

# AMAKURU RWANDA

青年海外協力隊 2017 年度 4 次隊  
ルワンダ・コミュニティ開発(水の防衛隊)



野田 恵莉



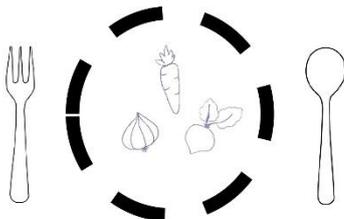
Muraho! (こんにちは!)  
東アフリカ、ルワンダから  
ニュースレターをお届けします。

## TODAY'S TOPIC

- わたしの活動  
「野菜チャパティづくりで、栄養改善！」
- 任地の暮らし  
「村の市場、にぎやかな“isoko”でお買い物」

## Alimentation UMUCYO

Eri (JICA amakuru abashyamba)  
KAMENA 21, 2019



Kurya ifunguro rizima!

Ikigiro bidasanzwe

CHAPATI zikoze mu mboga 100 RWF

\*野菜チャパティの販売を住民に周知するためのチラシ。

## 野菜チャパティづくりで、栄養改善！

きっかけは、ご近所さんと一緒に料理をしたことからです。たっぷりの米やバナナを炊きますが、合わせるソースに加えられるのは、ニンニク 1 片ほどの玉ねぎ、小さなトマトにピーマン…ほんの気持ちだけの野菜でした。家族全員で料理を分けたら、おなかはふくれるものの、一人あたりの野菜摂取量はとても少ないのではないかと。そこで、ルワンダ人が好んで食べるチャパティ(薄焼きパン)に野菜を練り込んだら、誰でも気軽に野菜を摂取できるのではないかと考えたのです。

ある日、任地でも数少ないチャパティを手作りする売店に立ち寄ると、店主のママが気前よく食事をふるまってくれました。そこで、私は今までに食べたことのない、野菜たっぷりのソースに出遭ったのです。この人となら栄養の話ができると思いました。

翌日、「チャパティに、すり下ろした野菜を混ぜて販売してみないか」と話を持ち掛けました。任地の栄養失調の子どもの数、村人の食事の傾向などを話し、少しでも栄養改善に役立てればと話したところ、「やってみよう！」と意気投合。さっそく村長やコミュニティヘルスワーカーに話し、1 日限定販売をすることになりました。



## 村の市場、にぎやかな“isoko”でお買い物

村の中心がたくさんの人とモノでにぎわう、市場“isoko”の日。任地では、週に2回、市場が開かれます。この日は朝早くから、そろそろと頭の上に野菜や果物をのせて歩いてくる女性の姿、大量のバナナを自転車に積んで運ぶ男性の姿が見られます。

市場では、野菜、果物、干魚、穀物などの食料、日用品まで、一通りの生活に必要なものが手に入ります。また、牛の解体日でもあり、近くの肉屋で捌きたての牛肉が今年から購入できるようになりました。

市場では、それぞれの売り子さんが屋根の下のスペースを借りて商品の販売を行っています。あちらこちらに同じ野菜が売られており比較しやすいのですが、量と値段はだいたい同じです。買い物のコツは、品質の良い野菜や果物を売っているお気に入りのママを見つけること。値切り交渉は当たり前！「友だちだから」といっておまけまでしてもらいます。

また、任地では、買い物バックの持参が当たり前。ルワンダでは、ビニール袋の使用が禁止されており、任地でも使用が見つかれば罰金が科せられます。そのため、一般的には米や粉などを入れる袋は、紙袋か使用済みの紙を再利用しています。買い物の際には、バケツ、バック、紙袋をもって出かける習慣があるのは、見習いたいところですね！

次回もお楽しみに。Murabeho~！（またね！）

