

食育通信

令和6年度
一宮町学校栄養士会

(毎月19日は食育の日)

11月24日は和食の日 ~地球にも体にもやさしい「和食」を考えよう~

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

「和食」とSDGs 地球の環境や社会にはさまざまな問題があります。わたしたちがこれからずっと暮らしていけるよりよい地球をつくるために、地球のすべての人がめざす目標がSDGsで、「和食」はSDGsと関係しています。



※参考 農林水産省 わたしたちと「和食」

3 すべての人に健康と福祉を



SDGs 目標3「すべての人に健康と福祉を」

和食は栄養バランスがよいこと、発酵食品が豊富なこと、だしを生かした味付けで塩分、脂質をとりすぎないことが特徴のひとつです。



12 つくる責任 つかう責任



SDGs 目標12「つくる責任 つかう責任」

乾物や発酵などの技術が独自に進化した、もともとエコな和食文化です。和食には、さまざまな保存食品や発酵食品があります。保存食品には、食べものを乾燥させる干物などがあります。



保存食品も発酵食品も、どちらも食べものをくさらせてむだにしないための工夫です。「食材をむだにしない」という思いが、独自の加工や調理法、味わいを生み出してきたサステナブル（持続可能）な食文化です。

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



SDGs 目標7「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」

SDGs 目標13「気候変動に具体的な対策を」

旬でない食材を育てようとすると、気候や日照など条件を整えるために多くの「エネルギー」が必要になり、地球温暖化の一因となる二酸化炭素がたくさん排出されます。

13 気候変動に具体的な対策を



地産地消を推進することは、身近な場所で新鮮な旬の食材が手に入るだけでなく、輸送にかかる燃料、排気ガスの削減することができ、地域の生産者やお店の活性化にもつながります。



「食」はわたしたちが生きる上で欠かせないものです。食べ物の命をいただくことや、生産者や食事を作ってくれた人に感謝していただきましょう。