

栄養改善パートナー通信

「世界で働くパートナー」にJICA海外協力隊の現地活動が復活しました。

新型コロナウイルス感染症が流行し、昨年3月から一斉の一時帰国を余儀なくされていたJICA海外協力隊の皆さん。「世界で働くパートナー」ではこれまで多くのJICA海外協力隊の方々からの記事を頂いてきましたが、現地での活動の様子は途切れていました。しかし今回、再赴任された方から記事をいただくことができました。

私も現地に戻りました、というご連絡お待ちしています。



(上) コロナ禍での普及活動。

世界で働くパートナー②④ 一時帰国期間を乗り越えて

目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】

⑦家計簿で農民の自立を目指す 2

【驚き!栄養改善のインパクト】
非営利団体・国際機関の取組み①:HKI 2

【これ、現地でウケました。】
⑬お好み焼き 2

【マルチセクターって、どんなもの?】
⑯食事記録と啓発活動が行動変容を促す 3

【私たちもパートナーです!】
・ 田才諒哉さん 3
・ 豊川絢子さん 3
・ 松尾まどかさん 3

【IFNAホットニュース】
ナイジェリアでICSAワーク
ショップを開催 4

【覚えておこう】
食習慣のいろいろ(ベジタリアン編) 4

昨年3月に新型コロナウイルス感染症の影響で一時的帰国してから1年経った今年の3月末、ドミニカ共和国に再赴任しました。2019年8月からサンファン・デ・ラ・マグアナ市マグアナ地区のNGOにて、地域全体の栄養改善の活動をしています。

ドミニカ共和国では、5歳未満児の死亡率が高いことや低栄養児が多いことが問題となっています。また、子ども(5~19歳)の過体重の割合は、33%と高いです(世界子供白書 2019)。任地の食生活調査で、野菜をあまり食べないこと、油の多い食事やスナック菓子をよく食べることが課題としてあげられ、**野菜摂取量の増加と間食の質の向上**を活動目標にしました。

着任当初の8か月間は、**乳幼児施設で間食の提供や保育、子と母親の栄養状況・食事調査、女性グループの強化**を行っていました。**ドミニカ共和国の人々の食事のメインである昼食**を切り口に、野菜摂取量の向上を働きかけようとしたところで、一

時的帰国となりました。

一時帰国中は、現地で手に入る食材を使った**レシピ動画**を作成して、**乳幼児施設の保護者のグループに毎週、配信**しました。カウンターパートやNGOのスタッフに意見を聞きながらレシピを考案(全29種)し、**食材の栄養に関する知識も動画に盛り込み**ました。その他に、**米国の食事ガイドライン「マイプレート」の普及活動**を行いました。マイプレートは1食で何をどれだけ食べたらいいか**視覚的に示された図**です。お皿の**半分を野菜と果物**、残る**半分を穀物とたんぱく質**が占めています。(参考)

念願の**再赴任後**、自主隔離期間では、これまで**配信してきたレシピを本にする**作業を行いました。現在、首都に滞在しながら週に1回のペースで任地に出張しています。段階を踏んで任地に完全に戻る予定です。

JICA海外協力隊 佐々木奈緒
(2019-1栄養士)

マイプレートとレシピ本の普及と野菜栽培隊員との協力

作成したレシピ本をどのように活用する予定ですか?

佐々木: 女性グループのメンバーと**家庭訪問してレシピ本を配布**しながら、**マイプレートの普及や栄養講話**を行う予定です。**乳幼児の身長・体重測定、個別指導**も再開します。

他分野の隊員との協力はありましたか?

佐々木: 一時帰国直前に**野菜栽培隊員**に任地に来てもらい、配属先に**家庭菜園**を作りました。現在、沢山の野菜が栽培されており、驚きました。今後、乳幼児施設が再開した際には畑の野菜を子どもたちに提供したいとカウンターパートと計画中です。

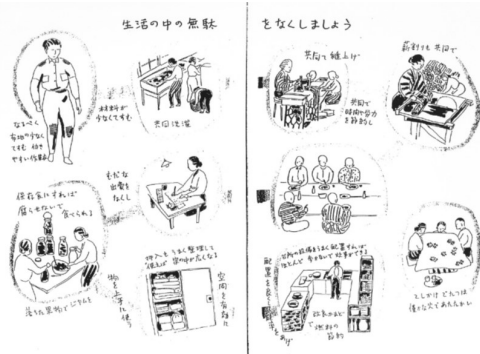
(左)作成したレシピ本(右)整地した家庭菜園



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 ⑫家計簿で農民の自立を目指す

下の図は日本の生活改善運動で使われた、生活の無駄をなくすためのイラストです。住居や食事の無駄を省く例が多く記載されている中で、中央に**家計簿をつける絵**が描かれています。ことが分かります。



(上)出典:朝倉書店
図説農家の生活改善 p22-23

生活改良普及員の指導項目には**衣食住**の他の**4つめの柱として「家庭管理」**がありました。これは自律的・計画的に家庭・家計を管理できる**「考える農民」**を目指すもので、家計簿の記帳はその重要な入口と考えられました。

そして家計簿の記帳は生活の無駄をなくす運動のためにも必須のツールでした。当時考えられていた**生活の無駄**は、**冠婚葬祭時などに見栄や近所つきあいのために収入に見合わぬ支出をすること、自家生産できる野菜やおやつを買ったり、熱効率の悪いカマドで薪を多量に消費したりすること、現金の入る収穫直後に支出を集中させ、それ以外の時には必要な支出にも困ること**などがありました。こうした問題点は、家計簿の記帳によって本人たちに**自覚**されるようになり、それぞれの**家の個別の問題**も浮かび上がってきます。



(上)昭和30年代に生改さんが普及用に用いたスライド台本
出典:生活改善ツールキット、JICA農村開発部2006年

(参考:「生活改善ツールキット」p.39、JICA農村開発部2006年)

(栄養改善パートナー事務局 池田幸生)

MEMO

キャベツ

- 地中海が原産地。日本に伝わったのは江戸後期。日本で一般的に食べられるようになったのは明治時代。
- ビタミンC、ビタミンU (キャベジン)、葉酸を豊富に含む。胃腸粘膜を丈夫にしたり、荒れた胃壁を治し正常に整えたりする効果が期待できる。
- 古代エジプトでは酔い止めとして宴会の前に食されていたとのこと。
- ビタミンUとCはともに水溶性なので、水にさらすのは短時間に。

[参考1](#)[参考2](#)

驚き！栄養改善のインパクト 非営利団体・国際機関の取組み①:HKI

1915年にヘレン・ケラーとジョージ・ケスラーにより設立され、目の健康と栄養の課題に取り組む団体、**ヘレンケラーインターナショナル(Helen Keller International: HKI)**は、1970年代に**ビタミンA**を子どもたちに投与する活動を開始しました。ビタミンAは、子どもの**免疫機能を向上**し、**ビタミンA欠乏症による失明や深刻な疾患の予防**に効果的な栄養素としてWHOが推奨しており、**生後6カ月から5歳までの子どもに半年に1回、ビタミンAを投与することで、子どもの死亡率を約4分の1下げられる**という調査結果が出ています。**投与1回分のコストは約\$1.23**で、費用対効果の高い介入としても知られてい

ます。同団体は、サハラ以南アフリカの栄養不良リスクの高い子どもたちに、大規模な**ビタミンA投与キャンペーン**を実施したり、**保健クリニックや地域のヘルスワーカーが通常のサービスにビタミンA投与を組み込むよう支援**を行っています。新型コロナウイルス感染症の拡大により、投与率の低下が見られますが、同団体ではヘルスワーカーに個人防護具や衛生用品を配布し、感染予防やソーシャルディスタンスの指導を行うなどの支援を行い、投与を継続しています。

(参考:[Helen Keller INTL, The Life You Can Save](#))

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

これ、現地でウケました。

「私、ほんとは関西人で良かった…」まさか、南米ボリビアで、自分の出身地を誇らしげに感じるとは、思いもありませんでした。**新鮮な野菜が豊富にあるのに、なぜ人々は野菜をモリモリ食べないのだろうか…。「野菜を大量に消費できる美味しいレシピがあれば食べるのでは…」**と勝手な推測の元、”大阪のピザ『**お好み焼き**』講座“を、あちこちで実施しました。出来上がりを見て、チーズがのっていないピザに当初、不満そうだった現地の人も、一口食べた瞬間、「これが、大阪のピザだね！めっちゃ美味しいや



(上)お好み焼きを焼く子ども

⑬お好み焼き

ん！」と箸(フォーク)が止まらぬ勢いでした。**食を通して、関西文化の交流にも繋がりました。**

<材料> 小麦粉100g、卵1個、キャベツ(好きなだけ)、スープの素(適量)、肉※マヨネーズ、ケチャップ★コツは生地に少し濃いめの味付けをすること

<作り方> ①キャベツをみじん切りにする ②肉以外の材料と水を混ぜる ③肉を炒めて、上に生地をのせる ④両面焼く ⑤デコレーション
医療通訳ボランティア 松尾まどか

元JOCV(2017-2美容師)

マルチセクターって、どんなもの ②6 食事記録と啓発活動が行動変容を促す

プロジェクトの概要

マダガスカル国食と栄養改善プロジェクト (PASAN-SAHAZA)は、2019～2024年の実施期間を通じて、マダガスカル国内で特に子どもの発育阻害率が高い中央高地3県において、**女性と2歳未満の子どもの栄養改善**を図り、その活動を通して**マルチセクターによる介入枠組みを確立**することを目指しています。カウンターパート機関は、国家栄養局、農業・畜産・水産省、保健衛生省です。

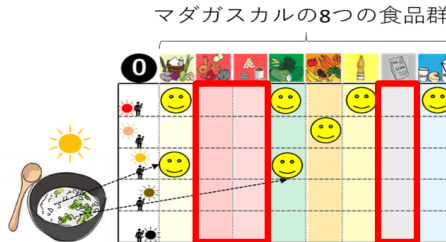
マルチセクター・アプローチの促進

プロジェクトに期待されている成果は大きく二つに分かれます。一つ目は、**国家栄養局のマルチセクター調整機能の強化**です。マダガスカルにおける栄養改善の基盤となっている国家栄養政策(2004年)でも、マルチセクターによる取組が提唱されています。PASANでは、異なるセクターの多様なアクター間の役割分担や協働を促進するべく、国、県レベルにおける**モニタリング・評価のためのプラットフォームの体制強化**等に取り組んでいます。

マルチセクターによる介入枠組みの確立

もう一つは対象3県へのマルチセクター・パッケージでの介入による、**住民の行動変容の促進**です。まず、**食事の記録**を付けてもらうことで(**Food Tracking**)、自分たちの食事内容の偏りに受益世帯が気づく機会を設け、その後、**栄養、農業、保健、水・衛生の4分野の研修、啓発活動**を通して、**関連知識・技術の増進**を図ってもらっています。なお、マルチセクターでの介

入のために、世界銀行の支援するプロジェクト(PARN)等、**同じ対象地域で同様に栄養改善に取り組むその他のプロジェクトとも協力**しています。



(上) Food Trackingの例。この場合、赤の食品群(肉・魚・卵・豆)、灰色の食品群(ヨーグルト・食塩)の摂取が足りないことがわかる。

マルチセクター研修

マダガスカルでは地方分権化を進めており、公共サービス供給はコミューン(市)政府の役割とされていますが、コミューン政府にはそのための財源も人材も十分にはありません。公共サービスの空洞化を解消すべく、いくつかのセクター省庁はフクタン(村)レベルで住民ボランティアをサービ

ス供給の担い手(エージェント)として育成しています。PASANでもマルチセクター研修を通じて、**住民ボランティア(Nutrition Improvement Agents: NIA)の育成**に取り組んでいます。住民総会において住民たちから選出されたNIAには、県レベルで毎月実施するマルチセクターのTraining of Trainers (TOT)に参加してもらい、その後、NIAが各フクタンにおいて受益世帯に対して研修を実施するという、**カスケード方式を採用**しています。住民代表であるNIAがマルチセクターのエージェントとなることで、**異なるセクターの介入がNIAというフィルターを通して融合された形で住民に届くようになる**と同時に、**プロジェクトの効果の持続性も確保**できると期待しています。

プロジェクトでは、最終的に栄養改善のための**マルチセクター研修パッケージ**を完成させる予定です。国家栄養局は、このパッケージを用いて将来他地域に栄養改善活動を展開していくことになります。

(三祐コンサルタンツ 矢敷裕子)

(下) マルチセクター研修パッケージで扱う主要テーマ

栄養	農業	保健	水・衛生
<ul style="list-style-type: none"> 栄養と栄養不良 世帯食の栄養バランスの可視化(フード・トラッキングツールの実施とフィードバック) 栄養価の高い世帯食 食品と栄養素 料理教室 	<ul style="list-style-type: none"> 家計研修 自家消費作物生産のためのキッチン・ガーデンの設置・管理(野菜栽培技術) 収入向上のための市場志向型農業 	<ul style="list-style-type: none"> ジェンダー研修 ライフサイクルに沿った栄養: 人生最初の1000日 妊娠期の栄養 母乳育児及び乳幼児期の子どもの栄養・食事摂取の推進 取り分け離乳食(料理教室)と食べさせ方 乳幼児の病気予防と家庭でのケア 	<ul style="list-style-type: none"> 下痢の要因と衛生習慣改善(F-Diagram) 石鹸等を用いた手洗い 飲料水の簡易処理と保管 食品衛生習慣 衛生的なトイレの使用 清潔な家庭の住環境

「リレー自己紹介 私たちもパートナーです！」

NGO

田才諒哉 さん

(ササカワ・アフリカ財団 ジュニアプログラムオフィサー (エチオピア、マリ担当))



活動概要: アフリカで農業普及に取り組む国際NGO。環境再生型農業、栄養配慮型農業、市場志向型農業の3つが活動の柱。

一言メッセージ: エチオピアであればインジェラをベースとするなど、現地で実際に食べられている食事をもとに栄養改善について考えることが大切だと思っています。

保健所

豊川絢子 さん

(ルワンダ、公衆衛生) **活動概要:** 2018年、仙台市保健所から現職でJOCVIに参加。現在復職し、食品衛生監視員として働いています。食中毒予防のための指導や啓発を行っています。

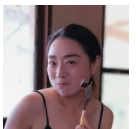


一言メッセージ: 水や食品の衛生管理は、栄養改善に取り組む上でも大切です。栄養改善は途上国に限らず世界共通の課題であり、人々の健康に直結するテーマだと思っています。

医療通訳

松尾まどか さん

(ボリビア、美容師) **活動概要:** 元JOCV。現在は医療通訳としてペルー人妊婦を担当。20kgまで体重増加がよいペルーに対し10kgまでの日本。日本の基準に合わせるための、食事管理が一番つらそうです。



一言メッセージ: ペルーでは妊婦が10kgしか増加しないと「病気だ!」と言われるそうです(笑)食べたい時に食べたい物を食べてよい南米が恋しいです。

「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。

3月10日にナイジェリアの首都アブジャで38人が参加した**ICSAのワークショップ**が開催されました。ICSAとは**IFNA Country Strategy for Action**の略で、日本語では**IFNA国別行動戦略**と呼ばれます(2017年10月発行の**第4号**でもご紹介しましたので、あわせてご覧ください)。ナイジェリアは2020年にICSAを作成しました。本**ワークショップの目的**はこの**ICSAに沿った具体的な介入計画案となるコンセプトノートの発表**と、その**介入実施に向けた資金提供先を見つけること**でした。今回、開発パートナーとして**UNICEF、USAID、JICA、Aliko Dangote Foundation**が参加しました。また本ワークショップでは、プロジェクト関係者によるナイジェリアICSAの進捗報告や、同国で実施中の連邦首都区における栄養改善能力向上プロジェクトの紹介もありました。

コンセプトノートの内容

コンセプトノートにはプロジェクト名、関連セクター、プロジェクト期間、プロジェクト費用、対象地域、受益者、目的、アウトプット、活動などが記載されています。今回参加した6州からそれぞれ2~3つのコンセプトノートが発表されました。例えば、ある州からは**水・衛生設備の整備**と**栄養評価・カウンセリング**、**大豆の生産・加工**に係るコンセプトノートが発表されまし

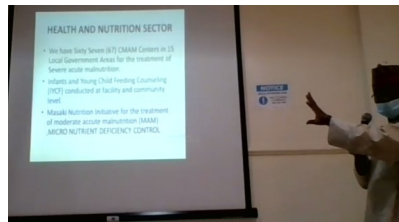
た。

コンセプトノートの作り方

コンセプトノート作成は**州レベルの各省政府関係者との面談**を通して得られた情報をもとにこれまでの**他ドナーによる介入マップ**を作成し、各州がさらにICSAとして何をすべきかを分析しました。

今後

アフリカ地域の各国でICSAの作成と実施が進められています。取組みが進んでいる国には**他国の好事例となるための支援**、まだICSAを作成できていない国ではこれから**効果的な計画を作成できるように支援**していく必要があります。



((株)かいはつマネジメント・コンサルティング 白井和子)

(左)当日の発表の様子

覚えておこう 食習慣のいろいろ(ベジタリアン編)

日本でも少しずつ増えてきた**ベジタリアン**向けの食品やレストラン。今回はこのベジタリアンの**種類**と**良い点**と**不足しがちな栄養素**についてご紹介いたします。ベジタリアンは大きく3つに分けられます。

- ①**Vegan**: 植物性食品のみを摂取
- ②**Lacto-Vegetarian**: 植物性食品と乳製品を摂取
- ③**Lacto-Ovo-Vegetarian**: 植物性食品と卵・乳製品を摂取

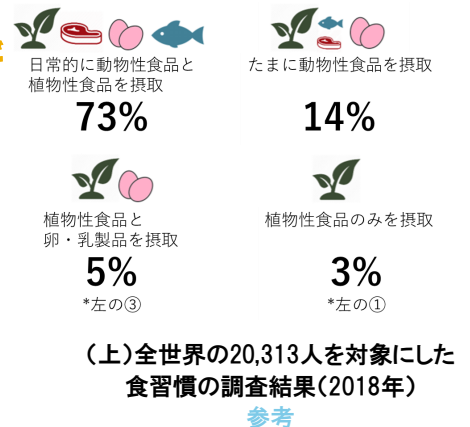
一般的にベジタリアンというと③を指すことが多いと思います。

ベジタリアンの**良い点**としては**家畜や環境への負荷が小さくなること**、**高血圧や糖尿病、心臓病の**

リスクを減らすともいわれます。一方、動物性食品と乳製品・卵が多く含む**タンパク質、鉄、ビタミンD、カルシウム、オメガ3、ビタミンB12**などは**不足しがち**です。特に妊婦・授乳婦の方は必要栄養量を十分に摂取できるか確認したうえでベジタリアンの食習慣を取り入れましょう。

不足しがちな栄養素を摂取するための植物性食品としては、**豆類・ナッツ類(タンパク質)、色の濃い緑色野菜(鉄)、調整豆乳(ビタミンD、カルシウム)、菜種油・アマニ油(オメガ3)**があります。**ビタミンB12は動物性食品にのみ含まれる**ため、ベジタリアンは栄養強化食品やサプリメントから摂取する必要があります。

(栄養改善パートナー事務局 大石曜)



栄養改善パートナー事務局からのお知らせ: 栄養強化食品のデータベースの紹介

Global Fortification Data Exchangeというサイトをご存じでしょうか。こちらのサイトではどの国がどの食品にどのような**栄養素の強化を義務化**しているのか、関心のあるものを選択して表示することができます。ご関心のある方は是非ご覧ください。食品としては**メイス粉、食用油、コメ、塩、小麦粉**の選択肢があります。栄養素は**15種類のビタミンとミネラル**などから選ぶことができます。

<https://fortificationdata.org/map-number-of-food-vehicles/>



「栄養改善パートナー通信」第28号は、2021年7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経済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>

