



◆ エスディージーズ SDGs (持続可能な開発目標) における「食」 ◆

SDGsとは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。貧困や飢餓、環境問題や社会問題など地球が直面するさまざまな問題の解決に向けて、2030年度までに達成する行動計画で、17の大きな目標で構成されています。

岩手町は、令和2年7月に内閣府より「SDGs未来都市」に選定され、様々なSDGsを意識した取組を展開しています。

SDGsにおいて「食」の関わる項目は多く、貧困や環境問題とも大きく繋がっています。例えば、食の衛生面を考えたプラスチック包装は、人々の健康に寄与しますが、廃棄物が海を汚し、その結果、海の生態系が崩れ、これまでのように魚が食べられなくなってしまいます。

WHO(世界保健機関)では、2019年に「持続可能な健康な食事」のための指針を発表し、健康面、環境面、社会的・文化的側面の3つの領域に分けてガイドラインを出しました。「食事は個人の健康の問題だけではなく、環境面や社会的文化的な側面を持つ」ということです。

次世代につなぐ、「持続可能でかつ健康を維持する」2つの軸を両立させるため、私たちができることを考えてみましょう。

～食に関する私たちが日常に取り組めること～

日々の食材購入の買い物はエコバックを持っていく。

マイボトルを持ち歩き、ペットボトル飲料の購入を減らす。

食べきれない物や、生鮮食品は早めに冷凍。品質を保持し食品ロスを減らす。

過剰な食品購入を防ぐ＝食品のロス(賞味期限切れによる廃棄)を減らす、なくす。

CO2 地産地消を意識した食品の選択＝輸送に使う燃料の削減。

「安全で清潔な水」を守るため、過剰な洗剤等の使用を抑える。



ピンチをチャンスに！

◆ コロナ禍における生活の変化をプラスに働かせよう ◆

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、緊急事態宣言の発令で外出自粛要請が出るなど、これまでの生活スタイルや働き方が変わり、漠然とした不安、緊張などによる自律神経の乱れなどから大きなストレスを抱える方も多く居ます。しかし、この新しい生活様式を、「自分が健康になるためのきっかけ」にしてみませんか？



外食や飲み会の機会が減少



ステイホームの推進、在宅ワークの増加



自炊でバランスのいい食事！規則正しい生活と在宅の運動で体調良好！

外食や飲み会が減ったり、ステイホームの推進で自宅で過ごす時間が増えたことと思います。そこで在宅時間を利用して

- 自炊にチャレンジして、地元の美味しい野菜を生かした食事をする
- テレビや動画を見ながら自宅でできる運動を試してみる
- 飲み会が減って早寝早起きを実践する

こういった積み重ねで体は確実に変化して、体調も良くなっていきます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の弊害ばかりにとらわれず、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてみましょう！

健康福祉課健康推進係 山本栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

～長いもと豆腐の野菜たっぷり千切り風～

＜材料＞2人分

長いも・・・・・・・・・・200g
豆腐・・・・・・・・・・150g
（3連パックの1個）
野菜（ニラ、にんじん等）・100g
卵・・・・・・・・・・1個
◎片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
◎鶏がらスープもと・・・・小さじ1
◎塩こしょう・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

＜作り方＞

- ①長いもはすりおろす。野菜は3cm程度の細切りにする。
 - ②ボウルに豆腐を入れて形が残る程度に混ぜ合わせ、①と卵、◎を入れて混ぜ合わせる。
 - ③②に野菜を入れてさらに混ぜ合わせる。
 - ④ごま油をしいて熱したフライパンで蓋をして片面3分ずつくらい焼く。
- ★野菜は冷蔵にあるもので
キムチにすればお酒のつまみに。
★お好みでチーズを入れるとかりっとします。

