

SDGsとは?

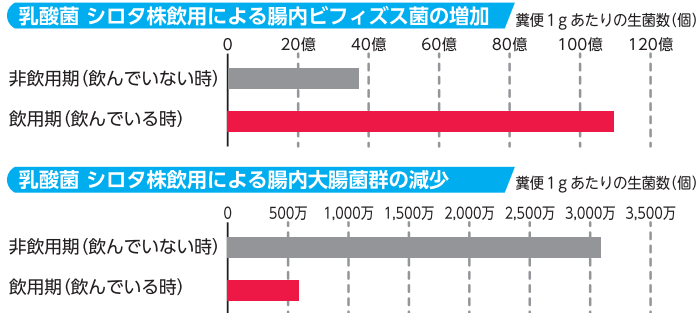
SDGs (持続可能な開発目標、Sustainable Development Goalsの略) は、平成27年(2015年)9月に国連サミットで採択された、世界共通の17の目標です。札幌市もSDGs達成に向けて取り組んでいます。



17の目標の詳細は、国際連合広報センターのホームページで紹介しています。→

6月は食育月間です。まいにち朝ごはん生活を!

良い菌を増やし、悪い菌を減らす、 乳酸菌 シロタ株が400億個。 [1本80mlあたり]



出典:「腸内フローラと食餌」(光岡知足編)、学会出版センター、p85-104(1994)
方法:健康人10名に乳酸菌 シロタ株100億個以上を4週間継続飲用させた。

人も地球も健康に **Yakult** 札幌ヤクルト販売株式会社/札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル
 <商品のお申込み・お問合せは> ☎0120-01-8960 (受付時間 9:30~15:00 土・日・祝日を除く)

人も地域も健康に!

朝ごはんのススメ!



頭と体を目覚めさせる朝ごはん。「忙しいから」、「もう少し寝ていたいから」等の理由で、「毎日食べない」という人も。朝ごはんは、健康面だけではなく、“SDGs (持続可能な開発目標)”にも関係があります。時短・かんたんレシピで、まいにち朝ごはん生活を続けましょう。



レシピは中面へ

食べるとイイこと! 朝ごはん!

- 栄養バランス** 朝ごはんを食べると、1日の栄養バランスがとりやすくなります。
- 心の健康** 朝ごはんを食べた人の方が、欠食した人と比べて、ストレスを感じにくい場合が多いという報告があります。
- 生活リズム** 幼児から高校生を対象とした研究では、朝ごはんを毎日食べる人は早寝、早起きの人が多いことがわかっています。
- 学力・体力** 朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習意欲と関係しています。

参考: 農林水産省HP「朝食を食べるとどんないいことがあるの?」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



札幌市の食育情報はこちらからご覧いただけます。↑



今日からできる! 朝ごはんレシピ ①

豆たっぷり! モーニングタコライス



- 材料(2人分)
- | | | | |
|-------------|------|---------|---------------|
| ごはん | 2膳分 | 小松菜 | 100g |
| ミートソース(市販品) | 160g | トマト | 1/2~1個 (150g) |
| ミックスビーンズ | 100g | | |
| カレー粉 | 小さじ1 | スライスチーズ | 1枚 |

●作り方

- ①小松菜は耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、水気をきり、食べやすい長さ、トマトとスライスチーズも食べやすい大きさに切っておく。
- ②Aを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③お皿にごはん、①の小松菜、②のソースの順に盛り付け、トマトとチーズをトッピングする。

●1人分の栄養価
エネルギー461kcal
食塩相当量1.5g

- ※ スライスチーズは、ちぎってもOK。
- ※ 小松菜をちぎったレタスに、トマトをミニトマトに替えるときより手軽にできます。

今日からできる! 朝ごはんレシピ ②

容器ひとつで完成! ツナたまリゾット



- 材料(1人分)
- | | |
|----------|------|
| ごはん | 1膳分 |
| カップスープの素 | 1袋 |
| 卵 | 1個 |
| ツナ水煮缶 | 1/2缶 |
| 冷凍ブロッコリー | 50g |

●作り方

- ①大きめの耐熱容器にカップスープを分量通りに作る。
- ②①にごはん、ツナ水煮缶、冷凍ブロッコリー、溶いた卵を入れ、よく混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。

●1人分の栄養価
エネルギー415kcal
食塩相当量1.3g

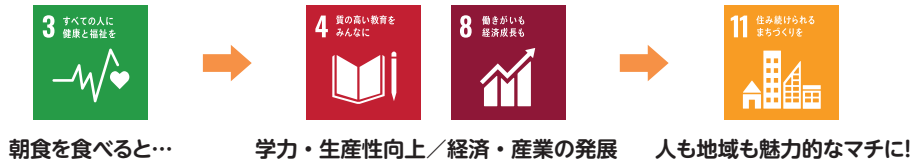
- ※ カップスープの種類はお好みでいろいろなバリエーションをお楽しみください。
- ※ ツナ水煮缶をさば水煮缶に、ブロッコリーをミニトマトに替えてもおいしくできます。
- ※ 冷凍野菜やカット野菜を使うと、忙しい朝も手軽に野菜をとることができます。

朝ごはんとSDGsのイイ関係 —地域を元気にする仕組み—

「食」は、栄養だけではなく、「環境」、「経済」、「社会」などの様々な分野と関係しているので、より良い食生活に向けた取組は、持続可能な社会をつくることにつながります。

例えば、朝ごはんを毎日食べることで、学習意欲の向上や働く人の生産性も向上し、地域の教育活動の活発化や経済、産業の発展が期待できます。その結果、地域では、健康、教育、文化などの課題解決、魅力的なマチになる・・・という可能性も。一人ひとりの取組が、地域社会の健康を作り出す一例です。

【朝ごはんを食べることによるSDGs達成のイメージ】



今回の朝ごはんレシピは、 ココがSDGs

容器ひとつで完成! ツナたまリゾットの場合



▶主食・主菜・副菜が含まれていて、栄養バランスアップのメニューです。



▶容器ひとつで完成! 洗い物が少なく、水の使用量を最小限に!



▶時短・かんたんレシピでガスや電気、時間も削減! アレンジして、朝ごはん生活が続きやすくなります。

