

2024 年 2 月 24 日

世界の人びとのための J I C A 基金活用事業 活動報告書

1. 業務の概要	
(1) 事業名	「モンゴルの子ども達のための栄養改善・食育プロジェクト」(チャレンジ枠)
(2) 実施団体名	グール
(3) 実施期間	2023 年 1 月 27 日～2024 年 1 月 26 日
(4) 実施国	モンゴル
(5) 活動地域	ウランバートル市
(6) 活動概要	
①活動の背景：	
モンゴルの食生活は伝統的に、肉が中心であり、主食は小麦製品が多く、野菜などの摂取が著しく低いとされている。健康志向が高まる 昨今、サラダなど野菜料理を取り入れている家庭も増えてはいるが、メニューのレパートリーは少なく、また野菜の種類も限定的である。現地 N G O (カウンターパート団体)によると、栄養バランスについての意識・知識も必ずしも高いとはいえず、朝食を摂らずに通学する子どもの存在も指摘されており、当方からは忙しい朝でも簡単に栄養価の高い朝食を用意することの重要性と料理方法を伝授すべく、2022 年 4～6 月にオンラインレッスン(第 1 クール計 7 回)を実施してきた。現地協働先の N P O によると、レッスンは概ね好評価を得ているようで、2022 年 9 月以降もオンラインレッスン 第 2 クールを実施して欲しいと依頼がきたため、活動の広がりを持続性を考慮し、本事業の提案となった。	
②活動の目標：	
(1) 本事業の目的	
モンゴルの父親母親世代が、幼少期・青年期の子どもたちに栄養バランスの整った食事を提供できるようになる。	
(2) 本事業の概要	
モンゴルの父親・母親等子育て世代に、野菜を取り入れた料理レッスンと栄養指導(オンライン及び直接)を実施する。そのために、食育推進活動を担うグループを育成する。	
(3) 事業対象国・地域／活動地域	
＜国・地域名＞モンゴル	
＜活動地域＞ウランバートル市バヤンゴル区スフバートル区ハンオール区	

(4) 事業対象者（受益者）

幼児・児童（0 歳～12 歳程度）の子ども（約 100 名）及び 保護者及び学校給食担当者等約 50 名

2. 業務実施結果

(1) 実施した内容

【実施内容①】

オンライン・オフラインで食育に関する基礎知識と野菜を取り入れた料理レッスンを実施した。

- ・事前アンケート調査（対象 16 名）
- ・事前説明会 1 月 28 日実施「プロジェクト概要・食育・食生活改善推進員について」当日受講者約 10 名

実施レッスン

- 第 1 回 4 月 13 日「衛生管理、モンゴルの食のアンケート結果からの現状課題」
当日受講者約 10 名
- 第 2 回 4 月 25 日「日本の食生活とモンゴルの食生活について（食と生活習慣病について）」
当日受講者 10 名前後
- 第 3 回 5 月 5 日「子どもの食生活」（子どもの味覚と栄養バランス、おやつについて、生活リズムについて）当日受講者 10 名前後
- 番外編：5 月 17 日 「バランスのとれた食事・栄養の考え方、食生活について」@ゲル地区 TCDC 及び調理実習 レシピ：スムージー 当日受講者約 15 名
- 第 4 回 5 月 18 日 調理実習 レシピ：野菜スープ＋ミルク、味噌汁、スムージー
当日受講者約 15 名
- 第 5 回 5 月 20 日前半 調理実習 レシピ：天ぷら、おにぎり、味噌玉づくり 当日受講者約 15 名
- 第 6 回 5 月 20 日後半 調理実習 レシピ：きゅうりの酢の物、切干大根、人参しりしり、しいたけ吸い物、きな粉ヨーグルト 当日受講者約 15 名
- 第 7 回 5 月 22 日 調理実習 レシピ：ツナじゃが、お好み焼き、卵焼き 当日受講者約 15 名
- 第 8 回 9 月 16 日（土）「お弁当の作り方基礎」当日受講者 4 名
- 第 9 回 10 月 21 日（土）「風邪に負けない食事づくり」当日受講者 16 名
- 第 10 回 11 月 18 日（土）「全レッスンまとめ」当日受講者 20 名（うち、現地会場参加者 13 名）
（第 1～3, 9～10 回はオンラインレッスン、第 4～8 回はモンゴルにてオフラインレッスン）

【実施内容②】食育推進活動を担うグループを育成する。

●レッスンを継続するにつれ、参加者の中から、参加頻度の高い受講者、積極的に発言・質問をする受講者に目星をつけ、カウンターパートを通じて個別アプローチを行う。

→FBグループ立ち上げ（32名　うちスタッフ関係者5名）

5月実施の第7回レッスン後に簡易的な話し合いを持ち、FBグループを立ち上げ、うち受講者1名（ガンチメグさん）にその促進役を任せた。自宅で習ったレシピを実践した様子や、日本食材マーケットについての情報を適宜流してくれた。しかしその後、9月以降は自営業が忙しくなり、レッスンへの参加が難しくなると連絡があった。（直接指導のレッスンがある際にはぜひ参加したい、とのこと。）

・その後、別の受講者のデギーさんに任せることとなった。11月に一度、自宅で天ぷらレシピを実践した様子の投稿があった。

●カウンターパート団体が協力団体のBinaacademyと協働で、『おにぎらず』レッスン受講者らと共にBINAアカデミーに参加する子供達（約8名）対象に栄養・料理レッスンを実施。

（2）実施成果：

【実施内容①】

オンライン・オフライン実施で最終的に修了書を得た受講者は、計18名。

各回の当日の参加者を延べ人数で換算すると、約145名。一部だけ参加した場合や、後で録画を送った受講者の人数は含まれていないため、実際にはもう少し多いことも考えられる。参加者名簿に登録された人数は合計で30名（男性4名、女性26名）であり、修了書までは得られなかったが、最低でも1回以上参加した受講者は30名以上。

モンゴルの出生率は全体的に下がってきているが、2021年時点で合計特殊出生率は2.84人である。今回の受講者も基本は2～3人の子供がいる世帯が中心であることを考えると、約85名の子供たちが間接的な裨益者といえ、当初目標より人数が低くなってしまった。

しかし参加者からは、「自宅でレシピを試してみても子供たちにも好評だった」「家族、友人にも伝えている」「手洗いを推奨するようになった」「冷蔵庫の使い方を改善した」「酢や醤油、ごまなど調味料を買ってみた」など実践している声があがってきており、レッスン内容が一定の影響力を持って受入れられたと考える。また、後述の実施内容②-②にあるとおり、波及効果がみられ、間接的にはあるがBinaacademyに通う約200名程度の子どもたちの食生活改善に繋がったともいえる。

【実施内容②】

実施内容①にて修了書を得た受講者が今後のコアグループ（実施内容②）となっていくことを期待し、

① FBグループの運営

受講者の中からガンチメグさん、継いでデギーさんに推進役を任せた。当方からも時折投稿をしたが、基本的にFBグループのやりとりは盛り上がりには欠けた。基本的にはオンラインでのレッスンがメインであり、受講者同士がお互いにやりとりする機会を事前に十分に設けられなかったこと、こちらからの投稿内容も関心を得られるほどの内容を投稿できなかった、またコロナが収束すると同時にオンライン経由の生活が急速に減ったことなどが原因としてあげられるだろう。

- ② 協力団体の Binaacademy（幼児・小学生を対象に学童サービスを提供中、現在登録者 268 名）にて、本活動を通じた知識や栄養士からのアドバイスをもとに、子供たちへ提供する給食サービスの内容を改善したり、受講者や給食担当（受講者の一人）らとともに子供たち向けの料理レッスンを実施（参加者）するなど、少しずつではあるが活動の広がりが見られている。以下、その内容を記述する。

- ・それまでは子供たちが空腹を訴えた時に市販のクッキーや、一品のみの料理を提供していたが、手作りのご飯（栄養バランスを考慮し、それまで人参・玉ねぎ、じゃがいも時々キャベツを使用するくらいだったが、食材を増やし、今ではブロッコリーや葉物野菜を取り入れるようになった）
- ・昼食の時間帯のみならず、朝食、おやつの時間にも提供するようになり、毎週そのレシピを自分達で作成するようになった。
- ・まとまった生徒に給食を提供するため、素材を自分たちで購入。経費の削減にも繋がった。
- ・子供たち向けのプログラムに、週一で調理実習クラスを実施するようになった。
- ・上記のため、新たに専門の調理師を雇用した。
- ・夏期など参加する子供たちが多いときには、受講者の一人デギーさん（前述のFBグループ推進役）も調理担当として勤務し、受講時のレシピやネット・本などで学び野菜を使った手作りピザや、スムージーなどを調理、提供した。

以上の影響で、担当の教師たちから子供たちの心身に良い変化があるように感じられるとの声が上がっている。例えば、落ち着いてプログラムに参加するようになった、積極的になった、など。ある母親からは、それまでは出来合いのものを食べさせたり、または食べさせなかったりしていたためか、おなかが痛い、なんだか気持ちが悪い、と子供たちがよく言っていたが、給食サービスが充実するようになって言わなくなった、という声もあった。

また何人かの母親たちや、口コミで知った給食や料理関係者からは、「どんな料理が子供たちに好まれるか、ふさわしいか」などの質問も出されることがあり、可能な限りレッスンの内容をふまえて伝えている。

という報告、情報共有があった。

今後は、受講者グループの育成だけでなく、受講者たち自らが個別に実践する動きも応援

し、必要に応じて協力・支援（各種アドバイス、情報提供など）をしていながら、展開の様子を見守りたいと考えている。

③ 2023 年 11 月より、受講者の 1 人であるエンフマーさんがカウンターパート団体のスタッフとして勤務することとなり、業務の一環で本プロジェクトも担当することとなった。

（３）得られた教訓など：

・コロナ禍を受け、オンラインレッスンの需要がありすんなり受け入れられる時機のあった活動内容であった。しかし、その後オンラインレッスンの需要が薄まる中、生活や行動の変化に即した形で事業展開していくことが重要であると考えた。

・健康意識が高い人が多く、栄養・食・特に子どもたちの健康への関心が非常に高いと感じた。ネットの普及により多種多様な情報が溢れており、何から手をつけていいのか、特にモンゴル家庭の現状に応じてどのように取り入れていけばいいか確固たる道標は今後の課題であり、どこも試行錯誤の状況であると見受けられた。一般のスーパー等で販売されている野菜の種類も量も増えているため、それらを使う意味やレシピのレパートリーを提案することは、モンゴルの一般家庭のメニューの栄養バランスを改善するには一定の効果があると感じた。

・レシピへの関心も高かったが、それ以上に健康的な食生活に関する意識・知識について「初めて知った」「参考になった」「改善したい」という声が多く聞こえた。食材や料理方法そのものだけでなく、食生活の健康＝栄養素とその効能、栄養バランスの重要性、起床・就寝時間・孤食など生活習慣、衛生管理、など多くの要素が食育に関係することが新鮮なインプットであったようだった。そこは日本でも軽視されがちな分野といえるため、食にまつわる内容を包括的に捉えることの重要性を継続的に伝えることが必要であると考えた。

以下、独自に活動を評価した。

妥当性：

抱える課題やニーズには合致していた。

オンラインレッスンの活用と遠隔のコミュニケーションによるグループ活性化に課題があった。

有効性：

カウンターパート主導ではあったが、協力団体の BinaAcademy の現場で、活動成果を実践する場があり、夏期短期サービス利用者も含めると、結果的に 400 名超の子どもたちに対して、スムージーやサラダなどを加えた栄養バランスが改善された料理が提供され、目標に近づいた。

効率性：

現地渡航 1 回を含め、ボランティアの方の協力を得ながら最大限レッスンを実施した。

オンラインレッスンの参加者への案内に改善の余地が大きい。

インパクト：

グループでという活動はないが、個々人がそれぞれ身の回りでレッスン内容を伝達、学び

を実践する様子が報告されている。口コミで知った人たちが次のレッスン、または協力への打診が出ることがあるなど、一定の影響力があったと考える。

自立発展性：

協力団体 Binaacademy で既に改善された給食サービスが提供され、同団体サービスの付加価値を高めていることがうかがえる。

栄養バランスのとれた、おいしい、手作り料理は家庭のみならず、組織にとっても取り入れたいサービス内容であることから、食育への関心層は今後ますます増え、今回の活動内容が自立発展的に多くの人々の伝わっていく可能性があると思われる。

（４）今後の活動・フォローアップの方針：

・カウンターパート団体や受講者たちからは活動継続の希望があり、今回参加できなかった他の友人にも声をかけたいという声があるため、カウンターパート団体を通じながら細々とでも関係性を続けていきたいと思っている。まずは受講者自身やカウンターパート団体が少しずつでも実践している内容を丁寧に拾いながら、その様子に応じて、情報提供やオンラインレッスン指導の実施などを実施していきたい。

・また、カウンターパート団体やその他団体から、給食の提供や野菜栽培と加工を行う団体など具体的な場所（学童・保育施設やグループ活動を行う NGO など）での継続的な関わりを打診されることもあるため、そこでの協働も念頭に入れながら、今後の関わり方を検討していきたい。

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

（担当栄養士の感想）

モンゴルの食生活は、肉が中心でかなり野菜不足のイメージでした。

実際に現地へ向かう前にオンラインレッスンをする中で子育て世代の親が健康と食生活に多くの関心を持ち、問題や改善への意識の高さを感じました。

食に関しては、ネットでの情報が多く、疑問や悩みも多い中で、日本での栄養士として学んだ知識や食に対する不安に対して、オンラインレッスンの中で話す中で、国は違っても、家族の健康を想う気持ちは一緒に、特に子育て世代の親にとっては食生活はとても興味や関心を感じました。

実際に現地での料理レッスンもとても熱心で積極的に参加して沢山の質問も頂きました。

日本の家庭料理の美味しさ、簡単、バランスなど実際にデモンストレーションの中で目の前で見て試食する中で家で作って見たいとの多くの声も頂きました。

現地へ行く前には、野菜もあまり手に入らなく、野菜を使ったレシピも少ないと思っていましたが、実際は野菜の種類も豊富で手に入ることにビックリしました。

もちろん、1年の半分以上は野菜の購入は難しいと思います。

スーパーにも多くの調味料が販売されており、野菜と調味料の使い方を知ることで料理のレパートリーも増え、野菜の摂取量も増えるのではないかと感じました。

今回の参加者に現地の仲間へ食の大切さ、料理の楽しさ、家族の健康を伝えていくところから興味を持って頂けたらと思います。

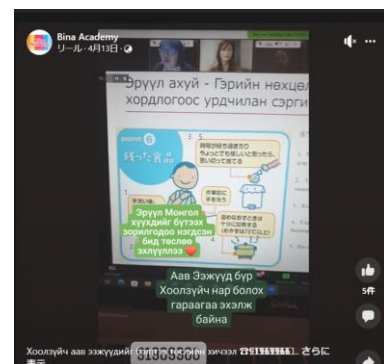
（その他印象に残ったエピソード）

- ・今回は、モンゴルで一般的に入手できる食材だけでなく、新しい味への興味喚起も狙い、普段あまり用されることのない海藻やキノコ類なども使用した。味付けも含め、新しい食感、味であったろうが、受講者はみな興味津々で、積極的であったことが印象的であった。正直、「こんなの食べられない」「変な味！」といった反応を期待していたが、予想が裏切られた。
- ・モンゴルでよくみられるマンジンと呼ばれる根菜をスムージーに入れたところ、大好評。マンジンは栄養価が高いと言われているが、嫌いな子供も多くいる。スムージーにしたところ子供たちが美味しいと飲んだ。それを見た大人たちが目をキラキラさせ、家でも試してみると喜んでいて。
- ・ゲル地区を訪問した際にもてなされた料理が、チェコ留学経験のある方が作ってくれた、豚キムチのようなもので美味しく、その場にいた人たちであっという間に食べてなくなった。
- ・学校給食の現場では、生徒数多く時間も短く、ただ食事の時間、という状況に見受けられた。学校側は、予算の中で知恵を絞っており前向きな様子、日本の学校給食のあり方から得られるものは、大変大きいものだろうと感じた。
- ・レッスンとは別に、家庭で抱える課題（肥満児や離乳食の与え方、乳児の下痢）について相談の希望が何件もあり、中には初めて専門家に相談しアドバイスを得られた、という人もいた。子供の食事について適切な相談場所が身近にない保護者も一定数いるのではないかと感じた。

（２）活動の写真



現地料理レッスンの様子①



オンラインレッスンの様子



現地料理レッスンの様子②



現地栄養座学レッスンの様子



現地料理レッスンの様子③



カウンターパート団体による子供対象
おにぎらず実習レッスンの様子

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

今回の活動を通じて、活動内容に関心がある、モンゴルに必要なことだと思うので何かあれば手伝いたい、などという声を多く寄せていただいた。JICA 基金に採択されたことで、私たちの活動自体への評価が高まったことも大きな要因だったと思う。報告書には名前を挙げることはなかったが、本当に多くの方に協力いただきながら活動を実施することができ、改めて感謝申し上げたい。一人では難しくとも、また力は小さくとも、協力することでできることはあることを実感できた。

また、そういった思いを持つ方々が実は色んなところにいらっしゃるというのは、新たな気づきであった。これまでに国際協力やモンゴルに関わりを持っていた知人友人その繋がりだけでなく、地域の食や子育てに関係する人たちなど、それまで海外に縁がなかった人たちからも関心を持ってもらえ、自分たちができることがあればしたい、という声があった。(例えば、地区の子ども園の園長はじめ先生たち、子ども食堂運営者・ボランティアの方たち、育児関係の NPO の関係者たち、ママさんたち、地域の食生活改善推進員さんたち、県議会議員・市議会議員、農家さんや食品加工等企業の方たちなどなど)。地域には機会が少ないだけで、何らかの形で海外とも繋がりたいという思いを持った方が眠っていると感じた。現状、私自身にそれを取りまとめる余力がなく動けていないが、今後、なんらかの形（事業の継続やまた新たな展開など）にしていく機会を作っていけたらと思う。