

# 栄養改善パートナー通信

「栄養改善パートナー通信」は、7月末で発行1周年を迎えました。

登録されている各国の栄養改善パートナーからのご質問、ご報告などのお便り、ボランティア対象の勉強会などを通じて、これまで様々な食と栄養に関する活動や情報をいただけてまいりました。ボランティア調整員の方々にも、現地で活動する皆さんとのご連絡、ご相談にお力添えいただいています。今回は、その中から「現地のごはん」への興味、驚き、理解、改善への工夫につながりそうなエピソードを集めてみました。このほかにもきっと、「現地のごはん」を考える視点は尽きないはず。

さらに楽しく、役に立つ紙面の作成を心がけてまいります。



(上) 調理を変えて現地食の比較にトライ。左が塩分推奨量、右がザンビア流。栄養価や味の違いは？

## ザンビア協力隊 現地食のシマを食べ比べ、栄養評価

### 目次:

【日本の食生活の知恵】 「一汁三菜」で食事のバランスを整える	2
【驚きのローカル食習慣】 こうして生活習慣病は助長される？	2
【これ、現地でウケました。】 番外編:キタアネミア (QuitaAnemia)	2
【マルチセクターって、どんなもの】 ①隊員同士の協力と、配属先・WFP・現地NGOをつなぐ	3
【私たちもパートナーです!】 ・ 高橋勝紀さん ・ 横濱美帆さん ・ 平田尚晃さん	3
【JICA地球ひろばより】 世界の食と栄養はアンバランス	4
【知っておこう】 SDGsと栄養の関わり—強靱なインフラ	4

### 保健分科会でクッキングデモ

保健系協力隊員が有志で活動している**保健分科会**では、ザンビアのソウルフードであり、主食でもある「**シマ**」を取り上げてクッキングデモを行いました。隊員の間では「ザンビアの食事は塩辛い、油っぽい、カロリーが高そう」という印象が強いのですが、保健隊員として**客観的に食事を理解することで、現地の人々に具体的な栄養指導ができるのではないかと**考えました。

### 基準量とザンビア流の調理で比較

クッキングデモの当日は、三大栄養素について簡単におさらいをした後、参加者を①WHOの推奨量に基づく塩分摂取量内(5g/日)で調理するグループ(**基準チーム**)と、②ザンビア流に調理するグループ(**ザンビアチーム**)に分かれ、同じ食材・量で同じ料理を作

り、食べ比べをした後、それぞれのカロリー、塩分量、そして三大栄養素の値を評価しました。

### 気になる結果は…

結果としては、特にカロリーについて、①の基準チームの食事は一食約1,000kcalだったのに対し、②のザンビアチームは一食約1,300kcalになり、塩分量も4.25gになりました。その原因として、**付け合わせのスープに油が多く入っていた**ことがカロリーを高くしていることや、**主食のシマ自体に味があまりない**ため、おかずの塩分が高くなることが分かりました。確かに、①の**基準チームの食事はシマを食べるには少し味が薄い**ように感じられたので、コショウなどの**調味料**や、炊き込みご飯のように**シマを調理する段階で、野菜の煮汁などで味をつけてもよい**のではないかと**いう案**が出ました。

## 客観的に数字に示すことが、栄養を考えるきっかけに

今回ザンビアの日常的な食事を取り上げ、カロリーや塩分、栄養価を**数字に示したことが現地の人々の興味関心**を引き、各配属先で栄養について考えるきっかけになりました。反応は予想以上に大きく、「シマを食べすぎると太るということは昔から言われてきたが、こんなにカロリーが高いとは思わなかった」「塩の摂取量が多いことは何となく自覚していたけれど、こんなにも推奨量との差があることに驚いた」という**自身の食生活を振り返る発言**や、「油と塩の過剰摂取による身体への悪影響を地域住民にもしっかり伝える必要がある」といった**栄養指導内容を見なおす**

**発言**も聞かれました。また、同僚との会話から、田舎では十分な野菜やタンパク源が手に入らず、**シマによって空腹感を満たすことも多々ある**ことが分かりました。そのような地域では、食材に偏りがある住民も多いことから、**旬の野菜に着目**するなどの工夫をして、その土地に合った栄養指導も必要だと感じました。

(苗村瑞穂 (2017-1 家政・生活改善))

(西泰佑 (2017-2 コミュニティ開発))

(野瀬友望 (2017-2 感染症・エイズ対策))

# 栄養改善パートナー通信

## 日本の食生活の知恵 「一汁三菜」で食事の栄養バランスを整える

### 「一汁三菜」とは

日本料理の献立の基本である「一汁三菜」は、元々、本膳料理・懐石料理・会席料理・精進料理において、「膳立て」と呼ばれるお膳の料理の並べ方に由来します。主食であるご飯に対して、汁、なます(酢の物)、煮物、焼き物を指します。日本料理の正式な膳立てである本膳料理は、室町時代の武家に始まり、江戸時代に発達し、明治ごろまで続きました。「本膳」とは、**一人ひとりの正面に配るお膳**のことです。



(左)  
一汁三菜  
の配膳例

### 現代日本における一汁三菜の完成

この配膳のしかたを応用したのが、現代の一汁三菜による献立構成です。

- **飯椀**: 主食。ご飯やパンなどの穀類。
- **汁椀**: 味噌汁、吸い物、スープなどの汁物。
- **主菜**: 肉や魚を使ったメインディッシュ。
- **副菜A**: 野菜を使ったおかず。(主菜の付け合わせではない)
- **副菜B**: 香の物などの小鉢。常備菜でも。

一般的には飯椀を左、汁椀を右、奥に主菜・副菜を置くことで、自然と五大栄養素のバランスが取れるようになってきているのが特徴です。食べる順序は、汁→飯→菜が基本で、汁と菜、菜と菜の間にご飯を食べます。「**三角食べ**」ですね。このスタイルが完成した1980年代の日本の食事は、世界でも

理想的な栄養バランスの取れたものでした。

### 「一汁三菜」に思うこと

日本の一汁三菜をそのまま現地で実践しようとしても、配膳の習慣が異なる文化では様々な理由で受け入れられにくいことでしょう。でも、少し考えてみると、気になる食習慣を変えるきっかけにならないでしょうか。大皿や鍋から順番に取り分けて、家族の一人ひとりに一人分の食事が十分配膳されていますか? 一汁三菜の配膳を元に、1枚のお皿で一人分盛りつけられますか? 盛りつけにくければ、仕切りのあるお皿は使えませんか? 盛りきれない、足りないものは、スープや小鉢を追加できますか? もしかすると、現地の伝統的な配膳に、受け入れやすい方法があるかもしれませんね(ただし、贅沢な宴会の料理には注意です! )。

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

## 主食に対して、汁物・主菜・副菜で食事のバランスを。

### MEMO

#### レバーの栄養価

- 鉄分、ビタミンA・B2、葉酸が食品トップ。
- 良質のタンパク質が摂取でき、カロリーと脂質が低い。亜鉛や銅なども豊富。
- **鶏レバー**: ビタミンA・B1、葉酸が最も多く、111kcalと低カロリー。ビオチンが豊富で美肌や髪を保つ。
- **豚レバー**: 鉄分、亜鉛、ビタミンB2が最も高く、レバーの中でも栄養豊富。運動後の疲労回復に。
- **牛レバー**: 癖が少なく、調理しやすい。赤血球の生成に働くビタミンB12が豊富で、貧血改善に。

## 驚きのローカル食習慣 こうして生活習慣病は助長される?

本紙でも時折登場してきた、フィジーやソロモンをはじめとする大洋州の生活習慣病問題。青年海外協力隊事務局の方に、フィジーで衝撃を受けたローカルフードと食習慣をうかがいました。(以下、原文まま)

### ● インスタントヌードル オン ザ ライス

インスタント麺をおかずにご飯を食べます…。

### ● 食パン1斤+バター一塊一つ

食パン丸ごと1斤にバター(200g?)を丸ごと挟んで食べるのが幸せみたいです。もちろん一人1斤です。

### ● 食事は<朝ごはん→10時のモーニングティー>

### →ランチ→(間食)→ティー→

モーニングティーが習慣で、大体の職場は10時ごろにおやつ休憩があります。正式なセレモニーなども午前中に開催した場合は、モーニングティーの軽食とお茶が出てくる事が多くありました。美味しいのですが、甘い物や揚げ物を食べて、その後普通にランチもとっているのが、1日のカロリー摂取量がとても気になります。

過体重や肥満の問題は、世界中で聞きますが、皆さんの任国での食習慣は、いかがですか?

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)

## これ、現地でウケました。番外編:キタアネミア(QuitaAnemia)

ちょうど10年前、グアテマラにおける乳幼児死亡率の減少を目的とした子どもの健康プロジェクトで、対象市のJOCVとして、保健所のプロモーターが形成する女性グループに毎月料理講習を実施していました。

(当時の活動記録より)

**牛レバー**は、ほとんどの家庭で手のひら大の薄切りを焼くだけで、**野菜と組み合わせる**ことはあまりしない。牛肉1リブラ(=ポンド)14ケツアルに対し、レバーは12ケツアルで、**比較的安価**であるうえ、**タンパク質**ばかりでなく、**ビタミン、ミネラル**に富み、**特に鉄分**が多いので、貧血にもってこいの食材である。**同様に鉄分の多い青菜は、この時期どの家庭でも畑で手に入る**。青菜の苦味やレ

バーの臭みを緩和するために、ニンニクや玉ネギ、さいの目にしてゆでたジャガイモと角切りマトを加え、**食品数を増やす**ようにした。採れたての大根の葉をさつゆがいて絞り、レバーと野菜を加えた後に加え混ぜた。看護師の実習生が、レバーも青菜も鉄分に富み、この組み合わせは貧血を防ぐのによいと説明してくれたので、参加者みんなで料理に「**キタアネミア**」という名前をつけた。**貧血取り**という意味だが、語呂が面白く知識が記憶に残るユニークな名前をつけることができた。(2008年8月、ケツアルテナンゴ県カホラ市)

(グアテマラ国プロジェクト専門家

千原正子(栄養改善))

## マルチセクターって、どんなもの ⑪ 隊員同士の協力と、配属先・WFP・現地NGOをつなぐ

2016年のDemographic and Health Surveyによると、**東ティモールの5才未満児の約46%は発育阻害**だと報告されています。私は首都にある保健局の健康教育推進課で、コミュニティ開発隊員として、栄養課と協力しながら**デモッキングングを絡めた栄養指導の普及**を一つの活動として行っていました。



(上) 現地の食事例(米、野菜、ポテト、焼鳥)

### 東ティモールの食事情

現地では、**濃く味つけされた野菜で大盛りのご飯**を食べ、お腹を膨らませるというのが一般的で、高価な肉や魚はあまり食べません。首都では各地から食材が集まることで、比較的いろいろな野菜が手に入りやすく、頻度は少ないにしろ、肉や魚を食べる人も増加傾向にあったと思います。一方で、すべての食事を濃く味つけてしまうので、**高血圧や糖尿病などの生活習慣病が問題**になり始めていました。

### 栄養バランスと出汁文化の普及

デモッキングングは、**栄養バランスの良い食事の調理指導以外に、化学調味料や塩分過多にな**

**りがちな現地の食習慣を改善できるような離乳食を紹介する**という活動です。レシピについては、観光ホスピタル校で活動していた栄養隊員(H27-3、職種:料理)に協力してもらいました。その際に、栄養隊員が現地で指導を検討していた**出汁(だし)文化**をこの活動に絡めて普及できないかと考えました。出汁は風味やコクが出るため、調味料や塩分を減らしても美味しい食事を作ることが可能です。



(左) 野菜くずを利用して取った出汁

配属先の栄養課長に活動の様子を逐一シェアしていたことで、**WFPの医療従事者研修にデモッキングングの時間**を組み込んでもらえました。WFPを巻き込みたいこちらと、キャンペーンで実施するアクティビティを探していた、双方の利害が一致し、研修後にWFPの予算でデモッキングングを実施することが決まりました。そこに**現地NGOも巻き込む**ことで、医療従事者やWFPだけでなく、NGOにも活動の輪が広がっていくような仕組みづくりを心がけました。

元々捨てられていた**ごみ(野菜のくずや動物の骨)**で出汁を取るの、とてもインパクトが



(上) 栄養隊員による医療従事者への研修

あったようで、研修を受けた医療従事者はもちろん、WFPやNGO、現地の人たちにも好評だったように思います。私の知らないところでWFPが栄養士とデモッキングングを実施していたり、NGOが地方の活動にレシピを取り入れていたりといったことからそう感じました。

### 活動の拡大・継続に期待

活動を開始して1年間で、約1,700人の住民に対し栄養指導を実施しました。その過程で、医療従事者は研修で得た知識を習熟させ、現在は自分たちのみで活動を実施しています。**「もうあなたのサポートは必要ないわ」と**言われたときには、とても頼もしさを感じました。活動の終盤に**保健省からデモッキングングのための予算を確保**してきた栄養課長には、これからも奮闘してもらい、この活動を継続していつもらえればと思います。

(協力隊OV 長壁総一郎

(H27-2 コミュニティ開発))



(左) 現地の人だけでデモッキングングを実施

**発育阻害に加えて、生活習慣病も課題。出汁文化を取り入れたデモッキングングが現地の活動に。**

## リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

JOCV

高橋勝紀 さん

(エクアドル、小学校教諭)



**活動概要:** 地元の小中高一貫校で活動しています。教師への算数教材や授業方法の紹介や、適宜、生徒に算数の授業をしています。

**一言メッセージ:** エクアドルの人々は、砂糖とお肉、お米が大好きなので健康維持が大変です。バランスの良い食事、適度な運動が大切ですね。

JOCV

横濱美帆 さん

(マラウイ、公衆衛生)



**活動概要:** 保健センターにて住民の健康維持・増進や疾病予防等の活動を支援していきます。

**一言メッセージ:** 貧困や知識不足等から偏った食生活となることが多いですが、少しでも栄養があり美味しく楽しく食べられる工夫を住民とともに探していけたらと思います。

JOCV

平田尚晃 さん

(ナミビア、食用作物・稲作栽培)



**活動概要:** 大学職員として、学内では同僚と稲作の栽培方法の改善を、学外ではコメ農家の支援や稲作の普及、米製品の紹介をしています。

**一言メッセージ:** 精米時に生じる碎米と現地の主要作物であるトウジンビエをどちらも粉にして混ぜ合わせたオルシマ粉が食味や栄養もよいので、その普及を行っています。

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祈りします。

きのうは、何を食べましたか？

8月の夏休み、多くの子どもたちや学生さんが訪問するJICA地球ひろば(メッセ)では、企画展「食べるコト 生きるコト」を開催しています。地球ひろばには年間3万人以上の方が訪れます。

企画展では、入口にモロッコのクスクス、ブータンの赤米とエマダツイ、サモアのサカウルとサカファイ、マラウイのシマの食品サンプルを展示し、日本とは異なる食材を使った世界の料理を紹介しています。大きくてリアルなクスクスに、訪問された子どもや学生さんは思わず触ってしまいます。一緒にスーパーフードの展示(スピルリナ、モリンガ、キヌア、チアシード、テフ、パオバブ)もあり、青年海外協力隊経験者の案内人さんは、現地地で食べていた経験談も紹介し、訪問者の関心を引きつけます。

夏休みの子どもたちに特に人気なのは、マダガスカル青年海外協力隊が活動中に現地で作成した「買い物すごろく」(栄養素すごろく)です。マダガスカルの人々に、栄養の大切さ、買い物のしかたを知ってもらうために作られた、人気のすごろくを日本向けにアレンジ。みんなでゴールを競いながら、楽しく学ぶことができます。また、マダガスカル現地の食材や調味料を使った、手作りの

レシピ本も展示されています。(編集部注：これらの教材については、本紙第5号を参照)

ほかにも、展示を通じて、世界には9人に1人(約8億人)が飢餓に苦しんでいる一方、食べられるのに廃棄される「食品ロス」は、世界の食料生産の3分の1という現状も紹介しています。最後に記載してもらうメッセージリーには、「買いすぎない」「食材を残さない、全部食べる」など、明日からできることが残されており、この企画展が食と栄養を考えるきっかけになればと期待しています。



(上) すごろくを楽しむ、中学生グループ

(JICA広報室地球ひろば推進課 中村康子)

(下) 企画展の入口でクスクスの食品サンプルを紹介



知っておこう SDGsと栄養の関わりー強靱なインフラ

本紙第8号で、SDGsにおいて栄養改善が貢献し、また恩恵を受ける5つの中心的分野(持続可能な食料生産、強靱なインフラ、保健システム、衡平性と包摂性、平和と安定)についてお伝えしました。今回は、2つめの強靱なインフラ(目標6、7、8、9、11、12)と栄養の関係を取り上げます。

道路、水・衛生施設、電気などのインフラは、新鮮な食料や清潔な水をあらゆる地域に届けるために必要とされます。すべての栄養不良の50%が、安全でない水や不衛生な環境による感染症に起因するという結果が出ています。一方、こうしたインフラ普及により肥満リスクを増大させる食品が容易に手に入るようになった

ことも現実です。

法律、市場、金融システムなどのインフラを整えることも、最も貧しい層を含むすべての人々に安全で栄養価の高い食料を届けるために不可欠です。反対に、人々の栄養を改善することは、健康で、知力、能力、エネルギーに満ちた「頭脳インフラ」の生成による質の高い労働力を生み出します。栄養は1ドルの投資に対して16ドルの経済効果があると言われ、世界銀行やアフリカ開発銀行が子どもの栄養不良の防止に注力してきたのも、このためです。(参考:2017年世界栄養報告)

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ: JICA栄養タスクが、グローバルフェスタJAPAN2018(お台場)に登場します。

秋は国際協力関係のイベントシーズン。毎年お台場プロムナードで開催される「グローバルフェスタJAPAN」に、JICA栄養タスクからも参加します。主催イベントは、2つです。

- ・【活動報告テント】9月29日(土)13:00~14:00 「日本初!のニュートリション~栄養豊富なあなたのアイデア、海を渡る~」  
生きるために欠かせない食事と栄養。あなたの経験とアイデアが世界の栄養改善のヒントになるかも!?
- ・【スペシャルステージ】9月30日(日)11:45~12:30 「今日何食べる? お昼ごはんから世界の栄養問題を考えよう」  
私たちの毎日食べている食事は、世界とつながっています。SDG2だけでなく他の多くのゴールとも関係のある「栄養」について、一緒に楽しく考えてみませんか?

イベント情報は、JICAのFacebookでも紹介されます。東京にいらっしゃる方はぜひご来場ください。

「栄養改善パートナー通信」第13号は、2018年10月上旬に発行予定です。

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>

