



イファット だより

～農民参加なくして農業なし～

第32号

生活改善・栄養改善



栄養改善の来日研修コースでは、実際に豆腐作りなど調理講習会の実習も導入しています。(P5 提供：積奈津子)

目次

エルサルバドル草の根技術協力

・P 2 幸せに過ごせる地域づくり事業 理事・主任研究員 和田 彩矢子

JICA課題別国内研修

・P 4 「南アジア地域栄養改善」研修コースを担当して 研究員 積 奈津子

グアテマラ専門家派遣

・P 6「行動変容コミュニケーション」専門家として参画して 主任研究員 小林 沙羅

・P 8 「オマケの話」 ウサギ農園（1. 菜園を始める） 理事 永井 和夫

NPO法人 国際農民参加型技術ネットワーク

NPO-IFPaT International Farmers Participation Technical Net-work

草の根技術協力事業 エルサルバドル国「女性の生活改善と青少年のビジョン形成を通じた幸せに過ごせる地域づくり事業 ～開発ポテンシャルを活かすプロセス支援～」

理事・主任研究員 和田 彩矢子

初の来日研修

「私たちはただ変えること、その変えるプロセスをファシリテートすることで改善をしていると思うことが多いが、ものごとが容易になったということは本当の改善がなされたということを意味しない。その例としてピーナッツバターが挙げられる。現在では機械的に生産されたものが消費されているが、それ以前の作り方は労力と時間がかかり面倒であり、買った方が簡単だと現代の私たちは考える。しかし市販のピーナッツバターは保存料やその他の体に悪い影響を与える化学添加物が入っており、健康維持には貢献しない。手作りで作れば化学的加工や健康に害のある成分もなく健康維持に役立つ。つまり改善するということとはバランスを取ると言うこと、変えることによって本当の改善となるか、マイナス面よりも利点があるかを分析することが重要だと気付いた。」

エルサルバドル共和国ラ・ウニオン県コンチャグア市役所コミュニティ開発課ノリス・バラオナ課長は昭和の暮らし博物館（実際の住居）にて当時の丁寧な暮らし方を学んだあとに振り返りました。

2021年4月の事業開始以降、オンライン講義にて日本の生活改善事業の変遷を通じ、行政主導ではない住民主体の考え方、及び、小さな生活面での改善が大きな変化を生み出す事の2点を主軸に学びを重ねてきた市職員であるファシリテーターチーム。やはり遠隔指導や現地活動だけでは日本の生活様式や背景が伝わりにくい事もありましたが、今回来日研修が約2年越しについに実現し、百聞は一見に如かず。一気に目の色が変わり、発言、態度、思いまで変化が見て取れました。

研修で5つの目標の学びが得られた

女性の自尊心向上、青年層の仲間づくりを通じた地域づくり、プラットフォームの在り方、文書化の重要性などプロジェクトの5つの目標全てにおいて学びが得られた市職員。

本事業プロジェクト目標1の【人づくりを重視する市職員ファシリテーターの育成】においては、生活改良普及員が住民のペースにあわせ忍耐強く待つことを学びました。「男性優位社会はひとつの弊害で私たち女性全員がその中で生きているのだが、それには治療法がないわけではない。批判するのではなく、共感を持って男性に働きかけることが人々の信頼を勝ち得る最良の方法。北海道の元生活改良普及員さんがなさったように、父さんたちに、母さんが経理に従事する事でいかに家業や家計の改善が見られたかを示すのも一案。」と市職員は確認しました。

目標2の【女性の生活改善と主体性醸成】に関し生活改善事業の理論理解に加え、生活改良普及員としての姿勢、寄り添い活動の重要性、生活改善グループを通して女性の生き甲斐や自己肯定感も向上する点も学びを深めました。

プロジェクト目標3の【青年層のビジョン形成を通じた地域おこし】に関しては、隠岐島前魅力化プロジェクトやスポGOMIの皆さんとの対話や演習を通じ、地域全体が学び場となり地域内外の大人との対話や寄り添いが重要であること、またゴミ拾いを競技化することで楽しさが倍増し青年層の環境問題に対する意識を高められるという工夫や手法を習得しました。

プロジェクト目標4の【プラットフォーム構築】においてはつくば市のSDGsパートナーの皆さんとの意見交換や実践演習を経て、行政がすべて解決策を担うのではなく、市民が活動しやすい場を整えるという行政の役割、SDGsという万国共通の目標により市民が参加しやすくなる点が明確化しました。

市職員はエルサルバドル・コンチャグア市の実情に基づいた協議や意見交換を活発に重ね、持続的な地域づくりの要素を吸収し、担当事業で実践する準備に至った事が各自の活動計画案で確認できました。

生活改善グループの活動開始

市職員たちの尽力のおかげで現在は8集落の8つの女性の生活改善サークル、5集落の6つの青年層サークルが、自身の生活や考え方を見直し、生活改善活動に取り組んでいます。

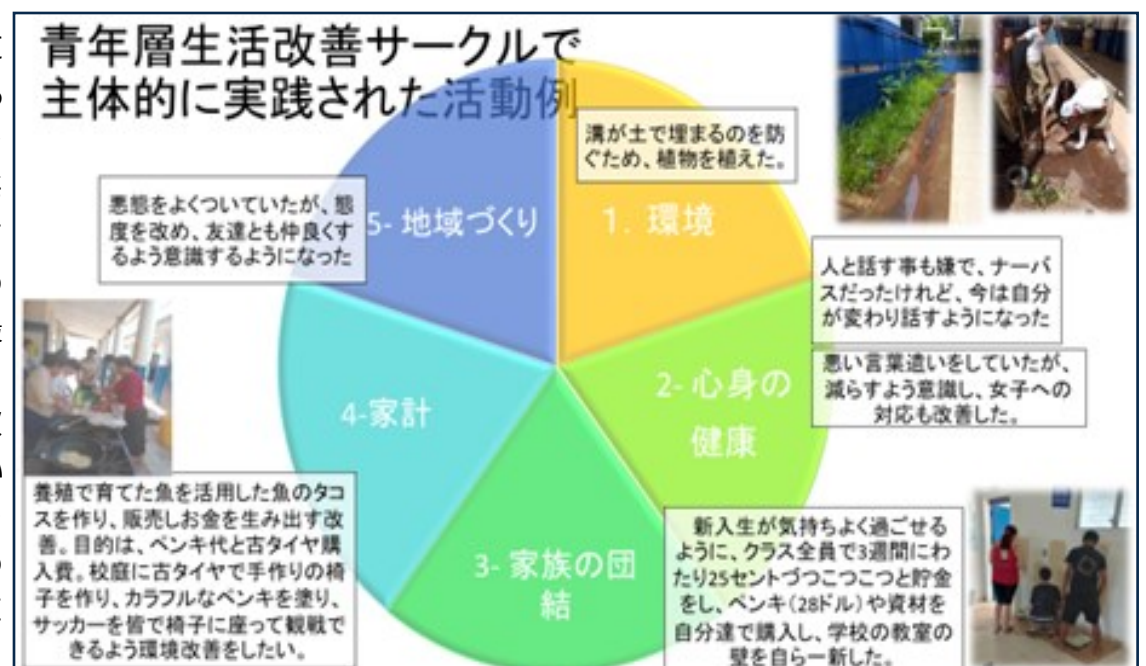
「サークルに入る前は、とても憂鬱な日が続いていて子供を学校に送った後はベッドでスマホを見て、気付けば夕方の子供を迎えに行く時間になってた程。だけど、サークルで生活改善の話しを聞いて、これじゃダメだと気付いたの。サークルに参加した翌日に、まずは生活動線を考えて食器棚を移動させて、井戸水を直接炊事場にひきたいと思ってパイプを買いに行ったわ。ユーチューブで調べて試行錯誤で地面に設置！でもま

さかの、水が炊事場まで来ないの！若干高低差があったみたいで。再度トライしようと思いつつ用事があって出かけたら、その間に、ゴミを焼いていた火がまだ残ってたらしく、パイプにまで燃え移って、全部燃えちゃった！！それで全部買いなおす羽目に。その後パイプを1mくらいの高さに浮かせて、そこから流す形にした事で大成功よ！もう毎回水を抱えなくて良いからラクになった。近所の人が一番最近見に来るから、教えてあげるの。次は電気が来てない事で対策したソーラーパネルからもっと発電できるように考えてみるの！」

自身の努力を明るく楽しそうに語るのはジャノ・デ・ロス・パトス集落のイサベルさん。女性一人で家の中の工夫を沢山すると同時に、サークルで紹介された美容研修に隣町まで頑張って通い、今はネイリストとして起業したところです。

高校生も、自分達で25セントずつ数週間をかけてお金を貯めて新入生が気持ちよく過ごせるようにと教室や廊下の壁を塗るペンキ代やニス代を全員で集め、学校生活を良くする活動を行ったりと、着実に、ファシリテーターが蒔いた種が目を出し始めています。

今後もホームページ等で活動紹介をいたしますので、是非応援よろしくお願いいたします



JICA課題別研修「南アジア地域・マルチセクターで取り組む栄養改善」コースを担当して

研究員 積 奈津子

食育紹介の取り組みについて

栄養改善に関する課題別研修に2018年度より関わっております研究員の積です。2022年度後半には、コロナ禍も落ち着き始め来日研修も再開されてまいりました。遠隔研修と異なり、手触り感のある学び、研修への集中度、密度の高い討議、など対面研修のメリットを改めて感じております。

さて、今回は執筆の機会をいただきましたので、2022年11月「南アジア地域・マルチセクターで取り組む栄養改善」コースで好評だった食育紹介の取り組みについてご紹介できればと思います。

「食育」とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること」(農林水産省ホームページより <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>) と定義されています。日本ではすでに耳馴染みのある言葉かとは思いますが、当たり前の概念だからこそ、どのように研修員に優良事例として伝えているのか、どのようなポ

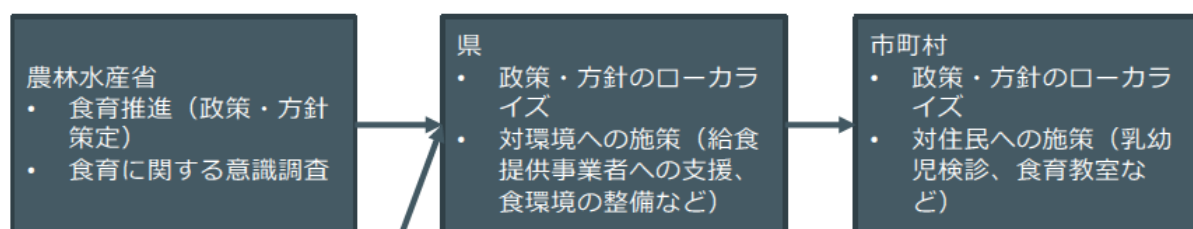
イントが研修員に参考になっているのかを簡単に紹介させてください。

1. マルチセクターで進める政府の推進体制

各国が栄養改善を進めるにあたり、マルチセクターでの取り組みは必要不可欠です。食生活を豊かにするためには農業分野が、母乳育児の推進や栄養サプリなどを配布するためには保健分野が、栄養吸収を阻害する下痢を防ぐために水・衛生分野が、望ましい食習慣の形成には教育分野が、とそれぞれのセクターの貢献なくして栄養改善は達成されないことがイメージいただけるかと思います。しかし、マルチセクターでの推進は「言うは易く行うは難し」ということで、栄養にまつわるマルチセクターの事例として食育を紹介しております。

日本の食育推進は、2005年に制定された食育基本法が基になり発足。農林水産省が事務局を担当しているのですが、実際の施策は各省庁がそれぞれの施策に基づいて実施しています。例えば、食料自給率の向上や国産農産物の消費拡大などは農林水産省が、学校給食は文部科学省が、地域保健活動等を通じた母子保健や生活習慣病の予防は厚生労働省が、食品の安全性は食品安全委員会が、というように施策の棲み分けが明確になっています。これらの関係省庁の調整および会議体の運営や白書の作成などを農林水産省内の事務局が実施するという立て

国－県－市の分業体制



ポイント

- 国レベルでは、推進体制を図るための法的なバックグラウンドが整備してある
- それぞれのレベルで分業することで、効果的な施策実施につながっている。各国ではこの分業体制が上手く機能していないことが多い。
- 同じ方針を向いた施策実施ができるように、定期的な情報交換や施策策定にあたってのヒアリングの工夫も行われている。
- 各レベルで管理栄養士が活躍している。

付けになっています。この事務局と実際の施策を実施する組織的な立て付け、法律的な根拠などを事例として紹介するとともに、各省庁間の人事出向を踏まえた円滑なコミュニケーション推進のポイントも合わせて紹介しています。

2.国－県－市レベルでの分業体制

研修員の参加国でも、国-県-市と似たような形態の複数レベルの行政機関を有しているものの、国と県レベルで違う方向を向いていたり、市レベルまで国の方針がきちんと伝わっていなかったり、課題が聞かれます。日本では、農林水産省の食育推進に加えて、厚生労働省の健康日本21（健康増進法にもとづく基本方針）が、県・市町村レベルでの行政に反映されていること、さらに県・市レベルでもそれぞれ分業体制が取られていることを、省庁・県庁・市役所の担当者から講義を受けることで学びます。（図国-県-市の分業体制）また、それぞれの行政レベルで管理栄養士の方が活躍していることも、研修員には驚きを持って伝わっています。

3.ライフサイクルを通じた食育

主にアフリカや南アジアで「栄養」を語る場合、対象は母子を対象とすることが多いです。これは、妊娠期から2歳になるまでの「最初の1,000日」と呼ばれる期間の栄養状態が人生の中で最も大事な期間であることが研究からわかっているためです。ですが、妊娠期に適切な栄養状態であるためには妊娠前からの栄養が大事ですし、望ましい食習慣は一朝一夕に形成されるものではありません。また、アフリカや南アジア各国では、日々の食事を父親や義母が決定権を持つことも多く、加えて文化とも密接に結びついていることもあり、食生活の変化には長い時間を要します。日本では、幼児や児童には農作業体験を通じた食への関心や、学校給食を通じた新しい食への適用、成人や母親には調理講習会、高齢期にはフレイル対策といった、人生のステージに応じた食育、体験を含めた食育を行うことで、社会全体の食への関心が高まり、健全な食生活へとつながる施策がとられています。これは、研修員の母国でも応用できるポイントが多いと考えています。来日研修では、実際に豆腐作りや廃棄予定だったりんご加工など、調理講習会の実習も導入しております。

写真(表紙参照)．豆腐作り体験の様子

国際栄養学会への参加

2022年12月に開催された国際栄養学会（International Congress of Nutrition in Tokyo, Japan）に栄養改善研修を担当する小林・積にて参加してまいりました。国際的な栄養について議論すべく、4年に一度開催国を持ち回りながら実施されているものであり、最新の潮流を東京で学ぶ機会は非常に貴重でした。食品安全、食事調査の質問票など多用なトピックを聴いてまいりましたが、特にFAO発表による食品成分表の最新動向について興味深いものでした。イフパットで受託している栄養改善研修の中では、食品成分表を活用して高栄養素の栽培作物の選定を行うコンテンツがあるのですが、自国で信頼に足る食品成分表を準備できる国は少ないのが実情です。FAOでは、世界共通のものとして利用可能な、主要栄養素の食品成分表の近日中の発表を目指してい



写真1．国際栄養学会の様子

るそうですが、食品成分表の限界やそこへのアプローチなど非常に勉強になりました。例えば、各国の成分表で異なっているものとして、それぞれの食品の栄養素の値（卵一つにしてもイギリス・オーストラリア・アメリカで含まれる栄養素の値が異なる。餌や計測方法の違いによる）、特定種類の食品（魚類など）の充実度、食品分類法（ブロッコリーとカリフラワーを同じ食品とみなす国もある）など食は各国文化に結びついているからこそ伺える背景でした。食品成分表は各食品の栄養素が数字

表示されるために画一的に捉えてしまいがちですが、その数字に至る背景を理解することの重要性が、食ひいては農業を通じた栄養改善への一歩だと改めて学ぶことのできた機会でした。



グアテマラ国プライマリ・ヘルス・ケアを通じた母子栄養改善プロジェクトに「行動変容コミュニケーション」の専門家として参画して

主任研究員 小林 沙羅

2017年度よりイフパットでは農業を通じた栄養改善課題別研修（現名称：マルチセクターで取り組む栄養改善）を委託実施してきました。業務総括として、栄養改善のいろはもわからない中、手探りが続きました。その後、5年間の研修実施の中で栄養改善の国際的潮流や、途上国における栄養課題の原因が多岐に亘ることなど私自身も多くを勉強させていただき、昨年よりグアテマラ国プライマリ・ヘルス・ケアを通じた母子栄養改善プロジェクトに「行動変容コミュニケーション」の専門家として参画することとなりました。

グアテマラは深刻な栄養不良の問題を抱えており、2014-2015年時点での5歳未満児の慢性栄養不良（発育障害）の割合は46.5%と中南米地域で最も高く、世界でも6番目に高いと言われています。加えて同国では成人・子どもともに過体重、肥満が増加しており、成人の肥満は男性51.4%、女性59.9%であり、低栄養と過栄養が併存する「栄養不良の二重負荷」の問題を抱えています。私自身も、対象集落に入った際には2歳ちかい子ども達が深刻な慢性栄養不良で生後数ヶ月ほどの小さな体をしていることや、まだハイハイもしないなどの発達段階に大きな遅れがあることに衝撃を受けました。

対象県である西部高地のキチェとトトニカパン県は、内戦の被害を強く受け先住民が暮らす貧困度が高い地域であり、栄養不良との相関関係があると言われています。このような地域で、栄養改善と健康づくりの意識を醸成していくために、プロジェクトは「母子栄養改善のためのプライマリーヘルスデリバリー戦略」がトトニカパン保健区およびキチェ保健管区の

優先コミュニティで運用・拡充されることを目的とし、カウンターパート機関である保健省や他の関係機関とともに4年間の実施期間中、以下のような成果を狙っています。

成果1：コミュニティ人材によって補強される「PHCデリバリー戦略」の策定

成果2：母子栄養改善のためにPHCサービスを協働で提供する人材の能力強化

成果3：マルチセクトラルな活動の実施

成果4：戦略の普及展開プロセスと教訓の拡大（共有）

私は成果2を主に担当し、母子栄養コミュニティ人材（保健委員会メンバー、伝統的産婆、コミュニティリーダーなど）の育成と、対象コミュニティの妊産婦、5歳未満児とその母親、出産可能年齢にある女性を主な対象とし、母子栄養改善教育を始めとするコミュニティ・レベルでの活動を行っています。プロジェクトのベースライン調査や現地診断調査の結果から、栄養そのものに関する課題以外にも、まずは上記対象者である女性達が家庭内で何を調理し、食べ物を買うかの意思決定権がない、また保健ポストに行くために家族の許可を得られないなど男性優位主義に基づく社会的背景も見えてきました。さらにはCOVID-19以降、ワクチン接種を強制するなどの理由から女性達を支援する立場にあるはずの保健医療従事者への不信感も高まっていました。また、当該地域ではJICAを始めとし長年母子保健に関する援助プロジェクトが多数行われているにもかかわらず、栄養不良が改善されない背景には、栄養強化食品の配布等はあるものの住民自身が現状に気づき主体的に解決していこうという健康や栄養意識の醸成や、行動変容の部分が不足していることに思い至り、イフパットの強みである戦後日本の経験に基づいた生活改善アプローチを母子栄養教育の活動の中に取り入れています。

37ある優先コミュニティの中で、昨年よりトライアルとして4つのコミュニティでコミュニティ人材向け研修が実施され、現在折り返し地点を迎えています。一回目の研修では、「保健医療従事者には私たちの声をまず聞いて欲しい、そして先住民の伝統的な治療法などの実践を尊重して欲しい」と切実な声

をまず聞いて欲しい、そして先住民の伝統的な治療法などの実践を尊重して欲しい」と切実な声が聞かれました。また家庭の点検マップなど絵を用いたツールを多く用いましたが、学校に行ったことがない伝統的産婆のお母さん達の鉛筆を持つ手が震えていたそうです。研修の回を重ねる毎に、先住民の言葉であるキチェ語を駆使しコミュニティの人たちの意見を引きだそうと苦心する保健医療従事者への信頼感が高まってきました。



写真1. 伝統的産婆のお母さん達が絵を描いている

最近では1人1人のお母さん達がマイクを持って「病気は家庭から生まれます、まずはトイレを綺麗にすること、家を綺麗にすること、綺麗な環境では食事が楽しくなり、子ども達も健康的に成長するのです。」「健康な生活とは、病気がないこと、参加し、話す意欲があること、そして世界を見る意欲があること。」「生活改善アプローチとは、自分にとってなぜ健康的な生活ができないか分析することだと思う。自分が前進するのを阻害していることとしては、トイレを使わない、手を洗わない、家を散らかったままにすることがあげられると思う」といった発言をするようになりました。24時間思い出し法で食生活の分析では、食べた食品に色を塗ったり、食品群毎に食品カードを並べたりする演習を行います。野菜や果物をほとんど食べていないこと、限られた現金収入を炭酸飲料や子ども達へのお菓子を買うことに費やしてしまっていることなどが気づきとして上がっています。

ファシリテーターを務める保健医療従事者からもオンラインの振り返りで、「生活改善アプローチは新しい経験だった。住民の人たちの暮らしについて、生き方について、私たちは今学んでいます。」と嬉しそうに



写真2. 保健委員の男性が前にたって話している

語ってくれました。初めての保健分野の事業への従事となり、私自身壁にぶつかることが多々ありますが、イフパットのグアテマラ経験のある先輩方や、栄養を専門とする同僚からも多くの助言をいただき、現地を行き来しながらグアテマラ先住民地域の母子栄養不良、という困難でありながらやり甲斐のある課題に取り組んでいきたいと思っています。



写真3. 参加者がポスターに食品カードを置いている

オマケの話

イフパットだよりは年3回発行、一回8ページを基本に編集しています。しかし、集まった原稿の量により、スペースが余ることがあります。もちろん足りない時もあります。足りない時は筆者の了解を得て、エイやで原稿の量を減らすことができますが、余る時、このスペースを埋めるのが結構厄介で、毎回頭をひねってしまいます。そこで、あらかじめ、余ったスペース用の原稿を皆様から頂いておけば助かると思いつきました。「オマケの話」として、国際協力の話でなくても、どんな話題でも構いません、何ページでも構いません（あまり長いものも困りますが、分割して掲載します。）第一回は永井が家庭菜園の話を書けることにしました。皆様、投稿、よろしくお願いします。

ウサギ農園

1. 菜園を始める 永井和夫

我が家から歩いて20分ほどのところに乙戸沼公園があります。私の散歩道です。2010年、散歩の途中に、沼のほとりに立つ昇り旗を見つけました。家を建てられない土地（市街化調整地域）を売っていました。全くの安値に感激し、これは菜園にぴったりと入手（盛り土）。土地の一部約300㎡を野菜畑として2010年春から管理を始めています。

今まで、ブラジルで胡椒を中心としたアグロフォレストリーに、パラグアイでは大豆・小麦の不耕起栽培に接してきたためか、持続的農業に関心が強く、有機農法で野菜栽培を始めることにしました。

土壌改良は各作の後、堆肥（牛糞堆肥）と苦土石灰散布後に、スコップで天地返しを行います。元肥は油かす、グノアと鶏糞（全てホームセンターで購入）を基本とし、追肥にボカシ肥料（鶏糞、米ぬか、油かす、魚粉、心土）を浅く表土に施用しました。米ぬかの入手には困り、セルフの精米所を回りコソソリとコソコソと集めました。マルチに使う稲わらは知り合いの水田に刈ったまま置いてもらい、後で集め菜園に運びました。



菜園の北に位置する乙戸沼公園。冬に白鳥が飛来

2013年から、畑の4分の1に大豆と小麦を栽培し、これを輪作体系の基本としています。大豆は主にきな粉と煮豆用、小麦は市販の強力粉に混ぜ、全粒粉の自家製パンを作っています。

私の娘は病院に勤めています。娘の勤務先に野菜を送ったところ、病院に素性のわからない野菜が来ると処分されてしまうので、そう「うさぎ農園」とでも名前を付けて送ってと言われました。ということで、我が家の菜園は「うさぎ農園」となりました。

NPO便り第32号に寄せて

編集文責：永井 和夫

イフパット研究員の錦織紀子さんは2019年1月に中米コスタリカ国にJICA青年海外協力隊のコミュニティー開発隊員として2年間の予定で派遣されました。しかし、新型コロナウイルス感染症のパンデミックのため2020年3月に帰国を余儀なくされました。以来イフパット職員として国内業務に従事してきました。今般、3年振りに再派遣されることとなり、4月末に赴任します。なんと3年間、めげず再派遣を待ち続けたのです。現地で待つカウンターパート、一緒に活動をしていた集落の仲間、友人・知人。みんな現地で待っています。残りの活動。完全燃焼してください。

「イフパットだより」に関する照会・連絡先

NPO法人国際農民参加型技術ネットワーク（イフパット）
〒300-1241 茨城県つくば市牧園5-13-203
Tel: 029-875-4771 E-mail: info@npoifpat.com
ホームページ: <http://npoifpat.com/>