

氏名： 山田 麻樹

実施国：フィリピン

協力活動・調査研究

活動名称 モリンガを使った栄養・環境改善プロジェクト

実施期間 2014 年 9 月-2015 年 3 月

(1) 申請した動機

フィリピンでは、欧米の食生活が根付き、野菜をあまり食わず栄養バランスの悪い食生活をしている人が多く見受けられます。それは、貧困層も同じで、食事をするのに色々食材を買うお金がないという理由で、カップラーメンを主食にしている人たちも多く、栄養バランスの偏りによる、体調不良、病気の発生も見受けられる。また、フィリピンでは近年経済成長が著しく、大気汚染が深刻な問題になりつつあるため、フィリピン中に植生している、栄養価がとても高く環境保全もしてくれるモリンガというハーブを使えば、人々の栄養改善と環境改善が同時に出来るのではと思ってこのプロジェクトを行いたく、申請した。

(2) 活動内容概要

① 栄養改善プロジェクト

当プロジェクトの協力団体である NPO ソルトパヤタスの奨学生にモリンガ料理を毎日食べてもらい、奨学生の健康状態のモニタリング

フィリピンの貧困層のお母さん向けに、モリンガの概要、モリンガを使った栄養のある料理の方法、簡単な健康維持に役立つストレッチ等のワークショップを開催。

また、ワークショップに参加してくれたお母さんの家庭をモニタリングし、モリンガの摂取量、健康状態の変化を確認



【ワークショップの様子】



【奨学生用のモリンガ料理】

① 環境改善プロジェクト

ワークショップに参加してくれた参加者に、モリンガの苗木をプレゼントして、軒先に植えてもらい、モリンガの木を増やす事によって、二酸化炭素の吸収量をふやして環境改善につなげる



【モリンガの苗木】



【苗木植林後の様子】

(3) 活動の成果・苦勞した点・反省点等

<成果>

① 栄養改善プロジェクト

NPO ソルトパヤタスの奨学生は毎日モリンガの入った料理を食べて、ちょっとした体調不良（風邪や発熱）などにかかる生徒が少なくなったというモニタリング結果がでた。

ワークショップで、モリンガに対しての専門的な知識をえたお母さん達は、積極的にモリンガを料理にくわえるようになった。またモリンガはとても栄養価が高い事をしらなつたお母さん達も多く、ワークショップに参加出来なかつたお母さんにワークショップの内容を伝えてくれたので、参加者以外でもモリンガを積極的に食べる人たちが増えた

② 環境改善プロジェクト

合計で 300 本のモリンガの苗木を植えることが出来た。これで、一般の木で換算すると 6,000 本の植林と同等の環境改善効果が見込まれる

<苦勞した点>

* 2014 年 11 月 8 日にフィリピン・ビサヤ地域を襲つた台風ヨランダの被災者支援の為、当プロジェクトのスケジュールも担当人員も大きく変更となつた。特にモニタリングは、担当予定だつたスタッフが被災地支援に行つてしまつたため、ほとんど実施出来ず、参加者からのヒアリングベースでモニタリングした。

また、予定してゐた地方自治体や NPO を招待してのワークショップ開催は、開催出来なかつた。

* 物価の上昇が予想より大きく、予算管理が大変だつた。

<反省点>

* 予算組はもう少し、きちんと実際の価格を確認した上で行うべきだつた。

* 予想不可能な台風災害が起つたとはいえ、2ヶ月程、まったくプロジェクトサイトと連絡が取れない時期があつたので、もっと余裕を持ったスケジュール組をしておくべきだつた

(4) 今後のプラン

2014 年 11 月に起つた台風ヨランダの被災地でも、同様のプロジェクトを行つていきたいとおもう。モリンガはアーユルヴェーダ（インドの漢方医学）ではリラックス効果もあるといわれているので、次回は、栄養の改善だけではなく、そのリラックス効果を使った、被災者の心のケアを含めたワークショップを行いたいと思つている。