

栄養改善パートナー通信

日本では、冬から春へ。季節による体調変化、ありますか？

未だにインフルエンザが流行しているという話も聞く一方、花粉症や、寒暖差による風邪など、季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく言われます。暖かくなっていくこの時期は、肝臓が活発に働き始め、冬場に溜まった老廃物や毒素を排出することが促されるので、肌のトラブルも増えるのだそうです。苦味のある新芽などの春野菜を食べることは、体の排出機能を助け、食による養生の一つとされます。皆さんがいる土地は、暑くなる時期？寒くなる時期？乾く時期？雨が降る時期？

現地にある季節の食の知恵、探ってみませんか。



(上) ガーナ北部の学校給食提供の様子。大鍋で青空給食！

世界で働くパートナー⑥ 乾燥地域の学校給食事情は？

目次:

- [シリーズ:日本の栄養改善の経験]
⑦「生改さん」に学ぶ農家の自発的努力への支援 2
- [驚き!栄養改善のインパクト]
1ドルの投資で16ドルの効果 2
- [旬の食材、現地の食材]
④モリンガ(ワサビ/キ) 2
- [マルチセクターって、どんなもの?]
⑦季節カレンダーを作ってみよう(前編) 3
- [私たちもパートナーです!]
● 鈴木達さん 3
● 村山伸子さん 3
● 尾関康平さん 3
- [IFNAホットニュース]
ボランティア向け勉強会を実施中! 4
- [知っておこう]
SDGs全体と栄養改善の関わり 4

ガーナ北部のノーザン州タマレにある国連世界食糧計画(WFP)で栄養士として活動し、2年にわたり貧困層の多いガーナ北部の学校給食事情について調査を行いました。ガーナでは政府の経済的支援の下、1食80ペセワ(約20円)で給食が実施されます。WFPもこの事業に協力しています。子どもの適切な発育に大きく関与する栄養面の調査に加え、衛生環境も調査しました。

ガーナ北部の学校給食事情

その結果、栄養面では給食の絶対量も少なく、総エネルギー、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足傾向にありました。肉や魚、卵などの動物由来の食材は使われておらず、米、豆、トウモロコシ粉、キャッサバ粉、玉ネギ、トマト缶が主な材料です。あとは水や油でかさ増しをします。乾燥したサバナ気候のガーナ北部では、新鮮な野菜が手に入らないことや、学校に冷

蔵設備がないことなどから、使用できる食材が限られているのです。衛生面でも水不足、手洗い施設がないなどの問題点が見つかりました。

2年目は調査の実施を拡大

1年目は主にボランティアのみが調査を行いました。2年目は1年目の結果をもとにWFPを中心に各関係機関との大規模調査を実施し、学校給食の現状を政府機関や地元の保健センターなどに幅広く発信できました。改善の必要性を各機関が認識できたのは大きな収穫でした。報告後、早速水を各学校で確保できるよう井戸の設置に向けて動き出した地域もありました。皆のモチベーションを維持するためにも、今後も各機関と協力して継続的にモニタリングを続け、改善に向けて具体的に動いていくことが求められています。

青年海外協力隊(H27-4) 桐野智美

(栄養士)

給食モニタリング結果を行動につなげた地域も

給食であれば栄養が満たされるとは限りませんね。学校給食の献立は誰が決めて、食材はどこから調達するのでしょうか。

桐野: 学校給食の献立は政府のGhana School Feeding Programmeが決めますが、食材の入手状況などの理由ですべての学校が献立に従っているようではありませんでした。その場合、食材調達担当者や調理担当者が独自で決めていました。食材は、担当者が主に地元マーケットで購入しています。

給食の量、動物由来の食材、新鮮な野菜の課題について、どんな提案がありましたか。

桐野: 給食の配膳量は元々、幼稚園、小学校低学年、高学年に分けて適量を提供することが推奨されているので、実施できるよう調理担当者のトレーニングを行うことが決められました。また、肉、卵などの動物性食品を使用するには80ペセワでは足りないため、支給額を増やすことが検討されることになりました。野菜については、雨期のシーズンだけでも野菜を増やすこと、またスクールガーデニングも取り入れることが話し合われました。

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 ⑦「生改さん」に学ぶ農家の自発的努力への支援

戦後に制度化された「生改さん」

「生活改良普及員」(通称「生改さん」とは、昭和23年(1948年)に制度化され、日本全国の農村地域で「生活改善」「婦人の自立」「考える農民の育成」そして戦後の「農村民主化」のために働いた、村落展開型の職業でした。主に女性が従事した「生改さん」は、男性の同僚である「農業改良普及員」(通称「農改さん」とともに農業改良普及所に所属していました。



(上) 縁側で農家女性と談笑する生改さん
(出典:スライド「生活改良普及員の日」
農林省1957年)

捨てるところのない モリンガは、防風林や アグロフォレストリーで も活用可



(上) モリンガの葉。見たことある?
(出所:macaroni)

アフリカからの自己紹介に何回か登場した「モリンガ」。皆さんは聞いたこと、ありますか?

- ◆ インド北西部原産で、ワサビノキ科の小高木。根に香味があり、生の葉にもワサビに似た風味がある。インドが最大の生産国で、家庭菜園でも栽培され、南インド・タイでは生垣として利用されている。
- ◆ 葉・花・種さや・種・根と、ほとんどの部分が食べられる。葉は最も栄養価が高く、ビタミンB群、C、E、βカロテン、ビタミンK、マンガン、タンパク質(必須アミノ酸9種類を

農家自身の自発的努力を助長する

生活改善普及事業は、農家特有の生活問題について、普及員(生改さん)が直接農家に接して生活の改善に向けた農家の自発的努力を助長することを目的とした「教育的指導事業」であることが特徴でした。その事業を現場で担う「生改さん」は、単に農家に知識や技術を伝達するのではなく、「農民自らが生活改善の必要性を認識するように働きかけ」、実際の場面では知識・技術を活用しながら「(農家自身による)改善の手助けを行う」ことが任務とされていました。農家の変化を法令や命令などの権力手段で起こすのではなく、「人が人に接し、人々が自らの問題に気づき、解決案を考え実行するように助言、援助する」のが職務というのは、元生改さん自身の言葉です。

「栄養改善パートナー」と生改さんの職務

上記の「生改さん」の職務は、「栄養改善パート

ナー」の皆さんが現地の人々と接しながら常に悩み考えていることではないでしょうか。そこで、このシリーズで

は過去にJICA内でまとめられた生活改善のツールキットなどから、食に関連する事例を選別してご紹介していきたいと思います。

(参考:「生活改善ツールキット」p.1-4、JICA農村開発部2006年)

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)



(上) 生活改良普及員の仕事の説明
(出典:「図説農家の生活改善」
農林省1954年)

驚き! 栄養改善のインパクト 1ドルの投資で16ドルの効果

これまで数回にわたり、栄養不良がもたらす経済的損失を見てきましたが、次に栄養の投資効果について取り上げます。栄養改善は、健康や教育への波及効果をもたらすことで社会的生産性の向上や好循環につながり、投資効果が高いとされています。

『2014年世界栄養報告』(注1)の調査では、発育阻害の子どもを多く抱える40カ国において、発育阻害率を20%削減するために必要と想定される栄養の直接介入パッケージの便益費用比率の中央値は、約16という結果が出ています。つまり、基礎的な栄養介入へ

の1ドルの投資につき、16ドルと高い投資効果があるということです。サハラ以南アフリカの27カ国においては、この中央値は13となっています。この便益費用比率は、他の公共投資と比較した場合でも高いレベルで、総合的な保健への投資とはほぼ同レベルに位置し、大規模な灌漑や道路建設への投資よりも高いレベルとなることが報告されています。

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

(注1) <http://www.globalnutritionreport.org/the-report/the-report-2014/>

旬の食材、現地の食材 ④モリンガ(ワサビノキ)

すべて含む)などが豊富。特定の栄養素を豊富に有する一般食品と同等以上の量を多種含むため、多くの食材を一度に摂取するのに匹敵する栄養価がある。ホウレン草のように食べられ、一般に乾燥粉末にしたものをスープやソースで使用。種はエンドウ豆やナッツのように食べ、高水準のビタミンCを含む。

- ◆ 生長が早く干ばつに強い。乾燥・半乾燥下での栽培に特に適し、コストがかかる灌漑を用いなくても雨水で生長する。他の食材が不足する乾期の終わりに葉がよ

く茂るため、乾期の消費に適している。

- ◆ 搾油後の種を汚水に入れると浄化する、根茎が土壌を浄化する、葉が一般の20倍もの二酸化炭素を吸収するなど、環境的な利用価値も高い、超多目的植物。2007年11月に国連WFPIに採用された救済食材で、台湾の世界野菜センターでも積極的に栽培。実は、ケニアでモリンガの普及を行ったJOCVも!

<食べ方の留意点> 根や根の抽出物は、子宮収縮の可能性があり、妊婦の摂取は危険です。

(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 ①季節カレンダーを作ってみよう(前編)

農村や地方で活動していると、収穫期や出稼ぎ、断水や流行病に新学期、年中行事と、人々の生活に季節性があることに気づきませんか。そんな暮らしの変化を知るためのツールとして、季節カレンダーの作り方をご紹介します。

カレンダーづくり

「北部ウガンダ生計向上プロジェクト」(NUFLIP)では、現地の農民の目線でバランスの取れた食事についての研修を行いたいと考え、「利用可能な食材カレンダー」を使っています。プロジェクトが用意するものは2つ。1月から12月までの表示と3段の枠のある白い大きなビニールシートと、食材のアイコンです。3段の枠を作る理由は、3色食品群を参考にしているためです。



(上) カラフルなカード(アイコン)は、食材の写真をラミネートしたもの。夫婦で研修に取り組んでいます。

研修では実際に農民に前に出てきてもらい、一つ一つの食材について、その月にその家庭で料理に利用可能であればアイコンを置く、利用可能でなければ置かない、という作業をします。完成したカレンダーからは、その家庭における各

月で利用可能な食材が一目で確認できます。食品群に分けて並べているため、その月に作ることができるバランスの良い食事を農民自身が考えることや、カレンダー全体を見ると季節的な食材の偏りや不足を確認することができます。

この地域では性別役割分業の意識が強く残っていて、作付け品目や耕作面積、食料調達の方法を決めるのはお父さん、キッチンを取り仕切るのはお母さん、というように、栄養改善に必要な食材の調達段階と利用段階に関わるアクターが異なります。このため、お母さんが栄養への配慮をしたくても、お父さんがどの作物を栽培するか決めてしまうので、うまく栄養バランスの取れた食材が調達できていない、という状況も散見されました。こうした背景から、栄養改善のように世帯全体で取り組むべき内容の研修には、プロジェクトの対象メンバーのみならず、その夫や妻、長男・長女の参加も募っています。

マルチセクターでのアプローチ

NUFLIPの対象農民の大部分は小規模農民で、自給自足の農業を営んでいます。天水依存型の農業で、干ばつが世帯の食事内容に及ぼす影響が大きくなっています。また、現金ニーズに対応するために、無計画な収穫物の販売をしまい、自家消費用の食材が少なくなる家庭もまれではありません。「そもそも作っている量が足りなかった」「干ばつの影響で不作になり、思ったとおりの量を収穫できなかった」「学費(PTA費)を払わなければならない、自家消費用の

食材まで売ってしまった」というような声が多々あり、作付け計画や家計管理(計画的な備蓄食料・家畜の販売や、収穫物の適切な管理方法)の指導に課題が残ります。



(下) 食材を選んでお皿に乗せる女性。この研修では練習のために、例えば「6月に作れるバランスの良い食事はどのようなものですか」という質問をし、利用可能な食材を使った料理を発表してもらいます。

このため、各分野の専門家の研修内容にも、栄養配慮を取り入れています。NUFLIPでは、「1年を通してバランスの良い食事をとるにはどうすべきか」という問いに、マルチセクターで取り組んでいます。

今回は作付け計画・家計管理の分野から情報をお届けします。

(株式会社JIN 石川渚)

カレンダーで月ごとの利用可能な食材と季節的な偏りが一目瞭然。夫婦で取り組むのも大事。

リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

JOCV

鈴木遙 さん

(グアテマラ、栄養士)



活動概要: 市役所女性課で、コミュニティの女性グループに、望ましい食生活を伝えるための栄養講話や地場産野菜消費推進のための調理実習を行っています。

一言メッセージ: 市場で最後まで残っている野菜。食べ方のバリエーションも少ない野菜。レシピ提案でバランスの良い食事、野菜消費拡大に貢献できたらと思います。

専門家

村山伸子 さん

(フィジー・バングラデシュ・ラオス・インドネシア、栄養政策・公衆栄養)



活動概要: フィジーでは国の栄養政策立案支援、バングラデシュやインドネシアでは学校給食の導入プロジェクトを行ってきました。

一言メッセージ: アジアでは、肥満と栄養不足が共存する「栄養不良の二重苦」が拡大しています。低所得層ほど不利な状況にあり、政策的な対策が必要と言えます。

JOCV

尾関康平 さん

(カメルーン、コミュニティ開発)



活動概要: 衛生活動として、手洗い教室を任地の教育機関等で行うとともに、手洗いや公衆衛生に関するラジオ番組の制作を企画しています。

一言メッセージ: カメルーンでは野菜や果物が豊富にとれます。それを生かしてバランスの良い食生活を送り、私自身の料理のスキルも上げたいと思います。

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いいたします。

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の支援機関が足踏させた国際イニシアチブです。2025年までアフリカ各国で、分野横断的な栄養改善活動の規模拡大に取り組みます。

JICA農村開発部IFNA班では、青年海外協力隊事務局とも連携し、**IFNA重点10カ国のボランティア向けに、勉強会とケーススタディを用いたワークショップを開催**しています。勉強会では、**栄養に関する基礎的な内容からマルチセクターによる栄養改善の重要性、日本の生活改善の経験の活用**などをお伝えしています。ケーススタディでは、アフリカのある国で栄養に関する調査を行った際に現地に出会った**実際の家族の置かれている生活状況が紹介**されます。ワークショップでは、この紹介した家族は**栄養不良か？なぜ栄養不良か？その原因をいくつか考えてもらい、そのうえで原因のそれぞれをさらに掘り下げてもらいます**。例えば、「収入が少なく食べ物を買えない」ことが**栄養不良の原因**だと考えたとする、なぜ「収入が低いのか」を掘り下げて考えます。「作った作物が（高く）売れない」ことがその原因だとすると、今度はなぜ「売れないのか」想像を働かせてさらに考えます。「需要が少ない」ことがその原因だとすれば、それはなぜかといった具合にどんどん原因を掘り下げていきます。考える途中で、一つの原因の背景に異なる

二つ以上の原因があったり、それぞれが絡み合ったりと、**栄養不良の原因はとても幅広く様々な分野にまたがる**ということが分かると思います。

テレビ会議システムを使った勉強会とワークショップですが、**ボランティアの皆様からは現地で行う実践者ならではの意見が多く聞かれ、こちらも驚くことや学ぶことが非常に多い**です。引き続き各国での勉強会とワークショップを行い、ボランティアの皆様**の栄養改善に関する活動のヒントになればと**考えています。また、こういった機会を通じて、現場の貴重な意見や情報をいただき、「現場でのアクションの加速」を目指すIFNAのさらなる推進に役立てたいと考えています。

(JICA農村開発部 稲田勇次)

(右)「ジュリエット」とその家族の生活・生産状況、社会経済環境などから、**栄養状態の原因を掘り下げます。**



(上) ご存知17のSDGs。栄養に関わるのは、目標2だけではありません。



知っておこう SDGs全体と栄養改善の関わり

第6号では、SDGsのなかで直接栄養不良の解消を目指す目標2のターゲット2.2を紹介しました。今回は、SDGs全体と栄養改善の関係について取り上げます。栄養改善のためには、直接介入とともに、食料安全保障、農業、教育、ジェンダー、水と衛生、生計向上など、マルチセクターのアプローチが重要であることはよく知られています。「**2017年世界栄養報告**」(注1)の分析によると、SDGsには**栄養改善が貢献し、また恩恵を受ける5つの中心的分野**があります。①持続可能な食料生産(目標2、9、11、12)、②強靱なインフラ(目標6、7、8、9、11、12)、③保健システム(目標3)、④衡平

性と包摂性(目標1、4、5、6、8、10)、⑤平和と安定(目標16)の5つの分野を通して、**栄養改善はSDGsの複数の目標を大きく前進させる効果がある**とされます。逆に、**SDGsの他の目標への取組みを通じて栄養不良の根本原因が解決**することで、栄養改善の効果が期待されます。この複合的な効果を生むために、縦割りのアプローチを超えた、統合的な取組みが求められます。今回は、この栄養と他のセクターとの具体的なつながりをより詳しく見ていきます。

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

(注1) https://www.globalnutritionreport.org/files/2017/11/Report_2017.pdf

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ：「農文協」、ご存知ですか？

「農文協」(一般社団法人 農山漁村文化協会)は、75年の長きにわたって食と農、健康、教育を軸に、情報普及を行ってきた団体です。農業分野の方は、雑誌「現代農業」の発行や大百科事典である「農業総覧・農業技術大系」の編集を行っているところと言えればお分かりかもしれませんね。この団体のすごい点は、一貫して農家に学び、書物や実験圃場だけでは分からない、様々な条件のなかで農家が工夫し、実践してきた情報を体系的にまとめ、更新し続けていることです。ホームページ (<http://www.ruralnet.or.jp/>) をのぞいてみると、食材を採り育ておいしく食べる知恵と技を伝える季刊「うたかま」、食文化研究誌「vesta」、「地域食材大百科」や「日本の食生活全集」などの各地の食の知恵が出てきます。ネット書店サービスや、会員制ですが「ルーラル電子図書館」というサービスもあります。

農業に限らず、食と健康、農村部の暮らし、エコ、地域づくり・地域おこしに関心のある方も利用されては？

「**栄養改善パートナー通信**」第9号は、2018年4月下旬に発行予定です。

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>

