

◆食からSDGsを考える◆

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界の様々な問題の解決をめざす持続可能な開発目標（SDGs）。17の目標の1つが、2030年までに「飢餓をゼロに」することです。難しいものと考えられがちですが、実は私たちの食生活にも身近なSDGs。SDGsクイズと一緒に考えてみませんか？



Q1. 世界にはすべての人が食べられるだけの十分な食料があります（国連WFPホームページ）。

その一方で、世界では飢餓に苦しんでいる人がいます。何人に1人の割合でしょう？

- a. 3人 b. 10人 c. 15人

Q2. 「食料の輸送量」×「距離」で表されるフードマイレージをご存知ですか？地元の食材を積極的に購入する地産地消は、輸送のためのコストや環境負荷を減らすことができ、フードマイレージを縮小することができます。

フードマイレージの数値が最も大きい国はどこでしょう？

- a. 韓国 b. アメリカ c. 日本

Q3. 食品ロスとは、「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」をいいます。買い物前に冷蔵庫の中身を確認し、必要な量だけ購入する、食材を最後まで使い切るなど、食品ロスを減らすことが大切です。日本の食品ロスの量は年間600万トン。これは1人あたりが毎日お茶碗何杯分のご飯を捨てているのと同じ量になるでしょう？

- a. 1/2杯 b. 1杯 c. 2杯

Q4. 人や社会、環境への影響を配慮して行う消費活動をエシカル消費といいます。買い物の際、その食材にはどのような背景があるのか、その食材を選ぶことで世の中にどんな影響を与えるのかを考えて購入することも**エシカル消費**です。では、「エシカル」を日本語にするとどういう意味になるでしょう？

- a. 倫理的な b. 厳しい c. やさしい

【答え】 Q1 : b Q2 : c Q3 : b Q4 : a

◆おいしくSDGs！地産地消◆



福井のコレ旬

里芋



鶏肉と里芋のクミン炒め

材料（2人分）

里芋	150g
だし汁	里芋がかぶるくらい
鶏もも肉	300g
パプリカ	1/2個
ネギ	1/2本
しょうがの千切	1かけ
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1/2

作り方

- ①里芋を洗い、だし汁で柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったなら水気をきっておく。
- ②パプリカは縦に細切り、ねぎは斜め薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。好みで余分な脂をとる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを入れて炒める。香りがしてきたら鶏肉をいれる。
- ④表面に焼き色がついたら、パプリカとネギを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤里芋を加え、酒と塩を加えたら汁気がなくなるまで炒める。最後にクミンパウダーを加え、さっとあわせてできあがり！



（レシピ作成／ふくいの食育リーダー 村上 洋子）