

『国際協力のひとこま』 ⑦

★受託事業事例紹介／マルチセクターで取り組む栄養改善（南アジア or アフリカ諸国向け）

一副題；いろいろな視点で見る栄養問題 その1（食）

筆者が幼少のころ、同級生のお父様が経営している魚屋さんが近所にあった。最近では珍しい個人商店ですが、店主である友達のお父様は、お客さんを見ると、「〇〇（魚種）が新しく入ってるよ！」、「〇〇は、このような調理の仕方が、美味しく食べられるよ。」と声をかけていたのを通りすがり、見させていただいていたのを覚えています。

また、別の機会に、少し広い売り場を持つ食料品店では、小型のコンロを店内に持ち込み、何か調理しながら、声をかけている係の方が、セールスされていたのも懐かしいです。いわゆる試食コーナーです。今となっては、大型のスーパーマーケットやショッピングセンターが主流になり、めったに見なくなった風景なのかもしれません。

さて、突拍子もない書き出しですが、実は、当方の取り扱う主要 이슈の一つとして、【栄養改善】がございます。同用語の『栄養』でも、さまざまな見方（視点）があるでしょう？

筆者が、今回見ている視点は、『栄養』は食材の調理法、各食材の組み合わせなどから構成されているというポイントかと思えます。例えば、ある食材をとってみても、調理の仕方でも、いつもより美味しく食べられますよね。美味しく食すれば、栄養吸収も良くなるのでは？と思ったのです。

普段の食卓に並ぶメニュー、調理法（伝統的なもの）に馴染んでいると、目新しい調理を試すにも、情報がないと試行することが出来ません。また、日常の調理に慣れている身にとっては、やったことのない調理方法をチャレンジすることに二の足を踏むこともあろうかと推察します。でも、調理の仕方によっては、普段と違って、栄養価も変わるかも知れません。保守的に進むのか、何か一步変えることで、プラスを得るのか難しいところではないでしょうか？

そうした暮らしぶり（食生活）を少しでも変えるきっかけとして、冒頭で紹介したような場面を通じて、食事への取り入れ方（美味しく食べる方法や、調理の仕方のバラエティー）を紹介してくれていたのが、一昔前ではないでしょうか。

日本では、多くの食料・食材が外国から輸入され、次々新しいもの、新たな品種・食材が容易く手に入る環境にあると思います。では、我々が事業対象としている発展途上国では、どうなのでしょう？発展途上国のほとんどは、農業が主要産業であるものの、モノカルチャーが定着しているケースが少なくなく、また地方の農村部には、新しい情報の流入も限りがあったり、食材へのアクセスも限られていたり、さらには、生活そのものに保守的な面が多く、普段通りの食事、食料に限りがあるのではないのでしょうか？（例えば、アフリカ諸国では、主食がトウモロコシを中心とした雑穀類（ソルガム、アワ、キビなど）が主流であったり、それに地域で取れる野菜が組み合わせたりするのが通常のようなようです。）彼らの日常の食事では栄養素を見ても偏っている可能性がありますし、それ以外の食材の利用がないことで、複数の栄養素のうち、一部が日常的に欠乏していることも問題かと思われます。

さて、こうした環境での住民の栄養改善に取り組むスタッフ（行政官等）を我々実施している研修に参加されていますが、栄養改善の手法等の学びを深めてもらうと言っても、様々な視点か

ら考えてみる必要があるかと思えます。

そうした状況に対し、研修プログラムでは、新しい調理法の導入や、新たな食材利用など日本の取り組みを紹介したいのですが、冒頭ご紹介したようなスタッフを店頭で居座らせ、顧客個々に、かつ終日対応するには、近年の日本では、人件費の負担が大きく、難しいでしょう。しかし、手を替えた手法を取り入れている店舗があることに気づきました。一例ですが、某スーパーでは販売する食材のそばに、レシピカードなどを顧客様に展示していました。こうしたサービスを通じ、消費者として調理法の新しい情報を提供出来ていることを見学出来ればと思い、プログラムに組み入れてみました。

同スーパーの見学した際、研修員全員、もの凄く目新しい普及手法と映ったのかも知れません。レシピカードのコーナーにしばらく立ちつくし、全研修員が目を奪われていました。と同時に、同レシピカードには、文字情報のみでなく、手書きのイラストや写真映像を加え、誰にでも目をひいていることに気づいたようです。研修員の母国の田舎（地方）では、文字の読み書きなど十分でないケースでも、同様の工夫（イラスト付き）をしてみたいと言っている研修員もいました。（うれしい気づきだなど感じられる場面でした。）



また、未知のメニューの加工体験を研修プログラムに組み込むことで、研修員たち自国での作物にも応用可能と感じていただけたのか、別の気づきもあったようでした。

（次頁につづく）



住民グループ様にてりんご加工の体験。
「アフリカの男性が調理台に立つなんて！」と女性研修員陣から驚かれる一場面も。



豆腐作り体験。体験活動を通じて、栄養豊富な大豆活用方法について知見を深める。

上述のような生活場面での視察・学びの機会を提供しておりますが、そればかりか、こうした取り組みのベースにある日本の政府（農林水産省&厚生労働省）、地方自治体（都道府県及び市町村）などがそれぞれ協力体制を構築し、協働している仕組みなどを知ってもらうことも、発展途上国から参加している研修員にとっては、重要な情報だと思います。複数の組織体に関わるため、関連する機関同士が同じベクトルに向いていなければならず、共通の情報（法制度・組織ごとの役割など）に基づいていることも学べるよう、研修プログラムを企画しています。

以下に、同プログラム終了時の参加研修員の気づき、振り返りの一部をご紹介します。

- ・ 作物（食材）の多様化を推進するためには、レシピを作ることが重要である。食べ方を知らないと上手に消費できず、また毎日の食生活を変えていくためにはレシピは役に立つ。
- ・ 自国には、栄養に特化した調査が制度化されていない。学校レベルや世帯レベルの調査があればより良い栄養改善が実施（応用）できると思う。

今回は、【栄養】というものを、食という視点からご紹介してみましたが、食事に影響を受ける栄養摂取からの健康維持（病気予防）や、衛生・環境（水・手洗い）のほか、安全な食など、様々な視点があるのではないのでしょうかね、次号でも、その他の視点での研修プログラム上の工夫なども今後、ご紹介出来ればと思います。

以上

（文責・事務局 浅野）

#食 #栄養素 #調理法 #改善