

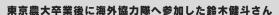
栄養改善パートナー通信

第2巻 第6号 2024年12月24日発行



世界で働くパートナー vol.34 ~海外協力隊編~

野菜栽培・消費を栄養改善に



2023年度1次隊、パプアニューギニア(以下、PNG)派遣の鈴木健斗と申します。2022年3月に東京農業大学 国際食料情報学部 国際農業開発学科を卒業しました。学生時代から農業の現場が好きで、教室にいる時間より、農場で過ごす時間が多かった時期もありました。いつしか「途上国と農業」への関心が高まり、卒業して直ぐ協力隊に進むことを決意しました。協力隊に応募しながら、同大学宮古亜熱帯農場での研修やマンゴー、オクラ、サトウキビ農家など沖縄の離島を転々とし、亜熱帯農業を体で学びました。その経験や失敗が今に繋がっています。ほぼ新卒での協力隊参加ではありますが、日々楽しく活動しています。

ーーーパプアニューギニアで野菜栽培隊員として活動

私は現在、首都ポートモレスビーから車で1時間離れた山間地域に位置するソゲリ地区の普通科高校で、3つの職業訓練の選択授業の1つである農業(野菜・果樹)コースの指導をしています。活動目標は、生徒および地域住民が「食べる」だけでなく、環境や健康に配慮した「生きる」ための農業生産を実践することとし、その目標達成のために、「農業生産」「環境」「健康・栄養」の3本柱で計画を立てました。この背景には、次のことが関係しています。

PNGでは、労働人口の増加に対して創出される雇用が少なく、若い世代の就業率の低さが問題となっています。高校へ進学しても就職率が低いことから、当校では2020年より職業訓練の選択授業(農業・観光・ビジネス)を開始したという背景があります。このうち、農業のポテンシャルとして、温暖な気候、広大な土地、豊富な水資源という、農業には最適な条件が整っており、国土の多くが慣習地*であるという特徴があります。全校生徒800名のうち約半数が地方出身の寮生であることも考慮し、生徒たちが高校卒業後に地元へ帰り、就職が困難な状況であっても、彼らの保有する土地を活用して農業生産活動をすることで、この問題の解決につながるのではないかと考えました。協力隊の活動

今月号の内容

世界で働くパートナー VOL.34~海外協力隊編~ 野菜栽培・消費を栄養改善に PNG野菜栽培隊員 鈴木 健斗 さん

JICA現地事務所から

「地域の栄養改善に貢献した協力隊員」 JICAケニア事務所 大輪 一郎 さん

IFNAホッとニュース

ブルキナファソ国農業を通じた栄養改善プロジェクト(PASNA)活動報告

栄養改善パートナーの活動

大洋州NCDs対策隊員ネットワーク ~国と職種を跨いだネットワークで活動を促進~

栄養関連おすすめ本!

国際栄養学

ーグローバルな栄養課題とその対策ー (編著) 村山伸子、五味郁子、坂元晴香、他

往復書簡

今回で最終話

パウリナ局長、太田国際協力専門員 から最後のお便り 期間は2年間であることから、活動期間中に大きな成果を達成することは難 しいものの、学校での経験・学びを活かして、将来、国の持続的な経済発展 に貢献できる人材を育成することを目指しています。

*慣習地:PNGでは、「氏族や地域コミュニティーなどの集団所有となっている土地」を指す。個人で 所有権は持てず、伝統的に使われてきた土地であるため、境界などははっきりしていないことが多 い。PNGでは国土の約97%が慣習地であるといわれている。

---好きを原動力に、高校での農業実習に注力

最も力を入れている活動は農業実習の運営です。私自身、農業を好きにな ったきっかけが大学での実習でした。楽しい作業ばかりではありませんが、 少しでも生徒の興味を引き立てるよう様々な実習を用意しています。派遣か ら現在までに「栽培環境の整備」と「果樹苗の育苗」に取り組みました。

「栽培環境の整備」については、学校として実習環境を整えることが先決 であるという判断から、段々畑や堆肥舎・育苗舎を新たに作りました。これ らの導入により、生徒たちは堆肥の製造や育苗管理を学ぶことができるよう



になりました。特に、手間のかかる段々畑を造成した背景には、農地が傾斜地で土壌流亡の被害が著しかったという事情があります。土壌流 失により表土が薄くなり、作物栽培に不向きな農地となっていたため、土作りを通じて、持続的に作物生産が可能な土壌を整備しています。 また、PNG国内の一部地域では、焼畑のように農地を転々と移しながら休閑期間を設ける慣習が残っています。よって、輪作や連作障害への 対策や環境保全も併せて指導しています。2025年度には、地力を要する果菜類(ナスやパプリカ等)の栽培を予定しており、堆肥舎で製造し た堆肥と育苗舎で作成した苗を活用して本格的に栽培に取り組む計画です。

「果樹苗の育苗」については、種苗が安価ではないため、市販品を購入するのではなく、食べた果実から種を取り出し、発芽させて育苗して います。同時にPNGの豊かな在来種の遺伝資源を保存する活動も指導しています。果樹は野菜に比べて換金性・栄養価共に高く、作業の手間 も少ないことから、家庭菜園での栽培に向いていると考えています。すでに多くの地域で家庭菜園が浸透していることを念頭に、生徒が卒業 後に地元へ帰った際に、家庭菜園で栽培を実践できるように留意して指導しています。現在、ランブータン、オレンジ、レモン、パパイヤを 育苗中ですが、特にランブータンの苗は生育速度が早いため、2025年度には定植を予定しています。また、既存の木本性果樹を用いて、取り



木などの増殖方法に挑戦したいと考えています。PNGでは、熱帯果樹から温帯果樹ま で幅広い品種が栽培されており、今後トゲバンレイシやアテモヤ、リンゴなどの栽培 にも挑戦します。私の帰国後も活動を発展させていけるよう、養蜂やアグロツーリズ ムなどを取り入れて、果樹園の魅力を広げる取り組みも進めています。

-ーー限られた時間で計画的に活動を進める工夫

活動における課題は生徒との時間が限られていることです。配属先は普通科の高校 なので、農業を選択した生徒も週に3コマの授業のみと時間が限られており、さらに 天候や学校行事、カリキュラムの変更や長期休みなどに影響を受けるため、フルタイ ムでの農業指導は出来ません。一方で、農業は年中無休で稼働することが必要です。 つまり、この制約の下でいかに生徒達と実りのある実習をできるかが鍵となります。 活動から1年が経過し学校の動きも掴めてきたので、この点に留意して、2025年度の 計画を準備しています。教科書どおりにいかないことも多いですが、それこそが難し さであり楽しさであることを、同僚と分かち合いながら乗り越えています。

ーーー派遣中に参加したオンライン交流会で、栄養改善の可能性を知る

派遣中に参加した2つのオンライン交流会への参加をきっかけに、活動の方向性を 見直し、栄養改善にも取り組むことを目指すようになりました。

1つ目は「JICA栄養改善パートナー(JOCV)勉強会」です。ある勉強会で、収穫物 を学校給食に提供する活動が生徒の栄養改善に寄与することを知りました。私自身 は、農業は雇用や現金を生み出すことが一番重要であると考えていましたが、赴任か ら8か月ほどで、栄養改善にも取り組みたいという気持ちになりました。

2つ目は「大洋州NCDs対策隊員ネットワーク」です (NCDs=非感染性疾患)。大 洋州内でNCDs対策に関わる隊員(看護・栄養・運動など)の有志によって運営され

ており、月に一度意見交換や事例紹介を行っています。 こちらに参加してから、栄養バランスの良くない食事が多いPNGにおいても栄養改 善が必要であると確信しました。このネットワークに参加して初めて、NCDsが生活習慣病を指す言葉であることを知ったような私ですが、食 生活の見直しや栄養改善を進める上で、土台となる食料の安定供給がいかに重要であるかを強く感じるようになりました。 これらのオンライン交流会での学びを通じて、自身の活動が、農業による生計向上だけでなく栄養改善にも繋がるようにしたいと考えるよ

うになりました。そこで、まずは生徒自身が栽培した作物を収穫し、それを 食べることで栄養改善に寄与することを目指し、 収穫量に応じて余剰分を 販売するという方向性に変更しました。さらに、この方向性のファーストス テップとして、収穫物を学校給食に提供し、生徒たち自身に供給すること で、彼らの栄養改善を図る取り組みを始めようと計画しています。

-一今後の活動と展望

農業分野の私が農業のみならず、その収穫物を生かして、栄養分野にも 関わるポテンシャルがあると気づくことができました。栄養に関する知識は まだ乏しいですが、これらの交流で引き続き情報収集や栄養改善の手法を学 んでいきたいと考えています。収穫物を学校給食に導入し、生徒たち自身と 一緒に給食を味わい、栄養バランスの取れた食事をすることの大切さを伝え ていきたいです。そして、生徒が卒業後にそれぞれの村に帰郷した際には、 自身の健康にも配慮しつつ農業に従事してほしいと願っています。(執筆: PNG野菜栽培隊員 鈴木 健斗)



JICA現地事務所より

地域の栄養改善に **貢献した協力隊員**



私は広告会社より現職参加制度を利用しJICA海外協力隊に参加し、後に会社を退職。現在はボラン ティア事業/安全管理等において、企画調査員として従事している。企画調査員という仕事の良い点 は、協力隊の活動を通して様々な現地の状況を伺い知れることである。その中でも今回は、「かつて食 されていた栄養価の高い伝統野菜を再び人々に知ってもらい、食べてもらう」という活動をした隊員 について共有したい。この隊員の配属先は地方病院であったが、近隣コミュニティを訪問し、地域住 民の健康向上や食に関わる活動を行っていた。地域ではマラリアなどの疾患を患う人々の割合が多

く、その一因として栄養不足が挙げられていた。このような状況下で、同隊員は地域住民の栄養改善や食に 対する意識の向上を目的とし、地域伝統野菜に着目した。地域伝統野菜であるルニョロニョロは、栄養価が 高く、地域に自生する植物であることから、無料で入手ができる。しかしながら、最近では雑草とみなされ ることもあり、「お金がない人が食べる物」というイメージが定着しており、食べる人が少なくなっていた。

人々の意識を変え、再び栄養摂取の糧とするため、コミュニティ訪問時には伝統野菜の情報を収集し、そ れらを元に配属先の人々と普及活動を行った。同僚が栄養士であったこともあり、地域の人々を納得させる ことに成功した。この隊員は短期派遣(任期は半年)であり、活動期間中に地域住民の栄養改善を確認する までには至らなかったが、本人は関わる人達の意識が変化したことを実感している。すべての隊員がそのよ うな結果が出せるものではないかもしれず、これは異文化の中で柔軟に対応した本人の努力の賜である。活 動の終盤には、地域伝統野菜を配属先の人々および地域住民とともに料理デモによって紹介することができ た。本人は今後も国際協力に関わっていきたいと言っていたが、どこかで必ず貢献できると信じている。

IFNAホッとニュース

ブルキナファソ国農業を通じた 栄養改善プロジェクト(PASNA)活動報告

2023年4月に開始したPASNA (詳細は<u>こちら</u>) 実施フェーズは、ようやく現地での 活動が本格化してきました。2024年4月~5月、9月の2回にわたり、対象サイトの小学 校関係者(教員、保護者会、学校給食の調理担当者等)を対象とした調理教室と栄養教 育研修を実施しました。調理教室では栄養バランスに優れかつ地元で採れる食材を活用 した学校給食メニューを考えることを目的に、ダイズやモリンガの葉などを利用したメ ニューを紹介し、実際に調理と試食を行いました。対象サイト小学校の先生を中心に実 施した栄養教育研修では、身長・体重測定、KAP調査等から見えた児童の栄養状態につ いて説明し、栄養教育と改善に向けた具体的な取り組みの必要性への「気づき」を促し ました。その上で、児童に対して栄養改善の重要性を理解してもらえるように、食品カ ードゲームやポスター、フリップチャート、Food Diary等のツールを用いた授業での 活用例の紹介と演習を行いました。栄養教育研修では、本国で先に実施された給水管 理・衛生改善の技プロ*で作成された水衛生の啓発教材(PHASTツール)を活用し、手 洗いをはじめとした衛生啓発・改善の取り組みを紹介しました。また、日本での栄養課 題別研修に参加したカウンターパートを講師として起用し、日本で学んだNFA**やフー ドトラッキングを研修で紹介するなど、これまでの日本の栄養改善や水衛生の協力の成 果をできるだげ多く取り入れようとしていることが、PASNAの取り組みの特徴です。

- ・TROSELLY **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

ブルキナファソでは学校給食の普及に力を入れてお り、コメ、マメ、油などの政府からの支給食材に加え て、地元コミュニティとの協力のもとで地産地消の給 食の実現を推進しています。PASNAでは地元の食材 を取り入れて少しでも栄養バランスのとれた給食メニ ューをカウンターパートや地域の人たちと考えなが ら、学校菜園での活動と組み合わせて普及していくこ とで、学校給食を足掛かりに各家庭の食事メニューを 少しでも改善していき、地域コミュニティ全体の栄養 改善に資することのできる活動を目指しています。

(執筆:PASNA業務主任者 小野 健)



栄養改善パートナーの活動

大洋州NCDs対策隊員ネットワーク ~国と職種を跨いだネットワークで活動を促進~

大洋州諸国では生活習慣病が共通の重要課題であり、私が派遣されているソ ロモンでは特に若中年層での発症や死亡、下肢切断も多く、深刻な問題となっ ています。その背景の一つとして、朝昼はビスケットと甘い紅茶、夜は山盛り の米を中心とした炭水化物に偏った食生活が大きく影響していると考え、栄養 改善に取り組み始めました。活動内容を考えるにあたり、現地の栄養士との協



働を試みました が、私は栄養の専 門家ではないこと もあり、難航。そ こで、「環境の似て いる大洋州に派遣 されている他の隊 員と協働できるの では」と考えまし たが、2022年10月 当時は協力隊員派遣再開直後で、隊員数が少なく協働は叶わ ず。その1年後、再度「大洋州の多国間で交流することで、 学びや刺激を得られるのでは」と考え、広域研修の開催を目 標として他国の隊員やVCと相談し、まずは情報交換し現状を 知ることが必要と考え、ネットワーク作りを始めました。

現在8ヶ国, 7職種, 19人の隊員がSNSのグループを活用し交 流しています。2024年6月に第1回オンラインミーティングを 開催し、以降毎月1回、栄養だけでなく運動や健康意識など 様々なテーマで協議しています。 経済的・環境的に野菜の入 手が困難な中で、どのように栄養啓発を行うかに悩む隊員も 多く、また「野菜の摂取は必要か」の議論をきっかけに、各 国共に郷土料理は栄養バランスが良いという共通認識が生ま れる機会にもなりました。多職種ならではの多様な視点でざ っくばらんに意見交換をすることができ、日々の悩みの解消 の場にもなっています。さらに、他国の取り組みを知ること で、自国の取り組みについて新たに知ることもあり、配属先 の活動への理解もより深まっています。今後は、カウンター パートらも巻き込んだオンライン研修を開催することを目標 に、協議を進めています。加えて最近、「JOCV Pacific NCDs 」というFacebookページをOVから引継ぎ、リレー形式で情 報発信も始めました。(執筆:ソロモン看護師隊員 子安 藍)

栄養関連おすすめ本! 国際栄養学 ーグローバルな栄養課題とその対策ー 編書: 村山伸子、五味郁子、坂元晴香、須藤紀子、水元芳

本書は、日本で最初の「国際栄養学」のテキストです。著者は、国際栄養学・国際保健学について、実践・研究・教育をしているメンバーです。このテキストは、厚生労働省の一連の国際栄養人材育成事業の成果を基に作成されました。

今、世界の栄養課題として、各国や地域に特有の課題がある一方で、グローバルな共通課題が出現しています。そこで本書では、まず基本的知識として国際的な栄養政策、食料安全保障や持続可能な食料システム、栄養不良の二重負荷等の現状や対策の動向を紹介しています。さらに、実践の手引きとして、栄養に影響する要因の考え方、中・低所得国における栄養調査法、栄養政策立案手法を紹介しています。これらの内容は、グローバルな栄養課題について世界の人々と共に考え、対策を立案・実行できる人材の育成をするため、諸外国の国際保健や国際栄養の教育内容をレビューし、それに匹敵する内容にしています。国際栄養学や国際保健学を学ぶ学生だけでなく、実際に国際的な栄養問題に取り組んでいる専門家にとっても参考になる一冊です。(執筆:新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科教授村山伸子)



往復書簡パウリナ局長、太田専門員から最後のお便り

最後の往復書簡は、 アクラから始まります。 お元気ですか?

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

これまでの手紙のやりとりで食文化の変化に ついて意見交換出来たことをとてもうれしく思います。

今後10年でガーナの食文化がどのように変化していくのか、ずっと考えていました。最近は都市化によって屋台料理が急速に普及し、若い女性は調理しなくてもすむようになってきました。私は家でご飯を作って食べることが多いので、昨日屋台で買ったワチェのソースに化学調味料がたっぷり入っていて、あまりのまずさに驚き、これが普段人々が食べているものかと思うと悲しくなりました。

ガーナでは、非感染性疾患(NCDs)が増えています。企業は利益を 追求するあまり、食品の味を添加物でごまかし、消費者の健康を危 険にさらしています。燃料費の高騰により、多くの人々にとって屋 台の食べ物を買う方がより経済的な選択肢となっていますが、それ でも決して安いとは言えません。

子供たちは砂糖入りの安価な飲み物を持って学校に行くようになり、地元で採れる果物の摂取量は減っています。飲料水の企業広告は魅力的で、私たちがかつて楽しんでいた食べ物を追いやっています。すでに都市の人々はグアバやタマリンドのような果物さえ知りません。農村部でも生物多様性が急速に失われ、森で採れる果物やスパイス、さらには食料を包む葉っぱさえも珍しくなっています。政府のワークショップや会議の場で提供されるビュッフェなどの食事でも、NCDsを促進するような不健康な食品の選択肢が非常に多くなりました。

私たちは開発に携わる政府関係者として、食料の生産と消費のシステムに関わっていますが、一方で、活発な商取引を通じて、糖分・脂肪分の高い食事がそのシステムに押し込まれていくという資本主義の現実にも直面しています。この状況に対応した政策の策定や見直しが行われているとはいえ、その施行は十分ではありません。食料安全保障の確立に向けて、私たちの考えと行動を早急に方向転換できることを願っています。

パウリナ・S・アディ

*ワチェ:ガーナの伝統食の一つ。 ささげなどと一緒に炊いた赤飯風の豆ご飯で、 シチューやスパゲティを添えて食べます。

> ワチェの例 (撮影:中瀬 崇文@ガーナ)



JICA経済開発部 国際協力専門員 (農村開発) 太田 美帆さん Aww Nnyemi Paulina. 親愛なるパウリナさん、

パウリナさんが書いてくれた ガーナの食事情の急速な変化に驚きました。25 年前ガーナの農村で私の楽しみと言えば、子供た ちと様々な果物、時には野ネズミや食用カタツム

リを採りに里山に入ることでした。しかし最近はそんな体験もできなくなっているんですね。食文化の変化が、NCDsの深刻化だけでなく、ガーナ文化やアイデンティティの喪失をもたらしていることへのパウリナさんの強い危機感が伝わってきます。

日本でも1960年代の高度経済成長は、劇的な社会変化をもたらしま した。それは、パウリナさんが危惧する現在のガーナの状況とそっ くりです。「所得倍増計画」の下、人々の労働時間は長くなり、お湯 をかけて2分で食べられる即席麺は大流行、「インスタント食品」ブ ームの先駆けとなりました。当時はともかく手軽に安価に空腹を満 たすことが優先で、栄養や食の質にこだわる余裕はなかったとも指 摘されています。その頃農村では、男性たちが農外収入を求めて働 きに出て、残された女性たちは家事育児に加え、それまで以上に農 作業や地域運営も担うようになり、過重労働となっていきました。 それを問題視した生活改良普及員らは、多忙でも年間を通して高栄 養のものが食べられるように、家庭菜園の収穫物を最大限活用した 保存食や瓶詰加工、スピード料理、農家に適した「標準食(栄養バ ランスの良いメニュー)」などを指導して回りました。同時に労働負 荷軽減のための農作業・台所環境の改善や機械化、共同炊事・保育 を推進し、睡眠や休養時間が確保できるよう地道に取り組みまし た。この時代の農家の健康を支える多種多様な取り組みは、現在の ガーナにも応用できるのではないでしょうか。

しかし、資本主義経済のグローバル化の大波は人々の食卓まで押し寄せ、1960年に79%だった日本の食料自給率(カロリーベース)は2000年には40%まで減少しました。食文化の多様化が花開き、世界トップの長寿国となり、2013年に和食は保護されるべき無形文化遺産に登録されました。約60年前に若嫁として家族の健康を守るため、自家農産物の調理技術を身に着けた女性たちは現在、今や貴重となった郷土食や「おばあちゃんの手作り」を謳った加工食品の起業家として80代を越えても現役で活躍しています。伝統の技や知恵、文化を守り抜いてきた彼女たちの努力や思いこそ、日本人が継承すべき遺産だと私は思っています。

パウリナさん、文化は時代とともに変容するものとはいえ、守るべきものと変えるべきものを見極め、誇るべきガーナの食の豊かさを 未来の子供たちに繋いでいってくださいね。 太田 美帆

栄養改善パートナー事務局(担当:安田 満希・手島 祐子)

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ます。ぜひ<u>こちら</u>、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・ご感想等をお寄せくださいませ。Email:<u>rdga2-nat@jica.go.jp</u>

