



★11月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

昼夜の気温の変化が激しく、天気も不安定で風邪をひきやすい季節になりました。手洗い・うがい・部屋の換気を、しっかりと行うほか、体の中から風邪を予防することも大切です。風邪を予防するために、十分な休息と栄養バランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を守り、伝えていくことの大切さを改めて認識するきっかけの日となっています。和食は、今話題の「SDGs」の達成にも貢献できる素晴らしい食文化でもあります。

和食でSDGsを！

米を主食とし、だしのうま味をベースに野菜や魚介が中心の**一汁三菜**を基本とした和食献立は、脂質の摂取が少なく、多品目の食材を使用するため栄養面でバランスが良いと言われています。また、**和食は肉類を食べる国々の食事と比べて、地球環境に与える負担が小さいという報告もあります。**さらに、**食べ物を大切に考え、素材を使い尽くす和食の工夫は、食品ロスを低減させます。**

つまり、和食はSDGsの考え方に適した食文化といえます♪

一汁三菜



SDGsってなんだっけ？(SDGs: 持続可能な開発目標)

「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030年を達成年限として、17の目標と169のターゲットで構成されています。



和食の健康性

一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランス

米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使う和食は、様々な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取できます。

うま味の活用による塩分、糖分、動物性脂肪の

摂取抑制への可能性

「だし」のうま味を上手に使うことによって、食塩や糖分、動物性油脂を抑えてもおいしさ(満足感)が得られます。この食生活を続けていくことは、日本人の長寿、肥満防止に役立つとされています。



地産地消

地産地消、旬を大切にする「和食」は環境への負担が少ない地域の海で捕れた海産物や地域で育てた農産物を、その地域で消費する地産地消は、海洋資源や陸の資源の保護に繋がります。

また、**地元で食材を消費することは、運搬によって発生するCO2の削減に繋がります。**地域温暖化問題では、CO2の削減を求められており、運搬におけるCO2の削減は重要な課題です。近所の農産物直売所などを利用するといいですね♪



お米について(捨てない)

食べ物を無駄にしない「和食の心」

お米は、昔から日本人の暮らしに深く関わっています。稲を収穫した後の稲わらは飼料や用具の素材として、また糠(ぬか)は米ぬか油へ加工するなど、捨てることなくいろいろに活用されています。

出典：一般社団法人和食文化国民会議
「和食とSDGs」