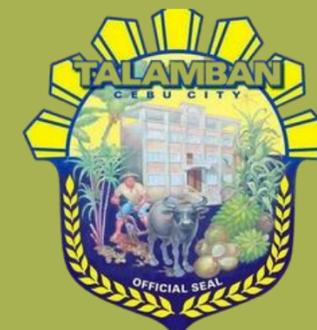
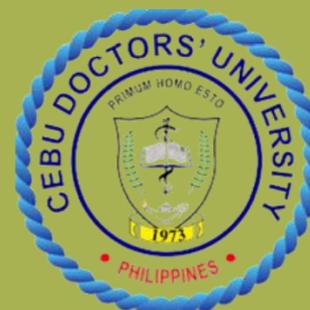




PHILIPPINES

貧困層の実態調査に基づく コミュニティ主体の 栄養改善事業

～国境・世代・専門分野を越えた3年間の挑戦～





VISION

すべての子どもたちが夢と希望を持ち、
努力が正当に報われる社会を実現する

MISSION

貧困層が自ら問題を解決する力を付ける機会を提供する

国境を越えた交流を通じて、
互いの視野を広げる機会を提供する



貧困問題の 根本解決

奨学生に対する支援



- 奨学生への徹底した教育支援
- リーダーシップトレーニング

地域支援



- 緊急支援
- 自立支援
- 教育支援
- ラーニングセンター

文化交流



- 日比文化交流業
- スタディーツアー
- オンラインSDGsプログラム



事業概要

- 目的
フィリピンの貧困層が、自らの力で「バランスの取れた食事の重要性」を理解し、正しい選択を行うことで、より健康的な生活を送ることができるようになる
- 実施期間
2022年4月～2025年3月
- 対象地域
フィリピン・セブ島（カレタ墓地、イナヤワン最終ゴミ処理場、タランバン地区）
- 主な協力機関
広島修道大学、セブ医科大学、各バラングイ（最小行政自治体）、セブ市保健省
- 対象者
 - 直接受益者
 - ①各バラングイの栄養指導員、保健指導員**20名**
 - ②支援地区在住者の中から当団体が認定した支援地区のリーダー**10名**
 - ③貧困地区のメンバー**300名**
 - 間接受益者
 - ①栄養指導、BHWの指導を受ける貧困層**1,000世帯**
 - ②日比の学生およびインターン生





コロナ禍で
貧困と食生活の
悪化が加速

国民の3割が飢餓を経験



なぜこの事業が 必要だったか



お腹を満たすことが
目的となる食事

大量のご飯と
高塩分のおかず

著しく低い
「選択する力」

知っていても、選べない

事業実施体制

～世代・専門・国境を越えた連携～



多様な領域の人々が
自らの役割を果たしつつ
国境を越え 共通の目標に向けて
生きる世界はすでに現実のもの
となりつつある



広島修道大学 人文学部
英語英文学科 教授
石塚浩之

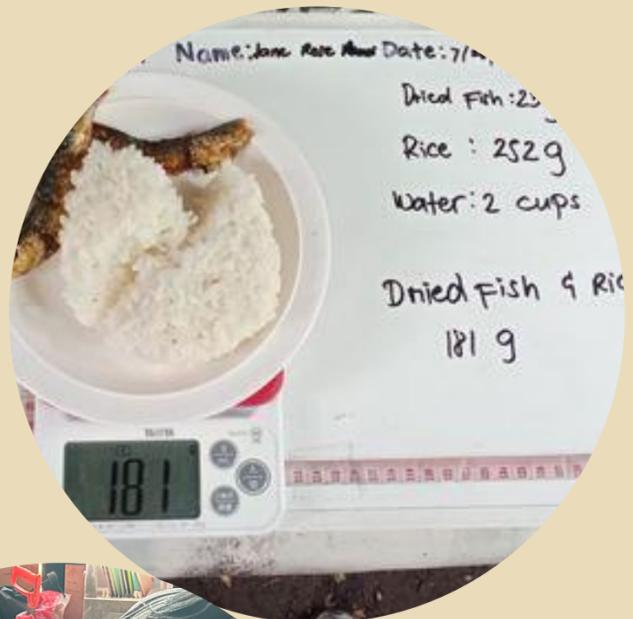


調査対象

調査方法



合計300世帯調査



食事調査 FFQ (食習慣アンケート)
24時間リコール
食事記録法



身体計測 体重・身長測定



活動量 METs法



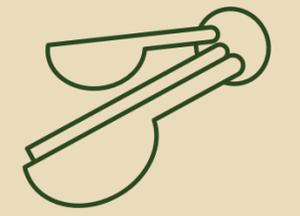
2022

- 3日分記録法導入
- 写真+聞き取り



2023

- 1日法へ簡略化
- 容器統一



2024

- 活動量の調査
- 記録率アップ



栄養状態の実態

～隠れた深刻さを可視化する～



子ども

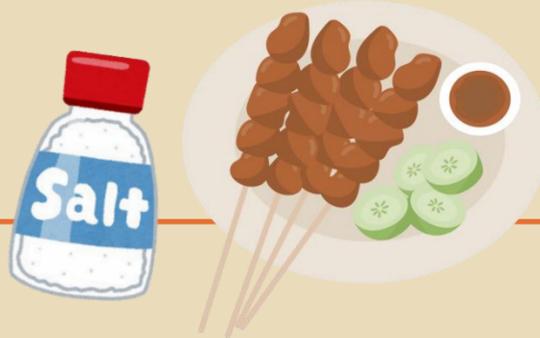


不足

エネルギー
たんぱく質
ビタミン
ミネラル

過剰

塩分



13歳以上は特に
不足と過剰が並存
→教育不足・嗜好のままの食事



大人

摂取 vs 消費エネルギー

男性：1,250kcal / 1,900～2,200kcal

女性：1,100kcal / 1,400～1,800kcal

→赤字幅35～45%（日常的なエネルギー不足）

塩分

見た目は太っているが
実は栄養失調
（クワシオルコル型）

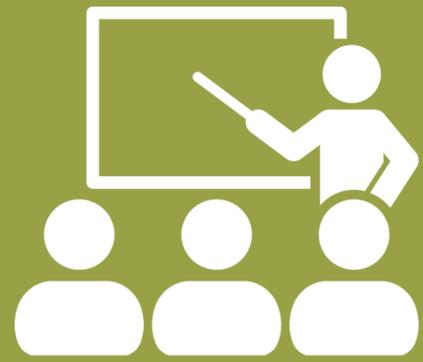
→教育不足・嗜好のままの食事

→高血圧などの生活習慣病リスク



教育介入とセミナーの展開

栄養セミナー



約5,000人 (延べ)

平均240名程度で22回開催



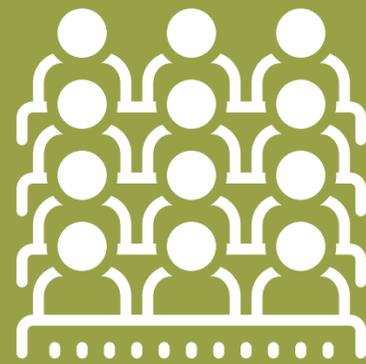
日比国際カンファレンス



毎年開催 (3回)

セブ市保健省・各バラングイキャプテン

エクспанション



約2,700人

各地域900名・BHW主導で実施



口腔衛生の改善

～歯の健康が変える食生活～



- 一本の歯ブラシを家族で共有
- 歯磨きの習慣なし
- 空腹をしのぐために常に口の中に飴
- お腹を膨らませるための炭酸飲料水
- 虫歯の痛みで学校を休む、集中力がない、食欲がない



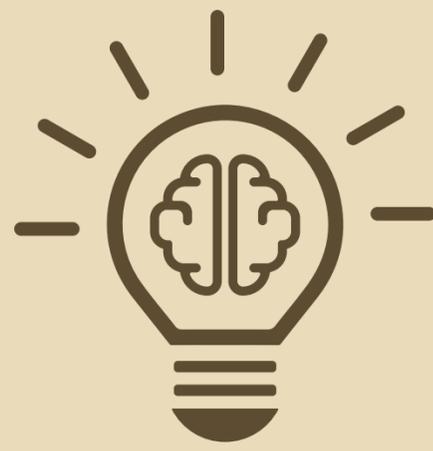
歯ブラシの支給
継続的な歯磨き教室
歯磨きカレンダーの導入
歯科検診＋治療



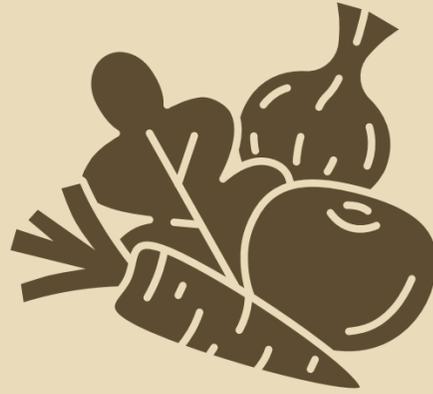
- 歯磨きの習慣化（1日2回）
- 学習意欲・出席率・健康状態が向上
- 食意欲の向上
- 「美味しく食べられるようになった」
- 子どもたちが「我慢」しなくていい環境

行動変容と意識変化

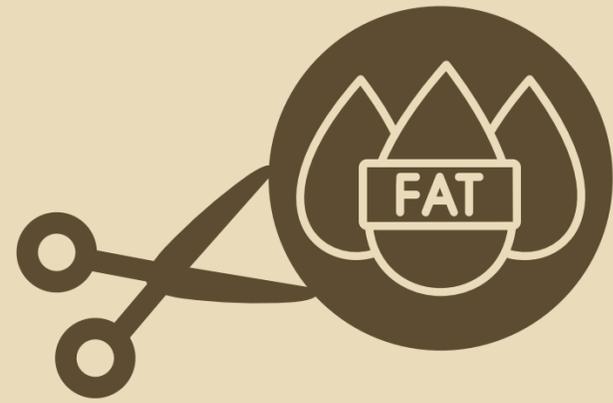
～「気づき」から「選択」へ～



健康意識向上：88.9%



野菜摂取増加：55.6%



脂質削減：44.4%



イナヤワン地区 3児の母

以前は食費のほとんどをインスタント食品に使っていたけど、今ではモリンガや野菜を積極的に使うようになりました。子どもも元気になりました。

今は私たちが教える側です。
セミナーで学んだことを近所のママたちに伝えるのが喜びです。



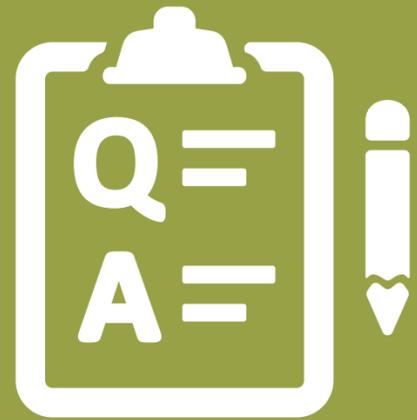
タランバン地区 BHWメンバー

調査活動

歯科衛生

育成と普及

3年間の 成果



対象3地域に加え

離島や山岳農村地区でも

聞き取り調査を実施

253件

96%



歯磨き習慣化達成（歯磨きカレンダー）

治療が必要な虫歯 46人→18人/120人

インストラクター5名

国際学会発表5件達成



5人/件

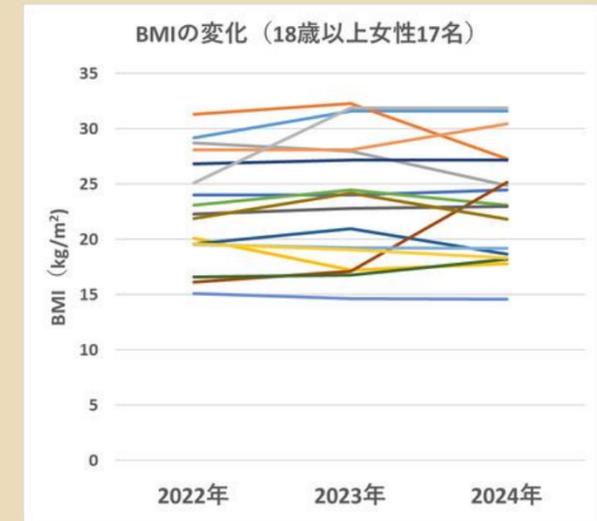
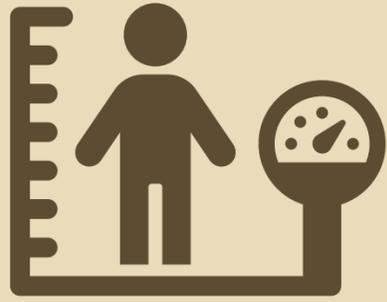


指標の達成度

貧困地区のメンバー**300**世帯のうち、肥満傾向、低体重傾向にあるメンバーの**BMIを22**に近づける。

→**BMI平均は目標に近づいた（平均21.02）**

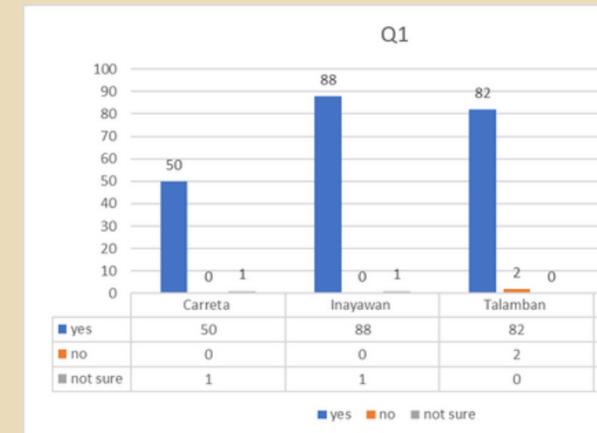
肥満の改善は一定数見られたが、BMIが大きく改善しなかったケースもあり、体重以外の健康指標（塩分・野菜摂取など）との併用評価が重要



貧困地区のメンバー**300**世帯の**80%**が、**PFCバランスの重要性を理解する。**

→GO（主に炭水化物）GROW（たんぱく質）GLOW（ビタミン・ミネラル）に分類される「Pinggang Pinoy」を用いたレクチャーの結果

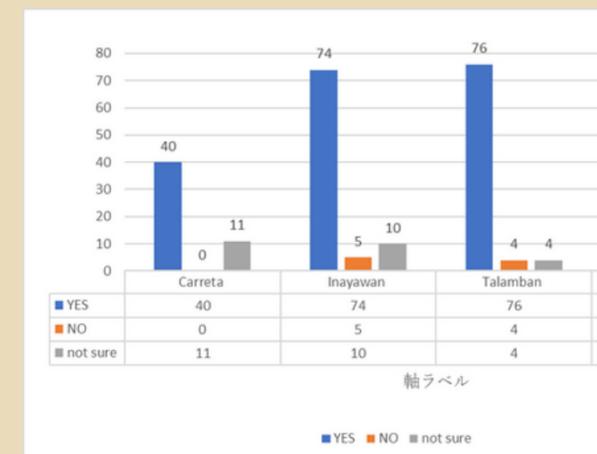
Pinggang Pinoyを理解した：99% 重要性を感じる：**100%**



セミナーに継続参加した貧困層の**50%**以上が、食生活の改善により体調の改善を実感できる。

→**84%**が何らかの体調の改善を感じた

「倦怠感が減った」「夜よく眠れる」「怒りっぽさがなくなった」



教授コメントから見る意義



広島修道大学 人文学部
英語英文学科 教授
石塚浩之

本プロジェクトは、国境・専門・世代を超えた協働によって、学生が実社会での課題解決に挑む貴重な実践の場となった。



広島修道大学 健康科学
部 健康栄養学科 教授
栢下淳子

3年間の調査を通じて、地域の栄養課題が科学的に可視化され、今後の支援や研究への実証的基盤が築かれた。



Cebu Doctors' University
Tertiary Faculty
John Rafael Arañas

基礎栄養知識の浸透と行動変容が進み、地域住民の主體的な参加が広がるなど、持続的な健康づくりの芽が育ち始めている。



Executive Director,
USC OPS
Judith Borja

本プロジェクトは、ライフコースに基づいた国際的な栄養研究の視点と合致し、地域と学術をつなぐ貴重な実践例となった。

今後の展望

～教育と食を繋ぐ、次のステージへ～

子どもたちの現状



知識不足による間違った選択



- ・ 教員不足
- ・ 教員の知識不足
- ・ 教材不足



- ・ 親の知識不足
- ・ 親の関心不足
- ・ 経済的な課題

6～12歳（学齢期）の栄養の偏りが顕著
→子ども自らの嗜好に沿った選択

目指す姿



正しい知識による、正しい選択



- ・ 教員に十分な知識がなくても活用可能
- ・ 楽しく遊びながら学べる
- ・ 文字が読めなくても学べる



- ・ 保護者の意識変革
- ・ 栄養教育の早期導入
- ・ 地域全体での意識向上



関係者・受益者の声



調査スタッフ
レスリー・カマチョ

大量の聞き取りや食事記録の整理はとて大変な作業でしたが、一つひとつの家庭の食卓を見て、現場の声を直接聞くことで、貧困が栄養に与える深刻な影響を改めて実感しました。単なる数字ではなく、「誰の、どんな暮らしの中にある食事なのか」を考える視点を持てたことは、私にとって大きな学びでした。このデータをもとに、これからも栄養改善に取り組んでいきます。



タランバン地区に住む
デビナ・マントス

3年間にわたりフードリサーチプロジェクトに参加しました。以前は高血圧、高コレステロール、甲状腺の問題、視力低下など、複数の健康課題を抱え、体調も非常に悪かった。この3年間の支援に心から感謝しています。このプロジェクトは私や家族の健康に大きな変化をもたらし、地域に希望と栄養を届けてくれました。



balanガイヘルスワーカー (BHW)
エイプリリン・ルビカ

私は長年保健ワーカーをしています。住民の多くは保健センターの存在すら知らず、利用されていませんでした。当事業を通じて健康セミナーに参加し、地域サービスを紹介できるようになったことで、実際に受益者がセンターを訪れるようになり、驚きと喜びを感じています。地域にとって大きな変化をもたらす素晴らしい取り組みです。

事業の総評

この3年間で、私たちは着実に目標を達成するだけでなく、データに基づいて地域の課題を「可視化」することができました。そして、その過程で日本とフィリピンの多くの機関・専門家と信頼あるネットワークを築くことができました。

今後は、こうして明らかになった課題の解決に向けて、3年間で培ったネットワークと調査・分析の力を最大限に活かし、継続的な活動に取り組んでいきます。

DAREDEMO HEROは教育支援を主軸とする団体ですが、栄養改善もまた「教育」から始まると私たちは信じています。子どもたちが学び続け、夢を叶えるためには、健康な身体こそがその土台です。

今後とも、地域の声に耳を傾けながら、希望の連鎖を広げてまいります。

NPO法人DAREDEMO HERO
理事長 内山順子



学会発表詳細

【HSD栢下 淳子教授による、当事業に関連した学会発表】

- ・ 2022年8月 第8回アジア栄養士会議
- ・ 2023年9月 第15回日本臨床栄養代謝学会中国四国支部学術集会
- ・ 2024年9月 ヨーロッパ経腸栄養学会
- ・ (予定) 2025年8月 パリ第23回国際栄養学会議

【CDU John Rafael Arañas教授による、当事業に関連した発表】

- ・ 2025年4月 CDU international research conference

※免責

当資料で使用しております、写真、受益者の声等、全て本人もしくは保護者の許可を得て使用しています。

セミナー内容

2023年度

- 4月→オリエンテーション・調査方法の説明
- 5月→GOフードについて
- 6月→GROWフードについて
- 7月→GLOWフードについて
- 8月→ビタミンの役目・摂取法について
- 9月→ビタミンCの役目・摂取法について
- 10月→鉄分の役目・摂取法について
- 11月→今までの振り返りと理解度のヒアリング
- 12月→カンファレンスで得られた分析結果の共有
- 1月→たんぱく質の役目・摂取法について
- 2月→塩分の過剰摂取の弊害及び摂取状況に関するヒアリング調査
- 3月→1年を通じて何を学んできたのかのレビューとヒアリング

2024年度

- 4月→オリエンテーション
- 5月→食物繊維の役目・摂取法について
- 6月→高血圧について
- 7月→めまいについて
- 8月→腎臓疾患について
- 9月→消化器系の不調について
- 10月→浮腫について
- 11月→がんについて
- 12月→視力と食事内容について
- 1月→脳卒中について
- 2月→肝臓病について
- 3月→結核について



