

写真提供：特定非営利活動法人ISAPH



少ないおかずでたくさんのもち米を食べてお腹いっぱいにするのが、ラオス農村部で定着している食習慣。子どもが自分で食事をとることができない“離乳食期”はさらに質素で、親が嘔んでやわらかくしたもち米と母乳が多い。ISAPHのプロジェクトは、ラオス政府が作成した『食材のバランスガイド』を用いながら、子どものときこそ健康を考え、炭水化物ばかりで単調なおかずにならないよう、栄養の大切さ、食の楽しさを伝えている



「美味しい！」とたくさん食べる
あなたは、この村の希望の光

おちやめな表情で建物の中かの様子をうかがうのは、ラオス中部に位置するカムアン県パークワイドン村の子どもたち。ISAPHの料理教室が行われ、母親たちが何をしているのか、気になって仕方ありません。一方、参加者の表情がいずれも真剣なのは、子どもの慢性的な栄養不足を改善したいから。工場や会社がないラオス農村部のほとんどの世帯は、主食のもち米を稲作し、おかずは近くの川や水田で捕った魚かカエル、そして野草でつくる自給自足の暮らしです。調味料も油も鶏卵も買わなければ手に入らず、たくさんのもち米と少量の焼き魚あるいはゆで卵、スープなど2品のみを一般とする献立では必要量の栄養をバランスよく摂るのは難しい。子どもは身体だけでなく脳や免疫の発達が遅れる懸念もあり、年齢を重ねるとその遅れは取り戻せないといわれています。

この日の栄養ボランティア教育は、都市部の職業訓練校の調理師が講師となり、味付けの方法を教え、数種の食材を入れることで旨味が出るメニューを実際に調理しながら、食の重要性を伝えました。いい香りが次第に辺りに広がり、できた料理を試

食した子どもたちはご機嫌です。また、ISAPHは1歳を過ぎても母乳のみで育てる人もいる同村で“おかゆ”の離乳食を推奨中。おかゆに不向きなもち米を売ってうるち米を買い、そのうるち米でつくったおかゆをたくさん食べる子どもたちの姿を見て、村の人々の食の認識は少しずつ変わるうとしています。



健康から生まれる笑顔、つながる未来。

特定非営利活動法人 ISAPH(アイサップ)

International Support and Partnership for Health

パートナーシップ(協同)と技術支援による援助を理念に掲げ、主にラオスとマラウイで暮らす人々の保健医療の向上を目指して活動する。2004年設立のNPO。マラウイ西部の農村マニャムラでは、現地リサーチを経て、5歳未満児とその母親の栄養改善を目的とする“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”を手がけ、不足しがちな動物たんぱく質を含む栄養バランスのとれた料理レシピの調理実習をするほか、野菜栽培、養鶏方法なども地域住民に伝えている。

特定非営利活動法人ISAPH(アイサップ)

【福岡事務所】

〒830-8543 福岡県久留米市津福本町422番地
聖マリア病院 国際事業部内 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:03-3593-0165E-mail:jimukyoku@isaph.jp <https://isaph.jp/>