

今月号は「食に関する環境問題」の特集です。最近よく聞く「SDGs(持続可能な開発目標)」には食事や栄養も深く関わっています。なんだか難しそうと思いがちですが、身近なことのできることをご紹介していきます。

## SDGsと食に関するQ & A

SDGsとは何ですか？

SDGsは、2015年に国連総会で採択された持続可能な開発目標のことです。2030年までに世界中の人がよりよく暮らせる社会を作るための17の目標が定められています。「健康」や「食」は其中でも特に関係が深いテーマです。

食と関係する目標は何がありますか？

環境や社会の仕組みも含めて幅広い視点で見れば、食と関係する目標はたくさんありますが、代表的なものとして下記の目標があげられます。

- 〈目標2〉飢餓をゼロに:すべての人に十分な食を
- 〈目標3〉すべての人に健康と福祉を:栄養バランスで生活習慣を予防
- 〈目標12〉つくる責任つかう責任:食品ロスを減らそう
- 〈目標13〉気候変動に具体的な対策を:環境に優しい食選び

私たちができることはありますか？

私たちにできることはたくさんあります。食べ残さない・買いすぎないことは、食品ロスの削減(目標12)に繋がります。また地元の旬の食材を選ぶことは、輸送エネルギーの削減(目標13)に繋がります。今日からでもできることを右欄に記載しますので、ぜひ取り組んでみてください。

### 私たちの食卓からはじまるSDGs

#### 〜栄養バランスを意識(目標3)〜

- ・野菜をたっぷりとる
- ・塩分、糖分、脂質は控えめに
- ・主食、主菜、副菜バランス良く

#### 〜食べ物を大切に(目標12)〜

- ・食べ残しを減らす
- ・期限切れ前に食材をつかう
- ・余った食材は冷凍や保存で無駄なく
- ・野菜の皮や茎もおいしく活用
- ・賞味期限の近い商品を選ぶ

#### 〜食材選びにも気配りを(目標13)〜

- ・地元野菜や魚を優先
- ・季節の食材を楽しむ
- ・環境に優しい商品を選ぶ(環境ラベル)

#### エコレールマーク



商品輸送に地球環境に優しい貨物鉄道を一定割合利用した商品につけられるマーク

#### 海のエコラベル



水産資源と環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた天然の水産物につけられるラベル

## 体に優しく、地球にも優しく

### 鶏と野菜の滋味スープ

栄養価(1人分)

エネルギー220kcal たんぱく質16g 塩分0.9g

【作り方】

- ①具材を切る…玉ねぎ、人参、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。生姜はすりおろす。
- ②ベジブロス(野菜だし)を作る…鍋に水を入れ、①で使用した野菜の皮やブロッコリーの茎、長ねぎの青い部分、昆布を加えて中火にかける。アクを取り除きながら10〜20分ほど煮出したら、ざるで濾す。
- ③鶏団子を作る…長ねぎの白い部分をみじん切りにし、(B)を加えて混ぜて、一口大に丸める。
- ④スープを仕上げる…②を再び火にかけて、沸騰したら③をそっと入れる。浮いてきたら、①を加えて、5〜10分煮て火を通す。
- ⑤味をととのえる…★を加えて完成。



【材料】  
2人分  
・水700ml  
・昆布5cm角 1枚  
・玉ねぎ 1/2個  
・人参 1/2本  
・長ねぎ 1/4本  
・ブロッコリー 1/2房

(B)生姜(すりおろし)小さじ1  
(B)鶏ひき肉(もも)150g  
(B)酒、塩こしょう 少々  
★醤油 小さじ1  
★塩 ひとつまみ  
★ごま油 小さじ1/4

ポイント

野菜の皮や切れ端で作る「ベジブロス」は、野菜のうま味がぎゅっとつまっただしです。コンソメなどを使わなくても自然な味わいが楽しめるため、塩分を控えたい方にもおすすめです。地元の旬の野菜を使えば、地産地消にも繋がります。お好みで生姜をさらに加えると体が温まり、寒い時期にもぴったりな1品です。

## 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「歯と栄養」 お口の中と栄養の関係について紹介します。