

# いただきます。

R7.7



管理栄養士 やまだ

二十四節気で季節をめぐるります。



暑い夏の折り返し地点ではありますが、暦の上では秋の始まりです。残暑厳しい日が続きますが、早朝や夜に吹くこれまでとは違うひんやりした風で、初めて秋の気配を感じる頃です。変わりはそんな空気から始まるのでしょうか。

「線香花火」

懐かしい線香花火。線香花火はいかに長く火花を楽しむかが勝負なので、じっと静かに見守ります。火をつけて赤く膨らみ【蕾】、チリッチリッと火花が散り始め、徐々に小さな火花に【牡丹】、段々と勢いづき火花が飛び出し【松葉】、弱くなり火花がしなだれ【柳】、火花が一本、一本、果敢なく落ちてゆく【散り菊】・・・美しい花の一生を楽しめます。この蕾、牡丹、松葉、柳、散り菊の段階が楽しめるのは、日本の伝統美が込められた純国産線香花火だけといわれています。安価な中国製が主流になり、日本製の線香花火は一時全国的に廃業に追い込まれましたが、平成12年に昭和の頃の国産線香花火をグレードアップさせた線香花火が作られました。

旬の食材 【とうもろこし】

夏に旬を迎えるとうもろこしは、店頭には並ぶ期間が短いためぜひこの時期に味わっておきたい食材です。おいしいとうもろこしを選ぶコツはひげを見ること。実はとうもろこしのひげはめしべの名残なんです。だからひげと粒の数は同じ。ひげが多いほど粒がぎっしり詰まっています。そしてひげが茶色く枯れているものは食べ頃のサインです。ラップで包んで電子レンジで5分程加熱すれば、手軽にいただくことができます。保存するときは、必ず加熱してから。ラップで包んで冷蔵庫に入れますが、できるだけ買ってきたその日に食べるのがおすすめです。



出典：テーブルマーク 令和7年7月2日閲覧

## SDGs と食生活の疑問



### 海の豊ゆたかさを守ろう

- ・持続可能な社会のために、海と海の資源を守る
- ・海と海の資源を持続可能な方法で利用する

海はすべての生命のみなもと地球の面積の7割わりを占しめる海。この豊ゆたかな海は、地球のあらゆる命のみなもとです。そして、海からはわたしたちが生きるための食べ物など、多くの恵を受け取っています。

しかし、その海が、深刻な問題を抱かかえています。

ひとつは魚などの獲り過ぎで、多くの海の資源が減ってしまったこと。世界的な健康ブームで魚を食べる人が増、魚を獲る量が増加し、違法な漁業も増ふえています。その結果、魚資源が減ってしまい、まだ十分に利用できる水産資源が11.8%になってしまいました

わたしたちにできることは？

いつもの食卓にのぼるおいしい魚。その魚がどのように獲れたものか、知っていますか？「海のエコラベル」とよばれているものの一つに、「MSC 認証マーク」があります。これは、いつまでも魚を食べ続けることができるように、海の自然や資源を守りながら獲られた水産物であることを示しめすマークです。このようなエコラベルのついた魚を買うことも、海を守ることにつながるのです。