



みんなの健康だより



令和4年1月号
八尾市保健センター
管理栄養士

こんにちは！八尾市保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』。今月のテーマは『食育とSDGs』でお送りします。

食育の推進は…

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことに資するとともに、食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることへの感謝の念や理解を深めることにつながり、また持続可能な社会の実現に向けた重要な取り組みであるとされています。



引用：「食育基本法」「第4次食育推進基本計画」より

今回は持続可能な社会の実現に向けた重要な取り組み (^{エスティージェス}SDGs) にスポットを当ててお伝えします。

「SDGs：Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」とは国際連合が定めた2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

引用：外務省 HP「SDGs とは」

八尾市の特産物である枝豆や若ごぼうは、皆さんの食卓に並んだことはあるでしょうか。地域で採れた作物を地域で消費する地産地消は、食文化や伝統を伝えていくことはもちろん、輸送するエネルギーも節約でき、地球にも優しい取り組みです。また日本の食料自給率を上げることに貢献します。

なぜその食物を選ぶのか、「食を選択する力」をつけることは、目の前の食べ物や住んでいる地域から世界に目を向け、食育を通じたSDGsの取り組みを進めることができます。

地球に住んでいる限り、SDGsに無関係な人は誰もいません。今、世界ではどんなことが起きているのでしょうか。



引用：農林水産省 HP より

引用：「第4次食育推進基本計画」より

引用：ユニセフ「世界の食料安全保障と栄養の現状 2019」より

自分ごととして考えることが大切～今私たちにできることは？～

①食品ロスをまずは家庭で減らしていく。

冷蔵庫を見やすく整理するだけでも、賞味期限切れの食品を出さないことに繋がります。また、買い物に行く前に冷蔵庫を確認し必要な分だけ購入することも良いですね。



②産地を確認し食べ物が「どこから来たのか」を考える。

皆さんは味や価格など、何を基準に買い物をしているでしょうか。産地にも考慮して買い物をすると、地球に優しいだけでなく、地域で採れる特産物を知ることにも繋がります。地域のものを選ぶことは、輸送距離が短くなるためエコであることに加え、食料自給率を上げることにもなります。



③食べ物以外でもできることは沢山ある。

SDGs では 17 の目標と 169 のターゲットがあります。17 の目標には、「飢餓をゼロに」や「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」などがありますが、例えば節水を心がければ「安全な水とトイレを世界中に」という目標に、買い物のときにエコバッグを使えば、海に流れ込むプラスチック削減につながり「海の豊かさを守ろう」の目標に貢献できます。また、SDGs をまだ知らない人に話すことも、SDGs の普及に貢献します。

SDGs は大人はもちろん、未来を生きる子どもたちにとっても重要なことです。
食を通じた SDGs をぜひ食卓での話題に上げて、子どもたちに大人がしっかり
伝えて食育を推進しましょう。

今が旬！大阪府の特産物を食卓に上げてみましょう



冬に旬を迎える大阪産（もん）をご紹介します！

泉州キャベツ



- 主産地：泉佐野市、泉南市、貝塚市
- おすすめレシピ：お好み焼き

難波ねぎ



- 主産地：大阪市、松原市、富田林市
- おすすめレシピ：すき焼き、お鍋

天王寺かぶら



- 主産地：大阪市天王寺付近
- おすすめレシピ：浅漬け、煮物、

田辺だいこん



- 主産地：大阪市東住吉区田辺地区
- おすすめレシピ：炊きこみご飯、煮物



ねぎといえば、薬味のイメージ。しかしもともと難波ねぎは料理の主役として食べるもの！根っこの唐揚げも絶品です。



肉質は緻密で、やわらかく、風味良好です。また、葉の肉質もやわらかいため、葉もおひたしなどに利用できます。