務局に依頼して、初めて隊員の帰国報告にうかがいました。お話を聞いたのは、コミュニティ開発 (ホンジュラス) など。ホンジュラスでは、女性の農産品加工販売を支援する業務でしたが、シングルマザーが多い対象女性は家事に追われ、栄養状態がよくなく、活動への参加が限定的だったことに着目。健康増進を図るため、規格外で捨てられる地元野菜をジュースにし、食生活改善とともに販売もしたところ、売上げが向上しました。フードロスの削減、栄養改善、販売利益向上の一石三鳥。活動の中で現地の栄養状態に問題意識を持ち、改善したいと活動した結果、本来の活動成果も高まったという内容でした。

**現在自分の活動に悩んでいる方、ちょっと手を休めて栄養についても考えてみませんか?**

「栄養改善パートナー通信」第5号は、2017年11月中旬に発行予定です。

派遣国、業務経験国での食と栄養に関する情報やご相談をお寄せください。記事のなかで取りあげていく予定です。特に企画記事、「**これ、現地でウケました。**」「**旬の食材、現地の食材**」に使える食体験や食知識は、大歓迎です。ぜひJICA農村開発部の栄養改善パートナー事務局まで!

<メールアドレス: [rdga2-nat@jica.go.jp](mailto:rdga2-nat@jica.go.jp)>

