

FBF (Fortified Blended Foods)とは—

WFP の支援食料には米、麦トウモロコシなどの穀物、豆、食用油などがありますが、このほかに FBF(栄養強化混合食糧)と呼ばれる粉があります。これは麦やトウモロコシなどの穀物に、大豆などの豆を混ぜ、菜種やゴマ、ココヤシなどの脂肪種子を加えて挽き、加熱しビタミン、ミネラルで栄養強化した混合食糧です。(FBF の大まかな割合は、75-80%の穀物と 20-25%の大豆、もしくは他の豆類。)

子どもの栄養不良の大きな原因のひとつに、生後 6 ヶ月からの離乳期および幼児期の不適切な食事があげられます。この時期の食事に栄養(特にビタミンやミネラルの微量栄養素)が不足していたり、飲み込んだり消化するのが難しかったり、汚染されていることが多いのです。そのため、子どもの成長や発育に必要な栄養を十分に摂取することができません。

FBF100g には幼児が 1 日に必要とするビタミン・ミネラルの 66%が含まれ、消化、吸収に優れているので、離乳期から食べさせることができます。FBF には、十分なカロリーとたんぱく質が含まれ、事前に加熱され、粉状なので、調理が簡単で短時間にでき、多くの燃料を必要としません。学校給食、緊急支援食などで広く使われています。

FBF には、とうもろこしと大豆の混合物 Corn Soya Blend (CSB)や、小麦と大豆の混合物 Wheat Soy Blend (WSB)などがあります。

FBF はインスタント食品ではありません。焼く、揚げるなど調理法によって異なりますが、2~15 分ほど加熱して食べます。

体験！支援食 ~作ってみよう~

《FBF を作る》

FBF は購入することはできませんからトウモロコシの粉または小麦粉に大豆の粉である黄な粉を 20%ほど混ぜたもので代用します。

このリーフレットは、WFP 発行の「Fortified Blended Foods RECIPES」から引用し、応援団がまとめたものです。

◆ おかゆ *6~12 ヶ月の乳児に最適

<材料> FBF 1 : 水 3 (割合)

調味用の塩・砂糖など

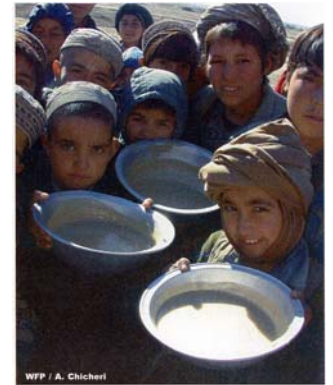
<作り方>

- 1) FBF を少しの水またはお湯と混ぜる
- 2) 残りの水又はお湯(と 1)をかき混ぜながら、沸騰させる
- 3) 時々かき混ぜながら、5 分から 10 分ほど煮る
- 4) 熱いうちに食べる

おかゆには、油(カロリーと味を増す)、野菜(風味)、季節の果物、地元の穀物やピーナッツなど、様々な食べ物を追加できる。

****つくってみました****

何かほっとするような味です。懐かしい感じがします。



◆ FBF ドリンク *1 歳以上。学校給食プログラムでもよく利用される。

<材料> FBF 1 : お湯 7~8 : 砂糖 1/2 (割合)

塩 少々(好みで)

<作り方>

- 1) FBF を少しの水またはお湯と混ぜる
- 2) 残りのお湯に 1) を混ぜ、沸騰させる
- 3) かき混ぜながら、2 分から 3 分煮る
- 4) 砂糖と塩を足す
- 5) 熱いうちに、または冷ましてから飲む

バニラ、シナモン、カカオ、しょうがなどを加えても良い。

****つくってみました****

葛湯のようで、とろっとしています。おいしい!

◆ このほか、スープの中に水で溶いた FBF を加えたり、FBF を油でいため、そこに水を加え、煮ながらよく混ぜてスパイスを加えるなど、様々な調理されます。



トルティーヤ

<材料> FBF 4 (とうもろこしベースが望ましい) : 水 1と1/2
油 大さじ 1/2
塩 小さじ 2

<作り方>

- 1) 材料を混ぜ、生地を作る
- 2) 生地を 20~30 個に分ける
- 3) 小分けにした生地を 10~15 分ほど寝かせる
- 4) 3)を丸めて、直径 12~15cm ほどの大きさに伸ばす(厚さは 2~5mm)
- 5) フライパンや鉄板で焼く
- 6) 生地が膨らんだら、ひっくり返して 15~20 分ほど焼く

****つくってみました****

<材料> FBF200グラム(とうもろこしベースのものだけではまとまりにくいので、
1/3ほど小麦粉ベースのものを入れました)
塩 小さじ 1/3
油 大さじ 1
水 1カップ

- ①粉とサラダオイルを混ぜ、少しずつ水を加えます。
 - ②生地が耳たぶぐらいになるよう加減を見ながら水を加え、粉っぽさがなくなった
らひとまとめにしてラップに包んで休ませます。
 - ③小分けにして丸め、クッキングシートにはさんでめん棒で伸ばします。
 - ④フライパンを強火で熱し、温まったらサラダ油を薄くひきます。
 - ⑤弱火にして1枚ずつ焼き、プクプクと生地が膨らんできたら、裏返します。
 - ⑥ 両面にほんのり焼き色がついたらOKです。
- パリパリとしたトルティーヤができました。粉や加える水の温度によっては、
やわらかいのもできるようです。

◆ FBF ロースト *1歳以上の幼児~すべての年齢層に。

<材料> FBF 2 : 砂糖 3/4 : めるま湯 1と1/2(事前に沸騰させたもの)
<作り方>

- 1) 鍋を熱し、FBFを加える
- 2) 焦がさないよう、よくかき混ぜながら、FBF
がこんがり色付くまで弱火で熱する。
- 3) 砂糖を加え、よく混ぜる
- 4) 別の鍋に、湯を沸かす
- 5) よくかき混ぜながら、3)に4)の湯を少しずつ、好みの硬さになるまで足す。
- 6) 更に 2~3 分かき混ぜてから、火からおろし、食べる



<参考> 「ウガリ」を作ってみましょう

アフリカの「ごはん」とも言うべきものに、「ウガリ」または「シマ」と呼ばれる食べ物
があります。トウモロコシやキャッサバという芋の粉をお湯に入れて練り上げて作り
ます。FBFはこの料理法で食べられることも多いようです。

[作り方] (ケニヤ大使館HPより)

材料 (2.3 人分)

- ・ 白いトウモロコシの粉 200g
- ・ 水 200cc

- 1) 沸騰させた湯にトウモロコシの粉を
何回かに分けて入れる。
- 2) 木ベラでこねるようにかきまぜる。
- 3) 湯と粉がしっかり混ざり合い、だんご状になるまで力をいれてかき混
ぜる。
- 4) ふたをして、しばらく蒸す。

