



◆SDGsと食生活

私たちの食生活は、SDGsの目標達成に関わりのあるものがいくつもあります。一人ひとりが食生活について振り返り、見つめ直し、よりよい未来のためにできることから取り組んでみませんか。

【SDGs(エスディーゼーズ)】

2015年(平成27年)9月に、国連の「持続可能な開発サミット」で採択された、持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



◆地産地消を推進しよう

環境にやさしい食生活



日本は、食料の約6割を輸入に頼っているため「フードマイレージ」がとても高い国です。

食料を調達するまでの環境負荷が大きいということです。

地元でとれる農林水産物を積極的に使用することは、「フードマイレージ」を下げ、流通にかかるコストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制など、環境にやさしい食生活につながります。

【フードマイレージ】

食べ物が運ばれてきた距離のこと。
食料の輸送量×輸送距離で表します
単位:t・km(トン・キロメートル)

地域の活性化につながる



地域の生産者と消費者が「顔の見える関係」になり、安心して食材を利用することができます。

また、その地域の生産者を応援することにもつながり、地元に対する理解が深まるなどの効果もあります。



北九州には
食の魅力がたくさん！

…北九州の地元食材…

農産物

キャバツ、トマト、たけのこ
大葉しゅんぎく

海産物

関門海峡タコ、あかもく
豊前一粒カキ

畜産物

小倉牛 など

地元いちばん
地元を食べよう北九州

北九州市でとれる野菜や特産物を
ホームページで紹介しています。→



今月の おすすめメニュー

(副菜) 春菊のゆずおろし和え

材料	分量 (2人分)
春菊	80g
だいこん	80g
砂糖	0.8g
A 塩	0.3g
ゆずの果汁	小さじ4/5
ゆずの皮	2g
しょうゆ	小さじ4/5

大葉春菊は北九州市オリジナルの野菜で、生でも食べられるほど苦味が少ないのが特徴です。βカロテンをはじめ、カルシウム、鉄分など様々な栄養が含まれています。ゆずの風味と共にお楽しみください♪



【作り方】

- ①春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ②ゆずの皮はせん切りにする。
- ③だいこんはすりおろし、水けを軽くきり、Aと②を混ぜあわせる。
- ④春菊の水けをよくしぼり、③と和える。食べる直前にしょうゆをかける。

1人分栄養価

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.0g
炭水化物	2.5g
カルシウム	59mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.6g