

いただきます。

R7.12



管理栄養士 やまだ

二十四節気で季節を巡ります。



一年で最も昼が短く、夜が最も長くなります。
古代では太陽の力が弱まると考えられ、
生命の終わる日ともいわれ、厄払いの祈願をしていました。
言い換えれば、この日を境に太陽が一日ずつ復活していく転換
期でもあります。

「冬至の食材たち」

昔から冬至には「運が付く」ということから、みかん、れんこん、かぼちゃなどを食べて無病息災を願ってきました。かぼちゃには「ん」が付かないように思いますが、かぼちゃを南瓜（なんきん）と呼ぶこともあることから、冬至を代表する食材となっています。かぼちゃと小豆をいっしょに煮た「いとこ煮」は小豆の赤い色が生命力をアップするといわれています。また、太陽のように丸く鮮やかな色のゆずをお風呂に入れ、体を温めます。端午の節句の菖蒲湯同様、強い香りのものをお湯に入れることで邪気を払うといわれています

旬の食材 【かぼちゃ】

かぼちゃが収穫されるのは夏から初秋にかけて。収穫時にはでんぷんが多いのですが、3ヶ月前後寝かせると時間とともに熟成し糖度が増します。ヘタの部分が乾いてヒビが入っているくらいのものがおいしいかぼちゃです。また、ヘタの部分の軸が太く、形は左右対称に丸く、ずっしりと重みがあって、皮が硬いものを選びましょう。カットされているものは、果肉が肉厚で濃いオレンジ色をしているもの、種が膨らんでいるものを選びましょう。かぼちゃのオレンジ色の素はβカロテン。βカロテンは抗酸化力が高いだけでなく、粘膜を守る働きもあります。風邪が流行る季節にかぼちゃを食べるのはとても理にかなっていることなのです。



出典：テーブルマーク 令和7年10月22日閲覧

SDGs と食生活の疑問

SDGs の概要のおさらいです。

SDGs とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」です。

「誰一人取り残さない(leave no one behind)」:

すべての人々が尊重され、豊かに暮らせる社会の実現を目指す。

国際的な共通目標: 先進国、途上国を問わず、すべての国が対象
17 のゴールと 169 のターゲット:

貧困、飢餓、健康、教育、ジェンダー平等、気候変動、環境保護、経済成長、平和など、広範な課題を網羅。

統合された目標: 各ゴールは相互に関連しており、一つの目標への取り組みが他の目標にも影響を与えるため、統合的に取り組む。

SDGs17のターゲットを、食生活について考えてきました。

“食事”は、貧困、飢餓、健康、教育、ジェンダー平等、気候変動、環境保護、経済成長、平和すべてのターゲットにかかわる重要な項目です。“食事”の項目がないのはそのためです。

世界全体の大きな範囲で考えなくても、気候変動などで山林に木の実など動物の食べるものが少なくなり、人里に降りてくるが多くなっています。

海でも、黒潮の海流が変わり、獲れる魚の種類も変化しています。地球温暖化の抑制もこの SDGs の中に含まれます。いつまでも、食べたい食事が食べられることが継続できるように、今できることをこれからも考えて、実行していきましょう。