

サステナブル (持続可能な) な食生活で健康を！

介護老人保健施設はまかせ
管理栄養士

栄養の 
たのしく食べる、カラダよろこぶ

8月4日は 栄養の🍴です



たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 **8/1→7** 栄養週間

日本栄養士会では8月4日を栄養の日とし、
日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します

栄養の日
テーマは

栄養と環境

栄養と環境って
関係あるの???

栄養と環境の関係を考えて

“サステナブル”に食べる

を考えてみましょう

知っていますか？ 持続可能な開発目標(SDGs)

① Sustainable: 持続可能な

② Development: 開発

③ Goals: 目標

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



人権問題、環境問題等、未来の地球を変えるために生れたのがSDGsの17の目標です。

①貧困、②飢餓、③**すべての人の健康と福祉等**、多くの目標で**栄養**は関係があります。

まずは自分の**健康**について**栄養**を通してサステナブルなことを考えてみましょう。

サステナブルに食べるって？

SDGsの「S」が
サステナブル＝【持続可能な】

限りある資源や環境をまもるために

自分にとってサステナブル!な食べ方
地球にとってサステナブル!な食べ方
を考えてみましょう

自分にとってのサステナブル

〈 健康を持続可能にするために 〉

減塩

適切な
エネルギー

- ・食べすぎない、
- ・飲みすぎない、
- ・ダイエットしすぎない、
- ・調味料を使いすぎない

栄養
バランス

食材、調理方法等で資源の無駄づかいをしない

“ほどほど”にしましょう

健康のための “ほどほど” って

すぐに使える管理栄養士のほどほどの小技を紹介します

エネルギー

- ①食事は箸置きで、ゆっくり噛んで食べる習慣
- ②エネルギー不足時には補食のススメ
- ③盛り付けるお皿を小さくし、いつもの量で満足感アップ
- ④生活習慣病予防はベジタブルファースト
- ⑤食事は毎日同じ時間で体内時間を調節

減塩

- ①だしを効かせて薄味に
- ②減塩を考えた調味料を使う
- ③薬味やスパイスで味変
- ④醤油のスプレーを使用
- ⑤「旬」の食材を使う

栄養バランス

- ①具だくさんのおにぎり
- ②具だくさんの汁もの
- ③お弁当は5色の方程式（赤・白・黄・緑・黒）
- ④外食のメニュー選びに迷ったら「野菜多め」を選ぶ
- ⑤外食は小鉢やサラダを意識しよう

地球(環境)にとってのサステナブル

サステナブルで健康な食生活の提案



- ・SDGsやパリ協定などの流れを受けて食の持続可能性(サステナビリティ)に対する国内外の関心が高まっています。
- ・一人一人が今日から取り組めるアクションとして、サステナブルで健康な食生活の選択肢を紹介します！



食の地産地消・旬産旬消で 美味しさや季節感を楽しみましょう！

- ・地域の旬の食材を食べることはエネルギーの抑制に貢献
- ・旬の食材は美味しく、栄養価も高く、季節を実感できる
- ・地域活性化や食の安全保障にも貢献



シカ肉やイノシシ肉などのジビエを 食生活に取り入れてみましょう！

- ・農作物等への鳥獣害対策の後押しにつながる
- ・貴重な資源を無駄なく使うことになる
- ・地産地消の一形態として環境負荷低減や地域活性化に貢献



有機(オガニック)食品などを 生活の中に取り入れてみましょう！

- ・有機などの環境保全型農業は生物多様性の保全に貢献
- ・有機食品を生活に取り入れることで生産者を応援



それぞれのスタイルで生活の中に菜食 を取り入れるという選択肢もあります！

- ・野菜や果物などは相対的にカーボンフットプリントが低いと試算されている
- ・意識的に野菜を食べることで栄養バランスが改善する



それぞれの生活にあった形で 食の自産自消を楽しみましょう！

- ・市民農園や家庭菜園など食の生産に携わることは、地産地消、旬産旬消の一形態として環境負荷低減
- ・食や環境への理解を深め、意識・行動の変化につながる



食品ロスを減らすよう心がけましょう！

- ・食べられるのに捨てられる食品ロスは日本で年間600万t
- ・日本の食品ロスの約半分は家庭から出ている
- ・食品ロス削減はゴミ削減と温室効果ガス削減につながる



食を通じてカーボンニュートラル やサーキュラーエコノミーの実現、生物多様性の保全等に 貢献する取組も広がっています！一人一人がこうした取組に関心を持ち、後押ししましょう！

(例) 食関連企業の脱炭素経営 (TCFD, SBT, RE100など)、持続可能な食材調達、ソーラーシェアリング、共同配送・保管、コンポストの活用など

食生活を通じてサステナブルライフスタイルへの移行を進め、地域循環共生圏(地域SDGs)を創造

環境省が2021年8月30日に開催した「サステナブル※で健康な食生活に関する意見交換会」の資料より(一部抜粋)

一人一人ができることを 今日から 取り組みましょう

はまかぜでは、残飯を
3%未満に減らします

買い物袋を
持参する

肉を食べすぎない
ようにする

野菜から食べる

自産・自消

旬のものを食べて
減塩

国産のものを
選ぶ

弁当は5色の
食材を食べる

ゆっくり食べて食べ
すぎに注意