



SDGsとは、持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)の略称です。2015年の国連サミットで採択され、国連加盟193か国が2030年までに達成するために掲げた目標です。

今、様々な分野でSDGsに取り組まれています。

食事におけるSDGsを考えてみましょう。

食事として私たちが口にするまで、生産、流通、加工、消費、という食の流れがあり、それぞれに問題がある可能性があります。

- その食材は環境破壊をしていないか？
- 生産にエネルギーがかかっていないか？
- 流通は環境に配慮しているか？
- 調理にエネルギーを無駄使いしていないか？
- 食品ロスをしていないか？

などなど..

#### ◇地元で作られたものを地元で消費する

新鮮であるだけでなく、輸送にかかるコストやエネルギーが少ないものになります。

#### ◇季節のものを食べる

美味しく栄養価が高いだけでなく、温室栽培等にかかるエネルギーを減らすことができます。

#### ◇簡単料理でガスや電気の使用を抑える

#### ◇食材を使い切る

食材を無駄にせず、残さず美味しく食べる。作りすぎない。  
これは節約にも繋がります。

#### ◇SDGsに取り組んでいる企業の商品を使う

