



# JICA海外協力隊 がゆく Vol. 14

## 栄養改善に つなげています

今回は、栄養改善につながる取り組みを行っている  
3人の隊員を紹介します。

野菜をとりやすい  
料理のレシピも  
教えます



### in モンゴル 河原礼佳

かわはら・あやか 29歳  
出身地：長野県 職種：料理  
任期：2018年1月～2020年1月



モンゴル中央部のドンドゴビ県にある職業訓練学校の料理コースで、料理人の経験を生かし講師として活動しています。目的は観光産業振興とそれに伴う外食産業の充実です。

授業に日本食や洋食のレシピを加え、教える料理のレパートリーを増やすことから始めています。モンゴルの伝統的な食事では、肉（牛、羊、山羊、馬、ラクダ）、乳製品、小麦粉を用い、調理法や味つけも、塩茹で、とシンプル。レストランのメニューもあまり多くありません。日本食や洋食の慣れない味つけや野菜に抵抗感を示す人も多く、なかには野菜は体に悪いと考えている人もいます。

そこで日本食や洋食をアレンジし、モンゴルの人も食べたくなるような羊肉や馬肉のカツ丼や生姜焼き、メンチカツ、手に入りやすい小麦を使ったパン、ケーキなどに挑戦しています。メンチカツにはみじん切りにしたキャベツを多めに入れる、野菜のカップケーキにはハムを入れるなどして食べやすくし、野菜を取り入れたレシピを伝えています。

また、モンゴルで唯一栄養コースがある大学から栄養学の先生を招き、モンゴル人に合った栄養知識のセミナーを開催しました。生徒や地域住民だけでなく、100キロも先の村から参加した人もいて、栄養への意識や関心が高いことを実感しました。

最近ではウランバートルの若い世代を中心に、食に対する好みや考え方が変わってきています。私の活動が、モンゴルの人たちが栄養について考えるきっかけになってくれればうれしいです。



キャベツの千切りをたっぷり使ったコロケバーガーの調理実習。

ここでの  
水汲みは  
大変



井戸が壊れたときは、こうした湧き水を汲む。



### in ウガンダ 川島綾香

かわしま・あやか 26歳  
出身地：高知県 職種：コミュニティ開発  
任期：2018年1月～2020年1月

井戸の稼働率を上げ、  
安全な水が  
当たり前の環境に



り、湧き水やためた雨水の利用を余儀なくされます。こうした水は泥などが入りやすく、感染症のリスクも高まります。

私が活動しているのは、ウガンダ南部のブタンバラ県のゴンベ村です。ここには手押しポンプ付きの井戸があり、地域の人たちに安全な水を提供しています。それにより下痢などの疾患が減り、食べものがきちんと体の栄養になります。

そこでウガンダ人のエンジニアと同僚の隊員が協力して開発したのが井戸料金管理システム。これは、お金をチャージしたカードを井戸に取り付けた機器に差し込むと、払った分だけ水が汲めるという仕組みです。20リットルの水の価格は、25～100シル（0.75～3円）。料金回収の手間を減らすことができ、徴収した使用料金をためておくことで、井戸の修理がすぐにできるようになりました。その結果、井戸の稼働率が上がり、多くの人が安全な水を利用できるようになったコミュニティもあります。

この地域での、井戸の故障と下痢などの疾患との明確な関係はデータ化されていませんが、安全な水を日常的に使える暮らしは多くの人が望んでいること。この新しいシステムを広めるとともに、安全な水の利用や手洗いを奨励する環境づくりにすこしでも役に立ちたいと思います。



井戸料金管理システムの付いた井戸で水を汲む村の子どもたち。

初めての  
挑戦



上：モンゴルの伝統的な食事。右：他県の保健局で開催されたセミナーで野菜のカップケーキの作り方を紹介した。

柔道を通して、  
バランスのよい食事の  
大切さを伝えます



### in サモア 上林航平

かみばやし・こうへい 25歳  
出身地：大阪府 職種：柔道  
任期：2018年1月～2020年1月



上：屋外でマットを敷いて柔道の練習を行う。右：サモア人の典型的な食事。イモ類と肉類、揚げ物が多め。



サモア柔道協会に配属されて、キッズクラスでは受け身や体の使い方を教え、シニアクラス（中学生から大人まで）では試合を意識したランニングやウエイトトレーニング、けがをしにくい体づくりを行っています。

私は栄養指導の必要性を感じたのは、生徒が「試合前にうまく体重が落ちない」と相談に来たときでした。柔道は体重別の階級があり、試合前には減量が必要です。しかしサモアの人たちの食事は、主食がタロイモ（炭水化物）、副食は揚げ物が多く、イモ以外の野菜は高価なこともあって、あまり食べません。清涼飲料水や砂糖を大量に入れたコーヒもよく飲まれています。高カロリーで栄養のバランスが悪く、スポーツ選手には向いていません。

そこで生徒には、筋力、競技力を落とさずに減量するために、たとえば揚げていたチキン茹でるなどしたバランスのよい食事を、無理のない範囲で取り入れることを提案しました。サモアの家庭ではみんなが同じものを食べる習慣があり、生徒にやる気があっても実践できないこともあります。そういうときには、最低限、砂糖の多い飲み物は選ばないように伝えました。

私が行っている栄養指導は、柔道のクラスに通っている生徒に限ったものですが、砂糖や油脂のとりすぎは生活習慣病などの疾病につながることで、バランスよく食べることが大切なこと、それが体づくりや健康づくりに役立つことを少しでも多くの人に伝えたいと考えています。