

## SDGsって知っていますか？

最近巷でよく聞く「SDG S」という言葉を知っていますか？これはSustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略で2030年までに持続可能でよりよい社会の実現に向けた世界共通の17の目標のことです。その中でも食事にかかわる「目標12 つくる責任 つかう責任」についてご紹介します



## 毎日ご飯1杯捨てている!?

本来は食べられるのに捨てられてしまっている食べ物を「食品ロス」といいます。農水省によると日本の年間食品ロス600万トンと言われ、一人当たり1日ご飯1杯分（約130g）を捨てていることになるんです。こういった現状を踏まえて、いま私たちに何ができるのでしょうか。

## 日常でできる食品ロス対策

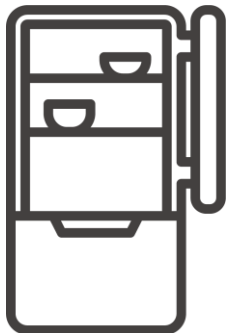
買い物は必要なものを必要な量だけ買う。



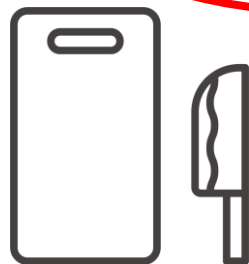
外食では食べられる量を注文する。



食材は適切な保存方法で保存する。



料理を作る際は食べ切れる分だけ作る。



他にも予め自宅にある食品を把握したうえで買い物をすることで、同じものを買ってしまうことを防いだり、使用する日が近い食材はお店の陳列の手前からとることで売れずに捨てられる食品が減ったり、小さいことでもできることはたくさんあります。

## 【栃木県でもこんな活動を行っています】

### ベジブロス

ベジブロスとはvegetable(野菜)+broth(だし)の造語で料理には使えない野菜の切り端などを煮込んで取るだしのことです

#### 【材料】

にんじんの皮・ヘタ  
玉ねぎの皮・ヘタ  
セロリの葉など  
計100g程度

水 1L  
酒 小さじ1杯

#### 【作り方】

- ①野菜の皮やヘタを鍋に入れ、水とお酒を加える。
- ②20～30分煮込む。  
(圧力鍋を使用する場合10分程度加圧しあとは圧力が抜けるまで待つ。)
- ③野菜を濾したら完成。



#### POINT



- ベジブロスを使ってスープにしたり、炊き込みご飯のだしにしたりと使い道はいろいろ♪
- 野菜から栄養成分も解け出るため腎疾患などでカリウムが高いと指摘されている方は医師や栄養士に相談してから作りましょう。
- あくの強い野菜や苦みがある野菜を使うとベジブロスにえぐみが出るので注意。またナスや紫キャベツなど色が出る野菜を使うとベジブロスの色も変わります。



引用：栃木県HPより

日常の中から少しずつできることをやるだけでも立派な食品ロス対策になります。まずは自分の生活でできることを探してみよう。



この記事に関する問い合わせは  
栄養部 (3202) まで