

# いただきます。

R6.9



管理栄養士 やまだ

## SDGs と食生活の疑問

### 質の高い教育をみんなに！



## 身体を作る栄養素を考えてみませんか？

### 葉酸の性質と働き

葉酸はビタミン B 群の水溶性のビタミンであり、プテロイルモノグルタミン酸およびその派生物の総称です。ビタミン B<sub>12</sub>とともに赤血球を作るので「造血のビタミン」ともいわれています。

さらに、DNA や RNA などの核酸やタンパク質の合成を促進し、細胞の生産や再生を助けます。特に胎児の正常な発育にとって重要な栄養素であり、女性は妊娠前から産後にかけて摂取することが推奨されています。

#### 摂取のポイント

水溶性でかつ光、熱に弱い性質のため、新鮮なうちに加熱せず食べられるサラダなどで摂り入れるのがおすすめです。

もしくは汁物やスープなどで丸ごと食べられる調理法がよいでしょう。

多く含まれる食べ物は、レバーや緑黄色野菜（ほうれん草・モロヘイヤ・ブロッコリー）・グリーンアスパラガス・枝豆（茹で）

皮付きのさつまいも（蒸し・天ぷらどちらも良。）です。

腸内細菌からも一部合成されるので通常の食事であれば不足することはほとんどありません。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和 6 年 8 月 8 日

目標 4 は「すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」をテーマに、10 の指標が定められています。

文部科学省の「文部科学統計要覧（令和 2 年版）」によると、2019 年の義務教育の就学率は約 100%となっており、日本では基本的な教育にアクセスできる状態にあると言えます。しかし世界に目を向けると、後発開発途上国では男性 17%、女性 20%の子どもたちが学校に通うことができず（出典：UNICEF「世界子供白書 2019」）、解決すべき重要課題と言えます。

日本では達成できているように感じますが、その他の SDGs に定められている目標などに関して、各々が自分ごととして取り組めるようになるには、持続可能な社会づくりのために必要な考え方や知識を学ぶ必要があります。そのために、内閣に設置された SDGs 推進本部では、SDGs 達成に向けて日本政府として重点的に取り組んでいく事項をまとめた「SDGs アクションプラン」を 2018 年以降毎年発表しています。2019 年からは優先課題の一つとして「食育の推進」が挙げられています。

「SDGs アクションプラン」で優先課題とされている「食育の推進」とは、どのようなものなのでしょうか。文部科学省によると、食育で身に付けることは、下記のように記されています。

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など

引用：文部科学省

これは、子どもたちが「食」に関して勉強する際の指標ですが、食事は生きる上で欠かせないものであるため、食育はあらゆる世代の国民に必要なものと言えます。というのも、食べたものが私たちの体を作り、将来にわたる健康に密接な関わりを持っているからです。