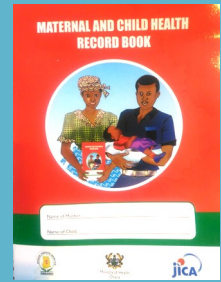


栄養改善パートナー通信

ガーナにおけるプロジェクトの記事が2つ集まりました。

巻頭「世界で働くパートナー」では「ガーナ国・母子手帳を通じた母子継続ケア改善プロジェクト」による母子手帳の全国展開と母子手帳を活用した栄養カウンセリングサービス強化の取組みを紹介します。また「マルチセクターって、どんなもの」では「ガーナ国・北部3州におけるライフコースアプローチに基づく地域保健医療サービス強化プロジェクト」による全ての年齢層を対象にする、ライフコースアプローチ (LCA)とよばれる年代ごとのニーズに合ったアプローチの導入と地域保健師のサービス提供能力の強化の取組みを紹介します。

ガーナを少し身近に感じながら、栄養知識を深めてみましょう。



(上)プロジェクトで作成し、ガーナ全国に展開している母子手帳。例年33万冊を供与してきたが、2020年度は100万冊を供与した。

世界で働くパートナー②⑤ 母子手帳とカウンセリングで母子栄養改善

目次:

【シリーズ:日本の栄養改善の経験】	
②「見栄」を見直して日常生活を重視	2
【驚き!栄養改善のインパクト】	
過栄養の経済・環境などへのインパクト	2
【旬の食材、現地の食材】	
①ペレ	2
【マルチセクターって、どんなもの】	
⑦ライフコースアプローチで全世代の栄養改善	3
【私たちもパートナーです!】	
・ 福長輝倅さん	
・ 木住野円華さん	3
・ 田野井みづきさん	
【IFNAホットニュース】	
農業開発に栄養成分表を活用(後編)	4
【知っておこう】	
東京栄養サミットのインパクトへの期待	4

栄養カウンセリングサービスは、ガーナヘルスサービス(GHS)が母子手帳導入の機会を活かして全国に導入することを目指すサービスです。技術協力プロジェクト「母子手帳を通じた母子継続ケア改善プロジェクト」は、2018年4月の開始以来、**母子手帳の全国展開**と母子手帳を活かした**母子継続ケアの質の改善**に関する活動を実施してきました。ガーナでは母子の栄養指標は改善しつつあるものの、未だ子どもの発育阻害や女性の貧血の割合は低くありません。GHSは母子手帳の特徴を活かした**栄養カウンセリングサービスの強化**と、それを通して**母子の栄養行動の改善**への貢献に期待を寄せています。

母子手帳の特徴

母子手帳には、母子栄養に関する情報が豊富なイラストとともに掲載されており、記録ページも充実しています。

栄養カウンセリングサービス

保健医療従事者が母子手帳を参照しながら、分かりやすい言葉で栄養指導を行うことができるよう、研修を実施してきました。研修では、母子保健にかかる基礎栄養、カウンセリング手法、栄養カウンセリングサービスの概要と手法を段階的に学びます。

本プロジェクトでは、妊婦、母親、子ども達がより健やかな毎日を過ごせるようになるよう、2022年1月のプロジェクト終了まで活動を進めていきます。

(JICA栄養専門家 櫻井杏子)



(上)妊娠期から乳幼児期の栄養に関する母子手帳のページ

ロールプレイ式のカウンセリング研修を実施

カウンセリング手法の研修はどのようなものですか。

櫻井: ロールプレイを通し、母親が実行可能な方法を探していく助言方法等を学びます。さらに、栄養カウンセリングサービスの手法として、**3A(1. Assessment(評価)→2. Analysis(分析)→3. Action(実行))**ステップと症例別手順表を確認し母子手帳への記録の練習をし、保健医療施設での実習を行います。

研修参加者や母親の反応はどうか。

櫻井: 保健医療従事者からは、継続的な関わりによって子どもの栄養状態が改善しているとの報告、母親からも保健医療

従事者と相談することができ、子どもに適切な食事を与えられている事ができ安心した、などの声が聞かれています。



(左)カウンセリングの様子



(右)地元で入手可能な食材を使った研修の様子

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 ⑬「見栄」を見直して日常生活を重視

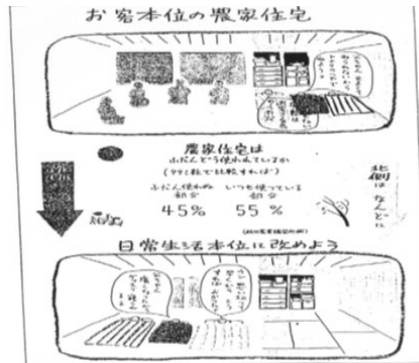
前号では、生活改善運動の中で、家計簿の記帳は生活の無駄をなくす運動のためにも必須のツールであったことを述べました。当時の生活改良普及員の目に映った、日本の農村における生活の無駄とは、どのようなものがあつたのか、当時の普及ツールを見ながら探っていきたいと思います。

生活普及員の目に映った生活の無駄

右の図は、部屋の間取りに関するイラストです。当時多くの農家は、人寄せや冠婚葬祭の際に広い部屋が必要なため、四つ字型(田の字型)の間取りを取っていました。

日常生活を基礎とした間取りに変更

しかし、この場合日常に使うのは全体の半分程度となってしまうので、日常生活を基礎として間取りを変えましょうというメッセージとなっています。

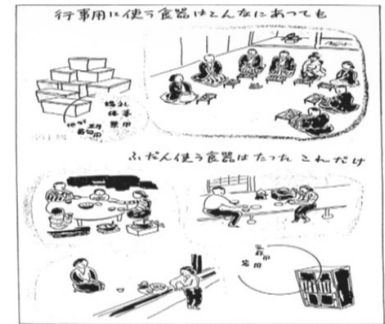


日常生活を基礎として食器を整理

右の図は、行事用の食器は普段使うことはあまりないですよ、というイラストです。

見栄を張らない

このように、冠婚葬祭の時の見栄や近所づきあいのために収入に見合わない支出というのが当時の農家の改善点の1つだったことが見て取れます。



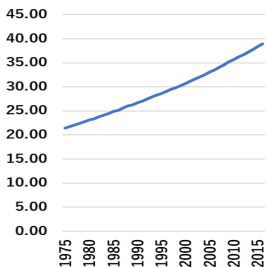
(イラストの出典は共に、「生活改善ツールキット、JICA農村開発部2006年」)

(参考:「生活改善ツールキット」p.26-27、JICA農村開発部2006年)

(栄養改善パートナー事務局 池田幸生)

驚き! 栄養改善のインパクト 過栄養の経済・環境などへのインパクト

世界人口の約39%はBMIが25以上



(上)世界全体で過体重の割合は過去40年で約2倍に。*1

過栄養(肥満、過体重)は、保健、教育、経済、環境など社会の様々な分野に悪影響を及ぼします。保健分野では過栄養は**心疾患**の主な原因といわれています。2016年の成人の過体重(BMIが25以上)の割合を見るとマーシャル、ミクロネシアが84%、76%と高くなっていますが(世界平均は39%)*1、これらの国での2017年の10万人当たりの心疾患による死亡者数はそれぞれ558人、454人です(世界平均は233人)*2。

経済・環境分野への影響

経済分野では、**1年間の休職をする確率が肥満女性は1.5~1.9倍高い**との結果があります。また**インフラ**

資源や燃料、食料の消費が増え環境にも悪影響があるとされています*3。過栄養の改善により多くの命を救え、教育成果の向上と生産性の向上が見込めます。

各国の過栄養対策

各国は、砂糖が含まれる飲料の**課税**を引き上げたり、14歳未満を対象とした不健康な**食品の広告を規制**したり、学校で売られる食品や飲料の規制を導入したり、適度な**運動を奨励**するなどして、過栄養対策を進めています。

(参考資料*1*2*3)

(栄養改善パートナー事務局 大石曜)

旬の食材、現地の食材 ⑪ペレ

元トンガ王国隊員から**ペレ**という葉物野菜をご紹介します。

ペレはインドや中国周辺地域が原産で、トロアオイと同じアオイ科の植物。種類により、葉は円形や鳥の足のような形など様々です。

成分(乾燥重量で100g当たり)として、**マグネシウム**(710mg)、**カルシウム**(2360mg)などのミネラルに加え、**ルテイン**(100.6mg)、**βカロテン**(31.5 mg)を豊富に含みます。

カルシウムをマグネシウムと同時に摂取することにより、その吸収と働きが促進されるので、これらを多く含むペレはカルシウム

の摂取に最適です。また、ペレはルテインとβカロテンを多く含むことから、それぞれ白内障と夜盲症のリスクを軽減し、骨だけではなく、**目の健康にもよい**食材と言われています。

トンガ王国での代表的な**調理法**：**ペレ**は葉を1枚ずつ茎から取り、20枚程度重ね合わせ、その葉を丸めて、0.5~1cm幅に切っておきます。鍋に水を入れ中火にかけ、沸騰したら一口サイズの**鶏肉**を入れ、**塩**を少々加えます。肉に火が通ったら、粗みじん切りした**玉ねぎ**とみじん切りした**ニンニク**を入れて、玉ねぎがしんなりしたら、ペレの葉と**ココナッツミルク**を入れ、全体的に煮立ったら完成。**タロイモ**や

キャッサバなどの蒸したイモ類と合わせて食べるのが一般的です。

(参考資料)

(情報・写真提供:青年海外協力隊OVトンガ王国派遣伊藤有未(コミュニティ開発))
(執筆:栄養改善パートナー事務局 大石曜)



(左)ペレを収穫中の伊藤さん

マルチセクターって、どんなもの ① ライフコースアプローチで全世代の栄養改善

中進所得国に成長する西アフリカのガーナ国。しかし、北部地域は貧困層が多いこともあり、保健指標が他の地域に比べて総じて低く、**住民の健康に対する意識の向上と病気の予防啓発が不可欠**です。我々が活動を展開する保健プロジェクトは、ガーナ全土の約40%を占める北部5州、人口は500万人以上をカバーしています。

ガーナの保健システムでキーになるのがアフリカの保健システムの中でも注目度の高い、**CHPS**と呼ばれる**コミュニティ・レベルの保健施設**で、**CHO**と呼ばれる**地域保健師**が**訪問活動**を軸に**コミュニティとの共助による疾病予防と健康促進の啓発活動**を行っています。



(上) 健康チェックのための血圧測定

プロジェクトの歴史は長く、2006年から始まった**第1フェーズ**では**CHPS実施システムの強化**、続く2011年からの**第2フェーズ**ではそれを基盤とした**母子健康の強化**、2017年から始まった現在の**第3フェーズ**では、全ての年齢層を対象に、**ライフコースアプローチ(LCA)**と言われる**年代ごとのニーズに合ったアプローチの導入とCHOのサービス提供能力の強化**を行っています。

具体的には、**胎児から生後1000日間の母子の栄養に重点を置いた健康状態の改善、学童期や青年期の食習慣を含めた健康的な生活習慣の形成**、増加する**成人・老年期の非感染症防止のための運動や、バランスの良い食事の促進**、そして**非感染症の早期発見に重点を置いたアプローチを取り入れ、非感染症対策を強化**しています。さらに母子保健に関しては、**JICAの母子手帳プロジェクトと連携して、母子手帳の活用や計測・記録の改善**を中心にCHOの能力強化によるサービスの質の改善を行っています。



(上) LCA研修グループワークの様子

また、プロジェクトでは、血糖値、BMI、腹囲測定結果から、境界例も含めた**非感染症例のデータを収集・活用できるシステム構築**と、**国の保健情報データベースへの統合**を進めています。コミュニティ向けには、**ラジオ体操動画**といった**IEC(Information, education, and communication)教材を制作**し、コミュニティへの研修や啓発活動を通して、**住民自身による栄養状況の改善、運動の促進、非感染症予防のための保健活動計画の策定や実施**を推進しています。

低コストで活動ができる現実的なシステム構築により継続性を担保。

プロジェクトが、当初から最も重点を置いているのは**継続性の担保**です。低コストで活動が実施できる現実的なシステム構築を行った結果、すでにいくつかの活動は、ガーナ人自身がプロジェクトのサポートなしで継続して実施しており、全国普及も進んでいます。

このように、プロジェクトは保健活動の基礎となる**CHPS実施のモデル構築**に加え、**LCA実施のパイオニア**として全国に知られています。第3フェーズとなる本プロジェクトも後半に突入し、大きな成果が期待されています。



(上) コミュニティでのラジオ体操

(プロジェクト派遣専門家

石賀智子(総括・地域保健・栄養))

リレー自己紹介 私たちもパートナーです！

専門家

福長輝侍 さん

(ニジェール・マダガスカル、
開発コンサルタント)



活動概要: 元JOCV(マダガスカル)。アフリカで学校運営の改善、基礎学力の改善を担当(みんなの学校プロジェクト)。プロジェクトの中で自主給食活動の普及も実施。

一言メッセージ: 栄養改善の重要性は、健康面だけでなく学力の保障の面からも広がっていくことを期待しています！

大学院生

木住野円華 さん

(ケニア、大学院生)



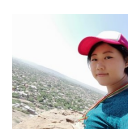
活動概要: ケニア農村の持続可能で健康的な食生活の実現を目指しています。食事調査・評価方法、地域作物を活用した栄養改善等について研究しています。

一言メッセージ: ケニアの主食、ウガリは練るほどに甘みが増えて美味しいのですが、帰国して作ってみると上手く出来ず悔しいです。

元JOCV

田野井みずき さん

(会社員)



活動概要: 海外、特に途上国市場への進出を目指す日本企業様へ、各種スキームへの申請補助や調査といったサポートを提供しています。

一言メッセージ: 今年からアプリで自身の栄養管理を始めました。自分で食生活を調節できる環境・意識がないと、日本でも簡単に栄養不良に陥ると気づきました。

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。

こんにちは、前回の記事ではNFA(Nutrition Focused Approach)の取組みのコンセプトについてご紹介しましたが、本日は途上国での適用事例についてご紹介したいと思います。

NFAをルワンダに導入

お伝えした通り、NFAというアプローチは、**農業生産を栄養素の視点で評価することで、栄養への貢献を見えやすくする**という考え方を取り入れています。ルワンダで2019年から取り組まれている「農業変革を通じた栄養改善のための分野別政策借款」事業ではこの発想に基づいて**地方政府の農業センシティブ化**のための計画策定から実施までを支援しています。

アプリを使って目標設定と生産指導

事業の中では、まず栄養素に基づいた計画づくりの基本となる**NSA主流化ガイドラインを策定**しました。また、農業と栄養を結びつける基礎とな

る「**食品成分表**」の策定も行っています。各郡の農業事務所では、**NFAのアプリケーション**を活用しつつ、**地域に合った栄養価の高い作物と生産目標**を策定します。ここで定められた目標を達成するため、各郡では**生産指導**に加えて、**ヘルスワーカーや地域のボランティアを通じて行われる栄養キャンペーン**とも連携しながら、**子供を対象として栄養価の高い食品の消費拡大につながる指導**も実施しています。使用しているアプリには、ターゲットとなる年齢層ごとの人数と、対象作物ごとの生産目標を入力すると、その作物の組み合わせで供給される栄養素の充足率が示される機能があります。

IFNAを通じたNFAの取組みはまだまだ始まったばかりですが、今後もアプリの使い勝手の改善や機能の追加など、各国の政府関係者と連携しながら取り組んでいきたいと考えています。

(JICA国際協力専門員／仲田俊一(JICA経済開発部))

知っておこう 東京栄養サミットのインパクトへの期待

今年12月7日・8日に日本政府が主催する**東京栄養サミット2021**は、2012年のロンドン・オリンピックから、ブラジル、日本と引き継がれ、世界の栄養問題の解決に向けた取組を推進する重要な機会となりました。

サミットでは、インパクトのある取組みのため**(1)栄養のユニバーサル・ヘルス・カバレッジへの統合、(2)健康的で持続可能な食料システムの構築、(3)脆弱な状況下における栄養不良対策**、という3つの重点テーマ、**(4)データに基づく説明責任、(5)栄養改善のための資金確保**、という2つの横断的なテーマ、合わせて5つのテーマが設定されました。

政府、国際機関、企業、市民社会などのステークホルダーが、5テーマに沿って**資金および政策のコミットメントを発表**し、それらが**成果文書としてまとめられる**予定です。紛争、気候変動、さらに新型コロナウイルス感染症の影響により、特に脆弱性を抱える人々の栄養の課題は深刻化しています。サミットでは、多くの野心的かつ実効的なコミットメントの表明がされています。

(参考)外務省ウェブサイト「東京栄養サミットの開催」

(栄養改善パートナー事務局 堀江由美子)

重点テーマ		
保健	食	強靱性
栄養のユニバーサルカバレッジ(UHC)への統合。保健システムの一部として、栄養サービスに投資することで、より良い福祉と衡平な開発を実現する。	健康的な食や栄養を促進し、生産者の生活を確保し、気候に対応した食料システムの構築。世界の食料生産や消費のあり方は、人や地球に影響を与えている。	脆弱で紛争の影響を受けた状況下での栄養不良の効果的な対策。暴力や不安定な状況にある人々は特に栄養不良に陥りやすく、このような環境には特別な配慮が必要。

(上)3つ重点テーマの詳細。[コミットメント作成ガイド](#)を基に作成

栄養改善パートナー事務局からのお知らせ：東京栄養サミット2021の動画

2021年12月7日(火)～8日(水)に、**東京栄養サミット2021**が開催されました。サミット開催に合わせて、日本政府やJICAも栄養に関するサイドイベントを開催しました。サミット当日の動画およびサイドイベントの動画は下記からご覧になれます。

<https://www.n4g-tokyo2021.jp/movie.php>

「**栄養改善パートナー通信**」次号は、**2月頃に発行予定です**。

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。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>

