



ILSI Japan CHP Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター

Dec 2015 Number 22



「いしのまきテイクテン」プロジェクト 次のステップへ

「いしのまきテイクテン」は、東日本大震災の被災地石巻市で住民の健康増進とコミュニティの再生を目的としてスタートしました。幸い、2012年から財団法人住友生命健康財団による「スミセイコミュニティスポーツ推進助成プログラム・実践助成」として3年間継続して助成を受けることができ、2015年の9月に、後述する3つのパターンの住民による自立プロジェクトの地盤づくりの第1段階が完了しました。

①仮設住宅の方々の健康に寄与するため、仮設住民の有志の方々にテイクテン教室運営のお手伝いをお願いし、さらにテイクテンリーダーとしてTAKE10!®を伝える集会も開いて頂きました。②地元の社会福祉協議会と連携し、自宅に居住している被災住民を対象に、9箇所の集会所等でTAKE10!®を伝える教室を開催しました。③石巻専修大学経営学部山崎ゼミと協力し、学生たちが主体となって大学周辺の数か所の仮設住宅で継続的に活動を行いました。この内容は、公益財団法人住友生命健康財団のWebサイトに実践助成報告第1号として掲載されています。

(http://www.skzaidan.or.jp/pdf/sportsjyosei_report01.pdf)

これまでは、ILSIのスタッフが月1回のペースで定期的に現地を訪問し、リーダーの育成や教室の開催等を行ってきましたが、3年間の助成が終了した10月を区切りに、すべての活動の主体を地域の方々に委ねて、「いしのまきテイクテン」を次のステップへと進めていきます。①はテイクテンリーダーが引き続き実施し、②は社会福祉協議会と大学生との連携をILSIが橋渡しすることで、③は大学生のサークル活動の一つとして継続していくことになりました。

現在、仮設住宅は少しずつ解体されて、新たに復興住宅の建設が進んでおり、震災以降に形成されたコミュニティも再編成されることとなります。大学と石巻市との連携により復興住宅での大学生の活動も始まりました。今後、地域の真の再生が進む中で、地域に根差した自立プログラムとしての「いしのまきテイクテン」が人々の健康に寄与することが期待されます。



学生たちの仮設住宅での活動の様子



Project PAN

Physical Activity and Nutrition

身体活動と栄養

Project PANでは、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の**肥満**を始めとする**生活習慣病を予防**し、また**QOLの高い高齢期を過ごす**ための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、**TAKE10!®**と**LiSM 10!®**の2つのプログラムを進めています。

TAKE 10!® (テイクテン!®)

“TAKE10!®”は高齢者の方々の“元気で長生き”を支援し、**介護予防**および**老人医療費の削減**を目的としたプログラムです。“TAKE10!®”の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、**高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラム**であることです。

LiSM10!® (リズムテン!®)

“LiSM10!®” (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職場保健支援プログラムです。このプログラムは、**健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導**に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。①生活習慣病予防のための**目標を自ら決定**し、それを実施・記録する、②その継続を支援するための6ヶ月間における**定期的な個別カウンセリング**を行う、③職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

千葉県香取市で「やまくらテイクテン」誕生！

千葉県香取市山倉・大角住民自治協議会は、NPO 法人 urban design partners balloon と協力をして住民同士が気軽に立ち寄り、顔を合わせて楽しめる場所づくりを目的として、2014 年から「みんなの家」を企画しています。このような取り組みは、特に高齢化、過疎化が進む地域において、持続可能な地域づくりを目指すための「小さな拠点」の創出として、国土交通省が今後の課題の一つとして検討を進めているものです。



この企画中の一つのプログラムとして2014年12月からスタートした TAKE10!®講習会ですが、これをきっかけに地域の方々に TAKE10!® を継続していきたいという要望があり、テイクテンサポーター講習会を実施しました。5名のサポーターが誕生し2015年10月、「やまくらテイクテン」がスタートしました。

これまでの TAKE10!®

TAKE10!®の最初の効果検証は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者 1418 名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、**運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善**が認められました。この結果は、2004 年 11 月に開催された日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、**毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙**にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは 9000 件(そのうち自治体や介護関連団体からは 200 件超)、冊子の発行部数は 2 万 5 千部で、他にプログラムに関する DVD や料理冊子(「かんたんごはん」)も発行しています。(これらは <http://take10.jp/chapter5.html#item01> で購入できます。)

2005 年 10 月からは、東京都墨田区で「すみだテイクテン」がスタートし、10 年間で 1100 名以上の方が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生らの栄養講演会を皮切りに、4~6 地区で 5 回コース(2015 年度からは 8 回コース)の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006 年から毎年日本公衆衛生学会で発表しており、2013 年には海外の学術誌 BMC Geriatrics に掲載されました (<http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/8>)。2007 年度から 2015 年度まで、講習会の修了者を対象に、各会場で月 1 回のフォローアップ教室も開催し、例年延べ 1500 人ほどの参加者を得ています。

また、全国の地方自治体、社会福祉協議会、シルバー人材センター、ボランティア団体等からの委託を受け、TAKE10!®リーダーやサポーターを養成し、それぞれの地域で TAKE10!®を継続実施する例も増えてきました。詳細は <http://take10.jp/chapter6.html> を参照してください。

なお、TAKE10!®リーダーやサポーターが介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアルを作成して各所からの要請にえています。

「第 2 回栄養強化米の開発と市場導入のための多国間コンソーシアム会議」を開催

2015 年 9 月 17-18 日、フィリピン・ダバオ市において、フィリピン及びベトナムの学術・研究機関、日本企業(味の素)、ILSI 東南アジア地域支部及び日本から 20 余名の参加があり、以下のような合意を得ました。



- 1) ミンダナオを中心に進めているフィリピンでの鉄強化米市場導入は、現地行政官等の協力により順調なスタートを切り、今後の普及拡大を期待
- 2) ベトナムの鉄および亜鉛強化米を用いた市場導入予備試験(12 か月間)は、年内に開始
- 3) ベトナムのリジン摂取量推定のため学童(8-9 歳児)からの聞き取り調査による食事摂取量調査を

2016 年前半に実施

4) インドでのリジン摂取量および必要量データの見直し

5) 次回会議は、2016 年前半にインドで開催予定

「栄養強化米の開発と市場導入のための多国間コンソーシアム」 締結完了

第 1 回多国間コンソーシアム会議（2014 年 7 月 3-4 日、ベトナム・ハノイで開催）で合意されたコンソーシアム締結覚書（Memorandum of Understanding : MOU）への 9 参加団体の代表者の署名が完了し、2015 年 10 月 21 日をもって発効しました。9 参加団体は、以下の通り；GAIN、ILSI-India、St. Johns Research Institute、NIN Vietnam、FNRI、ILSI South East Asia Region、太陽化学株、味の素株、ILSI Japan CHP。

「食品の栄養強化に関するグローバル・サミット」に ILSI Japan CHP も参加

国際 NGO である Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN) 及びタンザニア政府が主催し、国連児童基金 (UNICEF)、国連世界食糧計画 (WFP)、ビル・メリンダ・ゲイツ財団等 20 の団体が共催する、Future Fortified Global Summit on Food Fortification (食品の栄養強化に関するグローバル・サミット) が、9 月 9-11 日、タンザニアのアルーシャにおいて開催され、食品への栄養強化を進める政府関係者や企業、学界、国際的な団体等から 57 ヶ国約 450 名が参加しました。現在約 140 の国において実施されている塩へのヨード強化を始め、小麦粉・トウモロコシ・米等の主食、食用油、砂糖、その他の調味料等への栄養強化についての取り組みが紹介され、「食品への栄養強化は各政府の食糧・栄養保障に関する施策として行うことが望ましい」と確認されました。そして、今後取るべきアクションとして、食品への栄養強化分野への投資、栄養強化基準や法的枠組みの整備、エビデンスの蓄積と報告、政府関係者へのアドボカシーが提唱されました。

Project ^{アイデア}IDEA

Iron Deficiency Elimination Action

鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国では、気づかぬうちにビタミン、ミネラル類（微量栄養素）の摂取不足が起こります。鉄分は、健康に生活するために必要不可欠な栄養素ですが、欠乏すると特に子供の発育や知能の発達を妨げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及ぼし、死亡率増加の原因ともなります。更に、この欠乏症は、成人後も労働力の低下や人材の育成を妨げるなど、社会全体の生産性の低下を招き、貧困を助長させます。UN ACC/SCN の報告によれば、鉄欠乏から引き起こされる貧血症は、特に対策が遅れており、今なお 35 億人以上の心身の健全な発達を妨げています。**Project IDEA** では、それぞれの地域の食生活パターンに合わせて、市販されている主食や調味料に有効な鉄分を添加し、**毎日の食事を通して欠乏栄養素を補給**することにより、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を続けています。

これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所 (Food and Nutrition Research Institute (FNRI)) と共同で、**主食である米に着目し鉄分を強化する研究を進めてきました**。硫酸第一鉄あるいは微細ピロリン酸第二鉄 (SunActive) をイクストルーダ法 (米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法) により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米を 1 年間パタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。

カンボジアの NGO RACHA (Reproductive and Child Health Alliance) と共同で、**魚醤・醤油の鉄強化の導入・普及を進めています**。カンボット市およびシェムリアップ市で導入され、普及活動を行いました。その結果、鉄強化魚醤・醤油を日常的に摂取することで貧血症を顕著に改善できることが証明され、更に、鉄強化製品の品質保証システムと啓発活動の効果も確認できました。鉄剤のキレート鉄 (NaFeEDTA) は Akzo Nobel 株式会社から無償提供を受けています。

ベトナムでは、ベトナム国立栄養研究所 (National Institute of Nutrition (NIN)) の主導により、貧血予防のための鉄 (NaFeEDTA) 強化魚醤プログラムを**国策**として進めています。現在、約 10 工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、ベトナムでも鉄強化米による貧血改善効果に関する**介入研究**を実施し、有効性を実証しました。

中国では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター (CDC China) が、2004 年春から**鉄 (NaFeEDTA) 強化醤油プログラム**を国策として進めています。

SWAN3 持続的な取り組みに

2013年から実施しているプロジェクト SWAN フェーズ3は、フェーズ1及びフェーズ2の対象省であったナムディン省を中心に活動を展開しています。フェーズ2の終了時に、ナムディン省は、66カ所の水処理施設が存在する村において、SWANを実施する目標を立て、2013年には12カ所、2014年には18カ所、2015年の今年には29カ所の村において、SWAN普及活動を継続しています。省では、保健部と水と衛生に関わる部署が共同で、村における水処理施設の改造、安全な水の供給、紙芝居式教材を利用した啓発活動の実施を支援しており、ILSI Japanは紙芝居式教材の供与を通じて、地域ヘルスワーカーへのトレーニングを支援しています。

また、このプロジェクトはJICAベトナムが2001年から2015年までに草の根技術協力事業の枠で実施した60のプロジェクト対象のアンケート調査(2015年6月)を通して、自立発展性が確認できた10のプロジェクトのうちの1つに選ばれました。11月にはJICAベトナムを中心とする調



査団がナムディン省を訪問し、インタビュー調査が実施されました。この調査は、それぞれのプロジェクトの自立発展性を支える要因を分析するのに利用され、最終的にはJICAの方針やベトナム政府の政策の立案に活かすことを目的としています。

タイグエン省・バクザン省 ベースライン調査を実施

「ベトナム農村地域における母親の離乳食作り啓発支援事業」では、離乳食作りに関する啓発活動を実施する前の状態を把握するため、7月にタイグエン省及びバクザン省において、ベトナム国立栄養研究所(NIN)と省の保健局が共同でベースライン調査を行いました。10カ所の対象村からランダムに選ばれた、6~23カ月の乳幼児とその母親402組が、身体計測及び離乳食の与え方や手洗いを含む食品安全、啓発活動の情報源等についてのアンケート調査に参加しました。現在NINとILSI Japan CHPによってデータ解析が進められており、調査結果は2016年の初めに各省を通して各区・村の関係者に共有される計画です。

これまでのProject SWAN

ベトナム: 公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、Project SWANを実施しています。Project SWANでは、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当するIECグループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めています。事前調査を経て2005年からは、6年間にわたりJICA草の根技術協力事業(草の根パートナー型)から支援を得、ハノイ、ナムディン省において、安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業フェーズ1(2005-2008年)及び、フェーズ2(2010-2013年)を実施しました。フェーズ1では、3カ所の村において、水管理組合による安全な水の供給、栄養・保健環境の改善などコミュニティーレベルでの成果を得ました。フェーズ2では、中央政府及び地方政府の水・保健分野の横断的な連携を強化し、16カ所の村において、コミュニティーでの活動実践・維持能力の向上を図りました。このプロジェクトにより、12万人が直接の恩恵を享受しています。また、2013年からフェーズ3を開始し、ハノイとナムディン省において、省の行政機関が実施する保健・水供給プログラムへの導入・実行を図っています。さらに、2014年からは、味の素「食と健康」国際協力ネットワーク(AIN)の支援を得、タイグエン省とバクザン省において、栄養分野に焦点を当てた「ベトナム農村地域における母親の離乳食作り啓発支援事業」を実施しています。

インドネシア: 2013年来、ILSI東南アジア地域支部と協力し、インドネシアにおけるProject SWANの実施を検討しています。



スワン
Project SWAN
Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

WHOの報告によると、安全な飲料水の供給を受けられない人の数は、全世界で約**8億人**に上るといいます。多くの途上国において、**不衛生な水の摂取**や**保健衛生環境の不備**は、特に**子供が下痢や感染症**を繰り返す要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、**栄養不良**の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質**が検出される例が多いのです。

Project SWANでは、安全な水を確保し、栄養・保健環境を改善するために、①住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する。②水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する。という双方の視点から活動を進めます。更に、③持続的な活動のための仕組みづくりから評価に至るまでを住民の参加を得て実施し、コミュニティーベースで、継続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。