

SDGs通信

vol.29

2026年 8月 3日発行

地元で採れた野菜や果物を食べましょう！

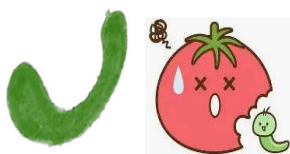


身近で美味しい「SDGsアクション」に直結です

地産地消でCO2を削減

輸送エネルギーを削減するには地元の直売所や近くのスーパーで採れたての夏野菜（トマト、キュウリ、ナスなど）を選ぶことで、遠方からトラックや飛行機で運ぶ際に出る二酸化炭素（CO2）の排出量を大幅に減らすことができます。旬の食材を旬に食べる「旬産旬消」も環境負荷を低減します。

規格外野菜の活用で
フードロス削減



夏は野菜が急激に成長するため、形が曲がったキュウリや、少し傷のついたトマトなどが多くなる傾向があります。

見た目が悪くても味は同じで味や栄養価は変わらないのに、市場の「規格」に合わないという理由で廃棄されてしまう野菜があります。スーパーの「見切り品コーナー」や直売所でこれらが安く売られていたりするのでこれらを積極的に買うことで食品ロス（フードロス）の削減に貢献できますね。



夏野菜は体を冷やす???

栄養学的には体を冷やす根拠はないのですが、よく言われていますよね。薬膳では、夏野菜の多くは「涼性」や「寒性」に属します。「涼性」は体を穏やかに冷やす性質で、熱を取り除きながらも体に負担をかけにくいのが特徴です。



夏のおすすめメニュー

旬の野菜でスタミナをつけ暑い日も元気に過ごそう！



トマト、なす、ズッキーニなどを使って夏野菜カレーを作ってみませんか？

カレースパイスにも効果がたくさんあるんです



クミン・コリアンダーは消化を助ける胃液の分泌を促し、胃もたれを防いで食欲を増進させてくれます！

唐辛子はカプサイシンが発汗を促して体感温度を下げる手助けをしてくれたり、代謝・脂肪燃焼の促進効果もあるんです！

※カレーを鍋のまま室温で放置すると、加熱しても死滅しない『ウェルシュ菌』が増殖し食中毒の原因になります。余った時はできるだけ早く小分けにして冷まし、冷蔵や冷凍で保存しましょう。



今月のこの人

製紐課

E.Mさん

私が普段取り組んでいるSDGsは、燕市の古着回収を利用することです。

私はもちろんですが、子供が着なくなった服やサイズが合わなくなった服を、燕市の古着回収に出しています。

気が付くと着なくなった服も多く、思い切って整理するようにしています。

古着回収を利用すると、着る機会が無くなった服が減って家の中もスッキリしますし、ごみとして捨てるのではなくリサイクルにつながるの、自分にも環境にも良い取り組みだと感じています。特別なことではありませんが、身近なことを無理なく続けることが大切だと思います。

これからも古着回収を利用しながら、ごみを減らし、環境にやさしい行動を続けていきたいです。



～編集後記～

この時期は冷蔵庫が大活躍となりますが、冷蔵庫に物を詰め込みすぎると冷気の循環が悪くなり、電気代が上がります。「7割収納」を意識し、逆に冷凍庫はパンパンに詰めるでエコです！