

守りたいのは、いのち NGO SHARE Free Paper

SHARE LIFE

<http://share.or.jp> | volume 008 | [シェアライフ]

(特活) シェア=国際保健協力市民の会 (東京都台東区東上野1-20-6 丸幸ビル5F)

シェアは、世界中の人々がもっと健康な生活をおくれる社会を目指して、アジアで活動する保健医療専門のNGOです。

TAKE FREE



Life is Eating !

愛情スパイスに国境なしーアジアの離乳食特集ー

世界中どこでも 誰でも どんな時でも 「食べる」と「生きる」は寄り添うもの
10月16日の世界食料デーを前に シェアのかかわる国々の「食」の素顔に迫ります

SHARE LIFE
contents

私のSHARE LIFE / シェーちゃん&アーちゃんのちょこっと豆知識 /
take action! ~シェアではじまる、あなたの社会貢献~ / みんなのVoice便 / シェアとは

vol. 8

愛情スパイスに国境なし ～アジアの離乳食特集～



我が子の健やかな成長は母親たちの共通の願い。その想いの「カタチ」の一つが離乳食です。今回の特集では、ご紹介する4つの国の離乳食を通じて母たちの想いをお届けします。

Recipe 1 タイ

低体重 1%
発育障害 16%
離乳食開始率 -

トムカーオ・サイパック (野菜のどろどろお粥)

作った人 フォンさん(24歳)

材料 タイ米(ジャスミンライス)、にんじん、ひょうたんの葉っぱ

簡単な作り方

- ①米を3〜4時間、水に浸す
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら米を入れて煮る
- ③ある程度煮たらにんじん、ひょうたんの葉っぱの順番で鍋に入れ、米と一緒に煮る
- ④どろどろのお粥状になるまで煮る
- ⑤最後にこし器ですす

ポイント

- 調味料は使わない
- 野菜はどんなものでも代用可
- 産後6カ月の離乳食開始時から、母乳と共に1日1回(夕方)に与える。産後7カ月目からは1日2回にして母乳を減らす

シェアスタップから 米からは炭水化物、野菜からはビタミンが得られます。少ない材料でできる栄養満点のレシピです。

タイにはジョークというこすお粥もあり、大人も食べています。

Recipe 2 カンボジア

低体重 7%
発育障害 40%
離乳食開始率 88%

ボポー(お粥)

作った人 スラロン村の離乳食教室に集まったお母さん達

材料 米、にんじん、かぼちゃ、アイビー、リーフまたは青菜、白身の魚、レバー(9カ月以上から)、卵(9カ月以上から)、塩(ひとつまみ)、油(小さじ2分の1)

簡単な作り方

- ①野菜、魚、レバー、卵をそれぞれ下ゆでする
- ②野菜、魚、レバーを細かくみじん切りにする
- ③別の鍋で、白粥をつくる
- ④②を③に入れ、油を加えて煮る
- ⑤刻んだ卵黄と塩を入れる

ポイント 子どもの月齢に合わせた形状に細かくつぶす

シェアスタップから カンボジアの通常の離乳食は、栄養バランスや調理形態が発達段階に合っていないと、大人と同じ味付けをしたボポーは、三大栄養素をバランスよくとれ、身近な材料で簡単に作れる離乳食です。

Recipe 3 東ティモール

低体重 15%
発育障害 58%
離乳食開始率 82%

ソノロ・バタール・ウート (トウモロコシと大豆のお粥)

作った人 「保健ボランティア研修」参加者のマリアさん

材料 トウモロコシと大豆の粉、野菜、卵、塩、油

簡単な作り方

- ①多めの水にトウモロコシと大豆の粉を入れてかき混ぜながら、粥状になるまで煮る
- ②その間に野菜を小さく切り、①に混ぜてやわらかくなるまで煮る。水分が不足したら足す
- ③油、卵、塩を少し入れてよく混ぜる

ポイント お粥が鍋底に焦げ付かないように、1時間混ぜ続ける

シェアスタップから 低栄養の5歳未満児に対してWFP(国際連合世界食糧計画)を通じて保健官から支給されるお粥です。粉にする事で消化しやすく栄養価が高いことから、シェアは野菜粥の他にこのお粥の作り方も教えています。少しでもカロリーをあげるため、レシピではサラダ油を加えています。日常のトウモロコシ粥は粉状のものは使わず、つぶつぶのお粥が一般的です。

Recipe 4 日本

低体重 -
発育障害 -
離乳食開始率 -

パン粥

作った人 ボランティアの西岡さん

材料 食パン、粉ミルク、バナナ

簡単な作り方

- ①食パンは耳をとり、細かくちぎる
- ②ミルクを作る
- ③バナナを適当な大きさに切り、電子レンジで温めたらフォークの背でつぶす
- ④小鍋に材料をすべて入れて、全体がなじんでやわらかくなるまで煮る

ポイント 粉ミルクを使うことで、離乳初期から赤ちゃんが馴染みやすい味になり、栄養も満点。バナナは、かぼちゃや青菜、にんじん、トマトなどでも代用できる。

シェアスタップから パン粥は、手軽で時間がないときにおすすです。とはいえ、日本の離乳食の基本はお粥。おかずとなる魚や野菜も少しずつ加えて、旬の素材を楽しみます。

世界食料デー 10月16日は、世界の食料問題を考える日。最も基本的な人権である「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

私のSHARE LIFE

Vol.07

自分のできることから、始める

料理家 遠藤ミホ



普段は、料理教室や様々なシチュエーション(パーティー、アウトドア、ご家庭など)でのケータリングを通じて「食の楽しさ」をご提供しています。今年、シェアの会員総会感謝交流会でお料理を担当しました。「活動している土地の食材」を使ったお料理がテーマで、用意いただいたのは東ティモールのコーヒー生豆や、気仙沼のわかめやなまり節などの魚介類、そこで生活する人々や風景が思い浮かぶわくわくする素材たちでした。もともとの「素」や「香り」を生かしつつ、各地で活躍される参加者に楽しんでもらえるような様々な地域、食文化の要素を取り入れました。



交流会では、お出ししたお料理の由来である土地(南米や東南アジアなど)で実際に働かれていた方などから感想や質問をいただき、普段と違った内容に私も楽しませていただきました。何よりもお料理を残さず召し上がっていただいたのが嬉しかったです! 畑から時間の経っていない野菜、樽んでいた場所の香りのする魚介類など、生きているものを大事に味わってほしいです。今回「食」を通してシェアの活動に触れさせていただきました。自分のできる分野、範囲から入っていきけるよいかと思います。また事務所に伺った第一印象は「居心地がよさそう!」。気軽にお手伝いへえそつです。

「楽しく食べること」と「お腹を空にする事」です。悲しんだり怒ったりしながら食べると体にうまく消化吸収されない気がします。また、常時お腹に食べ物が入っていると胃腸も働き通して疲れてしまいますので「休み時間」を作るようにします。何よりも空腹で食べると美味しく倍増です!! 健康な身体はおいしい楽しい食からです。

Vol.07 シェアちゃん&アーちゃんのちょこっと豆知識



シェアの栄養士 吉森の「アジアの健康食材、見つけた!」これから秋に向かって、寒暖の変化で風邪を引いたり、おいしい秋の味覚を食べすぎたり、健康のことがちょっと気になりますよね。健康によいアジアの食材を紹介します。

キャッサバの葉とパパイアの花の炒め物。地元の食堂の一般的なメニュー。



実も葉も花も食べられる、お得な食材! 葉や花の特徴は苦み。花はつぼみの状態のものをラーメンに入れたりします。苦みが汁に溶け出し、汁のうまみと苦みがやみつきになる味です。パパイン酵素が含まれていて胃がすっきりします。また、科学的根拠は不明ですが、東ティモールではマラリアに効くともいわれています。良薬は口に苦しは万国共通!

パパイアの花とせんまいの炒め物



米や小麦と並んで、主食としても食べられています。茎を挿し木すればどんどん増えて、根も葉も食べられるお役立ち食材です。揚げたり、蒸したり、ゆでたり調理方法は実に多様! 砂糖でゆでると、さつま芋と栗をあわせて食べますが、ビタミンAが多く、油で炒めると吸収がよいため現地の調理法は理にかなっています。

タマリンドの花

真っ赤な花が咲くタマリンドの果肉は、干し柿のよう。甘みの強いものと酸味の強いもの、2種類あります。果肉を集めたタマリンドペーストに砂糖や水を加えてソース状にして、炒め物に。お湯に果肉とはちみつを溶かし入れタマリンドティーに。タマリンドティーは、ビタミンCを含み、喉が痛い時や風邪の時に飲むとよいといわれています。

タマリンド

具の無い白粥の離乳食ばかりだったり、スナック菓子が与えられていることがあります。写真のお菓子は1袋2円程度。これよりも、身近な食材で栄養がとれたらいいですね。だから、離乳食教室なのです!



take action! ~シェアではじまる、あなたの社会貢献~

かざして募金!

こころが動いたら、スマホをかざすだけで募金ができます! 今すぐできる、社会貢献。take action!

■お手軽ポイント

- ・かざすだけのシンプル操作
- ・携帯電話利用料と一緒に支払い*
- ・クレジットカード番号等の入力が必要*

■アプリ詳細

アプリタイトル: かざして募金
対応機種: スマートフォン
寄付金額単位: 100円~
月額使用料: 無

*ソフトバンク以外の方はクレジットカードでのお支払いとなるため、クレジットカード番号等の入力が必要です。

■アプリの使い方

- ①以下のQRコードよりアプリをインストール
- ②アプリを立ち上げ、表紙右上のうさぎのロゴに「かざす」だけ
- ③サイトにアクセス、寄付金額を選択し、承認すると寄付が完了!

Androidアプリ iPhoneアプリ

かざして募金

1,000円で離乳食教室を!

カンボジアの村でお母さんと子ども(2歳未満)を対象にした離乳食教室を1回実施することができます。47の村で順番に開催しています。全ての村の子どもたちの成長と健康のために、応援をお願いします。

郵便振替の場合

口座番号: 00100-1-132730
口座名: 特定非営利活動法人シェア国際保健協力市民の会
詳細: <http://share.or.jp/share/donate/donation/>

皆で、世界の栄養不良を解決しよう!

*栄養指標: 世界子供白書2014 (ユニセフ)

みんなのVoice便

シェアを支える皆さまからのひとことコーナー。
今回は、2014年7月開催の「東日本大震災復興支援報告会」に参加された皆さまの声をお届けします。

●報告会 前半

生活支援プロジェクトK事務局長の西城さん、スタッフの大森さん、理事の小野寺さんにお話をいただきました。

- ☑ 実際に地元とどうつながりを持ち、地元の活動につなげてきたか、活動の経過、実情がよくわかりました。
- ☑ プロジェクトKが地域の中に受け入れられている点が印象に残っています。
- ☑ 避難所内のストレスに関するお話が一番心に残りました。
- ☑ 小野寺氏の「復興から取り残される人の問題」(復興にむけ、住宅が整備される、ということは、仮設住宅から整備された住宅に移る人がいる一方で、仮設住宅に残る人もいる)に共感いたしました。私も何か取り組みたいと思います。



●報告会 後半

グループワーク。「首都直下型地震が東京で起き、長期の避難所生活になった場合を想定し、避難所生活で何が課題となるか」をテーマに、会場の皆さま同士で話し合う機会を持ちました。



- ☑ グループワークで様々な情報を得ることができました。
- ☑ グループワーク、実はなかなか普段考えられていないことで、良い機会をいただきました。

「避難所に物資が供給されるようになった場合、適切に分配されるような仕組み/コーディネーターの不足」、「人々のコミュニケーションが必要、同時にプライバシーへの配慮も不可欠」、「空いた場所の少ない東京では、仮設住宅の建設が難しいのでは」等、各グループより様々な意見が出てきました。

●報告会全体への感想

- ☑ 生のお話が聞けて、良かった。
- ☑ 気仙沼の現状を知ることができた。
- ☑ 支援を受けていた側が、何か自分たちでもできるのでは、と支援する側にシフトしていったお話は、時間をかけ、人と向かい合ってきた成果だと思いました。
- ☑ 気仙沼に心を通わせ続けたいと思います。
- ☑ 人と人とのつながりは、平時から大切にすべきだ、ということを再確認しました。

今回の報告会には、「人と人とのつながりがいのちを守る一気仙沼の3年間の学び」というサブタイトルが付けられています。シェアの東日本大震災の支援活動は終了しましたが、ひとりひとりの次の行動、コミュニケーションへと続いていくことを期待しています。

みんなのVoice便では、読者の皆さまからのご意見を募集しております。メール等でお気軽にお寄せください。

シェアとは

シェアは、保健・医療を中心とした国際協力活動を行っている民間団体(NGO)です。1983年に設立され、現在はタイ・カンボジア・東ティモールに看護師などのスタッフを派遣し、地域の人々と協力して健康を守る活動を進めています。国内では、外国人のための出張健康相談やタイ語でのエイズ電話相談などにも取り組んでいます。医療関係者だけでなく、学生・主婦・会社員など多くの方々に参加しています。

気仙沼のNPOの応援をお願いします 東日本大震災復興支援プロジェクト

2011年3月11日14時46分、皆さんはどこで何をしていたのでしょうか。
シェアはこの春、震災以来3年間続けてきた震災復興支援プロジェクトを終了しました。宮城県名取市での緊急支援、そして気仙沼市での緊急・復興支援、シェアだけできることは何れも、地元行政や福祉事業所、NPOとの協力が何よりも重要でした。今後は、これまで共同事業を行ってきた気仙沼市のNPO「生活支援プロジェクトK」が活動を継続していきます。
今、プロジェクトKは「はしかみ交流ひろば」を拠点

として、健康相談や生活全般についての相談、仮設住宅に住む人々の交流活動や健康体操を行っています。スタッフは保健師の大森美和さんと、介護福祉士の西城宗子さんのお二人です。西城さんは、地元の新聞三陸新報(6月21日)で、「派手な活動ではないけど、住民と信頼関係を築いていきたい」と話しています。
小さな活動を通して地域の人、ひとりひとりに丁寧に向き合う「生活支援プロジェクトK」への応援をお願いいたします。
(活動情報: <http://blog.canpan.info/ssp/>)



笑顔がすてきな、西城さんと大森さん

プロジェクトKのキャラクターはこちゃん

編集後記



「食」がテーマの今号、おいしいような写真に、編集作業中はお腹がグ〜と鳴ることもしばしば。東南アジアは遠く離れた国のように感じますが、離乳食の共通点は「お粥」。今号をきっかけに、シェアの活動地を身近に感じていただければ幸いです。(きのこ)



創刊時より配架先が増え、身近に読める「SHARELIFE」になりつつあります。それも配架活動とシェアに賛同してくださるの方々のおかげです。今号では、食材や料理の写真などから、世界の現状認識や健康支援のきっかけにいただければ幸いです。(伊藤)



〒110-0015 東京都台東区東上野1-20-6 丸幸ビル5F
TEL 03-5807-7581 FAX 03-3837-2151
E-mail info@share.or.jp URL <http://share.or.jp/>
facebook [share.or.jp](https://www.facebook.com/share.or.jp) Twitter @NGO_SHARE

SHARE LIFE volume008 2014年9月発行
発行人 本田 徹
編集 SHARE LIFE 編集委員会
発行所 (認定)特定非営利活動法人
シェア=国際保健協力市民の会(SHARE)
印刷 ベーテルフォト印刷株式会社

※シェアではSHARE LIFEを設置していただける施設・店舗を募集しております。お問い合わせは、メール、お電話にてご連絡よろしくお願いたします。

※SHARE LIFEの編集ボランティアを募集しています。デザインが得意な方、ライター・編集経験がある方、カフェや店舗など配布先開拓が得意な方etc.お待ちしております。ご連絡はinfo@share.or.jpまで。

