

いただきます。

R7.7



管理栄養士 やまだ

SDGs と食生活の疑問

13 気候変動に
具体的な対策を



二十四節気で季節をめぐる。



「今日も暑いですね～」という挨拶が飛び交う季節になりました。

薄着にも限界があり、エアコンに頼りすぎるのは体にも環境にもよくないような気になります。

湿度の高い日本の夏をしのぐには五感をフルに活用します。

夏仕様の涼しげなインテリアに変えて、夏らしい香りも楽しめる蚊取り線香を焚きます。

アロマはミントや柑橘系など気分がすっきりするものに。

食器も硝子や白っぽい磁器にしてみたり。これだけで食卓がなんとなく涼しく感じるものです。

土用にまつわる言葉たち

夏に耳にする「土用」ですが、立春、立夏、立秋、立冬の前の約18日間をいい、これから迎える立秋の前を「夏の土用」といいます。夏の土用の頃は陽射しが強く、土用干しといって衣類などの虫干しをします。土用蛭、土用卵、土用餅を食べて精をつけ、厄よけをすると夏バテ防止にもなります。

また、古来よりこの頃海で発生する大きな波を土用波といっていました、台風の影響で発生する波のことです。

旬の食材 【うなぎ】

やはり夏の土用といえば、うなぎです。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代から始まりました。これは平賀源内がうなぎ屋のために発案したことが始まりといわれています。またうなぎだけでなく、「う」のつく食べ物を食べると病気になるという言い伝えもあります。

うなぎは、たん白質、ビタミンA、良質な脂質であるDHA、EPAなどの栄養素をバランスよく含んでいます。蒸し暑い中でも食欲をそそるうなぎは、夏バテ防止のスタミナ食に最適です。



出典：テーブルマーク 令和7年6月23日閲覧

気候変動に具体的な対策を

ー農業は気候変動に対応していくための鍵ー

気候変動は生物多様性や人々の生活に大きく関わっています。

これまで以上に長期化している厳しい干ばつは水の供給や農作物の成長を妨げており、海面の上昇や温暖化も深刻です。

もし対策を取らなければ、食料不足がすでに深刻な国・地域はさらに飢えに苦しむことになると考えられています。また、気候変動によって起こる異常気象は、農業でしか収入を得られない農村部の人々の生活を混乱させ、食べ物が収穫できない場合に、買うこともできないという状態をうみます。

私たちが食べる食料の生産は、気候変動によって最も被害を受ける恐れがあります。一方で、環境を壊さず、気候変動に適応した農業を実践することは、この問題の解決策の一つの方法でもあります。

私たち一人ひとりが、節電を心がける、ごみの排出量を減らす、再生可能エネルギーを利用する、公共交通機関を利用する、省エネ家電を選ぶことによって

これらの行動を通じて、持続可能な社会の実現に貢献することができます。