

# 食品ロス削減だけじゃない！からだと環境にやさしい食事

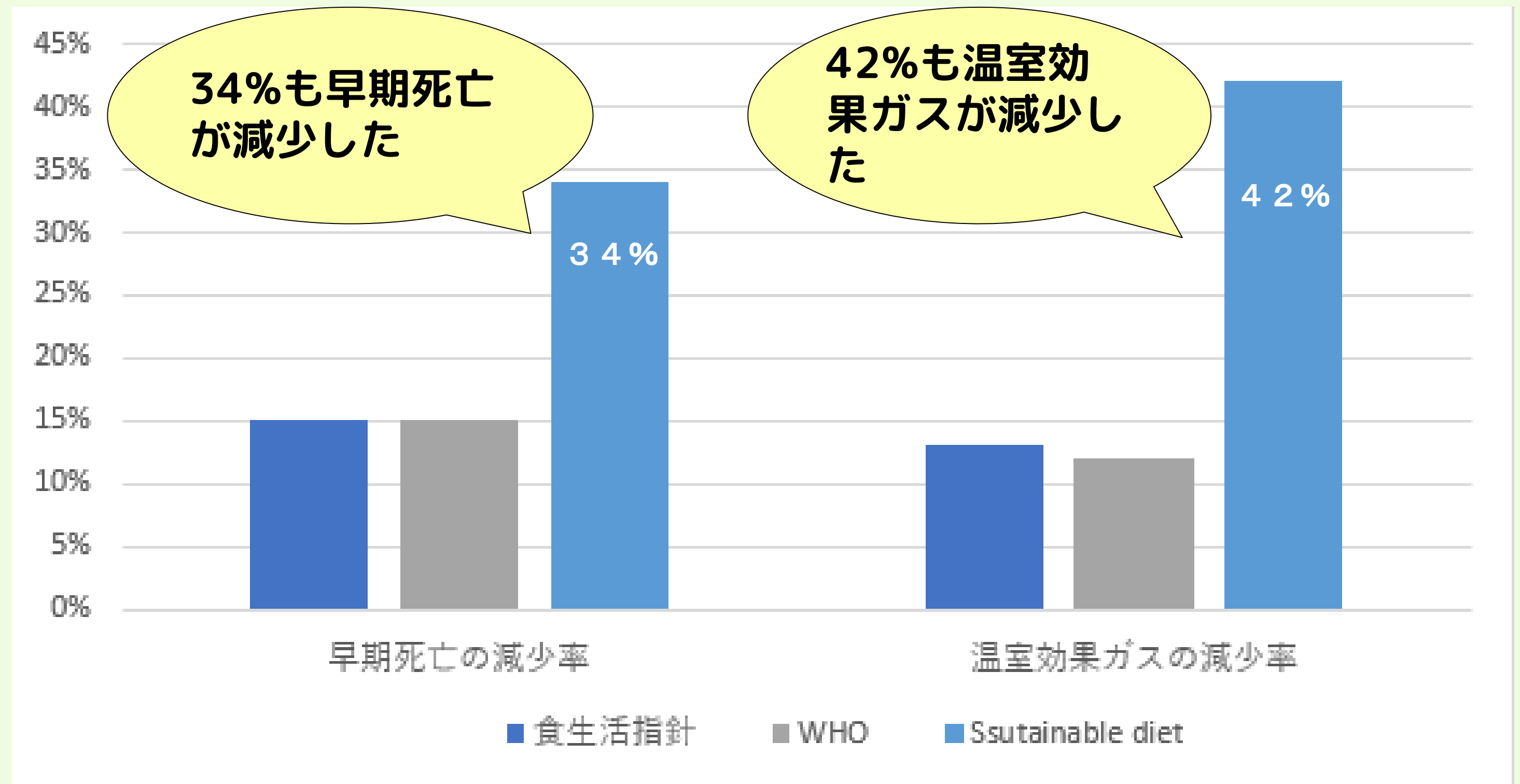
～健康と環境保護に繋がる“Sustainable diet”～

「Sustainable diet=持続可能な健康的な食事」とは、①健康的②環境にやさしい③入手しやすい④安価⑤安全⑥文化にあう食事のことです。具体的には、玄米や雑穀などの全粒穀物、豆類、種実類、果物や野菜を取り入れること、卵、乳製品、鶏肉、魚は適度に、赤身肉は少量に抑えることなどがあげられています。

“Sustainable diet”の基準を満たすと、早期死亡の減少に繋がり、また温室効果ガスの減少にも繋がるということが報告されています。これは、食生活指針やWHOの基準を満たした食事よりも、さらに早期死亡や温室効果ガスの減少に効果があります。

健康と環境保護の両方に繋がる

“Sustainable diet”は、今後重要な課題となるでしょう。



Fumi Hayashi(2020), International research trends that focus on sustainable diet beyond healthy diet フードシステム研究第27巻3号 93-101

Springmann, M., Spajic, L., Clark, M.A., et al (2020) The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study, BMJ 370: m2322.

ご覧いただきましてありがとうございました。

簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

奈良市特定給食施設等に所属する栄養士・管理栄養士に、普段の生活で実践している食品ロス削減の工夫をお伺いしたので紹介します。

次のうち、一番試してみたいと思う食品ロス削減の工夫と同じ色のシールを**1枚**、鹿の角にお貼りください。

買いすぎない

例：買い物前に冷蔵庫の中身を  
チェックする  
期間内に食べきれ数・  
大きさの食材を購入する

夕食の残りのおかずは、

翌日リメイクをし、使い切る

例：肉じゃが→カレー

こんにゃく→ピリ辛炒め

浸し・筑前煮→味噌汁の具

冷凍保存を活用する

例：食べきれない食材→事前に冷凍

買った食材はすぐに調理

→食べきれない分は冷凍

注文しすぎない

例：その時食べきれ分だけ注文

食べきれない分は持ち帰る

