

# 毎日のごはん入門講座 第3回目

本日のテーマは・・・



「野菜を無駄なくいただくには」

今日のゴール: 毎日の台所と世界を繋ぎ、明日からできることをさがす。

◆わたしができることを見つけよう！知っておきたい4つのキーワード

フェアトレード→「公平・公正な貿易」

食品ロス→食べられる状態にあるにもかかわらず、捨てられている食品

フードマイレージ→「食料の（＝food）輸送距離（＝mileage）」

トレーサビリティ→いつ、どこで、誰によって作られたのか

◆旬から学ぶ理に叶うとは何か。

『身土不二』

身体と育った風土は同じ性質です。その土地の旬の野菜を摂りましょう。  
心身も環境に調和する。季節に合ったその土地のものを食べる人と土とは一体であり、  
命は食べ物で支えられ、体と育った風土は同じである。 という考え方。

『一物全体』

全体としてあるとき、部分の総和を上回る働きをする。  
皮、根、葉などひとつの食品をまるごと摂ること。  
生命力、陰陽のバランスが保たれる。

『旬』

自然の摂理にかなった旬の食材は、今、身体に必要なものを無理なく摂ることができる。

はしり

名残り

#### ◆つくる責任、つかう責任。～毎日のごはんと SDG s のこと～

☆SDG s とは・・・

持続可能な開発目標（SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS）

2001 年に策定されたミレニアム開発目標（MDGs）の後継として、2015 年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」にて記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標。

☆世界を変えるための 17 の目標



12 つくる責任つかう責任の中に「食品ロス削減」が含まれており、2030 年までに「世界の食料廃棄を半減する」を目標にしている。

2019 年 10 月 1 日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が定められました。

☆毎日のごはんが世界を救う？！

一日の食品廃棄は 7 万トン、年間では 612 万トンにも及び、これは日本人が毎日茶碗 1 杯分の食料を捨てていることになります。

廃棄された食品のほとんどは焼却炉で燃やされます。そのコストは税金から捻出されています。

62%を輸入に頼る日本の食料事情、その半面、世界では飢餓に苦しむ子どもたちがいます。

現状を変えていくために、私たちができることを探してみましよう。