



2023年 3月

食生活で考えるSDGs



2015年の国連サミットで採択されたSDGs(持続可能な開発目標)は、2030年までに達成することを目指しています。いま私たちは食べ物を無駄にせず、大切に消費することが求められています。普段の食生活でできることから始めましょう。

●食品ロスを減らそう！

日本では年間522万tの食品を廃棄しており、日本人1人当たり毎日おにぎり約1個分(110g)を捨てていることとなります。食品ロスの内訳は、事業系が275万t、家庭系が247万tです。

●地産地消を意識しよう！

日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で、多くを輸入に頼っています。そのため、食料の運搬に多くのエネルギーを消費し、多くのCO2を排出しています。

●脱プラスチック、源プラスチックを意識しよう！

プラスチックごみの多くは雨風で海に流れています。そして海の中でマイクロプラスチックとなり魚たちの生態系に影響がでて、その汚染された魚を食べた人間にも影響が出てきます。



*** 家庭で出来るSDGsの取り組み ***

調理・食事での工夫

- ・ 剥かなくてもいい人参やごぼうの皮を剥いたり、大根の葉を捨ててしまったりする、”過剰除去”を減らしましょう。
- ・ 冷蔵庫の中身を使い切る日を作るなど、計画的に食品を使い切る工夫をしましょう。
- ・ 保存食を作り、余って処分することないように工夫しましょう。
- ・ 食べ残しを減らしましょう。

ポイント

にんじんの皮にはβカロテンが、
ごぼうの皮にはポリフェノールがいっぱい



*** 食品を余らせずに使い切る方法 ***

野菜いろいろ
ピクルス

にんじん、大根、きゅうり、キャベツ みんなまとめてピクルスにしましょう。
中途半端に残っている野菜も無駄にせずおいしく食べられます。冷蔵庫で一週間は十分楽しめます。
ごぼうやれんこん、カリフラワーなども茹でて、加えても美味しいです。



食材を無駄なく活用したり、エネルギーを使わずに調理することが身近に始められるSDGsです