

幼いころのおぼろげな記憶です。サカナ・ヤサイ・ニクなどの食べ物に、それぞれに含まれるおもな栄養素（炭水化物、タンパク質、ビタミンなど）と合わせて描かれた図表のようなものが、自宅の台所兼食事の壁に貼られていました。食物科出身の母が色鉛筆で自作したもので、体は食べ物から作られることや、いろいろな栄養をとることが大事ということを、子どもながらに意識させられていたように思います。

また、私がベトナムの首都ハノイに滞在していたころ、肥満や歯が欠けている現地の子どもたちを多く見かけたことを印象深く覚えていて、急速な経済発展を続けている国の首都でも、栄養改善がまだまだ課題であることを痛感しました。

低栄養でも過栄養でもなく、適切な質と量の栄養摂取を目指すのが「栄養改善」。しかも、多くの人々の平均ということではなく、一人ひとりが目指すことが必要です。「バランスの取れた栄養」と聞くと簡単なようにも聞こえますが、実は案外複雑な課題なのです。

2020年の夏、東京でオリンピック・パラリンピックが開催され、体を動かすスポーツで日本が世界中から注目されます。そして同じ年の12月には、東京で栄養サミットが開催されます。ここでは、体を作り動かす源となる栄養について、ふたたび日本が注目されます。複雑な課題であっても、まずは個人個人で意識を高め、理解を深めることが大切です。今回の栄養改善特集号で、少しでもみなさんの理解と関心を深めていただけると幸いです。

広報室報道課長 渡辺大介

《アンケートのお願い》

プレゼント付き

JICAや記事内容についてのご意見、ご感想をお待ちしております。また、こんな企画を実施してほしいなどのご希望もぜひお寄せください。お寄せくださった方の中から、抽選でプレゼントを差し上げます。下記項目をお書き添えのうえ、巻末のアンケートはがき、Eメール、またはファクスでお送りください。

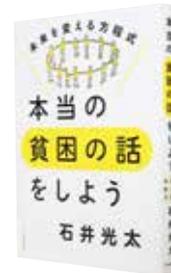
- 氏名 ●住所 ●電話番号 ●年齢 ●性別 ●職業
- 本誌を入手した場所 ●面白かった記事 ●本誌へのご意見・ご感想 ●JICAへのご意見・ご質問 ●ご希望のプレゼント番号

*お寄せくださったご意見・ご感想は、本誌やJICAのウェブサイトに掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。ご記入いただいた個人情報、プレゼントの発送および誌面の向上に役立つこと以外の目的で使用いたしません。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

[2020年1月号のプレゼント]



① キルギス
羊毛フェルトのポーチ
15×12.5cm
2名様



③ 書籍
『本当の貧困の話 をしよう 未来を変える方程式』
石井光太 著、文藝春秋
1名様



② キルギス
羊毛フェルトの人形
9×13cm
2名様

①②はキルギスの一村一品プロジェクトで作られた新作。

◎応募締め切り 2020年2月15日

mundi

JANUARY 2020 No. 76
編集・発行：独立行政法人 国際協力機構
Japan International Cooperation Agency (JICA)
〒102-8012 東京都千代田区二番町5-25
二番町センタービル
TEL: 03-5226-9781 FAX: 03-5226-6396
URL: <http://www.jica.go.jp/>

制作協力：株式会社 木楽舎
〒104-0044 東京都中央区明石町11-15
ミキジ明石町ビル6F 『mundi』編集部
TEL: 03-3524-9572 FAX: 03-3524-9675
Eメール: ML_JICAPR@jica.go.jp

- アンケートの送付、定期送本、バックナンバーの取り寄せに関するお問い合わせは木楽舎までお寄せください。
- 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。

定期送本のご案内

●申し込み方法

巻末の払込取扱票に、氏名・住所・電話番号・ご希望の送本期間・送付開始月号を明記のうえ、所定の金額（送料+手数料）を郵便局でお支払いください。入金の確認後、発送の手配をいたします。入金から1週間程度かかることもありますのでご了承ください。

*複数冊、またはバックナンバーをご希望の場合は送料が異なりますので『mundi』編集部（木楽舎）までお問い合わせください。
*消費税率改定にともない、所定の金額も変更となりました。
金額：6か月1,100円（税込）、12か月2,200円（税込）



次号予告 (2020年2月1日発行予定)

2月号 特集 中東 深まる日本との絆

激動の10年を乗り越え、明るい未来に向けて歩みを進めつつある中東地域。安定と質の高い成長を域内の各国とともに目指す日本の協力を紹介します。

●お詫びと訂正

本誌2019年12月号19ページ写真キャプションに「日本公営 海外事業本部」とあるのは「日本工営 海外事業本部」の誤りでした。読者と関係者のみなさまにお詫びして、ここに訂正いたします。



『mundi』バックナンバーはJICAのウェブサイトでもご覧になれます。

JICA mundi

検索

<http://www.jica.go.jp/publication/mundi>