

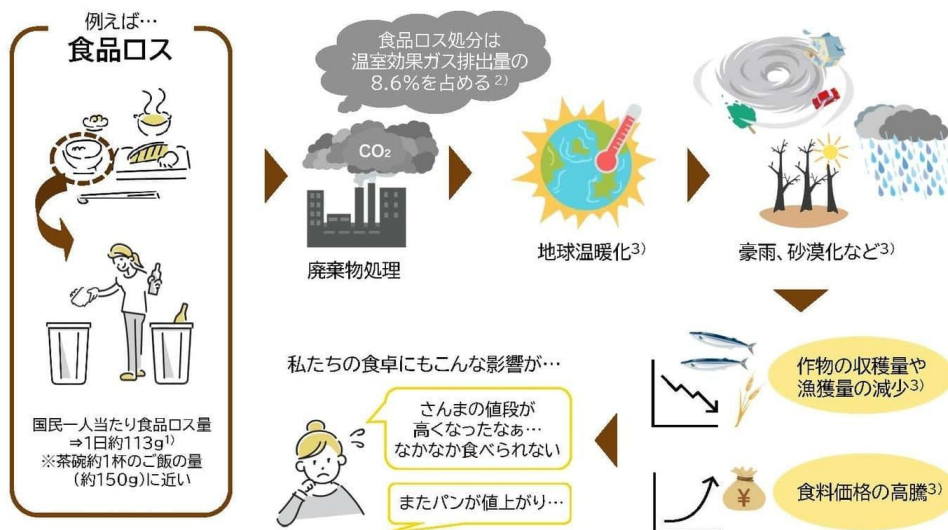
「知らないと もったいない」 食事と環境の繋がりの話

—持続可能な食生活に向けて—

【知っていますか？食と地球の意外な関係】

毎日なにげなく食べている「食事」は、地球環境に大きく関わっています。

食事・環境・社会 すべての問題はつながっています



出典 1)消費者庁「食品ロス削減ガイドブック 2022」<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/digitalbook/02/#page=1> 2)Crippa M, et al. Nature food (2021)
3)環境省「IPCC AR6 特別報告書」<https://www.env.go.jp/content/900442320.pdf>

待って！大根の皮は捨てずにきんぴら

材料（2人分）

大根の皮 大根 1/2 本分（70g）

みりん 小さじ 1（5g）

酒 小さじ 1（5g）

しょうゆ 小さじ 1/2（3g）

砂糖 小さじ 1/2（3g）

ごま油 小さじ 1（4g）

白ごま 適量

作り方

- ① 大根の皮を厚めにむき、千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、1の大根の皮を入れて炒める。
- ③ しんなりとしてきたら a を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、白ごまを振る。



大根のほかに、

人参、さつまいも、長芋の皮なども
きんぴらにおすすめです！

栄養価（1人当たり 1/2 量）エネルギー：42kcal、食塩相当量：0.2g

引用：<https://lab.eiyo.ac.jp/shokuseitai/kenkounasyokuji/pg1192.html#kankyo>