



保健局主催のCare Giver(介護者)研修会での料理紹介・調理実習の様子

世界で働くパートナー vol.31 ～海外協力隊編～

タイにおける 高齢者の栄養サポート



「タイで唯一の栄養士隊員」狩野 奈桜 さん

狩野奈桜さんは、タイ・バンコク近郊のノンタブリー県保健局に所属し、高齢者介護チームの一員として約2年間活動されました。任期中は、地域のデイケアセンターに集まる高齢者に寄り添って聞き取りを行い、過体重や生活習慣病のリスク判定、栄養ケア計画の策定、栄養価の高い料理レシピの紹介等に取り組みられました。そしてつい先日、2024年2月に任期を終えられたばかりです。タイ人の食習慣や生活習慣を尊重しながら高齢者の栄養改善に貢献された狩野さんの活動をご紹介します！

長寿国タイならではの複雑な課題とは？

タイの高齢化進展スピードは速く、その中で私の任地では高齢者のNCDs（非感染性疾患）の割合も増えてきています。一方で、治療やリハビリテーションなどの医療体制の整備に比べ、疾病予防・健康増進などの一次予防対策に関する取り組みはまだ始まったばかりという状況です。また、栄養改善という観点では、地域の公立病院では栄養士が配置されていない病院もあり、栄養士の数や活躍する場所が少ないことも課題です。

一次予防対策の重要性とその対策方法

これらの課題に対し、地域の高齢者や家族、介護者を対象に栄養の観点から疾病予防・健康増進への働きかけのモデルを作り、具体的なアプローチの方法を考えていくこと、栄養士の必要性を示すことが重要であるとされ、任地での活動を行っていくこととなりました。しかし、いざ活動を開始すると、食習慣や嗜好など様々な面でタイと日本では異なる部分があり、これまで培ってきた知識・経験をベースに、任地の慣習に合わせて応用していくことが不可欠であることに気づきました。そこで、任地での慣習を尊重しながらも伝えたいことを中心に「たんぱく質を十分にとる」「野菜やきのこなど色々な食材を積極的にとる」など「食べるモノの“質”に気を配る」ということに絞りました。

今月号の内容

世界で働くパートナー VOL.31～海外協力隊編～
タイにおける高齢者の栄養サポート
栄養士隊員 狩野 奈桜 さん

栄養改善パートナーの活動

栄養改善・IFNA専門家勉強会

『短期間のマルチセクターアプローチの
効果はどう測る？』を開催しました！

JICA職員リレーコラム

人間開発部 保健第二グループ

星 祐太 さん

IFNAホットニュース

ICSA調査で研修員のアクションプラン
実施支援をスタートします！

現地のごはんと食文化

ケニアの伝統食材

往復書簡

太田美帆国際協力専門員から

ガーナ食料農業省女性農業開発局

パウリナ・S・アディ局長へのお便り

高齢者のNCDsスクリーニング・アセスメントを開始

主な活動の一つは、地域のデイケアセンターニカ所に出向き、そこに来所される高齢者の方々に対し、栄養面のサポートをすることでした。配属先であるノンタブリー県保健局から「日本の栄養ケア・マネジメントシステムを導入してほしい」との要望があり、厚生労働省が公開している書式を参考に、試行錯誤を繰り返しながらタイ語版を作成しました。そのシステムを活用すべく、高齢者の方々にスクリーニング・アセスメントの聞き取りを開始しましたが、配属後間もなく、タイ語が拙い中で聞き取りはなかなかスムーズにいかず、タイ人の同僚にサポートしてもらいながら実施することも多くありました。

栄養ケア計画策定と介入を実施とそこでの苦悩

スクリーニング・アセスメントの結果、主にBMIでの評価で中リスク・高リスクと介入が必要な高齢者に対して栄養ケア計画書を作成し、介入が必要な方には食事や生活習慣に関してアドバイスや情報提供を行いました。また、高齢者の自宅での食事内容を把握するために、コミュニケーションアプリを活用して、食事の写真を送ってもらうこともしていましたが、送ってくれる人が少なかったり、なかなか継続的に実施してもらえなかったり、という苦悩もありました。それらの経緯があり、栄養ケア計画書作成という形にはこだわらずに介入が必要な人に対して、それぞれの対応をしていくこととしました。



活動内で作成したたんぱく質摂取量チェックボード



試食してもらいながら、栄養について説明している様子 @デイケアセンター

たんぱく質と野菜摂取を中心に、食事の“質”の重要性について訴えかける

具体的な対応・介入方法は、過体重またはサルコペニア*疑いの両者に対してたんぱく質を十分にとってもらうことを奨め、過体重の方にはそれに合わせて自宅での筋肉運動や歩数計を使った運動量の把握などを取り入れてもらうようアドバイスを行いました。また、自身のたんぱく質摂取量を知ってもらいたいと考え、聞き取りから大まかなたんぱく質摂取量と自身の体重に対する過不足が出せるボードを作成するなど視覚に訴える工夫も取り入れ、高齢者の方々の栄養改善を目指しました。サルコペニア疑いの高齢者の方は、一度にとれる食事量が少ない傾向にあります。ある高齢者の方も、一日の食事摂取量が足りておらず、もちろんたんぱく質摂取量が不足していました。そこでご本人と相談し、牛乳であれば負担なく飲めるということだったので、間食に牛乳をプラスするようにアドバイスをし、冷蔵庫に牛乳を常備してもらうように介護者さんにご協力いただいたところ、その方は間食に牛乳を継続して飲んでくれるようになりました。栄養アドバイスが実際に高齢者さんの行動変容に至った、とても印象に残っている出来事の一つです。

その活動の傍ら、リハビリ後の高齢者の方を対象に、デイケアセンター前のスペースを利用し、たんぱく質と野菜、きのこ等を積極的にとってもらえるように料理紹介を始めました。初めは私一人が調理をし、参加している高齢者の方に試食してもらっただけでしたが、精力的に活動を続けていると、カウンターパートが調理器具を複数用意してくれるようになり、一緒に調理をする参加

型に変わっていったこともとても記憶に残っています。料理紹介の際に食材の栄養素について説明し、参加者とやり取りをしながら進めていく中で、参加している高齢者の方々は比較的栄養に関する知識を持っているが、その知識を行動に移せている人はごくわずかで、行動変容のために働きかける介入が不可欠であることを実感しました。その後も、デイケアセンターで行う他のイベントと抱き合わせで実施することができたり、保健局主催の研修会で同じように料理紹介・調理実習をさせてもらったりする機会が増えました。保健局主催の研修会では県内すべての地域を対象に参加者が集まるため、多くの人と関わることもやりがいに繋がっていきました。そして任期終盤には今まで紹介した料理を動画にして、保健局のYouTubeチャンネル**にアップロードしてもらえることになりました。ここでもたんぱく質と野菜やきのこ、その他積極的にとってもらいたい食材を使ったメニューを選びました。動画内の調理工程に関するタイ語の言い回しなどを同僚がチェックしてくれていたため、自身のタイ語の勉強にもなりましたし、何よりYouTube動画という形で残せたことが大きな成果の一つです。これからもたくさんの方が視聴してくれることを期待しています。(執筆: 狩野 奈桜)

*サルコペニア：主に加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、身体機能の低下を指す
 **YouTubeへのアクセス(計14動画)はこちら → [1](#)[2](#)[3](#)[4](#)[5](#)[6](#)[7](#)[8](#)[9](#)[10](#)[11](#)[12](#)[13](#)[14](#)

任期を終えて・・・

赴任したノンタブリー県の初代栄養士隊員として、栄養士の必要性を示すためにはどうしたらいいかと試行錯誤した活動期間でした。活動の中で、実践してみると流れや相手の反応が自分の描いたものと異なることも多くありました。カウンターパートや活動先、対象の高齢者に対して何か一つでも印象に残り、疾病予防・健康増進への行動変容に繋がっていただければ嬉しく思います。



グループを回り、作った料理を試食させてもらっている様子

栄養改善パートナーの活動

栄養改善・IFNA専門家勉強会

「短期間のマルチセクターアプローチの効果はどう測る？」を開催しました！

約3か月に1回のペースで、栄養改善・IFNA専門家勉強会を開催しています。本勉強会は、JICAの栄養改善事業や国内外の栄養改善に関わる最新の情報・教訓・事例等の共有、意見交換を通じて、今後の栄養改善パートナーの皆様の業務の参考にしていただくことを目的としています。2023年度第2回の専門家勉強会では『短期間のマルチセクターアプローチの効果はどう測る？』というテーマで開催しました。初めに「マダガスカル国食と栄養改善プロジェクト」

(PASAN) 業務主任者である(株)三祐コンサルタンツの矢敷裕子さんに、同国におけるマルチセクターアプローチの推進、そしてその成果をどのように測るのか、マルチセクターだからこそ現れた効果と言えるものは何なのか、終了時評価結果も踏まえながら、プロジェクトの事例をご紹介いただきました。続いて、JICA経済開発部農業・農村開発第二グループ第五チームの松井洋治課長にファシリテーターを、矢敷さん、IFNA事務局チーフオフィシャルの小林伸行さん、「ナイジェリア国連邦首都区における栄養改善能力向上プロジェクト」副業務主任者の(株)JINの中西政文さんにパネリストを務めていただき、テーマについてパネルディスカッションを実施しました。



矢敷さん(左) @マダガスカル

この度は、PASANの経験を皆様と共有できる貴重な機会を頂きありがとうございました。勉強会では、松井課長のファシリテーションの下、IFNA事務局及びナイジェリア案件の現状と展望を学び、参加者の皆様からのご質問を頂くことで、PASANの意味や成果を客観的に見つめ直すことができました。PASANでも、限られた期間で成果を挙げられるかがチャレンジでしたが、お陰様でC/Pや住民代表の努力が、インパクト評価等、モニタリング結果に反映されたと思います。プロジェクト終了までの間に、マダガスカル側の今後の体制の中で、PASANの成果をどのように活用していけそうか、したいか、C/Pたちと確認していきたいと思っています。

JICA職員リレーコラム

人間開発部保健第2G 星 祐太 さん



↑メリエンダの一例 (撮影：星 祐太)

みなさん、こんにちは。JICA人間開発部保健第二グループの星と申します。前回、前々回の小澤課長、松井課長と一緒にJICA内の「栄養サブネットワーク」で栄養の取り組みを推進しています。また、フィリピン保健案件の担当をしており、私は甘いものが大好きでなので出張で疲れるとつい大好きなコーラを飲んでしまいます。

担当するフィリピンでは、低栄養が大きな課題となっている一方、過栄養や生活習慣病・非感染性疾患も問題となりつつあります。加糖飲料への課税や、低栄養にある児童向けに学校給食を実施するなど様々な施策を打ち出していますが、更なる取り組みが必要とされています。出張を通じて食文化を観察すると、スペイン統治時代に持ち込まれた「メリエンダ(間食)」の習慣が色濃く残っており、午前10時と午後3時頃にスナック菓子や軽食を食べ、1日合計5食の食事を摂っているようでした。野菜の摂取に関しては、野菜の少ない食事が多い印象で、かつマニラ中心部のスーパーではサニーレタス一束が1300円ほどで売られていました。こうした日々の業務や私自身の食習慣を振り返ると、法整備だけでなく、健康的な食事環境の整備や、健康的な食の選択のための知識や意欲の獲得が重要だと改めて感じています。また、複雑な栄養課題に分野横断的に取り組むことはもちろん、フィリピンは自然災害のリスクも高いため、気候変動などの地球環境に配慮した栄養の取り組みも重要になっています。当課ではこうした栄養課題の取り組みのためのクラスター戦略「ライフコースを通じた栄養改善」を現在作成中です。2024年中には公開予定ですので、是非ご覧頂けると幸いです！

IFNAホットニュース

研修員のアクションプラン 実施支援をスタートします！



2023年8月から実施中の「アフリカ地域IFNAにおけるICSA展開促進のための情報収集・確認調査」では、JICA課題別研修「農業を通じた栄養改善」「マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善」に参加したアフリカ各国研修員のアクションプラン*の実施を支援しています。この度第一弾として、セネガルとガーナの研修員を対象にAP実施支援を開始することとなりました。セネガルのAbasse NDOURさんとAby CISSさんは、モーリタニアとの国境沿いに位置するMatam地域国家栄養開発委員会にて、各種栄養改善プログラムのコーディネートを担当しています。コミュニティが栄養フィールドスクールで学ぶ高栄養価作物の栽培スキルや加工・保存技術を活用して、地域の就学前教育機関の給食メニューの改善に取り組み、地域の食の多様化を図る計画を立てています。ガーナのBridget PARWARさんは、ガーナ北東部に位置するZabugu郡の郡農業局長を務めています。同郡は水が豊富で野菜の生産ポテンシャルがあるにも関わらず、あまり野菜を栽培しておらず、Bridgetさんはこの現状を歯がゆく感じていました。家庭菜園における野菜栽培及び圃場での大豆栽培支援を通じて栄養価の高い食生活を実現し、もって子どもの低体重の改善を図ります。

両アクションプランとも、研修で学んだNFA (Nutrient Focused Approach) **の考え方を意欲的に取り込んでいます。調査団は、研修員の皆さんと伴走し、IFNAとしての教訓の抽出を通じてさらなるIFNA推進を目指して参ります。(執筆：本調査副業務主任者 宇津木 絵)



コミュニティでプロジェクトを説明する Bridgetさん@ガーナ (撮影：宇津木 絵)

* アクションプラン：研修からの学びを自国の文脈に沿って適用し、栄養課題解決を図るための行動計画
**NFA：対象地域の栄養課題とその解決のために必要な栄養素を特定し、同栄養素を含む食品の摂取や生産を推奨するアプローチ

ケニアの国民的な主食といえば穀類の粉を湯で練り上げたウガリです。おかずには、葉物野菜、肉や魚、卵の炒めものなどが合わせられます。中でも、ウガリとスクマウィキ（ケール）やキャベツの炒め物はよく食べられている組み合わせです。ウガリは白とうもろこしを使ったものが一般的ですが、トウジンビエやソルガムといった雑穀やキャッサバ粉を使ったウガリもあります。雑穀のウガリはブラウンウガリと呼ばれ、モチモチ感が強く食べ応えがあります。

また、葉物野菜にはとても多様な種類があります。例えば、アマランスの葉、カボチャの葉、ササゲの葉、モロヘイヤ、マナグと呼ばれるホオズキの仲間などです。これらは Indigenous/Traditional African Leafy Vegetables と呼ばれ、自生しているものを含めると数百種類あり、同種内でも形態的・質的な変異があります。これらは、地域や民族によって呼び名や利用法、レシピが異なります。特に西ケニアでは多様な葉物野菜を食べる習慣があります。苦みのある野菜は、バナナの茎やマメの鞘などを焼いた灰汁、ミルクやピーナッツペーストを入れて調理するなど食べやすくする工夫が見られます。こうした郷土野菜は、作物遺伝資源の多様性の維持、食文化の継承、農村の人々の栄養や生計改善に貢献することが期待され、Future smart food としてケニア国内をはじめ、国際的にも注目されています。

ケニアは民族、地形、気候に富み、地域や季節ごとに豊かな郷土食を楽しむことができます。また、安全に食べるための知恵や工夫、料理にまつわる言い伝えなどもユニークで、興味深いです。ケニア人に会ったら、出身地の郷土食材や料理について訊ねてみてください。深掘りしてみると面白い話が聞けるかもしれません。（執筆：東京農業大学大学院 木住野 円華）

現地のごはんと食文化 ケニアの伝統食材



ブラウンウガリと葉物野菜、魚の炒め煮
@ケニア西部ピヒガ郡（撮影：木住野 円華）

往復書簡

太田専門員から パウリナ局長へのお便り

往復書簡は、途上国と日本の人々の間で栄養について語り合う企画。本号では第一弾として、太田国際協力専門員からガーナ食料農業省女性農業開発局パウリナ局長へのお便りをご紹介します。次号では、パウリナ局長からのお返事を掲載予定です。乞うご期待！



JICA経済開発部
国際協力専門員（農村開発）
太田美帆さん



ガーナ食料農業省
女性農業開発局長
パウリナ・S・アディさん

親愛なるパウリナさん

Tee oyoo teen? Achoomi Miho.

あなたとこの往復書簡で栄養のあれこれを話せることをうれしく思います。

2022年にあなたの事務所でお会いしたのを覚えていますか？私は課題別研修「マルチセクターで取り組む食を通じた栄養改善」のフォローアップミッションで伺ったのです。その時あなたは私がガ語（ガーナの現地語のひとつ）を話すのに驚いていましたね。私は25年前、協力隊員としてガ郡の農村に暮らしていました。その村には電気も井戸も無く、薪や炭での料理も初めての私に、村の人たちはとても親切に面倒を見てくれました。

今日は、隊員時代に私が体験したことを書きますね。

私のガーナでの「お母さん」となった女性たちは、娘同様に私をかわいがってくれ、毎日料理も食事と一緒にしました。初めてのものばかりでしたが、何でも食べるように努めました。「お母さん」たちに「日本食を作って！」と言われ、私は何度か、彼女たちが馴染んでいる食材で工夫して日本食を作りました。それなのに彼女たちは、“I don't know how to eat them”と言って手も付けません！私は彼女たちが食に関してとても保守的なことにがっかりしました。

「blorfo vegetables（外国人の野菜）」を知ってますか？当時、彼女たちが栽培したことがないキャベツ、ニンジンなどがそう呼ばれていました。食の多様化を推進しようと、何度か調理して食べさせようとしたのですが、全くダメでした。この体験で私は、食が文化や習慣に深く深く根付いていて、それを変えることは容易ではないと痛感しました。

そして一昨年、25年ぶりにガーナを訪れてびっくりしました！私が住んでいた村には電気が来て環境は変わっていましたが、「お母さん」たちは変わらず同じ家に住み、水汲みや薪集めに明け暮れていました。でも彼女たちは「blorfo vegetables」を日常的に食べるようになっていたのです！決して変わらないように思えた彼女たちの食事に変化が！！いったい、何が彼女たちの食行動を変えたのでしょうか？食行動の変化にはどれだけの時間がかかるのでしょうか？

この25年間でガーナは目まぐるしく変化したと思います。パウリナさん、あなたの家族の食生活はどう変化してきましたか？ともに人々の栄養改善に取り組む者として、きっといろんな喜びも苦労も共有できるんじゃないかと思っています。気楽にお返事してもらえると嬉しいです。

太田 美帆

太田専門員が協力隊員時代の任地を25年ぶりに突撃訪問された際の記事が、[クロスロード2024年1月号](#)に掲載されています。この機会に是非、合わせてご覧ください！

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ

- Facebookページ「みんなの栄養」では、栄養改善に関わる海外協力隊の活動や、栄養関連の情報を幅広く発信しています。ぜひ[こちら](#)、または右のQRコードからフォローをお願いいたします。当ページへの寄稿も募集しております。
- 本パートナー通信にぜひ記事のご提供、またご意見・ご感想をお寄せくださいませ。Email：rdga2-nat@jica.go.jp

栄養改善パートナー事務局（担当：安田 満希・手島 祐子）

