



2022年7月1日発行

自分のために、地球のために

サステナブルに食べる！

近年「SDGs」や「サステナブル」という言葉をよく耳にするようになりました。

「世界中で課題になっている環境問題や社会問題を解決し、持続可能な未来を目指しましょう」と聞くととても大きなことのように感じますが、実は私たちが日々の生活の中で変えていけることがたくさんあります。その一つが「食べること」です。

サステナブル（サスティナブル）は英語の「sustainable」で、「持続可能な」「維持できる」という意味の形容詞です。

「食と健康」、「食と暮らし」、そして「食と世界」は密接に関係し合っています。

一人ひとりの食品ロスは、世界の食品ロスにつながっています。

一人ひとりの健康は、世界の健康につながっています。

一人ひとりのサステナブルな食事は、世界のサステナブルな食事につながります。

つまり、自分のために食べるということについて考えて行動することが、地球のためにもなるということです。

ご自身や家族の健康を維持する持続可能（サステナブル）な食事とは？ など、私たちが普段何かを買ったり、食べたりしているときに、それが世の中（地球）にどんな影響を与えているのか、思いを馳せてみませんか？

●和食はサステナブルな食事

「和食はヘルシーな食事」であることは世界中で認知されていますが、実は地球にも優しいサステナブルな食事でもあります。「和食を食べる」という、とてもシンプルで簡単なアクションが、自分たち、そして地球を健康にしていくことができます。

植物性食品中心の食 …私たち日本人の食生活は米（雑穀）、大豆を中心とした豆類、野菜、海藻、そして魚が中心でした。畑のお肉とよばれる「大豆」は私たち日本人にとって昔から重要なたんぱく源でした。私たちは豆腐、納豆、味噌などを日常的に食べていますが、大豆そのものだけでなく豆を加工して上手に取り入れてきたのが和食文化です。

その土地の旬のものを食べる …四季のある日本では旬を大切にする文化がありますが、旬の食材は生産に必要なエネルギーが少ないうえ栄養価も高く、自然の生態系とのバランスをとってくれます。近年ではハウス栽培など季節に関係なく食べ物を手にすることができますが、温度管理などしながら生産することは、エネルギーに負荷がかかっています。

発酵食品・保存食品 …私たち日本人の食事は味噌や醤油などの調味料やお漬物に至るまで、発酵の力に支えられています。また、煮干し、干し椎茸、切り干し大根、高野豆腐などの乾物類などの保存食品も和食には欠かせない食材です。旬に採れた食材を廃棄する事なく、発酵食品や保存食品にして形を変えることで一年を通して上手に食事を組み立ててきました。

●サステナブルに食べるためのキーワード

限りある資源を使い過ぎず、環境を守りながら、私たちはもちろん未来の人々も、この美しい地球で平和に豊かに暮らせることを願って、世界中の人たちが共通の目標として取り組んでいるのがサステナブルな社会の実現です。

「サステナブルに食べる」のは、そのはじめの一步。毎日の食事から、自分と地球を変えていくことができます。

地産地消

日本の食料自給率は37%（カロリーベース）。私たちは食べ物の半分以上を輸入に頼っています。そのため今では「地産地消」だけでなく、「国産国消」また「自産自消」も呼びかけられています。（自産自消とは、市民農園や家庭菜園など自分で作ったものを自分で食べるというニュアンスで使われている言葉）

旬の食べ物は美味しく、栄養価も高く、季節を実感でき、自分にとっては心にも体にも健康的な食材です。地球にとっては、運搬によって発生するCO₂を削減することに大きく貢献します。

サステナブルフード

自然環境や社会に、できるだけ負荷をかけずに作られる食べ物のことです。たとえば輸送によるCO₂の排出が少ない地元産の食材、有機野菜やくだもの、決められたルールの下で獲られた魚、大豆ミート。フードロスを減らした製造ラインや規格外の農産物などで作られる加工品、フェアトレードの食品など。また、生産過程における労働者の人権や労働環境に配慮した食材、食品もサステナブルフードにあてはまります。

サステナブル・シーフード

漁業を持続可能なものにするため、1997年にイギリスのロンドンにて国際NPOが誕生し、MSC認証制度が設立されました。これは天然水産物の漁獲から消費者の手に渡るまでを管理し、適切な漁獲量であるか、毒物や爆弾を利用した破壊的な漁業を行っていないかなどの基準に基づいた認証制度です。

また、天然水産物だけでなく養殖水産物を対象にしたASC認証という制度も存在しており、生物多様性や生態系保全、適切な労働環境であるかなど、環境や社会に与える影響を軽減することを目的としています。

これらの「MSC認証」や「ASC認証」を取得した水産物を「サステナブル・シーフード」と言います。



植物性由来食品（プラントベースフード）

世界の人口が増え続け、将来の栄養不足が危惧されています。そこで注目されているのが、大豆ミート（代替肉）など植物性由来食品（Plant-Based Food：豆類、野菜類、果実類、藻類、穀類など）です。

プラントベースの食事はベジタリアンとは異なり、動物性食品を排除する食事ではない緩やかな菜食中心の考え方が特徴です。プラントベースの食事が広まることは、将来食肉の供給不足による「たんぱく質危機」の回避だけでなく、畜肉の増産による穀物や水資源への負荷や森林破壊のリスクを軽減したり、CO₂の排出量を減らすことができるなど、環境負荷がかからないサステナブルな食事として期待されています。

一番身近で毎日食べる食事をサステナブルにする（地球にやさしく＆自分の体にやさしくする）ことで、自分と世界がつながるなんてスゴイですね。

大畑

～ホットケーキミックスで、サーターアンダギー～

沖縄料理の話をしていたら、サーターアンダギーが食べたくなったので作ってみました。

サーターアンダギーとは、丸い形の沖縄の揚げ菓子。沖縄の方言でサーターは砂糖、アンダは油、アギは揚げるという意味だそうです。



簡単に家であるもので作りたかったので、ホットケーキミックスを利用。「伝統的な作り方とは違うから、ちゃんと出来るのかなあ…」と心配になりましたが…、美味しいサーターアンダギー(?)が出来ました！

●サーターアンダギー（8個分）

材料		作り方	
ホットケーキミックス	200g	①Aをよく混ぜ、黒砂糖をなじませる。 ②①にホットケーキミックスを混ぜる。 ③生地を8等分にし、丸くする。 ④約160℃で、6分くらい揚げる。きつね色になり、割れ目ができたら出来上がり。	
A {	黒砂糖		50g
	卵		1個
	(牛乳 大さじ1)		
揚げ油	適量		



①のよく混ぜ合わせるのが大切です。黒砂糖は混ぜやすいように粉末の物を使用しました。

③で手に生地が付きやすい時は、油を少しつけるとよいです。

④では、花が開いたみたいなきつね色にしたいだったので、割れ目が付いたときは嬉しかったです。このコロッとした見た目です。サーターアンダギーっぽくなったと思います。レシピを目安に割れ目や色が付きにくかったら温度を上げたり、時間を増やしたりと調整してみてください。

もし、材料の牛乳が冷蔵庫になくても大丈夫。材料Aが卵と黒砂糖だけだと②の混ぜる作業で粉感が抜けなくて大変でしたが、しばらく手で混ぜているとなじんでいきました。生地がかためなので、手に付きにくく丸めやすかったです。ボールを洗うのも楽でした。

牛乳を大さじ1入れると混ぜやすくなります。混ぜ始めは粉っぽく感じましたが、やがてもったりした生地になりました。丸める時は手に付きやすかったです。

外はカリッと、中はモッコとしていて、甘味もほんのりと感じられました。味は牛乳があってもなくても美味しかったです。記憶の中の味に近かったのは材料Aが卵と黒砂糖だけのものかな、と思いました。家庭で気軽に作るには、材料が準備しやすかったり、作業がしやすかったり、後片付けがしやすかったり、ということも大切なことだと思います。慣れてきたら、材料の分量を変えたりなど自由に楽しんでみてください。

今回は、沖縄の雰囲気を出すために黒砂糖を使用。シンプルなレシピなので、砂糖の種類を変えたり、他の材料を混ぜてみたり、大きさを変えてみたりとバリエーションを増やすことが出来そうです。まだまだ研究が必要です。

沖縄気分を少しだけ味わえるので、夏のおやつに活躍しそうです。

桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

スタッフ急募！

★お弁当の配達（パートタイム）

- ・時間 15:00～18:45
- ・週3～6日

★栄養士・管理栄養士（フルタイム）

- ・時間 ①9:30～18:45、②7:00～16:15 ①②のシフト制
- ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はお問い合わせください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

厨房からブーケレシピ その236♪

<材料> 2人分

なす 1本（約150g）
酢 小さじ2
A-しょうゆ 小さじ2弱
生姜（みじん切り） 少々

<作り方>

- ①なすをいちょう切りにし、茹でる（または電子レンジで加熱する）
- ②合わせたAに、水気を切った①を加え、和える

*さっぱりしていておいしいですよ 松本

★なすの酢醤油和え★

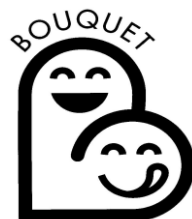
<土用の丑>

夏の土用の丑の日（7/23）には、「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないという風習があったそうです。有名なうなぎ以外だと、胡瓜や西瓜などの「瓜」のつくものを食べていたそうです。瓜のつく食材は体を冷やす作用を持っているので、体の内側から冷やして暑い夏を乗り切りたいと思います。

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日