

栄養改善パートナー通信

第2号の今回から、フルバージョンでのお届けです。

前回ご紹介した紙面企画にあるように、今回から一面記事である「世界で働くパートナー」の掲載を始めます。記念すべき第1回はウガンダの技術協力プロジェクトから、生計向上のための市場志向型農業に栄養の視点を取り入れて、家計管理、作付け計画、収穫物管理の支援をするお話をいただきました。野菜栽培など農業分野で活動する栄養改善パートナーの方、農業と連携した活動をする栄養士など保健分野の方の参考になればと思います。

「栄養」という視点から活動の幅や連携が広がるといいですね。



(上)どの時期にどの食材が利用可能かを可視化するためのカレンダーを作るワークショップの様子

世界で働くパートナー① 収入増加と家族全員の生活向上を目指して

目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】	
②質素節約を説いた松平定信	2
【驚き!栄養改善のインパクト】	
母乳育児がもたらす効果	2
【旬の食材・現地の食材】	
スイカ(赤玉種)	2
【マルチセクターって、どんなもの?】	
②問題系図をつくる	3
【私たちもパートナーです!】	
・ 小林恵子さん	3
・ 丸丸徹さん	3
・ 竹下晴子さん	3
【IFNAホットニュース】	
課題別研修「農業を通じた栄養改善」	4
【知っておこう】	
栄養不良の概念整理	4

北部ウガンダ生計向上プロジェクト(NUFLIP)は、野菜の栽培・販売を通じた市場志向型農業の推進に関連した活動と、家計管理や栄養・衛生改善といった生活の質の向上に関連した活動を有機的に統合させ、世帯の収入増加と、その増加が家族全員の裨益に繋がれることを目指しています。

家族全員が十分食べていくために

内戦の影響もあり、対象地域の農民の大部分は自給自足の農業を営んでいます。多くの世帯では毎年季節的な食料不足に直面し、主食が底を尽き、食事量と回数が減少し、さらには子どもが病気にかかる家庭が増えます。早魃による不作の影響も深刻です。家族全員が十分に食べられる量や不作の場合を考慮した作付けを行わないと、食料不足には対応できません。収穫後の非計画的な食料備蓄の使用や現金化も、自家消費の食料の減少を起こしてい

ました。こうした状況から、作付け計画や食料備蓄管理、家計管理の研修で「栄養」への配慮を取り入れていきます。

時期による栄養バランスの偏りを配慮

現在の食事を見ると、時期により利用可能な食材が異なり、ある時期にはタンパク質はあるのにビタミンの補給源である野菜類が少ないなど、栄養バランスの偏りが生じています。ワークショップ形式の研修を行い、各月で利用可能な食材のカレンダーを作り、食事バランスへの配慮を促しています。まずは現在の営みの中でできる栄養配慮から始め、そこに野菜栽培からの現金収入が加わり、食卓に上がる食材、食事回数、量への変化を期待しています。

(株式会社JIN 石川渚(栄養改善))

早魃に強い作物を入れて、不作に備えています。

日本とは異なる気候や作物があるなかで、年間を通じて食料調達するための作付け計画のポイントは何か。

石川: 研修では、1年間を通して主食の材料がしっかりと確保され、さらに多様な食材が食卓に並ぶよう作付けから考えることを推奨しています。とはいえ、降雨の変動が大きく思ったような収穫が得られない年が続いているため、雑穀やキャッサバなどの早魃に強い作物を入れて、不作のリスクに備えていくこともお伝えしています。

生計向上を目指し、その前に住民は食料への支出を含め現金収入の管理を学んでいるということでしょうか。

石川: 多くの農民は自給農家で、主な財は家畜や農作物の蓄えです。これらを自家消費や、現金化して学費等の支払いにあてていますが、上手にやりくりできる家庭が少ないのが現状です。研修ではこうした食料や家畜の消費と販売の計画づくりと日頃の管理ツールを紹介しています。将来的には換金作物の販売を通じ、収入の向上が見込めることから、お金の管理についても研修を行っています。

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 ② 質素倹約を説いた松平定信

江戸時代の飢饉対策で功績をあげた二人の名君のうち、今回は松平定信についてお話しします。テーマは倹約と備蓄です。

江戸時代随一のカタツツ

松平定信は、天明の飢饉で白川藩において一人の死者も出さなかったとされる功績を受け、わずか28歳で現在の内閣総理大臣に匹敵する老中筆頭に抜擢されました。極端な緊縮財政や厳格な風紀取締りでも知られます。



(左)冷害対策として導入され、地域特産になった白河そば

備蓄、倹約、食料配給

定信の飢饉対策は、主に以下の3つの柱で構成され、老中として行った寛政の改革にも取り入れられて、全国で実施されました。

① 平時の対策：困米、ソバの普及

大名の石高1万石につき50石(0.5%)の割合で、各藩で米を抛出し、各地に設置された倉庫に貯蔵しました。これらの備蓄米は飢饉時の備えばかりでなく、種籾の貸付などを通じて小農の救済にも使われました。また白川藩主時代には冷害に強い作物としてソバの普及を進めました。白河そばは今も日本四大そばの一つとして名を遺しています。

② 贈収賄の禁止、倹約の徹底

役人のみならず庶民にも厳しく倹約を指導し、定信自身もこれを実践しました。この倹約令はあまりにも厳しく、浮世絵や演劇、贅沢な衣服の禁止などの文化的統制にまで拡大されました。

③ 非常時の食料配給

備蓄米を飢饉の際に配給。白河藩主時代には近隣諸藩からも米を買い付け、配給に当てました。

老中に着任した定信は、当初は高い期待で受け入れられたものの、あまりに厳しい倹約令が江戸庶民から強い反発を受けました。「白河の清きに魚も住みかねて 元の濁りの田沼恋しき」という短歌は、清廉潔白だがあまりに窮屈な定信の政策に疲れ、汚職の悪名高い反面、文化・商業活動が自由に進められた田沼意次の時代を懐かしむ、当時の庶民の気持ちを詠ったものです。

定信の改革は必ずしも成功にはいたりませんでした。行き過ぎた倹約や文化規制は別として、彼のとった政策は食料安全保障・飢饉対策として現代にも十分通用するものでしょう。

(JICA国際協力専門員 仲田俊一)

今回は、「青木昆陽とサツマイモ」の予定です。

適切な母乳育児は、多くの子どもと女性の命を救うほか、経済的効果も高いものです。



小さめのスイカ1/8で、1食に必要なビタミンAの約2/3が摂取できる。食後のデザートに、スイカはいかが？

日本では夏が旬のスイカは、アフリカ原産でウリ科の果菜です。90%以上が水分ですが、実は体に嬉しい栄養成分が多く含まれます。

- ◆ スイカから発見されたシトルリンというアミノ酸が、食材の中で圧倒的に多い。血管を広げる作用があり、血流を改善し、体の運動性能を向上させる。血圧を抑制し、血管の柔軟性を保持し、血栓を防ぐ。アンモニアの代謝を促し、疲労感を軽減。利尿作用が強く、腎臓の働きを助ける。

驚き！栄養改善のインパクト 母乳育児がもたらす効果

2016年1月、世界的な医学専門誌「ランセット(Lancet)」で母乳育児に関するシリーズが発表されました。発表された論文によると、適切な母乳育児の実践を普及・促進することで、年間約82万人の5歳未満児の死亡と、年間約2万人の女性の乳がんによる死亡を防ぐことができると報告されています。

また、今年の「世界母乳育児週間」(8月1日～7日)に合わせて、UNICEFとWHOが発表した新しい報告によると、新生児一人あたり年間4.70米ドルの投資によって、2025年までに完全母乳育児の実践率

を50%上昇させることができるとのこと。その結果、52万人の5歳未満の子どもたちの命を救い、その経済的効果は、なんと3,000億米ドルにも及ぶとのこと。

子どもや女性の命や経済的効果などで語られることが多い母乳育児ですが、次回以降は、「初乳とその後の母乳(成乳)は違う?」、「授乳中に甘いものを食べると母乳も甘くなる?」など、母乳育児の「中身」について紹介します。

(栄養改善パートナー事務局 藤野康之)

旬の食材・現地の食材 ① スイカ(赤玉種)

- ◆ 緑黄色野菜の基準値を上回るβカロテンを含む。老化防止とガン予防になるほか、体内でビタミンAに変換され、皮膚・粘膜の健康維持などの働きや、成長促進効果がある。日光によるダメージで発生した、余分な活性酸素を除去する。
- ◆ βカロテンの2倍以上の抗酸化作用があるリコピンがトマトより多く、老化防止と脂肪燃焼に効果的。コラーゲン生成促進、メラニン色素生成抑制の期待も。

血行を促し、水分が多いため、むくみの緩和にも。体を冷やす作用があり、熱中症予防や解熱に効果的。カルウムなどミネラル、エネルギー転換の速い果糖が豊富で、夏バテ予防の効果も。

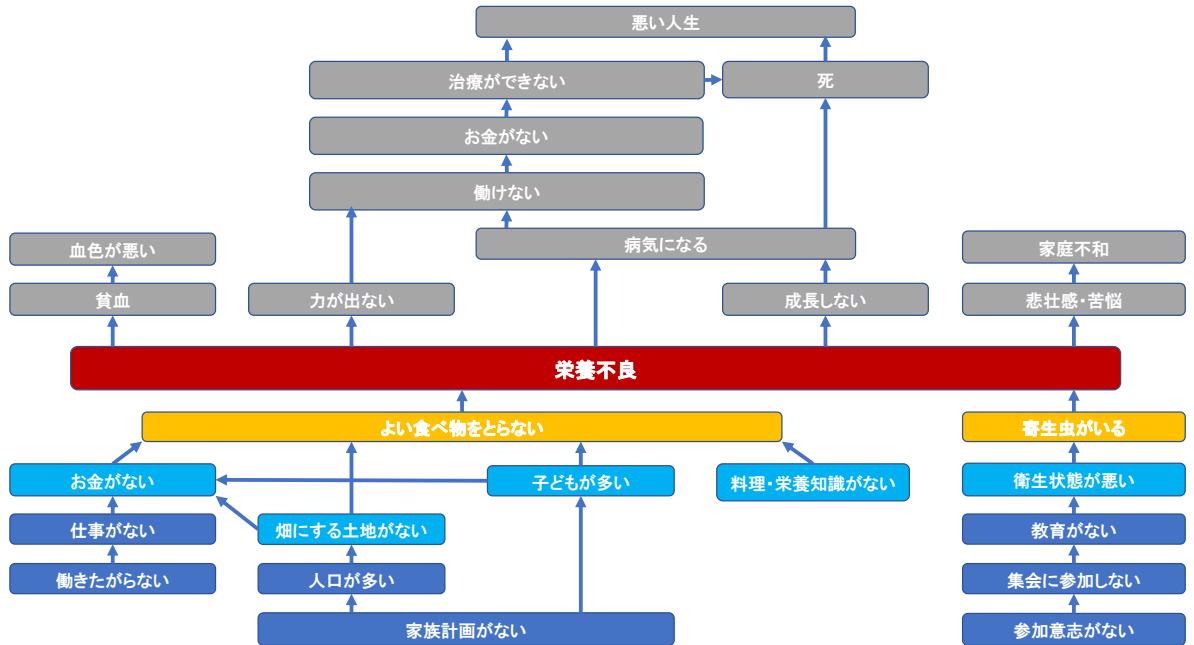
<食べ方の留意点> リコピンは油と相性がよいので、食後に食べると効果的。シトルリンは未熟果や皮に多く含まれます。硬い外皮だけを剥いて、白い部分を炒め物や漬け物、マリネにしてもOK。種にはタンパク質、脂肪(リノール酸)、ビタミンEが含まれ、天日干しや炒って、おやつに。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

マルチセクターって、どんなもの ②問題系図をつくる

栄養不良のように何となく認識されているが、その原因が多様な問題を整理するのに、**問題系図**(右図)を現地の人と作成することがあります。簡単にいうと次のような手順で作ります。

- ① **中心問題**を設定する。
- ② ①の**直接原因**を挙げ、下に置く。
- ③ ②の下にその原因を並べ、さらに**下へと伸ばす**。
- ④ **中心問題の結果、直接起こること**を上置く。
- ⑤ ④の上にその結果を並べ、**上へ伸ばす**。



(上)グアテマラのJOCV活動での問題系図
(出典:隊員活動報告書第6号(2002年6月))

留意点として、抽象的な語句ではなく具体的な文で表現すること、「～がない」という表現を避け「ないためにできない状態」を書くこと、上下の文が短絡的でなく直接の原因(上)と結果(下)になっていることなどが大切です。その点、ご紹介した問題系図は未熟なものでしたが、村の保健プロモーターと分析をしたことで、多様なセクターや村落活動と栄養問題の**関係が整理**され、関係者の**モチベーションを高める**ことになり

ました。これをもとに、どれが村の保健所の活動で、どれが協力の必要な活動かが明確になり、**活動計画が立てやすくなった**のも収穫です。

現地活動を始めるきっかけを探しているとき、特にある程度現地の事情が分かり、一緒に活動する人々との関係ができてきたときには、使ってみるとよいツールの一つです。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

問題系図を現地の関係者をつくると、多様な分野にわたる栄養問題が整理され、活動のきっかけになります。

リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

専門家

小林恵子 さん
(スーダン、研修管理)



活動概要: 保健所職員と住民に急性栄養不良児管理研修を実施。住民を動員した上腕周囲径(MUAC)測定による効率的な栄養不良児発見を目指す。

一言メッセージ: スーダン人は肉が好き。命は余すところなく大事にいただきます。辛味と苦味のきいた胃袋料理、ラクダの生肝料理は、オススメです。

専門家

カ丸徹 さん
(ソロモン諸島、チーフアドバイザー)



活動概要: 村落住民の健康改善を目的として、健康推進員の制度を確立して、健康・栄養教育と保健サービスの提供を促進する。

一言メッセージ: 第7の栄養素、ファイトケミカルを豊富に含む果物の皮、種、山菜、木の葉の新芽など、どうしたらおいしく食べられるか思案中。まずバナナの皮を食べる。と言っではみたものの!?元へ。(旧軍隊用語)

JOCV

竹下晴子 さん
(ケニア、栄養士)



活動概要: 保健事務所配属。併設する病院で母子検診、栄養指導等をメインに活動。最近では、小学校での健康クラブ立上げ、教育を開始。

一言メッセージ: 任地のケニア人は、年に2~3回メイズを収穫し、主食であるウガリのための粉を作ります。ウガリパワーへの絶対的信頼がすごい!

リレーでのご協力ありがとうございました。次回ご紹介の皆様もよろしくお願ひします。

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。

7月2~21日、途上国の政府機関職員を対象に、JICA課題別研修「農業を通じた栄養改善」が初めて実施されました。アフリカ12カ国から集まった研修員は、主に農業省で食料安全保障や栄養を担当する職員。ウガンダのJICAプロジェクト「NUFLIP」と活動する職員や、JOCVとの協力活動を展開するマダガスカル国家栄養局からも参加がありました。

日本の栄養改善の経験を学び、現在の活動を視察

研修では、日本の農業普及における生活改善の経験を、農村研究者や元生活改良普及員の方から、写真や古い絵図・教材、実体験に基づいた解説などを交えて学びました。また、母子保健や衛生に関わるコミュニティの活動も、事例を交えて紹介され、保健衛生や教育などのセクターとどのように連携したかを学びました。そのほか、現在の日本が取り組む食料安全保障政策や、食育推進基本計画について学び、日本独自のコマの形をした「食事バランスガイド」が多くの研修員の興味を引いていました。

講義や演習に加えて、茨城県の農家女性による起業活動や、長

野県松川町で元生活改良普及員の方の活動事例紹介、現在の農家の家庭菜園や地産地消型の学校給食も視察しました。小さなグループから改善を積み重ねていく重要性、果樹の間作で年間30種類以上を栽培・保存し野菜の摂取を絶やさない農家、配膳・食事作法・後片づけも子どもが学びながらバランスの取れた給食を続ける小学校などが、特に学びの多かったことのようにです。

マダガスカルでの視察を経て、各国でのアクション実践へ

7月末には、マダガスカルで実践されている生活改善アプローチを基本にした栄養改善活動を視察しました。日本とマダガスカルの両方の経験を踏まえ、研修員は自国で実施する活動を「アクションプラン」として取りまとめ、各国に持ち帰りました。主に生活改善を取り入れた活動や、家庭菜園の普及、調理・食品加工の技術改善に関するものが多かったようです。各国の栄養課題の解決に向け、アクションプランのモニタリングが期待されます。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)



(上) 管理栄養士の方から朝食・昼食・夕食の実例を紹介される研修員。ポイントは、常備菜や頂き物の活用で省力化することや、様々な調理法を組み合わせること、各自に配膳するものと大皿に盛るものを用意すること。

知っておこう 栄養不良の概念整理

栄養不良や栄養不足といったよく似た言葉がありますが、厳密には違う意味を混同していることも多いもの。少し気をつけてみましょう。

● 「栄養不良」(Malnutrition)

低栄養(栄養不足)の状態と、過栄養(栄養過剰)の状態を、総称して「栄養不良」または「栄養失調」と呼びます。栄養が整っていない、ということですね。

● 「低栄養」(Undernutrition)

発育阻害、低体重、消耗症の3つ(前号「覚えておこう」の記事参照)をまとめて、英語で「undernourishment」(栄養不足)といいますが、定訳はありません。これに微量栄養素欠

乏を加えて、「低栄養」または「栄養不足」と呼びます。

● 「過栄養」(Overnutrition)

過体重と肥満をまとめて、「過栄養」または「栄養過剰」と呼びます。生活習慣病などの非感染性疾患の原因になります。

現代社会では、途上国でも低栄養と過栄養の状態が同時進行しており、国際社会では「**二重の負担**」と呼んでいます。微量栄養素欠乏による深刻な貧血なども注目され、最近ではundernourishment、微量栄養素欠乏、過栄養による「**三重の負担**」という表現も見られます。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ: JICAホームページ内での栄養改善パートナーのページ作成を計画中です。

「栄養改善パートナー通信」のバックナンバーを参照できるよう、JICAのホームページにある栄養改善の課題別取組み (<https://www.jica.go.jp/activities/issues/nutrition/index.html>) にリンクさせる形で、栄養改善パートナーのページ作成を計画しています。また、ニューズレターの記事に関連した皆さんからの技術的な質問に対し、ホームページ上での回答公開も企画中です。将来的には、カウンターパートの方とも内容共有できるよう、「栄養改善パートナー通信」の英語版・仏語版も翻訳できればと考えています。まだまだ発展途上のニューズレター、ホームページですが、よろしくお願いたします。

ホームページの更新情報などは、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3号は、2017年9月に発行予定です。

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農村開発部の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>