

HNS 医療・福祉栄養研究部 Journal

～ "SDGs と 食" 今 私たちに出来ること～



Vol.5



発行日：2023.5

発行者：一般社団法人健康栄養支援センター
医療・福祉栄養研究部

URL : <https://hns-japan.com/iryohukushi/>

一般社団法人健康栄養支援センター（HNS）は、管理栄養士・栄養士が会員となり、食生活を通して人々の健康増進と栄養状態の向上・改善、地域福祉の推進などのために活動している団体です。当団体の有志により、これまでの活動で学んだ栄養学や食材の知識等を多くの方に発信するためにジャーナルを発行しております。今回は『SDGsと食』をテーマにお話したいと思います。

まず、SDGs（エスディーゼーズ：持続可能な開発目標）をご存じでしょうか？
SDGsとは 地球が抱えるさまざまな問題を解決するための「国際社会共通の目標」のことで、2015年9月の国連サミットにおいて全会一致で採択された2030年を限りとする17の目標（右図）です。
誰一人取り残さない「持続可能な社会」の実現を目指しています。

今回はこの17の目標の中から「2 飢餓をゼロに」と「12 つくる責任 つかう責任」を取り上げ
今 私たちに出来ること（身近な取り組みや工夫）について、お話したいと思います。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国政連合広報センター

2 飢餓をゼロに
“飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れる事が出来るように地球の環境を守り続けながら農業を進めよう”

2021年、**世界の飢餓人口は 7億6800万人**となり、10人に1人が飢餓に苦しんでいると言われ、**2030年でもなお6億7,000万人が飢餓に直面していると予測**されています。

そもそも、食料が足りていないのでしょうか？
いえ、今現在は世界の穀物生産量は備蓄を含めると人々が充分に食べられる量、生産されていると言われます。つまり、行き渡っていないのです。

紛争などの国家間トラブルや次項（右）に述べる「フードロス」は飢餓と飽食の偏りの原因の1つとなり、温暖化などによる気候変動は今後、食料の安定供給に大きく影響していきます。世界の人口は増えています。これから生きる子供たち「食べる幸せ」を感じられる未来を私たちが作っていく必要があります。

また、生きるためには単に量を食べれば良いと言う訳ではありません。特に5歳以下の子どもの必要な栄養素の慢性的な不足は発育障害や消耗症など、からだの成長や健康に影響をおよぼします。子どもの栄養不足やフレイルは、飽食と言われる日本でも決して他人事の話ではありません。ほんの少し自分事として捉えてみませんか？



高い状態で推移

栄養に関する知識不足

偏食 孤食

欠食 貧困



12 つくる責任 つかう責任
“つくる側（生産者）、つかう側（消費者）地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとうろ”

「フードロス」と言う言葉をご存じでしょうか？食料を捨てることを指しますが世界で毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられています。

その中でも日本は、食品ロス大国と言われ「食べ残り」などの食べられるはずの**食料が522万トン/年 廃棄**され、そのうち**247万トン/年が家庭から廃棄**されています。それは国連が1年間に支援する1.4倍量に値します。

日本の食料自給率は38%で6割の食料を海外からの輸入に頼っています。

持続可能な社会、未来の子どもたちのために私たちの暮らしや食生活を見つめ直す必要があるのではないのでしょうか。

247万トン/年
国民1人当たりが茶碗1杯/日廃棄する量に相当します。



出典：世界の食料安全保障と栄養の現状2022年度版：国際農業協働協会

SDGs CLUB：公益財団法人日本ユニセフ協会 / 誰一人取り残さない栄養政策：厚生労働省
食品ロス量：農林水産省 / 日本の食品ロスの状況：総務省人口推計(2020)
世界がぐっと近くなるSDGsとボクちをつなぐ本 監修 池上彰
(管理栄養士 中川 真規子)

●味増汁 1 杯を排水口から流すと、魚が住めるきれいな水するには 1 杯 300 L のお風呂の水 4.7 杯分が必要だそうです。また、家庭から出るゴミの 6 割は生ごみといわれ、ごみを燃やすには大量のエネルギーが必要です。貴重な地球の資源や環境を守るために、身近にできる工夫にはどんなことがあるでしょうか？ 日々の食事の支度からできることがあります。



飢餓をゼロに

<買い物> ・冷蔵庫の中身を確認してから必要なものだけを買う。

- ・旬の食材、地元の食材を選ぶ＝地産地消 生産や運搬時のエネルギーの節約になる
- ・消費期限…年月日で表示されていて、「安全に食べられる」期限。傷みやすい食品に表示。
- 賞味期限…比較的傷みにくい食品に表示され「品質が変わらずおいしく食べられる」期限を表示。これを過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。どちらの期限も、未開封で表示されている保存方法を守った場合の期限なので、開封した食品は、早めに食べ切るようにする。

<調理> ・皮にも食物繊維やビタミンなど栄養が豊富。皮や茎など捨てていた部分でもできるだけ活用する。⇒人参や大根の皮をまるごと使ったり、皮はきんぴらなどにする、ブロッコリーや葉物野菜の茎、きのこ類の軸も使う、りんごやブドウなどの果物も皮ごと食べるなど。

・作り過ぎない。余れば翌日に回したり、他の料理にアレンジする。

・加熱の際は、器具から火がはみ出るようにしない、蓋をする、複数の食材を同時に加熱する。

<片付け> ・洗う前に食器の汚れをふき取る。洗い桶を利用し、汚れの少ないものから順に洗う。

水を出しっぱなしにしない。生ごみの水気を切る。

●フードロスとは、生産から製造加工・流通までの段階で発生した食品廃棄物を言い、食品ロスとは、まだ十分食べられる食品が捨てられてしまうことを言います。これらは地球環境へ悪影響を及ぼしています。その現状を改善するために取り組まれている事例をご紹介します。



働きがいも経済成長も



つくる責任つかう責任

① 食品ロスを解消する「捨てないパン屋」



フードロスを解消するため、週3回午後だけ営業。基本的には4種類のパンのみ製造販売している「捨てないパン屋」が広島県にある。

5年後に流行が終わるパンではなく、これまで長年残ってきたパンを受け継いでいきたい、という考えをもとに、日持ちのしない具材は使用せず、国産小麦を使用したシンプルなパンを販売することで食品ロスを解消、従業員の労働時間削減にも成功。

(取材記事：朝日新聞DIGITAL「捨てないパン屋」の挑戦 休みも増えて売上の上げも維持)



つくる責任つかう責任

② 自由学園が実践する「食育活動」



ここ数年、教育現場にもSDGsへの取り組みが広がっている。その先進事例が、東京都東久留米市にある「自由学園」での取り組みである。1921年の創業以来、食・暮らし・学びを総合的に実践する食育活動が続けられている。

豊かな自然の中にあり幼稚園から小・中・高さらに大学まで一貫教育が行われている。その中で昼食（給食）は毎日生徒が交代で作り、使われる食材の一部は園内の畑で栽培されたものである。ご飯も園内に落ちている木を使って薪釜で炊く。さらに、料理を作ったチームごとに費用や栄養、料理の情報、調理過程での課題などを発表し合う。生活に欠かせない食事から様々なことを学び、持続可能な社会作りを考える力を育てている。

(取材記事：朝日新聞DIGITAL「日々の営みこそ、学びがある。自由学園のすごさ」とは)

日々の生活の中で私たちが出来ることは？ 不必要な購入は避け、不必要な廃棄はしない。賞味期限の近いものから購入しきちんと食べきる。など出来ることから取り組んでいきましょう！

(管理栄養士 久保 亜矢子)

(管理栄養士 加藤 里奈)

参考：EduTown SDGs 2 飢餓をゼロに / 船橋市 HP / 伊勢原市 HP / 日本インフォメーション株式会社 消費者の意識調査代替編