



栄養改善パートナー通信

第2巻 第1号 2023年9月29日発行



食料・栄養担当官が手ばかり栄養法を用いて農家へ啓蒙活動している様子（撮影：管野未歩@ザンビア）

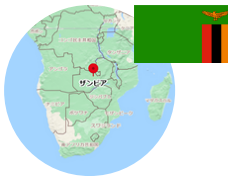
新号発行のお知らせ

この度、栄養改善パートナー通信の制作メンバーが新しくなりました。今月号から、第2巻として心を新たに発行いたします。これまでのパートナー通信のように、皆様にとって読むことが楽しみになるような内容をお届けできますよう、事務局一同努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。本通信は、パートナーのみなさんからの活動内容を含む情報のご提供やご意見・ご感想等のフィードバックなしには成り立ちません。「栄養改善のために取り組んでいる工夫」、「現地で流行っている食材／食べ物」、「活動内での新しい発見」等を以下にお寄せいただけますと幸いです。また、栄養改善パートナーにご登録いただいている方には、栄養改善パートナー通信発行のお知らせ等の情報をメールでお送りしますので、この機会に是非ご登録ください。お申込みは[こちら](#)から。

Email : rdga2-nat@jica.go.jp
栄養改善パートナー事務局（担当：手島・安田）

世界で働くパートナー vol.29 ～専門家編～

ザンビア国 持続可能な地域密着型 灌漑開発プロジェクト



ザンビアでは、子どもの栄養不良が大きな課題となっています。特に発育障害（Stunting）という年齢に対して身長が低い子どもが多いことが深刻な課題です。持続可能な地域密着型灌漑開発プロジェクト（以下、E-COBSI）の対象地域で実施した栄養ベースライン調査結果からも発育障害の子どもが確認され、また食事に関しては野菜やタンパク質を多く含む食品の摂取回数が少ないなど、食の多様性が低いことが明らかとなりました。（次頁へ続く）

今月号の内容

新号発行のお知らせ

世界で働くパートナー VOL.29～専門家編～
ザンビア国持続可能な地域密着型灌漑
開発プロジェクト

JICA職員リレーコラム

人間開発部 保健第二グループ
小澤 真紀 課長

現地のごはんと食文化
南インド料理

栄養・食に関するおすすめ本！

「食の歴史」
ジャック・アタリ(著)、林 昌宏(翻訳)

IFNAホットニュース
IFNA地域研修のご紹介

栄養改善最新情報をお届け
国連食料システムサミット
第1回ストックテイキング・モーメント

そこでE-COBSIでは、自分の掌を使って1日に食べる食材の量と種類を決める『手ばかり栄養法』を導入しました。どのような食材をどれくらいの量食べるべきか視覚で把握することができるため、誰でも簡単にバランスの良い食事を理解することができます。『手ばかり栄養法』は、ヘルスプランニング・あいちで開発され、日本の自治体等で栄養改善や食事指導の教材として使用されています。E-COBSIでは、ヘルスプランニング・あいち監修の下、ザンビア版の手ばかり栄養法を作成しました。ザンビア版手ばかり栄養法は、ザンビアの食料・栄養担当官と共に以下の流れで作成しました。

- ① ザンビアで年間を通して入手可能な食材リストを作成する。
- ② 食材をザンビアのガイドラインに基づいて6つの食品グループに分ける。
- ③ 手ばかり栄養法へ含める食材を選定する。
- ④ ザンビア食事摂取基準の1日当たりの推奨摂取量の総エネルギー、蛋白質、脂質、鉄分、ビタミンA等を満たすように食材の重量を測定する。

ザンビア版の手ばかり栄養法を作成後、対象地域の農村部において手ばかり栄養法の教材を使用し、農家に対して食事の啓蒙活動を行いました。手ばかり栄養法に対する農家からの反応はよく、以下の意見が挙がりました。

- ・ 現在摂取している食事は多いと気づいた。今後適量を食べるようにしていきたい。
- ・ 1日2食の食事をしているが、1日3食へ変えていきたい。
- ・ 食事のバランスをよくするために世帯レベルで使用するには良い方法である。
- ・ 普段の食事では、家族が摂取する野菜の量が不十分であることが分かった。

“Tebakari-Eiyohou” Hand Scale for serving food per day in Zambia

Cereals and starchy roots and tubers
- 2 handfuls of Nshima per day depending on activities
- 1 handful of tubers/root per day

Vegetables
3 handful of vegetables per day
Eat Together
Eat a lot

Fruits
At least 2 different colored fruits

Poultry, fish, insects, mice and meats
1/2 handful of meat and/or fish per day
Eat enough

Beans, pulses, legumes and nuts
1 handful of Legumes

Milk and milk products
1 glass of milk
Other Dairy...
Yogurt
Sour Milk

Oils
Three Teaspoons

**Yellow Food=Energy Giving
Green Food=Protective
Red Food=Body Building**

Pregnant and lactating women can increase +20 to +30 %
Active young people can also increase +20%

Developed based on "Tebakari Eiyohou" @Health Planning Aichi by Masako Taneda

州の食料・栄養担当官と日本人専門家が協働で作成した『ザンビア版手ばかり栄養法』（作成：E-COBSI専門家チーム）

専門家の声（三祐コンサルタンツ 柳野さん、管野さん、岡村さん）

プロジェクト開始時は、ザンビアの食料・栄養担当官と作成した栄養改善の教材を用いて普及員や農家さん向けの研修を実施していました。しかしながら、「一般女性はタンパク質を1日あたり60g摂取しましょう」、「野菜を多く取りましょう」といったメッセージでは農家さんは実際に食べる量をイメージしにくく、ピンとこないため、頭を抱えておりました。栄養改善パートナー通信で手ばかり栄養法の事例が紹介されており、この方法をザンビアで使いたいなと思い、ヘルスプランニング・あいちの種子田さんに連絡を取ったところ、開発へのご協力をご快諾頂きました！

ザンビア版手ばかり栄養法の作成は試行錯誤でした。最初に作成した手ばかり栄養法を農家さんに見せたところ「シマ（ザンビアの主食）が少ないから、意味がない！」とシマの量ばかりに目がいきまいました。シマが多くなるように改訂版を作成したところ、農家さんに受け入れられるようになりました。現在は、ザンビアの農業省のガイドラインに手ばかり栄養法を掲載するために作業しています。農業省以外に水産・畜産省、保健省、国家食料栄養委員会、FAO、大学等と一緒に作業をしていますので、それぞれが推奨しているアプローチに従って作る必要があり、会議のたびに大盛り上がりです。



州の食料・栄養担当官と協働でザンビア版手ばかり栄養法を作成している様子。（撮影：管野未歩@ザンビア）

日本でも「何を何グラム食べましょう」との指導法が全盛だった頃、栄養改善の現場に携わる私は、どうしたら「イメージしやすく理解してもらえるかな」「実践してもらうにはどのように伝えたらいいのかな」を模索していました。ある時手のひらに食材を載せて見せ「これぐらい（の量を）食べてね」と伝えたところ笑顔で「よくわかるわ〜！」と答えてくれた方々の顔を今でも忘れません。それ以来、私は幼児の食育啓発や高齢者の低栄養予防、糖尿病の病態指導など、どの年代の方にも手ばかり栄養法で栄養指導をしています。

手ばかりで栄養バランスと摂取食材量を伝えて、講座の終わりに「今日のおさらいです」と私が手で示すと「それはお肉の量でしょ」「これは野菜ね」と皆さんから元気な声が反応良く返ってきて盛り上がります。手ばかりで覚えた内容は忘れにくく、どこでも思い出せるので実践しやすい方法だと確信しています。

ザンビア版手ばかり栄養法の作成では、日本では見たこともない食材もあり、食材の栄養成分表入手から始まりました。食料構成や食事習慣などザンビアの諸々を柳野さん、管野さん、岡村さん達から伺い、一緒に楽しく作成しました。



ヘルスプランニング・あいち
種子田 雅子さん（管理栄養士）

プロジェクトHP：

<https://www.jica.go.jp/Resource/project/zambia/020/index.html>



JICA職員リレーコラム

人間開発部 保健第二グループ 小澤 真紀 課長

皆さんこんにちは。JICA人間開発部保健第二グループの小澤真紀と申します。JICAには「栄養タスク」という部署横断的に栄養の取組を推進するグループがあり、その取りまとめを担当しています。食べるのが大好きで、世界各国の食に大変興味があります。例えば長く駐在していたアフリカ、ガーナの料理はとても美味しいのですが、調理に手間のかかる料理が多いことに驚いたり、出張先のベトナムでは麺類の豊富さに感動したり、週末は作り置きメニューに頭を悩ませたりと、オンオフとも「食べることを」考えていることが多いです。

栄養分野を担当するようになり、改めてどの国にも低栄養と過栄養の課題が混在していることを実感しました。過去の保健分野での栄養教育は、発育阻害に対応するものが多かったのですが、最近では、これに加え世界中で大きな課題の生活習慣病を子どものうちから防ぐため、JICAとしてどのような協力が行えるかについて様々な検討を行っています。特に、子ども達が健康的な食事や栄養のことを理解し、実践にうつすために有効な「しかけ」について、関心をもち皆で探求しているところです。

その中で、日本の給食・食育の経験やノウハウの何が開発途上国に参考になりうるのかを探るため、「学校給食・食育に関する情報収集・確認調査」を進めています。調査はまだ始まったばかりですが、栄養教育は保健体育の授業の一環で実施されている国が多く、日本のように給食を生きる教材として科目横断的に位置付けている国は殆どないようです。そのような条件の中で何ができ得るのか、更に分析を進めていきたいと思えます。また、食習慣を変えることは、教育や啓発だけでは中々できないものです。教育に加えてどのような取組を行うことが有効なのか、検討を進め、事業に活かしていきたいと考えています。

【次号の執筆者紹介】
経済開発部
農業・農村開発第二グループ第五チーム
松井洋治課長



小学校給食準備の様子（撮影：古田彩乃@マレーシア）

一言で「カレー」といっても、多民族国家であるインドには、それぞれの地域によって独特の「カレー」があります。その中でも今回は、南インド（南部に位置するケララ州やタミル・ナド州を含む5州と3つの連邦直轄領）で食べられている南インド料理について取り上げます。一般的に日本で「インドカレー」といえば、バターチキンカレーとナン（ナン）のイメージが強いですが、それらは北インド料理。南インドで主食は米で、カレーもバターチキンカレーのような濃厚なものではなく、あっさりとしたスープ状のものが多くあります。北インド料理はカレーに牛乳や生クリームなどの乳製品を使うことが多いですが、南インド料理はココナッツミルクや酸味のあるフルーツを使い、サンバル（豆と野菜のカレー）やラッサム（酸味のあるスープ）などが代表的です。

南インド料理店へ行くと「ミールス」というカレーとおかずが数種類、ご飯、パパド（豆粉のせんべい）がセットになった定食が定番です。レストランに到着すると入店時に「ベジ（菜食料理）」か「ノンベジ（非菜食料理）」希望かを聞かれるか、またはメニューにベジには緑色、ノンベジには赤色のマークがついていて一目瞭然です。私は普段ノンベジを注文することが多いですが、この日はベジのミールスを注文しました（右写真）。真ん中にご飯をのせ、そこにカレーやおかずを右手で混ぜ合わせ、パパドを小さめに割ったものをさらに混ぜ合わせて口に運ぶ、これが南インド流の食べ方です。日本人であれば「ベジタリアン料理は何か物足りない…」と感じる方が多いかと思いますが、ベジであることを忘れるくらい満足度が高いです。日本でも南インド料理店が増えてきていますので、機会があればぜひお試しください！

（執筆：栄養改善パートナー事務局 安田満希）

現地のごはんと食文化

南インド料理



ベジのミールス（撮影：安田満希@南インド）

栄養・食に関するおすすめ本！「食の歴史」一人類はこれまで何を食べてきたのかー ジャック・アタリ（著）、林昌宏（翻訳）

著者のジャック・アタリ氏は、フランスの経済学者／思想家／作家で、数々の要職を務めた欧州きっての知識人です。本書は食に関する哲学的な視点から人類の歴史と文化を分析しており、食が生命の維持を超えて政治、経済、文化、産業、哲学、性、芸術、環境などのあらゆる側面と結びついてきた歴史を探求しています。アタリ氏は20世紀以前の希少価値であるものを食べる・ご馳走することが権力の象徴であった時代を経て20世紀に入り、「栄養学というアメリカ資本主義」が席卷し、「アメリカの国益のために、粗食が提供されるようになった」と整理しました。そして、栄養と効率ばかりを重視しすぎる食事を批判し、食事は単に食べるという行為ではなく、会話と共に楽しむべきものであると主張します。食を通して得られていた心理的満足感がないことにより、その孤独感を埋めるために、過食・糖質依存になり、生活習慣病等に罹患するという悪循環に陥っていることも現代社会の課題です。何を何のために食べるのか、本書を読んで考えてみませんか。



IFNA地域研修の様子（撮影：IFNA事務局@ガボン）

【新任者からのご挨拶】

2023年6月にIFNA事務局の業務調整役として着任しました、山口舞と申します。約10年前にマラウイでJOCV（栄養士）を経験したことをきっかけに、国際栄養の分野に関わってきました。今まで読者として本通信を読んできましたが、今後は皆様に有意義な情報を提供できるよう努めて参ります。どうぞ宜しくお願いいたします！

IFNAの主な活動の1つに、AU傘下の地域経済共同体（RECs）と協働で実施する「地域研修」があります。IFNAが掲げる2つのアプローチ、すなわち「セクター横断的な取り組み（Multi-Sectoral Approach：MSA）」と「栄養セクターにおける栄養素アプローチ（Nutrient Focused Approach：NFA）＝栄養状態の改善に必要な栄養素を満たす農産物の生産と摂取」が、栄養関連政策から具体的なプロジェクトの立案に至る過程で活かされるよう、各加盟国の栄養関連省庁職員向けに企画した3日間の研修です。2023年3月に、中部アフリカ諸国経済共同体（ECCAS）加盟の10か国（ガボン、カメルーン、コンゴ共和国、コンゴ民主共和国、サントメ・プリンシペ、赤道ギニア、チャド、中央アフリカ、ブルンジ；アンゴラは不参加）を対象に、ガボンで第1回の研修を行いました。

同研修には、セクター横断的な検討を促すために推薦された各国2～3名の職員（農業省・保健省等）が参加し、1) 農業・食料システムと栄養との関連性、2) MSAとNFAの意義、3) 不足栄養素を充足する食品群・農作物の選定を支援するNFAアプリの活用についての講義や演習を通じて「栄養に配慮した農業」への理解を深めるとともに、研修参加後の実現に向けた取り組みが期待されるプロジェクト案を作成しました。栄養改善のための好事例や課題にかかる経験や意見を議論し、自国での事業立案に際しての教訓を得ることができたほか、本研修は、IFNAとRECsが関連事業・施策を連携して進める上での契機ともなりました。

研修で作成したプロジェクト案の実現には、各加盟国の栄養関連省庁や民間セクターに加え、JICAを含む開発パートナーの協力が重要です。本年10月に東アフリカ共同体（EAC）と協働で行なう第2回研修（対象国；ケニア、タンザニア、ウガンダ、ルワンダ、ブルンジ、南スーダン、コンゴ民主共和国）では、研修前後に行なう会合にこれらパートナーの参画を促すことで、同案の実現可能性がさらに向上するよう、IFNAでは関係機関との調整を進めています。さらに、他RECs（アフリカ域内のRECsは計8機関）とも同様の研修が開催できるよう働きかけていく予定です。

国連の持続可能な開発目標（SDGs）の達成のためには持続可能な食料システムへの転換が必要不可欠だというグテーレス国連事務総長の考えに基づき、2021年9月に国連食料システムサミットが開催されました。その後2年に1度、ストックテイキングのための会合が開催されることとなり、その第1回となる「国連食料システムサミット2年後会合（UNFSS+2）」が、イタリア・ローマの国連食糧農業機関（FAO）本部にて7月24日から3日間開催されました。

UNFSS+2は、1) 各国とステークホルダーが集まり行動計画へのコミットメントの進捗状況をレビューし、食料システム変革のための効率的で効果的な実施手段を見出すこと、2) 食料システムに関わるステークホルダーの間で、持続可能で、公平で、健康的かつ強靱な食料システムが果たす役割を認識すること、3) 持続可能な食料システムが、社会や環境環境により良く持続可能な結果

栄養改善最新情報をお届け

国連食料システムサミット 第1回ストックテイキング・モーメント

をもたらすという最新の研究をもとに、変革アクションの具体的な事例を共有することで、規模に応じた緊急対策を提唱することの3つを目的としました。このイベントは、本会議（開会式・閉会式、ハイレベル会合を含む）、リーダーシップ対話、特別イベント、サイドイベントの4プログラムで構成され、「食料システム変革の原動力となる学校給食」から始まり様々なテーマで議論が行われました。詳細は[こちら](#)。



栄養改善パートナー事務局からのお知らせ

・ 課題別研修「マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善」（仏語圏コース）が始まります！

10月17日～11月9日、アフリカ仏語圏から11名の研修員が来日し、課題別研修に参加します。同研修は今年度で7年目を迎え、これまで120名超の研修員が参加してきました。研修員は約3週間の講義や視察を通じて、農業を通じた栄養改善プログラムをマルチセクターで計画・実施・管理するために必要な知識と能力を習得し、最後にアクションプランを作成します。帰国後は、このアクションプランの実施等を通じて、各国において栄養コア人材として活躍することが期待されています。次号では研修の様子をご報告予定ですので、どうぞお楽しみに！

- ・ 国連機関（FAO、IFAD、UNICEF、WFP、WHO）による「世界の食料安全保障と栄養の現状（The State of Food Security and Nutrition in the World）」（通称：SOFIレポート）の2023年版報告書が8月に発表されました。詳細は[こちら](#)。
- ・ 2023年度第1回「栄養改善パートナー（JOCV）勉強会」を10月初旬に開催予定です。
- ・ Facebookページ「みんなの栄養」では、栄養関連の情報を幅広く発信しています。ぜひ[こちら](#)からフォローをお願いいたします。