

健康は
食
にあり

今月のテーマ

基本目標3 **食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます**
基本方針(2) **環境に配慮した食生活の実践**



ご自宅でも
ぜひ実践中！

4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「環境に配慮した食生活の実践」です。

現在、地球上では気候変動やエネルギー、貧困、人権などのさまざまな課題があり、持続可能な社会構築に向けた対策が求められています。2015年には国連で「持続可能な開発目標(SDGs)」(図)が採択され、各テーマに対する取り組みが求められています。日進市は「子育て支援」「安心安全」「都市基盤整備」「健康長寿」といった総合計画の重点施策に含まれるSDGs達成に貢献するためには、特にそれを担う人づくり、すなわち持続可能な開発のための教育(ESD)が必要であると考えています。そこで2018年3月に「日進市ESD推進基本計画」を策定しました。「食育」もESDに関係する分野として方針に位置づけられており、着実な推進が求められています。



名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科
安達 内美子准教授

食生活に関わることで環境にやさしい行動として、「食品の消費期限などの情報を活用するなど、計画的に食品を購入し、食品を無駄にしないようにする」、例えばすぐに消費する食品であれば、消費期限が近い物を購入すれば店舗での廃棄を防ぐことができます。他にも「食べ残しをやめる」「エコバックを持参する」「食品容器の分別・リサイクルをする」などがあげられます。できることから始めましょう。



図 持続可能な開発目標 (SDGs)

主菜

サバ缶とキノコのトマト煮



作り方

- ① シメジは石突を切り落としてバラバラにし、マイタケは食べやすい大きさに分ける。
- ② エリンギは長さを半分に切って縦4等分にし、マッシュルームは汚れをクッキングペーパーなどで拭いて薄切りにする。
- ③ タマネギは薄切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火で熱し、香りがしたらタマネギを加えて炒める。
- ⑤ タマネギが透き通ったら、シメジ、マイタケ、エリンギ、マッシュルームを加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥ ⑤にトマトホール缶を加え、トマトをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑦ ローリエ、サバ水煮缶を汁ごと加え、ふつふつとしてきたら火を弱めて約10分煮る。
- ⑧ こしょうを入れて味を調え、お好みで刻んだパセリを振る。

材料(2人分)

シメジ	1/4袋 (25g)
マイタケ	1/4袋 (25g)
エリンギ	1本 (40g)
マッシュルーム	2個 (25g)
タマネギ	1/4個 (50g)
ニンニク	1/2片 (5g)
オリーブオイル	適量
トマトホール缶	1/2缶 (200g)
ローリエ	1枚
サバ水煮缶	1缶 (180g)
こしょう	少々
パセリ	適量

栄養量 (1人分)

エネルギー	241kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	13.1g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	0.8g

副菜

カブの丸ごとスープ



私たちが
考えました



名古屋学芸大学 管理栄養学部4年
袖岡咲希さん(左)、宮嶋牙依子さん(右)

作り方

- ① カブは葉と根に分け、根は皮付きのまま4分の1のくし切りに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に、タマネギは薄切りにする。
- ③ カブの葉は熱湯でサッと茹で水にさらし、水気を取って5mm幅に切る。
- ④ 鍋にバターとオリーブオイルを入れて熱し、バターが焦げる前にタマネギ、カブ、ベーコンを炒める。
- ⑤ 水とコンソメを入れて、中火でカブがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ カブの葉を加え、塩とこしょうで味を調える。

材料(2人分)

小カブ(葉付き)	330g(2~3個)
ベーコン	40g
タマネギ	80g
オリーブオイル	大さじ1/2
バター	大さじ1/2
コンソメ	1個(5g)
塩	少々
こしょう	少々
水	320ml

栄養量 (1人分)

エネルギー	184kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	13.6g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	1.6g