

栄養改善パートナー通信

前回「現地のごはん」特集は、いかがでしたか？

今回は通常どおりの内容で、多様なトピックが集まりました。巻頭「世界で働くパートナー」は、生活習慣病などの非感染性疾患の予防に取り組む保健ボランティアの多い大洋州から。肥満と生活習慣病の予防、実は他の地域でも関心の高いテーマとなっています。事例紹介「マルチセクターって、どんなもの」は、アフリカから安全な水を「給水施設から口に入るまで」安全に届けることに着目したJICAプロジェクトをご紹介します。一步踏み込むことで、これまでの活動が栄養改善にもインパクトを与えます。



(上) 栄養指導。「ブレッド、少なくとも野菜やタンパク質と一緒に摂ってね」という話をしています。

「生活習慣病予防」「水」などの特集も検討中です。

世界で働くパートナー⑩ 病院での日常業務からヘルスプロモーションへ

目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】

⑩作業動線の手間を省く 2

【驚き!栄養改善のインパクト】

完全母乳育児か人口栄養か 2

【旬の食材、現地の食材】

⑥カボチャ(南瓜) 2

【マルチセクターって、どんなもの】

⑫「安全な水」が住民の口に入るまでの衛生強化 3

【私たちもパートナーです!】

- 在國寺翔平さん 3
- 松田ありささん 3
- 苗村瑞穂さん 3

【IFNAホットニュース】

グローバルフェスタ JAPAN2018にJICA栄養タスクも出展 4

【覚えておこう】

脂質の働き 4

フィジーの首都スバから70kmほど離れた小さな島、オバラウ島。旧首都であるレブカという町の病院に栄養士として派遣され、8カ月が過ぎました。

任地に昔ながらの生活はあるけれど

大洋州ではNCD (Non-communicable disease: 非感染性疾患) が大きな問題となっていて、フィジー保健省もNCD予防には力を入れています。

私の任地であるオバラウ島には、小さなタウン1つと24の村があり、フィジー本島の都市部に比べ、昔ながらの生活が残っており、ヘルシーな印象があります。ローカルフードの摂取も保持されている一方で、バターたっぷりのブレッド、ティーには食事用スプーン1~3杯分の砂糖、ヌードルや缶詰(ツナやコンビーフ)、ジャンクスナックなどもポピュラーです。

カウンターパートの変化がうれしい

レブカ病院での活動は、①外来・入院患者の栄養相談、②病院給食のマネジメント、③小学校やコミュニティなどでのスクリーニングと栄養教育、④ヘルスセンターでの母子保健事業、⑤病院スタッフの健康促進支援などがあります。日常業務を通じて、カウンターパートの働き方や栄養指導のしかたに変化が出てきたことが、今いちばんうれしいことです。

これらの日常業務のほかに、うまく進められるか分かりませんが、オバラウ島にある大きな缶詰工場(従業員800人で、6~7割が女性)でのヘルスプロモーションと、村でヘルスワーカーさんを巻き込んでコミュニティレベルでのヘルスプロモーションに取り組もうと思っています。

青年海外協力隊(2017-3) 小幡真希子
(栄養士)

栄養指導は相手に合わせ、給食運営にも意欲

病院を起点に幅広い日常業務ですね。今いちばんうれしいというカウンターパート(C/P)の変化は、何ですか。

小幡: 一番は、笑顔が増えたことです。C/Pは私の任地ではマイノリティのインド系で、異動後一人でやってきましたが、業務や悩みをシェアできるようになり、少しストレスが減ったように思います。

次に栄養指導。以前は一方的に教える指導で、内容も具体性に欠けていました。今は、なぜそのほうがよいのか説明し、相手の話を聴く姿勢、相手に合わせた提案をする様子が見られます。

給食もきちんと面倒を見るようになりました。何を使うかキッチンスタッフに明確に指示しないので、食材を腐らせてしまうこともありました。私が週末のミールプランを書いて、それに合わせ食材を出していたら、C/Pも同じ方法を取るようになりました。食材の無駄が減り、メニューや衛生管理などの給食運営にも意欲を見せています。

恐らく人種間の問題もあり、以前はコミュニティに行くのもあまり好まないようでしたが、最近では割と積極的です。彼女にとって、私はライバルでもあるのかもしれない(笑)

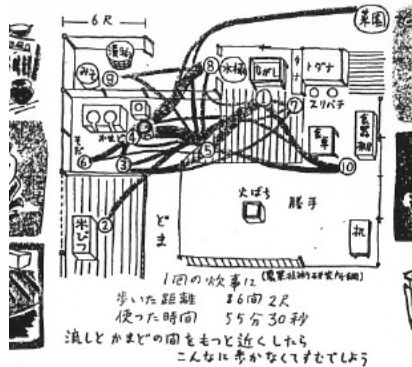
栄養改善パートナー通信

シリーズ:日本の栄養改善の経験 ⑩作業動線の手間を省く

数字にして、分かりやすく説明

第9号で、生活改良普及員が台所のかまどの改善を促すのに薪の消費量などのメトリックを科学的に説明したことを紹介しました。このほかにも、農家の女性が昼食準備にかかる時間と動線の調査があります。まず、台所の間取り図を描き、女性に作業手順を再現してもらいながら、その軌跡を図に落とします。しゃがんだり立ったりという動作も一緒にしてみます。その結果、合計で「86間2尺

農家の主婦はこんなに歩きます
ある農家の主婦が、1日1回の昼食の準備に歩いた歩数



(上) 昼食準備にかかる動線と時間の調査(出典:農林省(1954)、『図説 農家の生活改善』p.13)、(右上)「手間をはぶくには」(改善の前で動線、時間、歩数、距離を比較)(出典:同上、p.61)

「甘くてホクホク」は、完熟を冬まで貯蔵するから。保存して水分を抜き、野菜不足に備えよう。

日本では**カボチャ**を冬至に食べる習慣があり、近年ハロウィンで目にすることも増えました。

- ◆ アメリカ大陸原産のウリ科。日本では、溝やこぶがあり、水分が多く粘質で、甘みの少ない**日本かぼちゃ**、甘みが強く加熱するとホクホクする**西洋かぼちゃ**(栗かぼちゃ)、ズッキーニなど若取りする**ペボかぼちゃ**が栽培される。甘みと食感から、**西洋かぼちゃ**が市場では主流となった。
- ◆ 西洋かぼちゃは、ビタミン、ミネラルともに日本かぼちゃより豊富。特に**カロテン(ビタミンA)**はハウレン草に匹敵し、粘膜・皮

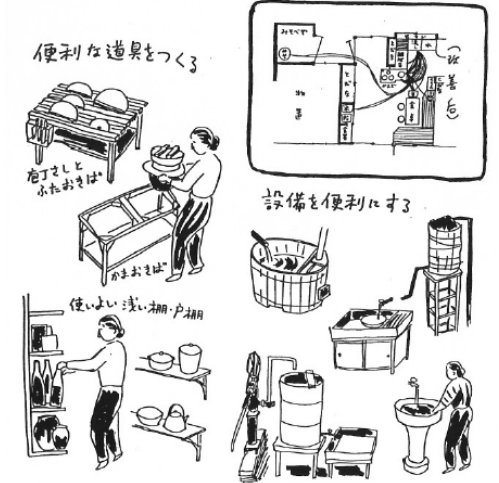
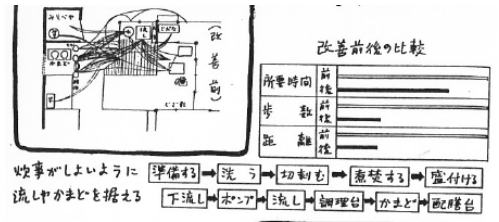
(157m)歩き、55分30秒かった」と具体的な数字で示し、これに板の間と土間の上り下りによる運動量に加わることも指摘しました。同様に、女性は「水汲みのために一生で稚内から鹿児島までを2往復し、3年5カ月余りを費やしていることになる」と分かりやすくインパクトのある報告をしています。

マニュアルのない台所改善

動線など日常生活の調査は、農家の女性がこれまで「何となく」していたことの実態を捉え、その不合理さに気づくことを助けました。当然、台所の間取りや物の配置は各家庭で違います。生活改良普及員は、作業や動作を体験して問題を共有し、女性と一緒に悩み、考え、改善策を見いだしていったのです。

(参考:「生活改善ツールキット」p.9-10、JICA農村開発部2006年)

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)



驚き! 栄養改善のインパクト 完全母乳育児か人工栄養か

第11号に続き「母乳とHIV」について補足します。生まれたばかりの赤ちゃんへの母乳によるHIVの感染を防ぐためには、生後6カ月間の完全母乳育児を実践するか、あるいは母乳を諦めて人工栄養とするか。前者は、HIVの感染リスクが完全になくなるというわけではありません。後者は、途上国においては不衛生な水や哺乳瓶で粉ミルクを飲むことによる下痢等の感染症や栄養不良での死亡リスクが高まります。**母乳が子どもにとって最高の栄養だと理解し、母乳で子どもを育てたいと考えているお母さんにとっては、とても**

つらい選択を迫ることになるのです。

母乳育児といっても、それを実践するお母さんや赤ちゃんの状態、その家族、さらにその家族を取り巻く環境は千差万別です。母乳育児の推進が大きな社会的プレッシャーとなる場合もあることを理解して、**適切な情報へのアクセスを確保したうえで、母乳育児を実践するか否かの最終的な選択は、母親自身の主体的な決断を最大限に尊重し、お母さんと子どもに寄り添ったサポート**が大切だと思います。

(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 ⑥カボチャ(南瓜)

膚の健康を維持し、喉・肺の呼吸器系統を守る働きがある。**ビタミンE**が野菜ではトップクラスで、血行を促進し、冷え症の緩和に。冬至に「カボチャを食べると風邪をひかない」と言われるのは、このため。

- ◆ 疲労回復によい**ビタミンB1**を初めとした**ビタミンB群**と、コラーゲン生成に働く**ビタミンC**も豊富。上記A、Eと並び、**抗酸化ビタミン**が揃い、アンチエイジング効果も。
- ◆ 食物繊維とカロテンは、特に**皮**に多い。**ワタ**には果肉の5倍のカロテンが含まれる。皮とワタも一緒に調理すると○。

◆ 収穫されるのは夏~初秋で、**元々日本では、夏に太陽で完熟させたものを、野菜の少ない冬に備えて長期保存した**。収穫時はデンプンが多く、時間とともに熟成し、糖分に変わる。

<食べ方の留意点> **ビタミンC**がデンプンに守られ熱に強く、**ゆっくり加熱して甘みを十分に引き出す**とよい。カロテンとビタミンEは熱に強い脂溶性ビタミンで、**油と一緒に摂取すると吸収率が高まる**。貯蔵性が高く、**丸ごと涼しく風通しのよい所に置いておくだけで2~3カ月保存し**、水分が抜けてヘタがコルク状に乾き、ヒビが入っているものが美味。

(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 ⑫「安全な水」が住民の口に入るまでの衛生強化

「ブルキナファソ国村落給水施設管理・衛生改善プロジェクトフェーズ2」(PROGEA2)では、清潔な水、つまり「安全な水」を供給するハンドポンプ施設の維持管理を行うため、住民による維持管理組合(AUE)の能力強化に取り組んでいます。「安全な水」は、ハンドポンプ施設から供給されるだけでなく、**住民がそれを口にするまで安全な状態であることが重要**です。「安全な水」を摂取することで、水に起因する病気を抑え、下痢や腸内寄生虫が原因で食べても栄養素を吸収できない状態を避けることができます。

施設の周りを観察すると、**散乱するゴミ**が目につきます。**水たまり**がたくさんできていて、そこで**家畜**が水を飲んだり水浴びしたり、あるいは糞尿をしています。汲んだ水はバケツやポリタンクで家庭まで運ぶのですが、蓋をしていないため**ゴミや埃**が入ったり、定期的に清掃していないために**容器の中が汚れていたりカビが繁殖していたり**します。せっかく「安全な水」をハンドポンプが供給しているのに、**住民の口に入るまでの経路で雑菌に汚染されてしまうリスク**が多々見られるのです。そこでPROGEA2では、施設維持管理の中で「清掃の履行」「水たまりの処理」「家畜の侵入制限」「運搬容器の清掃」にも取り組み、**施設周辺の衛生強化**を目指しています。

ブルキナファソにおけるハンドポンプ施設の維持管理は、AUEが主体となり、地方自治体、ハンドポンプ修理業者、中央や地方の行政機関などの様々な関係者が一体となって取り組むよう、仕組み作りが進められています。AUEは村単位

で組織され、衛生担当者が住民の中から選任されています。この**AUE衛生担当者**が中心となって、衛生強化活動を進めています。

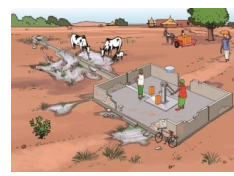
PROGEA2は行政機関と協働で、AUE衛生担当者の研修を自治体の水・衛生担当者が行い、自治体担当者の研修を地方・中央の行政機関が行う仕組みを作りました。一連の研修の結果、3つのパイロットコミュニティのAUE衛生担当者118人、自治体と行政機関の15人がハンドポンプ施設周辺の衛生強化に関する知識を習得しました。その後、AUE衛生担当者が村内での衛生啓発活動を進め、地方自治体や行政機関が活動への助言とモニタリングを行っています。



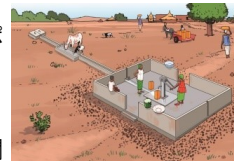
(左) 施設周辺を石と小石で整備し、自転車立ても設置。

研修後10カ月のモニタリング調査の結果、各村で多様な変化が確認されました。紙芝居を使った衛生啓発活動は、1村を除く全58村で実施されていました。宗教指導者や村の指導者など影響力がある人の協力を得て、教会やモスクなどで啓発活動を行った村が複数ありました。**水たまりをなくし、家畜の侵入を防ぐなど、ハンドポンプ施設周りの整備は33村(55%)**で実施されていました。整備には住民の動員が不可欠ですが、AUEの代表や衛生担当者が自分たちで住民に声をかけて作業の日を決めています。

た。整備内容は様々で、施設周辺に石を敷き詰めたり、木の苗を植えたりしています。集金して外壁を設置した村もありました。自宅までのポ



リタンクの運搬に自転車を使う人のため、自転車を立てる棒を設置するなど、**プロジェクトが思いもつかなかった、住民なりの工夫**も見られました。



(左) 啓発用に開発した教材の一部。ハンドポンプ施設周辺の整備状況について、「悪い」(上)、「良い」(中)、「非常に良い」(下)の3段階で示している。



PROGEA2では、衛生啓発活動が継続されるよう、ブルキナファソで公認されている衛生啓発マニュアルにハンドポンプ施設周りの衛生を追加して、既存の教材を強化しました。今後、この取り組みが他のコミュニティでもなされるよう、行政機関を支援していきます。

((株)アースアンドヒューマンコーポレーション
西山範之)

「安全な水」の供給は、栄養の基礎。口に入るまでの経路での汚染リスクに着目。

リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

JOCV

在國寺翔平 さん

(ドミニカ共和国、日本語教師)

活動概要: 当国第二の都市であるサンティアゴで、大学生や社会人を対象に初級～中級レベルの日本語を教えています。残りの任期、全力で駆け抜けます！

一言メッセージ: ホームステイ先がベジタリアンのご家庭のため、時々ベジタリアン食をいただきます。自家栽培の野菜ばかりなので栄養満点で、日頃の疲れが吹っ飛びます。



JOCV

松田あいさ さん

(スーダン、学校保健)

活動概要: 州保健省にて、地域の学校を巡回して保健啓発活動の紹介や、継続的な巡回プログラム作成を同僚と協力しながら行っています。

一言メッセージ: スーダンは砂糖の摂りすぎによる肥満や糖尿病が多いため、生活習慣病の視点から栄養改善に取り組むたいと思っています。



JOCV

苗村瑞穂 さん

(ザンビア、家政・生活改善)

活動概要: 郡保健局で現地栄養士と乳幼児健診、クッキングデモ、学校保健、母子栄養トレーニング講習会などの活動をサポートしています。

一言メッセージ: ザンビアでは子どもの栄養失調に加え、油や塩を大量に使用した食事、運動不足が引き起こす生活習慣病なども問題となりつつあります。



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願いいたします。

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を中心に計10の支援機関が発足させた国際イニシアチブです。2025年までアフリカ各国で、分野横断的な栄養改善活動の規模拡大に取り組みます。

国内最大級の国際協力イベント「**グローバルフェスタ JAPAN2018**」が9月29日(土)、東京都江東区のお台場センタープロムナードで開催されました。今年のテーマは「**Action for all～小さなことから変わる明日へ～**」。NGO、国際機関、各国大使館、企業など約260の団体が出展し、国際協力や世界について知ってもらうための企画や展示で来場者にアピール、各国の料理も味わうことのできる機会となりました。

JICA本部のIFNA班もメンバーである栄養タスクは、「**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～**」(9月29日)と「**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**」(9月30日)の2つの主催イベントを企画。台風24号の影響で、残念ながら29日のみの1日開催となり、活動報告テントでニュートリションを1時間、行いました。

「**ニュートリション**」とは、ニュートリション(栄養)とアイデアソン(アイデア×マラソンの造語)を掛け合わせた言葉です。まず、マダガスカルのある一家について、安全な水・バラエティに

富んだ食材へのアクセスにかかる負担や、経済的制約、健康状態などの現状を例として取り上げ、母親と子どもが子どもが抱える栄養不足による問題について説明。その後、参加者の関心に応じて、**農業生産、子どものケアと離乳食、水と衛生環境の3グループに分かれて、栄養改善につながるアイデアを話し合いました。**

グローバルフェスタでは、そのほかにもJICAが開発途上国で行っている支援について分かりやすく伝える体験展示や、国際協力分野で働きたい人の質問に現役JICA職員や帰国ボランティアが答える相談ブースが設置され、多くの人が来場しました。雨に見舞われる中での開催でしたが、来場した皆さんが国際協力について気づいたり考えたりする1日のなりました。

(本記事は、JICAホームページの**トピックス**に紹介されたものから、関連箇所を抜粋、編集しています)



(上) グローバルフェスタJAPAN2018の「ニュートリション」会場は、満席の関心の高さ(出典:JICAホームページ)



覚えておこう 脂質の働き

脂質は、体の中で**細胞膜の構成成分や血液成分**となります。動物性のバターやラード、植物性の大豆油、菜種油、サフラワー(紅花)油、オリーブ油といった**油脂類**に多く含まれています。このほか、穀類、豆類、牛乳や卵にも含まれます。一般的に、常温で液体のものが「油」、常温で固体のものが「脂」です。

脂質を構成する主要成分が、**脂肪酸**です。動物性脂肪に多いのが**飽和脂肪酸**で、酸化しにくいのが特徴です(パーム油は植物由来ですが、飽和脂肪酸)。植物性脂肪に多いのが**不飽和脂肪酸**で、酸化しやすいのが特徴です(ココナッツオイルは不飽和脂肪酸ですが、常温で固体)。

脂質の**摂りすぎは、肥満や脂質異常症、動脈硬化などの原因**となります。飽和脂肪酸は、血中コレステロールを増加させると言われます。一方、不飽和脂肪酸のなかで、オリーブ油に多いオレイン酸は、悪玉コレステロールを減らすと言われます。青背魚に多く含まれる、EPAは、血液の流れをよくし、動脈硬化の予防に、同じくDHAは、認知症の予防に効果があると言われます。植物油に多く含まれる、リノール酸、リノレン酸、アラキドン酸は、体内で合成されない必須脂肪酸で、血中コレステロール濃度を下げる効果があるとされます。脂質を「摂らない」のではなく、「**摂りすぎない**」こと、**摂取する脂質の質を考える**必要があります。

(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: 日本栄養改善学会「栄養学雑誌」が学校給食特集を発行しています

(特非) 日本栄養改善学会の発行する『栄養学雑誌』76号の付録(英文)は「Special Issue on School Meal Programs in Japan and Selected Countries」。日本の学校給食のほか、インドネシア、フィリピン、インド、ブラジル、米国の事例研究が寄せられています。インターネットでは、<<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/eiyogakuzashi/76/Supplement/contents/-char/ja>>で、論文ごとにダウンロードできます。学校給食プログラムにご関心のある方、英文は難しいかもしれませんが、ぜひ読んでみてください。なお、JICA栄養タスク事務局にハード版が少し残っています。ダウンロードしたけれど、実際の誌面で読みたいというボランティアの方、JICA在外事務所との連絡便で送付が可能です。

配布希望の方は各国ボランティア調整員と取りまとめ、栄養改善パートナー事務局(下記参照)まで、メールをください。

「**栄養改善パートナー通信**」第14号は、**2018年11月下旬に発行予定です。**

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>

