

## 多様な側面から栄養改善に取り組む



グラディース・ムガンビさん  
Gladys Mugambi



**私** は2009年に約2カ月間、日本で栄養改善の研修に参加しました。現在はケニア保健省の栄養学・食品学課長として、栄養に関する国の政策づくりや政府の能力向上を担当しているほか、Scaling Up Nutrition (SUN) のケニア国代表も務めています。

ケニアでは、子どもの発育阻害を含む低栄養が問題です。発育阻害とは、胎児期から2歳までの慢性的な栄養不良によって、身体や認知能力が低下することを指し、ケニアでは5歳未満の子どもの26%にこの症状が見られます。ビタミンや鉄分など微量栄養素の不足も問題です。首都ナイロビやケニア中央部では、野

菜の摂取不足や運動不足による成人の肥満も深刻です。国内に栄養不足と栄養過多が混在する「栄養不良の二重負荷」は、ケニアにとって大きな課題となっています。また、妊婦の貧血や低出生体重児も少なくありません。こうした問題の解決には、女性だけでなく男性を含む社会全体で取り組む必要があります。

研修では、日本や研修員たちの母国の栄養政策についてディスカッションをしました。日本では栄養改善に法律が重要な役割を果たしていることを知り、良い政策とその実践が現状を変えることができるのだと学びました。また、日本での大豆や魚の保存法にも感銘を受けました。この他にも、食品成分表についての講義で栄養バランスの良い献立の作り方を学んだり、研修員たちの母国の食事を作る調理実習をしたりし、食の多様性を知る機会となりました。

日本では栄養に関する政策に基づき、

教育現場でも取り組みが実施されています。これはケニアとの違いです。私の目標は、小・中・高校で栄養教育を実施し、ケニア全土の子どもたちが栄養価の高い食事を得られるようにすることです。また、食の安全と栄養改善を推進するための分野横断的な法律づくりにも取り組みたいと思っています。研修に参加したことで、栄養の意味を多面的に捉えられるようになり、職場でもリーダーシップを発揮できるようになったと実感しています。



8月1日～7日の世界母乳育児週間のイベントにて。男性も子どもの健康に関わることの重要性などが伝えられた

## 日々の食事の大切さを伝える



ハウエナッシ・アムーレ・イブさん  
HOUEASSI AMOULE Eve



**私** はベナンのラギューン母子病院で働く栄養士です。栄養不良で入院している子どもたちの栄養改善や、栄養不良の子どもを持つ母親への栄養教育などを担当しています。

ベナンでは、栄養不良は公衆衛生上の重要な問題です。2014年の調査では、全人口の4.5%が急性栄養不良に苦しんでいて、一部の人は特に深刻な状態であると報告されています。状況は地域によっても大きな差があり、国全体で栄養改善の仕組みを整えていくことが急務です。

私が2009年に日本で参加した研修は、アフリカの女性指導者を対象とするもので、食と栄養を核とした健康促進の活動

を母国で実施するために必要な知識や技術を学びました。ケニアやガーナ、ザンビアなど、アフリカ各地からの参加者と学び合う中で気付いたことは、彼らの国もベナンと同じ問題を抱えているということ。共通課題がある一方で、ベナンよりも積極的に栄養改善に取り組んでいる国も多く、刺激を受けました。研修では、糖尿病患者のための食事バランスやカロリーに関する講義、調理実習や食産業の企業視察などもあり、多くの知識を吸収することができました。

私は母親たちに、家族のより良い暮らしを実現するためにはバランスの取れた食事が大切だということを伝えています。このような活動を強化する上で、日本で学んだことが役立っています。目標は、栄養不良の子どもの数とその実態を把握し、そうした例を減らしていくことです。栄養不良の世代間の負の連鎖を断ち切るために、十代の女性や妊婦、看護師に「良

い食事”の重要性を伝え続けていきたいと思っています。今後は、トモロコシやピーナッツなど、低価格で高栄養価の粉類を提供する生産者グループを作ることや、貧困地域の衛生や飲み水を確保することなどにも取り組んでいくつもりです。日本の支援などを活用しながら、多くの栄養士を輩出することも不可欠だと考えています。



コミュニティで調理のデモンストレーションを行うイブさん

# 発展の第一歩は 栄養改善から

栄養不良は、個人の健康問題であるだけでなく、労働の質や生産性を損なうことから、国の発展の妨げともなる。適切な栄養摂取は国際社会が掲げる「持続可能な開発目標 (SDGs)」の17の目標すべてを達成するための基盤なのだ。開発途上国の栄養改善を後押しする日本の研修と、その参加者の活躍を紹介しよう。

## 研修の様子

## 母子の栄養改善に日本の経験とノウハウが貢献

昨年11月から約1カ月半、開発途上国の母子栄養改善に向けた能力強化を目指す研修が日本でわれ、ウガンダやガーナなどアフリカ地域6カ国にラオスを加えた計7カ国11人の母子保健・栄養分野に携わる行政官が参加した。

研修員たちは、国際的な栄養改善の動向や、日本の母子保健システムや栄養政策のあゆみなどに関する講義を受けた上で、関連機関を視察。国の政策、地方自治体による栄養改善に貢献する事例など、さまざまなレベルでの日本の一貫した取り組みについて理解を深めた。

研修中盤からは約2週間北海道に滞在し、北海道庁や市町村の母子保健事業、教育機関、助産院などを視察。北海道は、厚生労働省が定める健康づくり促進の基本方針である「健康日本21」の下、「北海道健康づくり基本指針すこやか北海道21」を策定し、多様な団体と協力しながら、栄養・食生活をはじめとするあらゆる側面から健康づくりを推進してきた。また、母子の継続ケアや健康増進に焦点を置いた日本の取り組みは、研修員が母国でさまざまなア



日本の離乳食の調理実習。離乳食は赤ちゃんに優しい形で段階的に導入される。普段は料理をしないという男性研修員も包丁を握り、皆が楽しく調理法を学んだ

クターと協力体制を築きながら、包括的に栄養改善を目指していく上で大きな参考になる。

利益をもたらす仕組みだからこそ、継続的に活動できるのだと学びました」

研修員たちはこの他にも、母国での学校給食の現状や食料の保存方法など、あらゆる点を議論。研修を担当した公益財団法人ジョイセフの浅村里紗さんは、「分野を超えた連携や体系化された母子栄養改善プログラムづくりと同時に、健康促進の一環として幼少期から「食べることの大切さ」と喜びを伝えることも大切です」と指摘した。

また、研修では現在母国で活躍中の過去の研修参加者とテレビ会議を通じた意見交換も実施。今年度の研修員にとって大きな刺激となった。今後の具体的な行動計画を胸に帰国した研修員たち。各国で日本での学びを生かした母子栄養改善の活動が活発化することだろう。



北海道帯広市が市民向けに開催している「両親教室」「母親教室」を体験。実際に使用されている教材を使って、取り組みを学んだ