

**世界の人びとのための JICA 基金活用事業
終了時活動報告書（2024 年度採択案件）**

1. 業務の概要	
(1) 案件名	モンゴルの子どもたちの栄養改善・食育プロジェクト～地域での食育活動推進～
(2) 実施団体名	ゲール
(3) 実施期間	2025 年 5 月 9 日～2026 年 5 月 8 日
(4) 実施国	モンゴル
(5) 活動地域	ウランバートル市ソングノハイルハン地区トルゴエト地域
<p>(6) 活動概要</p> <p>①活動の背景：</p> <p>モンゴルでは伝統的に肉類や小麦製品を中心とした食生活が定着しており、野菜摂取量の不足や栄養バランスの偏りが課題となっている。近年は健康志向の高まりが見られるものの、栄養・食育に関する知識や実践機会は依然として十分とは言えない状況にある。</p> <p>こうした背景のもと、2022 年より栄養・食育に関する講座を開始し、2023 年 1 月から 2024 年 1 月にかけては 2022 年度採択 JICA 基金活用事業（チャレンジ枠）（以下、JICA 基金活用事業フェーズ 1）を活用し、Lean in Era(モンゴル NGO)をカウンターパート団体として、ウランバートル市において計 11 回の講座（オンライン 6 回（事業背景・説明会 1 回含む）、対面 5 会）を実施した。18 名が研修課程を修了し、参加者からは継続的な学習への意欲や活動継続への期待が寄せられた。講座修了後には、家庭や地域での実践する参加者の声が寄せられ、子ども向け料理教室や給食改善などの取り組みがカウンターパート団体により継続されていることが確認された。そのため、カウンターパート団体を中心に自立的な活動の継続を目指すことができるタイミングにきていることが確認でき、カウンターパート団体との協議により、JICA 基金での活動支援は一旦終了、別途フォローアップを行う協力関係を続けることとした。</p> <p>一方で、フェーズ 1 にて、栄養・食育に関する基礎知識の不足は特にウランバートル市周辺部の、ゲル地区と称される比較的貧困層が多いとされる地域でより顕著であること、継続的な活動のためには地域密着型が望ましいことや、遠隔でのオンライン講座を実施することによる実践面での課題などが明らかとなった。そこで本事業では、これまでの成果と課題を踏まえ、ゲル地区の中で特に住民による地域開発を進める「トルゴイト地域開発センター（TCDC）」（モンゴル NGO）を新たなカウンターパート団体として、実践機会の拡充及び対面型の取組強化を図り、特定の地域住民との協働を促進する</p>	

ことで、地域に根ざした食育活動の普及とその定着に向けた取り組みを実施することとした。

②活動の目標：

本事業では、地域の実情に即した食育活動モデルの構築を通じて、地域住民の食への関心を高めるとともに、食育活動の担い手を育成することを目標とした。そのため、住民が継続的に活用できる仕組みづくりとして、地域住民を対象に食育講座や調理実習を実施した。これにより、栄養や健康的な食生活に関する知識の普及を図るとともに、参加者が学んだ内容を家庭や地域へ広げることで、住民主体による食育活動の展開につなげることを目指した。さらに、地域行政機関や保健関係機関と情報共有を行い、活動への理解と協力を促進することで、地域に根ざした食育活動の推進基盤の構築を図った。

2. 業務実施結果

（１）実施した内容

地域住民主体の食育活動モデル構築に向け、ウランバートル市トルゴエト地区第３ホロー地域の子ども及び保護者層への食育活動と地域の女性グループ支援、また JICA 基金活用事業フェーズ１での活動対象者へのオンライン講座受講生フォローアップを組み合わせ実施した。

現地での食育活動を実施するにあたっては、現地カウンターパート団体（TCDC）と基本理念を共有し、以下の点を重視して活動を進めた。

- ・住民主体の活動であること
- ・地域の文化や食習慣を尊重すること
- ・継続可能な活動を目指すこと
- ・栄養だけでなく、食を楽しむ心や地域とのつながりを大切にすること
- ・参加型・体験型の学びを重視すること

【2025 年 5 月～8 月】

●TCDC との協議

地域住民のニーズや活動状況を確認し、日本人栄養士らによる指導内容や活動方法について協議、特に 8 月の現地活動を中心に事業の計画を策定した。モンゴルでは、日本の栄養士制度に相当する資格制度が近年整備されたものの、一般の住民が栄養に関する知識を得る機会は非常に限られた状況にある。

【2025 年 8 月】

●地域のサマーキャンプと連携した食育講座の実施

・子ども約 25 名（トルゴイト在住の小・中学生 8～15 才の男女混合）を対象とした食育講座及び調理実習

内容：３色栄養群、健康的な食生活、野菜の栄養価、エプロンシアター、調理実習等

・地域女性約 10 名（育児中の若い女性中心）を対象とした栄養・食育講座及び調理実習

内容：３色栄養群、離乳食、子どもの栄養、食育、野菜の栄養価、調理実習、食生活改善推進員活動の紹介等

●JICA 基金活用事業フェーズ 1 での活動対象オンライン講座受講者及びカウンターパート団体 Lean in era(ウランバートル市)を訪問し、活動をフォローアップ。前年度受講生や関係者を訪問し、その後の活動状況の確認及び意見交換を実施した。

【2025 年 9 月～2026 年 5 月】

●地域女性グループを対象とした食育活動の実施

TCDC と活動内容の振り返り及び今後の方針について協議し、育児中の女性だけでなく、育児に一段落した層や教育関係者を含め、対象を広げて声をかけた地域女性グループ（約 10～20 名：前述のサマーキャンプ時の講座参加者約 30%、幼稚園教諭・給食担当教諭、生ゴミ堆肥化グループメンバー他、新規のメンバーなど）を対象に以下の活動を実施した。

・オンライン栄養指導（計 3 回）

①季節の食材とメニュー、体調管理と予防

②子どもの食事と健康管理

③食生活改善推進員の活動紹介及びモンゴルでの活動案検討

・現地での食育活動及び調理実習（2026 年 2 月、5 月の計 2 回）

モンゴル国内で入手可能な食材を用いたメニューを考案し、参加者とともにウランバートル市のカウンターパート団体の施設にて調理実習を実施した。あわせて、食材の栄養価や健康への影響、調理方法の工夫、子どもと大人の味覚の違いに配慮した調理方法等について指導した。活動には子ども含む家族も参加できる形で実施した。

（２）実施成果：

【2025 年 8 月】

●地域のサマーキャンプと連携した食育講座の実施

2025 年 8 月には、地域のサマーキャンプにおいて子ども約 25 名を対象とした食育活動を実施した。エプロンシアターやスムージーづくり、調理実習などの体験型プログラムへの反応は非常に良く、参加者たちやカウンターパート団体メンバーから「自分たちでも実施したい」との声が聞かれた。また、地域で栽培された野菜を活用した調理実習を行ったことで、地域資源を活かした食育活動のモデルを提示することができた。

同時に実施した母親向け講座には約 10 名が参加し、地域での継続的なグループ活動の立ち上げにつながった。活動後カウンターパート団体との協議を通じて、食育講座や料理紹介、子育てに関する意見交換等を行う場として、月 1 回程度のオンラインミーティングを継続することで合意した。

●JICA 基金活用事業フェーズ 1 での活動対象オンライン講座受講者及び Lean in era を訪問し、活動をフォローアップ

Lean in era には、Facebook 等で情報を得た一般からの問い合わせが多くあったということで、Lean in era が中心となり、就学前教育・小・中学校等の調理担当者を対象とした栄養・食育講座の別途企画が持ち上がるなど、事業の波及効果を確認できた。（以下の一文削除→）また、弊団体において、本 JICA 基金活用事業とは別に、日本人栄養士による講座の実施について調整を行い、2025 年度に、就学前教育・小・中学校等の調理担当者を主な対象として、オンライン講座を計 5 回実施した。

【2025 年 9 月～2026 年 5 月】

●地域女性グループを対象とした食育活動の実施

上記フェーズ 1 のフォローアップとは別に、地域女性グループを対象とした食育活動の実施のため、オンライン講座 3 回（2025 年 11 月、2026 年 1 月、5 月）及び現地調理実習 2 回（2026 年 2 月、5 月）を実施した結果、育児中の女性だけでなく、幼稚園教諭など食や子どもの教育に関心を持つ女性たちの参加も得られた。活動を重ねる中で食育や地域活動への関心が高い参加者が継続的に参加するようになり、コアメンバーが形成され始めたほか、オンライン講座でも活発な質疑応答が行われるようになった。また、現地で調達可能な食材を活用し、モンゴルの味覚や生活環境に合わせたメニューによる調理実習を実施したことで、栄養知識だけでなく調理方法や保存方法など実生活に直結する学びの機会となった。参加者からの反響も大きく、食育活動に対する関心の高さが確認された。

さらに、日本人栄養士による指導内容をモンゴル語に翻訳し、女性グループの上記コアメンバーでもある 2 名が地域の小学校で開催された公開イベント（2026 年 4 月）においてエプロンシアターを実践した。当該イベントには約 300 名の児童及び保護者が参加しており、環境活動クラブが出展したブースの一企画として実施したところ、興味を持った子どもや保護者が立ち寄り、活発な質疑応答が行われた。これにより、食育活動を地域の既存活動と結びつけながら展開できる可能性が確認された。

家庭病院の医師やソーシャルワーカーなど地域関係者が参加する機会もあり、本活動への理解と関心が示された。また、TCDC は地域行政との情報共有を継続的に行っており、今後の協力に前向きな意見も聞かれたことから、さらなる連携の可能性を探る基盤を築くことができた。

日本の食生活改善推進員の活動を紹介したことで、参加者が地域における食育活動の具体的なイメージを持つことができた。その結果、メニューコンテストの開催、地域での調理実習、コミュニティキッチンの活用など、モンゴルの実情に合わせた今後の活動案について活発な議論が行われ、地域住民主体の食育活動に向けた方向性を共有することができた。

以上より、本事業を通じて地域における食育活動の実践モデルの基礎が形成され、地域住民の食育に対する興味関心が喚起されたと同時に、参加者の中から食育活動の担い手となる人材が現れ始めた。将来的なモンゴル版の食育活動展開につながる人材育成と地域ネットワークづくりの素地ができたと考える。

（３）得られた教訓など：

本事業を通じて、地域に食育活動を定着させるためには知識や技術の提供だけでなく、継続的な活動を支える地域住民グループの育成が重要であることを改めて確認した。

特に、TCDC の活動に参加して月日が浅い女性たちの多くは地域活動やグループ活動への参加経験が十分ではなく、主体的に企画や意見提案を行う段階には至っていなかった。一方で、継続的な活動機会を設けることで徐々に発言や参加意欲が高まり、主体性の形成には時間をかけた伴走支援と経験の積み重ねが必要であることが明らかとなった。

また、当初はリーフレット等による情報提供を想定していたが、実際にはエプロンシアターや調理実

習など参加型・体験型の手法に対する反応が非常に良く、食育への関心喚起や理解促進に有効であることが確認された。さらに、地域で栽培された野菜や地域行事を活用した活動は参加者の関心を得やすく、食育活動を地域の既存活動と結びつけることが継続的な活動につながる可能性が高いことが分かった。

（４）今後の活動・フォローアップの方針：

今後は、本事業を通じて形成された女性グループ及びコアメンバーへの継続的なフォローアップを行いながら、地域住民主体の食育活動の定着を支援していく。

特に、オンライン交流や現地活動を継続し、参加者が企画や運営に主体的に関わる機会を増やすことで、将来的な地域リーダーの育成を目指す。また、日本の食生活改善推進員の活動も参考にしながら、メニューコンテスト、調理実習、コミュニティキッチンの活用など、地域の実情に即した活動を関係者とともに検討・実践していく。

加えて、本事業で有効性が確認されたエプロンシアターについては、地域の担い手が活用しやすいモンゴル版教材への改良に協力し、学校や地域イベント等での活用を促進したい。さらに、地域行政、保健医療関係者、教育関係者との連携の可能性についても引き続き協議を進め、地域全体で食育活動を支える体制づくりにつなげていきたい。

３．その他(エピソード・感想・写真など)

（１）活動中のエピソード・感想など

今回の活動で特に印象的だったのは、エプロンシアターに対する参加者の反応である。２種類のエプロンシアターを活用したが、中でも腸の長さや便の役割を紹介する場面では、子どもたちが身を乗り出して話を聞き、大きな反応を示した。大人の参加者からも「腸がこんなに長いとは知らなかった」といった声が聞かれ、子どもだけでなく大人にとっても関心を引く内容であることが分かった。

また、活動を通じて、食や栄養は単独のテーマではなく、人体の仕組みや健康、さらには環境分野とも深く関わっていることを改めて実感した。活動地域では、カウンターパート団体が中心となって生ごみの堆肥化や有機野菜栽培を地域住民へ推進しており、実際に地域菜園で収穫された野菜を調理実習で活用することができた。食育活動は、健康づくりだけでなく、環境保全や地域づくりとも結びつく可能性を感じた。

さらに、モンゴルでは日本で広く用いられている「赤・黄・緑」の３色食品群ではなく、黄緑色と水色を加えた５色栄養素の考え方が政府により推奨されていることを知った。日本の食育教材をそのまま紹介するのではなく、現地で既に普及している考え方や文化的背景を踏まえながら内容を工夫することの重要性を改めて認識した。今回の活動は、日本の経験を伝えるだけでなく、モンゴルの食文化や既存の取り組みから学び、互いに学び合う機会にもなった。

(2) 活動の写真



(女性たちへ食育レッスンの様子)



(子どもたちへ食育レッスンの様子)



(子どもたちへ、屋外で野菜クイズを出す様子)



(モンゴル食材およびカウンターパート団体が栽培する有機野菜を使った調理自習の様子)



(調理実習の様子)



(調理実習中子どもも参加した様子)

（３）JICA 基金活用事業を実施したことで団体の成長につながった点・良かった点

JICA 基金活用事業を実施したことで、事業の目標や成果を明確に設定し、計画的に活動を進めることの重要性を改めて認識した。目標を定めて活動を進めることで、関係者間で方向性を共有しやすくなり、成果に向けた取り組みを効果的に進めることができた。

また、JICA 基金活用事業により活動に必要な資金が確保されたことで、資金調達に追われることなく事業運営に集中することができた。特に海外での活動では、現地の状況変化や予期しない課題が生じることも多いが、一定の資金的基盤があることで落ち着いて対応することができた。

さらに、本事業を通じて、計画を立てることと同時に、現場の状況に応じて柔軟に活動内容を見直すことの重要性も学んだ。当初想定していた活動だけでなく、女性グループの育成やエプロンシアターの活用など、現場で得られた気づきを積極的に取り入れながら活動を展開したことで、より地域の実情に即した事業へと発展させることができた。

今回の経験は、今後の国際協力活動や事業運営を行う上での貴重な学びとなり、団体としての企画・実施能力の向上にもつながった。