

栄養改善パートナー通信

「栄養改善パートナー通信」、第1号のお届けです。

おかげさまで準備号の発行以来、青年海外協力隊の方々を中心に、栄養改善パートナーの登録が増えています。2017年6月末の時点で、約130名。「栄養改善パートナー通信」は、今回から連載企画記事も揃えて、定期編集・発行を始めます。ますます増えていこうパートナーの皆さんに、楽しく役立つ情報共有を目指していきます。現地からの体験に基づいた情報も、これから増やしていきたいですね。

皆さんも、ぜひ一緒にこのパートナー通信を作っていきましょう！

目次:

[シリーズ:日本の栄養改善の経験]	
①上杉治憲と「かてもの」	2
[驚き!栄養改善のインパクト]	
栄養不良がもたらす経済的損失①	2
[これ、現地でウケました。]	
①青菜のランチョンミート炒め	2
[マルチセクターって、どんなもの]	
①総合的な取組みとしての栄養改善	3
[私たちもパートナーです!]	
・ 千原正子さん	3
・ 首藤めぐみさん	
・ 植田絢子さん	
[IFNAホットニュース]	
第1回IFNAパートナー会議が開催されました。	4
[覚えておこう]	
身体測定でわかる栄養指標	4

栄養改善パートナー通信のツクリカタ

「栄養改善パートナー通信」では、登録いただいている皆さんが栄養と食生活改善の現地活動に役立てられる情報をお届けしたいと考えています。パートナーの皆さんが気軽に読めて、専門的にも読みごたえのある内容となるよう、紙面の企画をしました。

「世界で働くパートナー」

登録いただいているボランティア、専門家、調査団、JICA事務所関係者などの皆さんの現地活動を、連載でお伝えします。各国で働く「パートナー」の仲間を、身近に感じてください。

「シリーズ:日本の栄養改善の経験」

日本には、古くは江戸時代の飢饉や戦後の食料危機へ対応、農業・生活改良事業、母子保健、学校給食、近年の食育、国民健康増進など、栄養改善に取り組んだ経験があります。これらを少しずつシリーズで説明していきます。

「驚き!栄養改善のインパクト」

経済学や栄養学の観点から、ちょっと意外性のある、または目からウロコの栄養と食のインパクトについての情報をお伝えします。そうか、だから栄養が大事なんだ、とっていただくと幸いです。

「これ、現地でウケました。」

投稿募集!

栄養改善パートナーの皆さんが、現地で手に入る食材を使い、好評だったレシピを紹介します。好評のコツを教えてください。

「旬の食材・現地の食材」

投稿募集!

現地の旬の食材には、その時期の体調管理に必要な栄養素を含むものが多くあります。熱帯・亜熱帯地域でも活用ができそうな有用食物の豆知識を、季節性も考慮して紹介します。

パートナーの皆さんからの記事もお待ちしています!

「マルチセクターって、どんなもの」

栄養は、保健や農業のような限られた一支援分野ではなく、マルチセクター(複数の分野・部門が協働で取り組む課題)として認識されることが世界的に増えてきました。マルチセクターの意味や取組み、事例などを解説します。

「私たちもパートナーです!」

栄養改善パートナーの方の簡単な自己紹介を、リレー形式で掲載します。あなたにも、バトンが渡されるかも?!

「知っておこう」「覚えておこう」

「知っておこう」では、国際栄養関連の用語、「覚えておこう」では、栄養の基礎知識や食生活改善の知恵をミニ解説します。

栄養改善パートナーの皆さんにも、記事の依頼をすることがあります。各国の条件の違いや、活動上の工夫など、現地だからこそ分かる、伝わる情報の交流に、ご協力をお願いいたします。

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 ①上杉治憲と「かてもの」

日本が飢饉の恐怖から脱したのは戦後に入ってから。それまでは気象災害に伴う飢饉に度々襲われ、多くの餓死者を出したり、米を求める暴動や政変の原因になつたりしてきました。ここでは、そうした日本の経験を、何回かに分けて追いかけてみます。

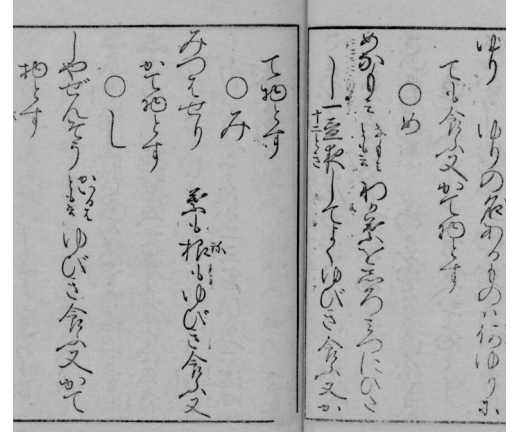
天明の飢饉と二人の名君

江戸時代で最大の飢饉と言われる天明の飢饉は、東北地方を中心に甚大な被害をもたらし、死者は全国で数十万～百万人と言われます。そうした中でも米沢藩と白川藩では、予防・飢饉時・事後の取組みを通じて、一人の餓死者も出さずに切り抜けたと言われており、藩主である上杉治憲（うえずぎ はるのり）と松平定信は、東北の二大名君と呼ばれました。今回は、上杉治憲により普及された「かてもの」（糧物）について紹介します。

食料不足時の死亡原因と対応

飢饉時の死者の多くは、木の葉や根など食べ慣れないものを無理に食べることによる食中毒が原因だそうです。米沢藩主の上杉治憲は、天明の飢饉（1783年）を質素倹約の奨励、備蓄倉庫の拡大、援助米の買い付けなどで何とかしのぎました。再び訪れるであろう飢饉に備え、藩医や草学者の慎重な研究に基づき、非常時に身の回りで食べられる野草・木の実80種類の紹介と安全な調理法を解説した「かてもの」という書籍を刊行しました。

「かてもの」は領内で1500冊配布され、天保の飢饉（1833年）の際に多くの方が救われました。同様の趣旨で、建部清庵による「民間備荒録」、渡辺華山による「凶荒心得書」なども出版され、成果を挙げています。そればかりか、「かてもの」はその後長く引き継がれ、明治時代の北海道の屯田兵や、第二次世界大戦時の食糧難にも役立つそうです。（JICA国際協力専門員 仲田俊一）



「かてもの」の一部（ユリ、メナモミ、ミツバゼリ、シャゼンソウ（オオバコ）の調理法）
（出典：国立国会図書館）

次回は、「質素倹約を説いた松平定信」を予定しています。

江戸時代の「かてもの」は、屯田兵や戦時中の食糧難にも役立ちました。

驚き！栄養改善のインパクト 栄養不良がもたらす経済的損失①

栄養不良は、アジア・アフリカのGDPの11%の損失（注1）につながっており、例えばIFNA重点国のエチオピアの損失は、16.5%に上ると算出されています（注2）。一般的に、栄養不良による経済的損失の大きさを計る指標には、医療費、教育費、年収の損失が用いられます。まず、5歳未満の栄養不良の子どもは、貧血、発熱、急性下痢症、呼吸器感染症になりやすく、医療費がかかります。5歳未満の時に発育阻害だった子どものほうが、認知能力が低く精神発達も遅いため、留年や退学する割合が高く、その分の教育費が家計と国家に余計にかかること

になります。さらに、子どもの時に発育阻害だった大人は、低い学力が影響して年収が低く、死亡率・疾患率も高いため生涯年収も少ないという機会費用の損失があるのです。次号以降は、具体的な数字を交えたIFNA重点各国の経済的損失についてお伝えします。

（セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 田中沙也加）

（注1） Global Nutrition Report

（注2） Cost of Hunger in Africa (AU委員会とNEPADがアフリカ各国の子どもの栄養不良による社会経済的インパクトを試算するプロジェクト)による調査報告書

MEMO

からし菜の栄養価

- 中央アジア原産アブラナ科
- ビタミンB群を多く含み、特に「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸が野菜類トップ。100gで妊婦の1日必要量のほとんどが摂取できる。
- ビタミンA(βカロテン)がカボチャの1/2
- ビタミンCがホウレンソウの1.8倍
- カルシウムが同2.8倍で牛乳より多い。豊富なビタミンKと合わせ、骨を丈夫にする。
- カリウムが多く、高血圧予防にも。

これ、現地でウケました。①青菜のランチョンミート炒め

パナマのJICAプロジェクトでは、パナマ運河の流域保全のために指定された国立公園の中に住む人々を対象に、焼畑農業をしなくても、少ない面積で土壌を保全しながら生産する農林業技術を普及していました。青菜（からし菜と総称）や細ネギなどは、短期間で生育するので、初めての栽培に導入されますが、住民は食べたことがあまりないので、調理のしかたが分かりません。そこでC/Pから依頼されて、民家で支援グループの調理実習をすることに。単純に全材料を炒めて、卵を絡めるだけですが、「青菜の苦みが苦手なら、卵と絡めると気にならなくなる」と紹介すると「なるほど！」と言われました。

＜材料＞ 青菜（からし菜など）、玉ねぎ・ニンニク・細ネギなど、（SPAMなど）ランチョンミート、卵（1人1個目安）、炒め油、（好みで）塩・こしょう

＜作り方＞ 油で玉ねぎなどを炒め、香りが出たら食べやすく切ったランチョンミートを焼く。切った青菜を加えて炒め、しんなりしたら（塩こしょう）、溶き卵を加えて全体を絡める。ランチョンミートと卵を、イワシやサバのトマト煮缶に置き換えても。

（IFNA関連業務コンサルタント 梶房大樹）

マルチセクターって、どんなもの ①総合的な取組みとしての栄養改善

栄養改善は、単純に不足している栄養素の摂取を促すだけでなく、多くの分野がつながって、総合的に取り組む必要のある課題です。UNICEFは1990年、母子の低栄養について、それを取り巻く原因を整理し、右のような概念図としてまとめました。以来、UNICEF以外の多くの機関でも、この概念枠組みが認識、引用されています。これによると、低栄養の問題は、即時的(直接的)には不十分な食物摂取と、疾病によりますが、その背後(間接的)には、家庭での食料不安、母子の不十分なケアと食事、不健康な家庭環境と不十分な保健サービスによって起こります。つまり、自給や購入によって家庭内に食料があるか、適切な時期に適切な食事と世話ができていないか、水やトイレなど衛生的な環境や適切な医療処置があるかというように、農業、生計向上、教育、家政、水、保健医療、社会サービスなど、多くの分野が関わってくる課題であることが分かります。

グアテマラの山村でコミュニティ開発のプロジェクトを計画するため取りあげた課題は、栄養問題でした。食べることは村の誰でもしていることで、農業生産や衛生など、いろいろな課題に取り組む手始めになると考えたからです。村の保健プロモーターと栄養不良を中心に問題分析をすると、直接原因は「よい食べ物をとらない」とこと「寄生虫がいる」とこと。間接的な原因は、「収入が少ない」、「畑にする土地がない」、「子どもが多い」、「料理・栄養の知識がない(つまり、食べ方を知らず、食材を利用できない)」、「衛生状



低栄養の概念枠組み
(出典:UNICEF(2013), *Improving Child Nutrition*より翻訳)

態が悪い」。今にして見返すと、UNICEFの概念図にある間接的・基本的な原因と、ほぼ重なることに驚きます。ここから、収入向上(家計改善)、家庭菜園、家族計画、食事改善、衛生改善の活動を、村の保健所や小学校、保健・栄養や食品加工、野菜など、他の青年海外協力隊員に協力を依頼しながら進めていくことになりました。

(IFNA関連業務コンサルタント 梶房大樹)

栄養改善は、農業、生計向上、教育、家政、水、保健医療、社会サービスなど、多くの分野が関わってくる課題です。

リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

専門家

千原正子 さん
(グアテマラ、栄養改善)



活動概要: キチエ県における妊産婦の食事ガイド、適切な乳幼児補完食の普及など、保健従事者を通じた技術支援。

一言メッセージ: 民族の原点で宝、トウモロコシから手作りするトルティーヤに、多様な自然食材を組み合わせて、彩り豊かな健康の源を分かち合いたいです。

企画調査員

首藤めぐみ さん
(ヨルダン、難民支援・貧困削減)

活動概要: シリア難民とそのホストコミュニティ支援およびパレスチナ難民支援をしています。(生計向上、保健分野など)

一言メッセージ: 1年前のIFNA誕生前夜を回想し、自称・名付け親?として、その健やかな成長に感激しています。1000日間で、あともう少し!

JOCV

植田絢子 さん
(ケニア、栄養士)



活動概要: 市の保健省配属。マラリア・HIVの多い地域で、母子栄養や生活習慣病の指導サポート。水・食物摂取頻度の調査を行う。

一言メッセージ: ケニア食はとにかく料理の種類が少ない! ローカルな食堂では「肉!」「魚!」など食材名でオーダーします。

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9つの支援機関が発足させた国際イニシアチブです。2025年まで10~20カ国で、分野横断的な栄養改善活動の規模拡大に取り組んでいます。

5月18~19日、アジスアベバにてJICAとNEPADの共催で、**第1回IFNAパートナー会合**を開催しました。参加者は合計163名。冒頭、歌手イボンヌ・チャカチャカ氏から、特に**子どもの栄養問題の重要性とIFNAへの期待**が語られ、会場に歌声が響き渡りました。

パネルディスカッションでは、①IFNAのビジネスモデル、②マルチセクター連携、③緊急援助と開発援助の連携について、活発な議論が行われました。①では、**農業介入を通じて栄養改善を強化する上でIFNAとして重視すべき方策**について、各国地域の文脈を踏まえて特定すべきこと、その際には制度的・人的な能力が制約になる等の議論がありました。②では、**栄養改善で真にシナジーを生じさせるため、各セクターが自分の「組織の帽子を脱いで、対応していくことが重要**とされました。③では、**緊急援助による食料栄養対策とその後の開発援助の連携を構築するためIFNAとしてできること**について議論され、**人道援助と開発援助の連結性、民間企業の役割**等が挙げられました。

次に、IFNA重点10か国の政府代表が各国の栄養問題、栄養政策と実施体制、優先課題等について説明。**全ての国で国家栄養戦略**

や関連施策は策定されており、**マルチセクターの連携や栄養教育の重要性は理解**されています。政策実現にあたり**現場の人材育成と連携によるアクション、必要な統計データの不足**等が指摘されました。その後、二国間援助機関 (USAID (米国)、DFID (英国)、EU、JICA)、研究機関 (JIRCAS、CIAT)、アフリカ開発銀行 (AfDB)、世界保健機構 (WHO) がそれぞれの取組みを発表。NGO等からは、Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN)、ヘレンケラー・インターナショナル、日本リザルツ、Water Aid、Africa Improved Foods (民間企業) 等の参加、発表がありました。

最後に**IFNAロゴを採択**し、加藤宏理事とNEPADブルワヤ長官特別顧問が2日間の会合の成果について総括を行いました。マルチセクター連携のため、各国の現場で起こっていることをよく理解することが重要で、本会合はマイルストーンになり。過去の知見・経験を活かし、様々なステークホルダーがIFNAのもとに結集し、アフリカの栄養改善を推進することを期待すると結びました。

(JICA農村開発部 睦好絵美子)

(下) 第1回IFNAパートナー会議での一コマ。左端が、Princess of Africa財団創設者で、歌手のチャカチャカ氏。



覚えておこう 身体測定でわかる栄養指標

5歳未満児(0~59カ月までの子ども)の栄養状態を知るのに、身体測定はよく行われます方法ですね。国際指標でもよく登場するものを覚えておきましょう。

● 「発育阻害」(Stunting)

年齢(月齢)に対して身長が低い子どもの割合で、初期の成長段階において慢性的な低栄養の状態を示す。成長阻害と訳されることも。

● 「低体重」(Underweight)

年齢(月齢)に対して体重の低い子どもの割合。低栄養の状態ではあるが、発育阻害と消耗症の両方の要素を含んでいる。

● 「消耗症」(Wasting)

身長に対して体重の低い子どもの割合で、急性の低栄養の状態を示す。

準備号(0号)の第1号予告で、グアテマラでの体重測定に触れましたが、体重測定だけでは「低体重」かどうかは分からないのです。それでも、続けて個々の子どもの体重をグラフに記録していると(2歳まで記録できるカードがあった)、**生後6カ月を過ぎたあたりから、まったく成長しない子どもがとて多い**ことに気づきました。

(IFNA関連業務コンサルタント 梶房大樹)

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ: JICAホームページの栄養関連記事をご活用ください。

JICAのホームページ (<https://www.jica.go.jp/index.html>) の「事業・プロジェクト」のタブをクリックすると、課題別にJICAの取組みが参照できます。栄養改善 (<https://www.jica.go.jp/activities/issues/nutrition/index.html>) もその一つで、文書ファイルを含む各種情報へのリンクが表示されています。他の分野別課題と同じく、栄養改善のページの下には、小さな文字で「JICAの取り組み」「JICAの事例紹介」「詳細情報・ナレッジサイト」の3つのリンクがあります。詳細は準備中のものもありますが、「詳細情報・ナレッジサイト」のリンクには、「食から見える世界の栄養—You are what you eat—」という企画も。栄養改善パートナー事務局では、栄養改善のサイトコンテンツの充実を図るとともに、栄養改善パートナーのホームページ作成も計画しています。

ホームページの更新情報は、本紙面でもお知らせします。お楽しみに。

「栄養改善パートナー通信」第2号は、2017年8月半ばに発行予定です。

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>

