



特集

マラウイ

母と子の栄養改善プロジェクトが終了

News Letter

2022年  
3月30日発行

第41号





## 母と子の『最初の1000日』 栄養改善プロジェクト終了に際して

ISAPHマラウイ 山本 作真

マラウイのムジンバ県南部を対象に2018年5月に開始した、JICA（国際協力機構）草の根技術協力事業「母と子の『最初の1000日』に配慮したコミュニティ栄養改善プロジェクト」が、2021年末をもって終了しました。今回は、その結果をご報告いたします。

マラウイは慢性的な栄養不足から低身長が多く、プロジェクト開始当初、対象地域の5歳未満児の低身長率は全国平均とほぼ同じ、4割近い水準でした。今回のプロジェクト以前、他地域では栄養や保健の知識を住民に教育して改善を図っていましたが、結果として住民の知識は確かに向上しましたが、子どもの成長に目立った変化は見られませんでした。

農村家庭の平均的な食事は、「シマ」と呼ばれるトウモロコシの粉を練った主食と、野菜ばかりが毎日3食続きます。摂取している食品の多様性と子どもの成長には相関があるとされ、特に動物性タンパク質が決定的に不足していると深刻な悪影響があります。



村の平均的な食事内容、主食のシマとおかずの野菜

では、なぜ村の人々はごく限られた食事しか食べていないのでしょうか。そもそも地域に食品が流通していない、流通はあっても家庭に購買力がない、あるいは購入はされても家庭内で適切な分配や調理がされていない、といった形で、複数の阻害要因があります。

そこで今回、ISAPHが採った解決策は、保健、栄養、農業を組み合わせたアプローチです。従来から現地の保健局が実施する乳幼児健診への参加協力や、そこで見つかった低栄養児を持つ家庭への訪問指導を行ってきました。加えて、保健・栄養指導にとどまらず、食糧生産の指導も実施しました。近隣世帯で結成したグループで共同菜園を作り、豆類など成長に資する作物や、肉や魚などを購入するための現金獲得手段としてニンニクなどの換金作物の栽培を指導しました。

農村の人々は日常的にトウモロコシや葉菜類を栽培しているので、これらの活動は比較的スムーズに受け入れられました。しかし、知らない作物を作っても食べ方がわからないため、調理方法も指導する必要があります。加えて、卵、牛乳、魚などは村でも購入することができる食材ですが、使い方のレパートリーが乏しく、積極的に食べられている様子がありませんでした。

そこで、これらのもっと食べてほしい食品についてもレシピ指導を行いました。まず、現地職員に作り方を教え、彼らが気に入ったものを村で紹介してもらう形をとりました。味の好みや作り方の難易度については、現地職員のフィルターを通すこと、私たち外国人からではなく、現地職員から紹介してもらうことは、とても大切なポイントでした。様々なレシピを紹介しましたが、フレンチトースト、パンケーキ、お好み焼き、クリームシチューなど、現地で好評を博したものがいくつも生まれました。

また、現地の乳幼児を見てきて、母乳だけで育つ時期を終えて食物を摂り始めたタイミングで成長が鈍化する傾向がありました。マラウイには離乳食という考え方がなく、保護者が子どもにどんなものを食べさせれば良いのか分からず、状況を悪化させているようでした。そこで、上記のレシピ指導に加えて、離乳食の調理実習も実施するようにしました。トウモロコシで作ったポリッジ（おかゆ）に大豆や小魚の粉末、卵、牛乳などタンパク質を加えるというシンプルな内容ですが、とても効果があったようです。

2021年後半、プロジェクトの終了に際して調査を実施しました。生後6カ月から満2歳までの子どもが食べている食品の多様性は、MDD（Minimum Dietary Diversity）という指標を用いて評価します。動物性タンパク質、豆類、果物を食べる子どもが増えて点数は7点満点中平均2.9から3.9に上昇。それに伴って、幼児の低身長は37.5%から25%まで減少しました。

3年半のプロジェクト期間中には新型コロナウイルスの世界的流行により、日本人駐在員が日本へ退避しなければならなくなる事態が発生しました。しかし、活動地域ではその直前に通信網が整備され始め、現地職員にもPCやタブレットを貸与していたタイミングでした。結果的に、これらの機器を活用し、日本とマラウイの間で、約1年にわたる遠隔での業務を実施し難局を乗り切ることができました。例えば、先に述べ



調理実習で作った離乳食を試食する母子



たレシピは日本で動画を作って現地職員に送り、併せてZoomで調理を指導しました。この動画や画像は人々への教材として何度でも使えて、受け手の識字率や想像力にも依存せず、とても有効な情報伝達になることも分かりました。

2021年末でプロジェクトは終了しましたが、今後もマラウイでの活動を継続できたらと考えています。



パンケーキを自ら焼いて見せる村長とグループメンバー

今回得られた知見から、現地に新しいアイデアをより浸透させたり、あるいは対象地域を広げ、ゆくゆくは国の政策になるほどの規模に成果を拡大できたらと思います。

今回のプロジェクトで成果を生むことができたのは、皆様からのご支援があってのことだと思います。御礼と共に、今後とも、どうかよろしくお願いいたします。



新規導入したニンニクなどの収穫物を持つ篤農家(右)と現地職員(左)



## マラウイってどんな国？

### ウォッチマンとわたし

ISAPHマラウイ 浜中 咲子

皆さんは、ウォッチマンと聞いてどんな人を思い浮かべますか？ 日本では馴染みがないかもしれませんが、実はマラウイではとても一般的な職業なんです。大きめの商店、私立の学校、門があるようなお金持ちの家庭、そして外国人住宅などで働いてる、日本でいう警備員のような人をウォッチマンと呼んでいます。警備だけではなく、時にはご飯を作ってもらったり、買い物を頼んだりすることもあるのが、日本の警備員とは違うところかもしれません。

現在、ISAPHマラウイ事務所では3名のウォッチマンを雇っています。ある日、農業が得意なムワンザさんが、何でもいいから庭で栽培したいと話をしてきました。そこで、家にあった日本から持参した種や、首都で購入した野菜の種をムワンザさんに渡しました。

数日後、ムワンザさんから野菜を育てるために肥料を買いたいと相談を受けたので、お金を渡し購入をお願いしました。農業に疎い私は、化学肥料を町で購入してくると思っていました。

その翌日、朝早くから耳慣れない物音がするなと思いき家の外に出てみると、日本ではもうほとんど見かけない牛車に肥料を入れ運びに来ていました。なんと、ムワンザさんの言っていた肥料とは「牛糞」のことだったのです！ マラウイでは、村や町で牛車を見かけることはありますが、まさか肥料を購入したいと言った翌日に我が家に牛車がやって来るとは思ってもおらず、驚きの展開でした。

家族じゃないけど他人でもない、そんなウォッチマンとの暮らしは、マラウイの人たちの「人懐こさや温かさ」を私に教えてくれ、時には活動につながるヒントをもらうことがあります。



村の牛車、我が家にも同じタイプのもので来ました



## アウトリーチ活動支援で 出会った親子のエピソード

ISAPHラオス **安東 久雄**

こんにちは。ラオス事務所の安東です。ISAPHは、すべての人が健康を「自分のもの」と考える世界を目指して日々活動しています。今回は定期アウトリーチ活動支援中に出会った親子のエピソードを紹介したいと思います。今から8カ月前、ある10代の妊婦さんがソクターン村の自宅で第一子を出産したという報告を受けました。そして翌月のアウトリーチ活動時に、その母親が生後1カ月のワンナーちゃんを抱えて成長モニタリングと予防接種にやってきました。しかし、ワンナーちゃんの様子がおかしいことに気が付きました。身長・体重測定や予防接種をしても、少しも泣く気配がありません。それどころか、ぐったりとして、不自然な呼吸をしていました。

母親の話を聞いてみると、3日くらい前からワンナーちゃんの調子がおかしかったこと、前日に保健センターを受診して、風邪薬シロップを服用させているとのことでした。しかし、ワンナーちゃんの呼吸はとても苦しそうで、今すぐにでも郡病院を受診した方が良さそうです。改めて郡病院を受診することを勧めたところ、同居する祖母の承諾を得ないといけないということがわかりました。祖母は今どこにいるのか尋ねると、遠くの畑に行っているから夜にならないと帰ってこない。だから病院に行けるのは明日になるという返事でした。しかし、明日までは待てないと判断した私たちはワンナーちゃんの容態がいつ急変してもおかしくないこと、今すぐに病院に連れていく必要があると説得を続けました。どうにか病院を受診する約束を取り付けることができたため、その村を後にしました。

数時間後、気になって郡病院に電話をしたところ、ワンナーちゃんはまだ受診していないことがわかり、私たちはとても焦りました。急いでワンナーちゃんの

自宅を再訪問すると、母親は、ちょっと具合が良くなったよとワンナーちゃんが母乳を飲んでいるところを見せてくれましたが、私たち医療従事者の眼には不自然な呼吸が続いていることは明らかでした。夫に今すぐバイクを手配して、病院に連れていくように背中を押しました。ほどなくして、バイクを近所の人から借りた夫が戻ってきて、親子3人で郡病院に向かう姿を見届けました。その夜、病院に問い合わせると、ワンナーちゃんはビタミンB1欠乏と診断され、入院加療が必要だということがわかりました。

翌日お見舞いに行くと、ワンナーちゃんはビタミンB1を含む輸液治療の効果もあり、すやすやと眠っていました。そして、2日が経過したところで、ワンナーちゃんは元気に泣けるようになるくらいまで活気を取り戻し、予定通り退院することができました。それから半年以上が経過して、ワンナーちゃんは8カ月になりました。母親は毎月のアウトリーチ活動に欠かさず参加し、ワンナーちゃんがすくすくと健康に育った姿を嬉しそうに私たちに見せてくれています。これからも母子が自分たちの健康は自分たちで守れるように、必要な時は母子保健サービスが利用できるように支援を継続していきたいと思います。



入院の様子



生後8カ月、元気に成長したワンナーちゃん



助産師が母親を説得

## インターンから始まる 国際協力のキャリア

関西学院大学 中前 千咲

2021年10月から12月までISAPHでインターンとして活動した関西学院大学3年の中前です。3カ月間のインターンを終え、インターンの魅力と今後のキャリアについてインタビューにお答えしました。

### ① ISAPHでインターンをしたと思った動機について教えてください

大学で国際協力を勉強し、特に保健分野に興味を持っていました。しかし、実際に直面している課題や、支援の現場を知る機会はあまりありませんでした。そんな中で、ラオスやマラウイの人々の賑やかな写真が並びInstagramやホームページを見て、現地の住民を中心に考えるISAPHの支援に関心を持ちました。栄養問題や母子保健について現地の課題を学ぶと共に、NPOの職員の皆さんが普段どんなことを考えて支援しているのか、是非知りたいと思い、ご連絡したのがきっかけでした。

### ② インターンの業務内容でどんな学びが得られましたか？

毎週参加させていただいていた東京-ラオス事務所のミーティングでは、農村の人々の暮らしや習慣、そしてどう生きたいのかといった価値観への鋭い洞察力から、NPOの活動の一つ一つが形作られていることを学びました。熱い議論の中では、ISAPHがやるべきなのかといった原点に立ち戻るような話し合いが行われることもありました。また、支援地の母親に関するデータ分析から母親の出産に対する考え方の違いに触れた際には、現地の人の目線に立って考えることの難しさを実感しました。

### ③ プロモーションビデオ作成にかけた想いを聞かせてください

ラオスの都市・農村部それぞれの病院や街を見ることが出来るスタディーツアーのプロモーションビデオでは、充実したプログラム内容の魅力を詰め込みました。

また、ラオス事務所紹介では、安東さんのナレーションを基に、母子保健事業についてお伝えしました。その際には、「よく知らない人が見ると、ミスリードしてしまうかもしれない」というフィードバックをもらい、課題背景の説明を付け加える工夫をしました。



動画は、関心の薄い層にも届きやすいチャネルだと思うので、支援する上でISAPHが大事にしている価値観を伝えることを一番に心がけました。

### ④ インターン前後での自分自身の変化について教えてください

目標としていた栄養や母子保健の課題を学ぶという点では、人々の行動変化を起こすことがとても難しい課題であることがよく分かりました。また、以前は将来のことについてぼんやりとしたイメージしか持っていっていませんでしたが、皆さんとお話しさせていただく中で少しずつ明確になったと思います。

### ⑤ インターン経験が今後のキャリアにどう活かると思えますか？

国際協力に関わる色々なアクターがいる中で、NPOならではの住民の生活に根付く支援を知ることができたことは、大変勉強になりました。また、食用昆虫養殖事業などをはじめ、現地の文化・習慣を起点とした問題解決へのアプローチを模索する皆さんの視点は、今後も大切にしたい新しい気づきでした。開発に関する専門知識やビジネスセクターでの知見・スキルを身に付け、将来的には、途上国で課題を抱える人々が、安心して幸せに暮らせるための開発支援に携わりたいと思っています。

ISAPHプロモーション  
ビデオはこちらから  
ご覧ください



オンライン  
スタディーツアー



地域母子  
保健活動



## 「美味しい昆虫」への道

ISAPH事務局 佐藤 優

2021年より開始した公益財団法人味の素ファンデーションAINプログラムによる事業では、ラオスの昆虫農家が自家消費だけでなく、市場やレストランに販売することで現金収入を得る、そのための仕組み作りをねらいとしています。ラオスでは日常的に昆虫が食べられているものの、農家が養殖するヤシオオオサゾウムシは自然から採集することが容易でないため、これまで流通していませんでした。このような新しい食材は、ただ市場に卸すよりも、レシピも併せて紹介するほうが、より効果的に昆虫の味を人々に楽しんでもらえると考えています。

そこで私たちは、昆虫料理を研究するNPO法人昆虫食普及ネットワークと連携し、ヤシオオオサゾウムシの食べ方を考えています。理事の内山昭一さんは20年以上、日本の昆虫を味わい、調理研究をしており、今はYouTubeでも活躍中の専門家。日本で古くから培われている昆虫の調理方法だけではなく、新しい食べ方にも取り組んでいます。その内山さんが言うには、昆虫は文化的な食材なので、味付けもラオスの方に受け入れてもらえるように工夫が必要とのこと。では、一緒にラオスへ行っていただこう！と意気込んだものの、このコロナ禍で渡航は難しい状況。そこでチームで話し合い、ラオスと似た昆虫食文化を持つ、隣国のタイに行くことに決めました。

私たちが向かったのは、タイ東北部。ここはイサーンと呼ばれる地方で、ラオスに近い文化圏であると言われています。朝市や農村部にある市場を見学し、人々が普段食べている料理や、昆虫がどのように調理されているかを見て回りました。朝市では、近くの村で採集したツムギアリやタガメ、オケラなどが並んでいます。どう料理すると美味しいかを聞いたところ、タガメはチェオ（辛味噌）、ツムギアリはスープ、コオロ



朝市で販売中の昆虫を味見させてもらう

ギやオケラ、カメムシは炒めものだそうです。確かに、別の市場を回っても、それぞれの昆虫は同じ方法で調理されていました。なるほど、昔から昆虫を食べている人にとっては「これが一番美味しい」という食べ方が決まっているのかもしれませんが。日本で言うところのイナゴの佃煮のような感じでしょうか？

一方、首都バンコクでは、養殖したコオロギを使ってハンバーガーを販売しているレストランに足を運びました。コオロギを粉末化することで、パンズやパテに混ぜやすくなり、タンパク質やミネラルなどの栄養素を加えることができるので健康的なハンバーガーになる、とオーナーから説明を受けました。実際にハンバーガーを食べてみましたが、とても美味しい。粉末コオロギが入っているとと言われても、全く感じません。他にも、タイのヤシオオオサゾウムシ農家にも巡り合い、これまでにみた伝統的な食べ方に囚われず、新しい時代を見据えた利用方法の開発に、タイの人々の昆虫食に対する熱意を感じました。

今回の視察から得られたことは、「誰に食べてもらうか」を明確にして、味付けやレシピを考えていく必要があるということです。伝統的な味付けは、これまで昆虫を食べている人には安定して「美味しい」と思われる可能性が高い一方で、街のレストランなどでは工夫が必要でしょう。今回の経験を通じて多くの示



唆が得られましたので、メンバーでさらに検討を進めていきます。また報告を楽しみに待っていてくださいね。

粉末コオロギを使用したヘルシーなハンバーガー



ツムギアリの前蛹を使った伝統的なスープ



# JICA地球ひろばで 展示&オンライン講演会を 開催しました

ISAPH事務局 村上 麻友子

2022年1月4日～1月29日まで、東京・市ヶ谷のJICA地球ひろばにて、ISAPHの活動展示をさせていただきました。また、同月25日には「栄養問題にISAPHはどう立ち向かうのか～ラオス・マラウイの住民目線で考える、世界の栄養問題～」と題し、オンライン講演会を開催いたしました。今回の展示と講演は、ISAPHの活動の中でも母と子の栄養改善に絞ったものとししました。

ラオスでは健康教育、栄養教育、食用昆虫養殖事業、マラウイでは農業指導やレシピ教育などのその活動の様子がわかる写真や動画を展示しました。また、ラオスとマラウイで一般的に食べられている食事のフードモデルを用いて、現地の食や摂取している栄養の状況に実感を持っていただける展示を行いました。講演では展示の内容と合わせ、母と子の栄養改善について、実際にラオス・マラウイで働く職員がオンラインで解説いたしました。国際協力に関心を寄せる80名以上の方にご参加いただき、ISAPHのことを知っていただく機会になったことをとても嬉しく思っています。

今回のタイトルの「栄養問題」と一口に言っても、様々なものが挙げられます。もちろん食べるものがないことや貧困、国内情勢が悪いこと等が原因で飢餓に陥ることもあります。私たちが取り組むのは、低身長を引き起こす「慢性的な栄養不良」です。つまり、毎日食事をとっていても、食品のバランスに偏りがあり、心身の発達に影響を及ぼすという問題です。主食はお腹いっぱい食べられることが多いため、お母さんたちも子どもが栄養不良であるとは感じません。日本で暮らす私たちもバランスの良い食事が大切だと知ってい



JICA地球ひろば 1階ロビーでの展示

ますが、時間がない、食材の値段が高いなどの理由で「栄養よりもお腹が満たせば」と考えてしまうことがあるかもしれません。ラオスやマラウイの農村部でも似たようなことが起こっており、正しく知識を持っているだけでは行動が変わらないこともしばしば。これらの状況は、食物や金銭を渡せば一時的には状況は改善するかもしれませんが、しかし、私たちの活動が終わった後も、地域で暮らす住民が「自分たちの力で」健康的な生活を送れることが何より大切であるとISAPHは考えています。

その思いをお伝えした講演会は、「栄養問題とは？」から始まり、ラオスとマラウイでの現状、私たちのアプローチをご紹介し、ご視聴いただいた皆様からは「栄養課題に対する戦略においてラオスとマラウイの統一感が印象的でした」「昆虫食やニンジン栽培など、現地にあった支援の仕方を知ることができました。同時に、一言で食糧問題といっても、地域ごとに内容が違っていたことがわかりました」といった感想をいただきました。私たちは現地の生活や文化に寄り添った支援を行っており、それがラオスの食用昆虫の養殖であったり、マラウイでのニンジンの栽培であったりという活動です。話題性があるから行っているのではなく、現地の人々の生活に根付いた支援をするために検討した結果、今の事業があります。ラオス・マラウイでの活動の内容は違っていても、根底にある活動の方針は同じであること。その活動の意義をお伝えすることができたのは、とても有意義であったと思います。

JICA地球ひろばのスタッフの皆様、展示や講演会にご参加いただいた皆様はこの場を借りて御礼を申し上げます。

2022年、素晴らしいスタートを切ることができたISAPHは、今後もこのようなイベントに参加し、より多くの方に知っていただき、共感をいただき、応援いただける組織となれるようスタッフ一同頑張っていきたいと思っております。



フードモデル (ラオスの食事)

## 最近のできごと 2021年10月～2022年1月

- 10月～12月 中前千咲氏をインターンとして受け入れ
- 10月2日 第5回日本国際小児保健学会学術大会に参加
- 10月9日・10日 グローバルフェスタ JAPAN 2021に参加
- 10月18日 東京女子医科大学でオンライン講義を実施
- 10月25日 飯塚高等学校でオンライン講義を実施
- 11月8日～12日 【ラオス】 村落保健委員会に身長・体重測定に関するトレーニングを実施
- 11月19日～12月4日 【マラウイ】 聖マリア病院国際事業部部長・ISAPH 理事の浦部大策氏をマラウイに派遣
- 11月23日 【マラウイ】 首都リロングウェにて関係各所に対するプロジェクト最終報告会を実施
- 11月27日・28日 第36回日本国際保健医療学会学術大会に参加
- 12月6日 山梨県立大学で講義を実施
- 12月8日 【ラオス】 MOU1年活動報告会を開催
- 12月21日～23日 第80回日本公衆衛生学会総会に参加
- 12月23日 第71回聖マリア医学会学術集會に参加
- 12月28日 【マラウイ】 JICA 草の根技術協力事業「母と子の『最初の1000日』に配慮したコミュニティー栄養改善プロジェクト」が終了
- 1月18日 大分県立看護科学大学でオンライン講義を実施
- 1月20日～22日 名古屋公衆医学研究所にて研修を実施
- 1月23日～31日 AINプログラム：タイ王国にて食用昆虫に関する情報収集を実施
- 1月25日 JICA 地球ひろばにて講演会「栄養問題にISAPHはどう立ち向かうのか。～ラオス・マラウイの住民目線で考える世界の栄養問題～」を開催



入会と寄付の  
お願い

ISAPHの活動を発展させるために、一人でも多くのご入会、ご寄付をお待ちしております。

**法人会員** 年会費：30,000円

**一般会員** 年会費：3,000円

### 【振込先】

郵便振込 口座名 特定非営利活動法人ISAPH  
口座番号 00180-6-279925

法人・一般どちらでも「アイサップサロン」に参加できます。入会ご希望の方、ご寄付をお願いできる方は、ISAPH事務局までご連絡いただければ幸いです。

### 特定非営利活動法人ISAPH

#### 【福岡事務所】

〒813-0034

福岡県福岡市東区多の津4-5-13 スギヤマビル4階  
TEL.092-621-8611

#### 【東京事務所】

〒105-0004

東京都港区新橋3-5-2 新橋OWKビル3階  
TEL.03-3593-0188 FAX.03-3593-0165

E-mail jimukyoku@isaph.jp

URL <https://isaph.jp/>

### ISAPHの役員名簿

役職	氏名	備考
理事長	小早川 隆敏	東京女子医科大学 名誉教授
理事	浦部 大策	聖マリア病院国際事業部 部長
理事	江藤 秀顕	神山復生病院 医師
理事	渡部 和男	東京理科大学 特命教授
理事	杉下 智彦	東京女子医科大学国際環境・熱帯医学講座 教授
監事	竹之下 義弘	東京六本木法律特許事務所 弁護士

【ISAPH ニュースレター 第41号 編集スタッフ】

佐藤 優 / 石原 潤子

社会医療法人  
雪の聖母会



## 聖マリア病院

理事長：井手 義雄 病院長：島 弘志

〒830-8543 福岡県久留米市津福本町422  
TEL.0942-35-3322(代) FAX.0942-34-3115  
URL <http://www.st-mary-med.or.jp>

- 厚生労働省臨床研修指定病院
- 厚生労働省歯科臨床研修施設
- 厚生労働省臨床修練病院
- 地域医療支援病院
- 福岡県救命救急センター
- 福岡県総合周産期母子医療センター
- 福岡県救急告示病院
- 福岡県地域災害拠点病院
- 福岡県エイズ治療拠点病院
- 福岡県肝疾患専門医療機関
- 福岡県災害派遣医療チーム指定医療機関
- 福岡県第二種感染症指定医療機関
- 地域がん診療連携拠点病院
- 福岡県小児救急医療電話相談施設
- 福岡県児童虐待防止拠点病院
- 久留米広域小児救急医療支援施設
- 自動車事故対策機構NASVA療護施設
- ISO 9001 認証施設
- ISO 15189 認定施設
- 日本医療機能評価機構認定施設  
(一般病院2〈3rdG: Ver. 1.1〉)
- 日韓医療技術協力指定病院
- 久留米市病(後)児保育施設

※本ニュースレターの発行は、社会医療法人雪の聖母会聖マリア病院にご協力をいただいています。