

いただきます。

R7.11



管理栄養士 やまだ

二十四節気で



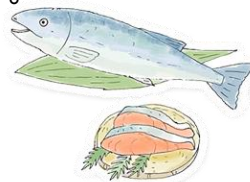
暦の上では冬の始まりです。
実際には暖かい日もありますが、
北国からは初雪の便りも聞こえてきます。
落葉樹からは葉が落ち、自然の景色から色彩が少なくなる中、
サザンカなどの冬の花が彩りを添えます。

「七五三のお祝い」

11月に入ると、七五三を祝う家族があちらこちらで見られ、とても微笑ましいものです。七五三は昔、子どもが健康に成長していくことが難しい時代に、無事成長したことに感謝し、晴れ着を着て氏神さまに参拝したことが始まりです。現在では満年齢ですること多いのですが、本来は数えで三歳、五歳、七歳に祝います。三歳は「髪置（かみおき）」といって男女とも髪を伸ばし始める年齢、五歳は「袴着（はかまぎ）」といって男子が初めて袴を着る年齢、七歳は「帯解（おびとき）」といって女子が初めて帯を締める年齢にあたります。

旬の食材 【秋鮭】

鮭は身が赤いので赤身の魚と思われがちですが、実は白身の魚なのです。鮭はエビやカニを食べているのでその中に含まれる赤い色素が移り、赤くなっているのです。この赤い色素はアスタキサンチンという強力な抗酸化作用を持った成分です。その抗酸化力はβカロテンの約40倍、ビタミンEの約550倍だとか。川でふ化した稚魚が海を回遊し、産卵のために生まれた川に戻ってくるといふ壮大な旅を続ける鮭のパワーの源になっているのです。
鮭の産卵期は秋。川を遡上する前に沖合で獲れるのが秋鮭です。産卵のためのエネルギーを体に貯めているため、脂がのっています。



出典：テーブルマーク 令和7年9月30日閲覧

SDGs と食生活の疑問

17 パートナリシップで
目標を達成しよう



SDGs 目標 17 では、「持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する」ことを目標としています。

つまり、未来でも人間がよりよい世界で暮らせるように、世界中の国と人々がこれまで以上に協力することを目指しています。

ここまで解説した SDGs の目標は、世界のみんなで協力して達成すべき目標です。

みんなが豊かに生活できる社会を実現するためには、開発途上国からの輸入を増やして経済発展につなげたり、開発が遅れている国を支援して、世界各国の足並みをそろえたりすることも求められます。

先進国も開発途上国も、同じように SDGs の達成を目指すためには、先進国から開発途上国へのお金や物資、人材、技術などあらゆる面での支援を行うことも大切です。

