

栄養改善パートナー通信

2月10日は、初めての「世界マメの日 (World Pulses Day)」でした。

昨年末の国連総会で採択され、今年から新たな記念日として加わった「世界マメの日」は、2月10日です。英語でマメは「pulses」といい、鞘に入っているものを「legume」というそうです。じゃあ、peasやbeansは何でしょう？と思った方は、調べてみてください(笑)。国連では搾油のために使う大豆や落花生は「pulses」から除外しているようですが、アジアでは伝統的に重要な栄養源ですね。そんな大豆を使ったレシピがアフリカから届きました。また、現地の食生活を調査する話題を、活動紹介と事例紹介でお伝えします。

栄養や環境面で有用な作物について、現地からの情報をお待ちしています。



(上) 少しの豆と乾燥させた魚をほぐし入れて炊いたご飯。家族みんなで分け合って食べます。

世界で働くパートナー⑬ 過酷な自然環境で住民の食と健康を考える

目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】	
⑭農繁期の人々の体重測定	2
【驚き!栄養改善のインパクト】	
肥満のコスト	2
【これ、現地でウケました。】	
⑧幸福豆(こぶくまめ: Happy Beans)	2
【マルチセクターって、どんなもの?】	
⑮24時間思い出出し法を実践してみよう(前編)	3
【私たちもパートナーです!】	
・ 佐藤夏美さん	
・ 小林礼奈さん	3
・ 永井綾さん	
【IFNAホットニュース】	
健康で持続的なフードシステムを目指す「EAT」とは?	4
【知っておこう】	
SDGsと栄養改善の関わりー 4	
平衡性と包摂性	

高温乾燥で、慢性的な栄養不良

セネガル国リンゲール県は、首都ダカールより東に約300km離れた内陸の高温乾燥地域にあります。雨期には気温が50℃を超える日もあり、乾期には湿度が10%を切る日が続きます。主な産業は畜産と農業で、雨期に天水を利用した落花生や穀物(トウモロコシやミレットなど)の栽培が盛んです。野菜は、首都から運んだり、町や村外れにある給水設備近くの畑で細々と作られたりしている状況です。

この地域は慢性的に栄養問題を抱えており、その理由は野菜などの栽培が難しい過酷な自然環境と、遊牧を生業とする住民が多くいるためだと言われています。

家畜飼育隊員と協力して、村落調査

私は、県の農村開発事務所に派遣されています。県内の農村地域を巡回

し、住民の生計や食生活を調査し、課題を見つけ、住民と一緒に改善に取り組むという活動をしています。

現在は、同任地の家畜飼育隊員の協力も得ながら、村を訪問し調査をしています。保健ポストや給水塔、畑、一般住宅、学校などで生活全般の調査をしながら、村長さんに村について話をうかがい、住民や女性グループに食生活の聞き取りなどを行っています。村では、米、ミレットのクスクス、豆、干した魚が日頃からよく食べられますが、野菜は多くありません。

厳しい自然環境に加え、食生活に起因する課題を抱えるこの地域で、彼らと食や健康について一緒に考え、課題解決に向けた活動を展開していく予定です。

青年海外協力隊(2018-1) 杉町希
(コミュニティ開発)

女性グループのやる気をサポートしていきたい

食生活について、どんな方法で調査しているのですか。

杉町: 実際に家庭訪問して見せてもらったり、マーケットで売られている野菜や食品を確認したり、聞き取りをしたりしています。主食となる米やチレをよく食べるため、炭水化物の摂取が多い印象です。一方、野菜・肉・魚などのビタミンやタンパク質などは少ないようです。調理で油を多く使い、日常よく飲むコーヒーやお茶に大量の砂糖を入れるので、脂分・糖分の摂取は非常に多いです。

調査の結果見えてきた、食生活やそれに関連する課題は何ですか。

杉町: 調査はまだ始まったばかりですが、農村地域でマーケットへのアクセスが悪くなるほど栄養バランスが悪く、炭水化物に偏った食事を摂っているようです。日々の炊事を担う女性たちと一緒に、食事バランスや栄養について、生活に取り入れやすい改善策を探していきたいです。

家畜飼育の隊員とは、今後どんな協力を計画していますか。

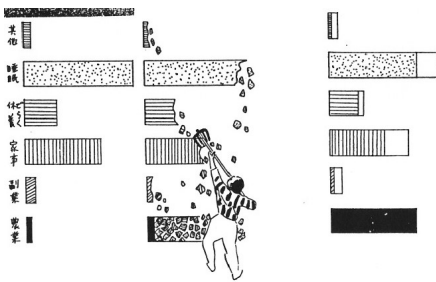
杉町: 同じく村の生活状況を調べることや、チーズを使用した料理の講習会で、チーズの栄養分を説明するなどの協力予定です。畑を持ちたいと思っている女性グループもあり、配属先や農家を巻き込んだ活動を模索しています。

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 ⑭ 農繁期の人々の体重測定

過酷な季節だった農繁期

昭和30年代までの水田稲作地帯では、田植えと稲刈りの農繁期は、作業のほとんどが人力のみで賄われていました。田植えの適期は限られるので、農作業が忙しくなると、朝早くから起き、布団もたたまぬうちに簡単に食事を済ませ、洗いや洗濯の時間も惜しんで農作業に出かけ、夕飯も遅くなっていました。一家総出で農作業に(文字どおり)明け



(上) 農閑期と比べ、家事や睡眠などの時間を削って、農繁期の農作業にあてている。(出典:農林省(1954),『図説 農家の生活改善』p.2-3)

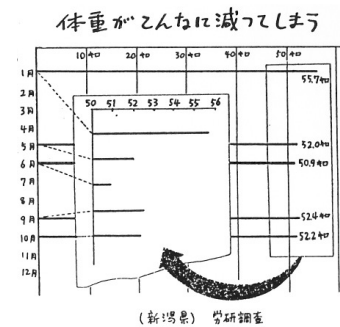
暮れても人手が足りなければ、他の地域から手伝いを雇い、村の中で「結」(ユイ)を組んで相互に労働力を提供することも行われました。手伝いをする人の食事を準備するのは、農家の主婦です。つまり、農繁期の主婦はいつも以上の農作業に加えて、炊事作業も担わなければなりませんでした。

地域みんなで体重測定

そこで生活改良普及員は、農繁期の人々の体重を測定し、特に農家の主婦の体重減少が著しいことを「科学的に」示しました。こうした客観的な事実を提示して、問題の気づきを促し、解決すべき点を明らかにし、戦前から一部の人々に効果が知られていた「共同炊事」の取組みが各地で始まりました。近年、2歳までの子どもの栄養状態には、体重よりも身長が重要視されるようになりました

た(年齢に対して身長が低いのが発育阻害)が、地域みんなで身体測定を季節ごとに行うのも、健康への気づきを促す一歩となるかもしれません。(参考:「生活改善ツールキット」p.22、JICA農村開発部2006年)

(栄養改善パートナー事務局 梶房大樹)



(左) 農繁期に主婦の体重が減ることを示したグラフ。(出典:農林省(1954),『図説 農家の生活改善』p.3)

驚き! 栄養改善のインパクト 肥満のコスト

近年、ほぼすべての国で**過体重と肥満は増加**しています。世界保健機関(WHO)によると、1975年以降、世界で肥満の人の数は**約3倍**に膨れ上がり、深刻な課題となっています。**子どもや若者の過体重・肥満の増加も顕著**です。国民所得が上がるにつれ、肥満率は増加するというデータがある一方で、特に**低開発国における低所得層の肥満率が急増**しています(注1)。この主な原因として、低所得層の人々は、野菜、果物、魚や、食物繊維が豊富な食材の摂取が少なく、**栄養価が低く高カロリーで安価な加工食品の摂取が多い**ことが挙げられています。過体重・肥満による経済損失は甚大で、ドイツでは現在の過体重・肥満の人々の生涯コストは1450億ユーロ、米国では

肥満の人がいる世帯は年間の医療コストが年収の約8%に相当し、中国では糖尿病と診断された人は年収が16.3%減少するといったデータが出ています(注2)。また、いくつかの国では、国家保健予算の20%が糖尿病治療に費やされると報告されています(WHO)。つまり、過体重・肥満を減らすと、それだけ節約できるんですね。**低栄養と肥満の二重負荷**に同時に取り組むためには、食料、水、保健、労働など、あらゆる分野において効率的で効果的な政策の導入が求められています。

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

(注1)(注2) [2017年世界栄養報告](#)

これ、現地でウケました。⑧ 幸福豆(こぶくまめ:Happy Beans)

私の出身地、滋賀県の郷土料理「幸福豆」は、優しい甘みが素朴で美味しいお菓子です。現地にあるもので手軽に作れる、不足しがちなタンパク質を補えるという点に注目し、クッキングデモを行いました。農家に聞いたところ、大豆は硬くて煮るのに時間がかかる、味が他の豆と比べて劣ることが食べにくい理由。大豆を炒ることは農家にとって新しい調理法だったようで、香ばしい風味が出る、食感がよくなる、煮るよりはるかに時短になる、良質な植物性タンパク質を含むので栄養改善に役立つなどのメリットを紹介しました。大豆はメイズを育てている土で育つ、窒素を取り込み土壌改善につながる、収穫した豆がそのまま再び種になるという持続可能な作物であるため、雨期には農家とともに栽培にも挑戦する予定です。

<材料>(4人分):乾燥大豆50g、小麦粉100g、砂糖30g、水150ml、油(お好みで適量)

<作り方>①水で洗った乾燥大豆をフライパンでよく炒る、②ボウルに①の大豆、小麦粉、砂糖、水を加えてよく混ぜる、③フライパンに油をひいて、円状に②の生地を流し入れ両面を焼く。(小麦粉が手に入りにくい村では、メイズ粉を使用。その場合、様子を見ながら水を50mlほど追加。フライパンにくっつかないように揚げ焼きにしても香ばしい)

(JOCVザンビア派遣 高橋いづみ)

(2017-3 家政・生活改善))

MEMO

「幸福豆」とは



- 炒った大豆、小麦粉(または米粉)、砂糖、水を混ぜて薄く広げて焼いたおやつ。
- 『滋賀の味』(滋賀の食事文化研究会・著)でも、びわの郷土料理として紹介。
- 「1日3食摂ることもままならない農村部で、子どもの間食として、朝食として、幸福豆が家庭で食べられることを願っています。」(高橋いづみ)

マルチセクターって、どんなもの ⑮ 24時間思い出し法を実践してみても(前編)

プロジェクトや活動を進めるにあたり、現地の食生活を把握する場面に立ち会うことがあると思います。**食事摂取状況を調査する方法**には、24時間食事思い出し法、食物摂取頻度調査法、隠膳法から血液検査などの生体指標までありますが、ここでは筆者がマダガスカル隊員時代に実施した**24時間思い出し法**をご紹介します。

24時間思い出し法とは

前日の食事または調査時点からさかのぼって24時間分の食事摂取を確認し、その結果を食品グループに分けて分析します。例えば、FAOが策定し、同様の手法を取る「**Household Diet Diversity Score (HDDS)**」では、食べた食品を図1の調査表で確認し、16の食品グループ(穀物、白い根菜・イモ、ビタミンAの豊富な野菜・イモ、濃い緑の葉物野菜、その他の野菜、ビタミンAの豊富な果物、その他の果物、レバーなどの内臓、肉、卵、魚介類、豆・ナッツ・種子、乳製品、油脂、甘いもの、香辛料・調味料・酒や茶

Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack

(図1) 前日に食べたものの調査表。軽食・間食のすべてを記録し、料理名を答えた場合は材料を記入する。

などの嗜好品)の摂取有無に焦点を絞って分析します。(調査表と食品分類の詳細は、上記HDDSのリンクにあるガイドラインのp.7-8を参照)

この方法の利点は、比較的簡単で、対象者の負担も小さいことです。欠点は、前日のみのため偏りがある、記憶に依存する、時間がかかる、摂取量は確認できないなどです。(参考:Aiga, H. (2008), "How many people are really hungry?", *The Lancet*. 372(9647):1367-9、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

マダガスカルでの実施方法

コミュニティ開発隊員として赴任していた際には、下記のように調査を行いました。一部は、FAOの**ガイドライン**と手法を変えています。

【目的】 活動対象地域の人々がどんな食生活をしているかを知ること。(赴任後間もない時期であったため)

【実施時期】 2016年6月・7月の2回(主食の米の収穫後で、裏作の野菜栽培が始まっているころ)

【実施人数】 2016年6月:31名、同7月:17名(教会団体の会合に参加した農民。2回とも同一団体)

【調査方法】 団体の会合で「前日何を食べたか?」と質問し、思い出しながら紙に記載してもらおう。文字が書けない人は、書ける人にサポートしてもらおう。

【集計方法】 ①食品の偏りを確認するため、食べた食品数をカウントする。②マダガスカル食事ガイドライン(図2)の7つに分類する。

例) 朝:パン、昼:米・小エビ、間食:バナナ、夜:米・ニンジン

→①パン
1、米1、
小エビ1、
バナナ1、
ニンジン1
→②炭水化物2、タンパク質1、野菜・果物2



【その他の留意点】 コーヒーやお茶は、必ず砂糖を入れて飲むため、摂取した人には必ず砂糖を加える。油と塩は、どの料理でも必ず使用するため、それぞれ1を加える。

次回では、調査結果をお伝えします。

(国際農民参加型ネットワーク 積奈津子)

ガイドの手法を、現地推奨食品群でカウント方法を変えて食事調査。結果は?

リレー自己紹介 私たちもパートナーです!

JOCV

佐藤夏美 さん
(グアテマラ、体育)



活動概要: 小学校教員を対象に、体育科教育の質の向上を目指し、研修会や学校巡回、また週1でエアロビ教室など、現地の人と楽しく運動する会を実施している。

一言メッセージ: 週末はホストファミリーに日本食を作っている。炭水化物ばかりの食事だった家族も、栄養バランスを気にするようになったが、コーラだけは変わらない。

JOCV

小林礼奈 さん
(ケニア、栄養士)



活動概要: 地域住民の栄養改善のために、学校での発育測定やヘルスポランティアの家庭訪問に関わりながら、支援できることを模索中です。

一言メッセージ: 日本で生活してきた私にとって、現地の“食”は、その多様性もアクセスも少なく、そこに可能性があるように感じます。

JOCV

永井綾 さん
(スーダン、助産師)



活動概要: ハサヒサ郡という町の総合周産期施設で5Sや助産・看護技術の指導や、村で活動するコミュニティ助産師への介入により母子保健水準向上を目指す。

一言メッセージ: スーダンの食事には砂糖と油が欠かせません。同僚宅への訪問では、現地の食生活がよく分かるとともに現地の栄養指導の勉強にもなるので、よくお邪魔しています。

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。

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。

今回のIFNAホットニュースでは、IFNAより少し早く誕生したスウェーデン発のイニシアチブである「EAT」を紹介します。EATは、2016年3月に設立された、**健康的で持続的なフードシステムへの転換**を目指すプラットフォームです。「人々の健康と地球のための、公正で持続的なグローバルフードシステム」をビジョンにしており、世界全体のフードシステムを科学的な手段や斬新な手法、新しい形のパートナーシップにより健全に転換することをミッションとしています。

その共有原則として、

- 確かな**科学**に基づいた、システムの抜本的な変更
- **協調**によるインパクト創出の促進
- 独創的な**解決策**の提供
- **多様性、誠実性、整合性**の具現化
- 誰一人取り残さない、**公平性と衡平性**への支持を掲げています。

世界各地での啓発イベントのほか、毎年ストックホルムで各界リーダーを招いたフォーラムも開催(画像は2018年のフォーラムサイトより)。



また、プラットフォームとして、科学、政策、ビジネス、市民社会の領域のパートナーをつなぐ役割を持つこととし、これにより2050年までに下記の課題を実現するために活動しています。

- **健康的で、美味しく、持続可能な食生活**への移行
- 人と地球のため、フードシステムにおける**優先事項の再編**
- より多くの**あるべき食品の生産**
- 陸地と海洋の**保護措置**
- 食品廃棄とフードロスの**劇的な削減**

さらに詳しく知りたい方は、下記URLをチェックしてみてください(とても癖のある英語ですが、食べること、生産と消費、健康と環境など、エコでエシカルな話題が豊富です)。

<https://eatforum.org/>

(JICA農村開発部/IFNA班)

知っておこう SDGsと栄養改善の関わりー衡平性と包摂性

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つの中心的な分野**(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、4つめの**衡平性と包摂性(目標1、4、5、8、10)と栄養の関係**を取り上げます。

衡平で包摂性の高い社会と栄養改善とは、様々な側面から相関関係があります。社会的に脆弱な立場に置かれた人々が教育を受けることが、栄養改善につながる事が分かっています。例えば、**中等教育を受けた母親の子ども**は、受けていない母親の子どもよりも大幅に栄養状態がよくなる傾向があります。また、**国内総生産(GDP)が10%向上**すると、消耗症

(Wasting)が7.4%減少するというデータもあります。逆に、**栄養改善は、貧困削減、ジェンダー平等と女性のエンパワーメント、教育の成果、包摂的な雇用と経済成長、そして格差是正の土台となる**ものです。栄養価の高い食事を摂取できている子どもは、貧困から抜け出せる確率が33%高く、さらに成人の身長が1cm高くなるごとに賃金が5%上がるというデータも出ています。**雇用、教育、女性などの政策に栄養の視点を入れること、逆に栄養改善の計画に労働や教育や女性の権利の視点を入れることが重要**になってくるのです。

(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: SDGsとFAOについての公開イベントが開催されます!

2019年3月12日(火)、東京都千代田区のホテルメトロポリタンエドモントにて、外務省とFAOが「SDGsの達成に向けたFAOの貢献と日本の役割」と題した**公開イベント**を開催します。第一部では、FAO親善大使による講演とパネルディスカッション、第二部では、SDGsの目標12に含まれている食品ロスの削減についての講演の後、レセプションで「フードロス削減をテーマにしたbuffet」が体験できます。参加は無料ですが、要事前登録です。上記のリンク先をご参照のうえ、お申込みください。

SDGsとFAO、官民協力、国際機関での勤務にご関心のある方は、参加をご検討ください。

「栄養改善パートナー通信」第17号は、2019年3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>