



飢餓への認識を高める 食事

地域と世界中のお腹を空かせた子供たちとその家族の問題への認識を高めましょう



Lions Clubs International





クラブの活動//

飢餓への認識を高める食事

約10億人が満足な食事を摂ることができていません。「飢餓への認識を高める食事」活動で、地域社会における「飢え」についての認識を高めてください。

「飢餓への認識を高める食事」は、ライオンズやレオ、地域住民が世界中で栄養不良に苦しむ子供たちやその家族の状況を体験する90分間の活動です。参加者には、「十分な食事」、「突発的栄養不良」、「慢性的栄養不良」、

「隠れた飢餓」という飢餓の状態を示す食事がランダムに提供されます。

食料支援はライオンズの奉仕活動の柱のひとつです。世界中のライオンズやレオと共に、世界で最も大きな問題の一つに力を合わせて取り組みましょう。

必要なもの

- ・ 食器類:お皿、ボウル、カトラリー、おはしなど。
- ・ でんぷん質を含まない企画・準備: サヤインゲン、アマランス、ビーツ、ニンジン、オクラ、大根、エンドウ豆、サラダ菜、スイスチャード、アスパラガスなど。
- ・ 穀類:お米、パスタ、ポテト、パン、キヌア、あらびき穀物、オオムギなど。
- ・ タンパク質:肉、豆腐、卵など。
- ・ 水または他の飲料
- ・ 飢餓の状態を示すチケット
- ・ 飢餓のプレート図
- ・ 開会挨拶(任意)

参加者

- ・ 進行役:イベントの紹介、地域の背景説明、グループ討論進行
- ・ ボランティア(イベント企画・準備): 予算策定および材料・食料調達
- ・ ボランティア(食事準備・配膳): 参加者にチケットに応じた食事の提供
- ・ 受付ボランティア(任意): 飢餓の状態を示すチケットの配布
- ・ エナジャイザー(任意): 参加者の熱意や反応を盛り上げる
- ・ ゲストスピーカー(任意): 食事中に地域の背景や飢餓対策活動を紹介する

ステップ 01: 計画立案

- ・クラブにこの活動について説明し、参加人数や必要な材料や場所を決定する。
- ・「参加者」セクションに記載した役割のボランティアを募り、各役割を説明する。
- ・活動の最後にきちんとした食事を提供するかどうか決定する。

ステップ 02: 食事前

- ・食料と提供場所を準備する。参加者と配膳者に見えるように飢餓のプレート図を掲示する。
- ・座席と必要な機材（プロジェクターや、ゲストスピーカーが必要なものなど）を準備する。

ステップ 03: 食事

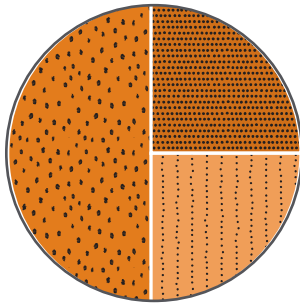
- ・参加者に飢餓の状態を示すチケットを渡し、このチケットはランダムに割り当てられていることを説明する。世界の子供たちの各状態の割合に基づいてチケットを配布する。隠れた飢餓に苦しむ子供の数に関する世界的な統計データはないため、このカテゴリで何枚のチケットを配布するか決める。
- ・この活動の前提条件、グループ分けの方法、各グループが象徴することを説明する。
(進行役のために用意された台本参照)
- ・飢餓の状態を示すチケットに基づいて食事を提供し、食事の意義を改めて説明する。食事時間は約30分間。参加者が食事に手をつけていない場合は、活動について話すよう促し、飢えに苦しむ人々には食事の選択の余地がないことを再認識してもらう。
- ・参加者の間を回り、グループでの討論のテーマとなるような感想を聞いたり観察する。

ステップ 04: 食事後

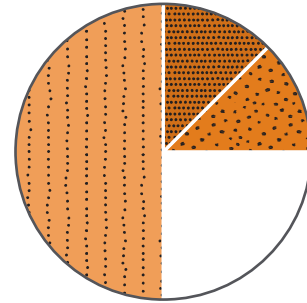
下記のような簡単な質問をして討論を促す。地域の飢えの背景に基づいて質問を追加する。

1. この活動について意見がある方はおられますか？
2. 私たちの地域における飢えについて、実際に目撃したり耳にしたり、感じた経験がある方はおられますか？
3. この活動から飢えについて何を学びましたか？ 飢えについてこれまでとは考えがどう違いますか？
4. 子供や大人が毎日十分な食事やカロリーを得られないことの原因として、どのような状況が考えられるでしょうか？ 十分なカロリーは得ているものの、適切な栄養が取れていないことの原因として、どのような状況が考えられるでしょうか？
5. 私たちに地域においてどうすれば飢えをなくせるでしょうか？

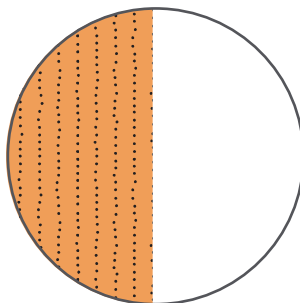
飢餓のプレート図



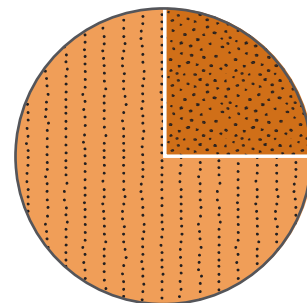
十分な食事が摂れている (50% - 60%)
十分なカロリーと栄養が取れている。



突発的栄養不良 (10%)
カロリーが不十分で栄養不良なことが時折ある。



慢性的栄養不良 (20%)
カロリーが不十分で栄養のバランスが取れていないことが頻繁にある。



隠れた飢餓 (推定 10% - 20%)
十分なカロリーは取っているが栄養のバランスが取れていないことが頻繁にある。

重要項目



でんぷん質を
含まない野菜



タンパク質



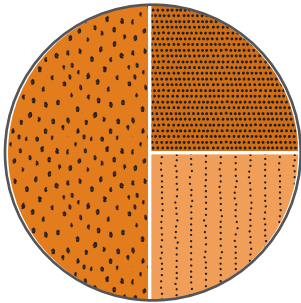
でんぷん質を
含む野菜



食料不足

飢餓の状態を示すチケット

切り取り線に沿ってチケットを切り取って参加者に渡してください。

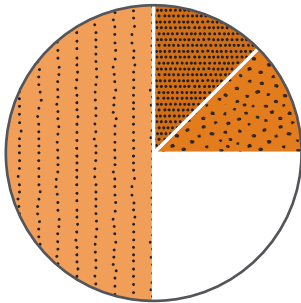


十分な食事が摂れている(50% ~ 60%の子供とその家族)

あなたは安全で栄養のある十分な食事を毎日摂ることができています。学校、家庭、娯楽にエネルギーを注ぐことができます。食べ物を得ることや、食費に悩む必要がありません。

追加情報:

- ・世界で生産される食品の 1/3 は消費されていません。
- ・欧州と北米の消費者は、年間一人当たり約95キロから113キロの食べ物をムダにしています。
- ・サハラ以南のアフリカ、南アジア、東南アジアの消費者は約6キロから11キロの食べ物をムダにしています。

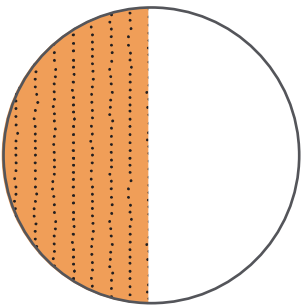


突発的栄養不良(10%の子供とその家族)

あなたは干ばつや失業などが原因で突発的な食料不足に苦しむことが時折あります。こうした困難な時期には、健康的で活動的な生活に必要な十分なカロリーや栄養のある食品を摂取することができないことがあります。

追加情報:

- ・5,200万人の子供たちが衰弱、またはその身長に見合わない低体重の状態にあると考えられています。

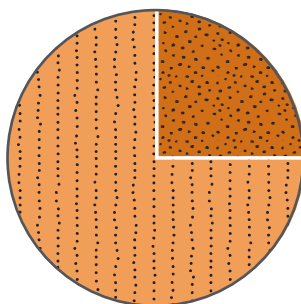


慢性的栄養不良(20%の子供とその家族)

あなたは長期に渡って栄養のある食品を摂取できていません。子供の場合は、生涯にわたって影響し得る発育不良のリスクが非常に高くなります。妊婦の場合は、胎児の発育に関わる問題が生じるリスクもあります。

追加情報:

- ・1億5,500万人の5歳未満の子供たちが生育不良もしくは慢性的栄養不良状態にあります。
- ・慢性的飢餓は大災害などの非常事態や危機の発生地域で特に顕著です。



隠れた飢餓(世界的な統計データがない)

あなたは日常生活に必要なカロリーは毎日十分取れていますが、成長と健康に大切な微量栄養素が足りていません。

追加情報:

- ・食事は量と同じく質が大切です。
- ・隠れた飢餓は免疫システムを低下させ、心身の発育不良を招いたり、死に至ることもあります。

飢餓への認識を高める食事: 進行役の台本

台本の概要

この台本を使って、参加者に「飢餓への認識を高める食事」を説明します。飢餓について調べ、学校の給食プログラムの統計や飢餓撲滅団体の例、自分の地域のその他の情報を示すなどすれば、より印象の強い説明を行うことができるでしょう。

はじめに

「飢餓への認識を高める食事にご参加いただき、ありがとうございます。このアクティビティを通して、世界中で毎晩お腹を空かせて眠りにつく約10億人の人々が直面している問題について考えていただきたいと思います。十分な食事が摂れない人の大半は女性や子供たちです。2050年までに、世界の人口は91億人に達し、飢餓に直面する人口も増える一方であると推定されています。

ライオンズとして、また地域のリーダーとして、私たちはこの状況を変えることができます。食料支援は私たちのグローバル奉仕フレームワークの柱の一つであり、世界中のライオンズが今この瞬間にも、誰もが十分な栄養のある食事を取れるように懸命に取り組んでいます。今回の啓発活動にご参加いただきましたことに御礼申し上げます。飢えに苦しむ生活がどのようなものか、体験してみてください」

チケットの説明

「チケットに『十分な食事が摂れている』と書かれている方は手を上げてください。これは、あなたは安全で栄養基準を満たす食事を常に取りれている子供であることを示します。十分な食事が摂れているので、学校や家庭、娯楽にエネルギーを注ぐことができます。食べ物を探すことや、食費に悩む必要がありません。」

「チケットに『突発的栄養不良』と書かれている方は手を上げてください。これは、あなたが突発的な栄養不良によって急激に体重が低下した状態にある5,200万人を超える5歳未満の子供たちであることを示します。食事が満足に摂れない状況にあり、十分なカロリーや栄養のある食品を食べることができていません。食べ物を手に入れることができない期間、節約のために日常的に食事量が減ることがあります。」

「チケットに『慢性的栄養不良』と書かれている方は手を上げてください。これは、あなたが栄養が足りない食事を長期間摂らざるをえない1億5,500万人の5歳未満の子供たちであることを示します。あなたは年齢にしては身長が低く、心身の発育が遅れています。このような慢性的栄養不良は生涯に渡って影響を及ぼす可能性があります。」

「『隠れた飢餓』と書かれたチケットを持っている方は手を上げてください。これは、あなたが毎日十分なカロリーを摂取していても、発育に必要な栄養素が取れていない子供たちであることを示します。このような子供の人数に関しては、20億人が隠れた飢餓状態にあると推定されていますが、正確な人数は不明です。」

まとめ

「今回の食事は世界の飢餓問題を簡単に示したものです。飢餓を体験してみて、ライオンズやレオが世界中で飢餓に苦しむ人々をどのように支援できるかを考えていただくきっかけになれば幸いです」