

あゆみらいん 第267号



「SDGs」という言葉、ニュースや会社のホームページなどいろいろな場面で出てきます。でも何のことかさっぱりわからない、という方も多いのではないのでしょうか。SDGsは、2030年までの達成をめざす17の目標と、それをクリアしていくための169のターゲットから成ります。ターゲットはたくさんありすぎてここでは紹介しきれないので、17の大きな目標を取り上げます。そして、いま世界で起きている問題をほんの一部紹介します。

《SDGsとは》

英語の「Sustainable Development Goals(サステナブル・ディベロップメント・ゴールズ)」の略です。読み方は、アルファベットをそのまま読んで「エスディー・ジー・ズ」と読みます。

サステナブル・ディベロップメント??

英語の sustainable は「持続可能な」、development は「開発」、goals は「目標」という意味です。SDGsは日本語で「持続可能な開発目標」と言われています。

「持続可能な開発目標」って言葉、わかりにくいですね..

ここでいう持続とは、「人間が地球に住み続ける」ということ。そして開発とは、「より良い世界をつくる」ことです。

つまり、持続可能な開発目標とは、「人間が地球でずっと暮らしていけるような世界をつくるための目標」のことです。

現在、世界にはまだまだ多くの問題があふれています。その中でも特に重要な問題について、日本だけでなく全世界で取り組んでいこうと掲げているのがSDGsです。



1 貧困をなくそう

10人に1人が、1日2ドル以下で暮らしている。日本でも、6人に1人が平均所得の半分以下で暮らす“相対的貧困”にあると言われている。



2 飢餓をゼロに

世界人口の9人に1人が飢餓に苦しんでいる。十分な食事が取れないと病気になっても抵抗力がなく、命を落としやすくなる。



3 すべての人に健康と福祉を

医療が行き届かず救えるはずの命が奪われ続けている。世界では5歳になる前に亡くなる子どもが、毎年約530万人もいる。



4 質の高い教育をみんなに

貧困や差別によって教育機会が奪われている。現在、教育を受けられていない子どもの約3分の1が、日々の暮らしもままならない紛争地や被災地に住んでいる。



5 ジェンダー平等を実現しよう

あらゆる場所で女性が差別を受けている。「女性」や「男性」といった身体的な性別に関するものだけではない。



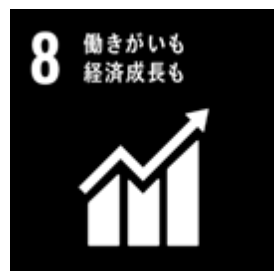
6 安全な水とトイレを世界中に

世界人口の3分の1が安全な水を使えない。世界では毎日約3,800人もの子どもが下痢による脱水症状で命を落としている。



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

約7億8,900万人が電気のない暮らしを送っている。電気を使えないと、石炭や薪、動物のふんといった燃料を使い続け、健康にも悪影響をもたらす。



8 働きがいも経済成長も

世界人口の約半分は1日2ドル以下で働いている。若者の1/5は教育にも仕事にも訓練にも参加していない状態。



9 産業と技術革新の基盤をつくろう

携帯電話を持つ人は年々増えているが、世界で約37億人が、いまだにインターネットにアクセスできない。



10 人や国の不平等をなくそう

差別や慣習が、不平等を生み続けている。世界の人口約78億人の内の最も裕福な約2,100人の資産は、最も貧しい約46億人が持つ資産を上回るといわれている。



11 住み続けられるまちづくりを

2030年には都市に住む人が全人口の60%まで増えると予測されている。人口増加によるリスクや自然災害の被害にも耐えられる強靱な街づくりが大切。



12 つくる責任つかう責任

世界では毎年、約1.3億トンもの食料が捨てられている。日本での食品ロスは1年でなんと約643万トン。世界が途上国に援助している食料が年間390万トン。



13 気候変動に具体的な対策を

地球温暖化によってさまざまな自然災害が起きている。二酸化炭素の量を減らして、温暖化のスピードをゆるめることは、世界共通の課題。



14 海の豊かさを守ろう

世界では年間800万トンものプラスチックが海に。海に漂うプラスチックは1年で10万頭以上の海に住む哺乳類と100万羽以上の海鳥を死に追いやっている。



15 陸の豊かさを守ろう

毎年470万ヘクタールの森林が消えており、いまだかつてないほど陸地の劣化は進んでいる。世界のあらゆるところで生態系は危機にさらされている。



16 平和と公正をすべての人に

5分に1人、子どもが暴力によって亡くなっている。現在、紛争の影響がある地域で暮らす子どもは約2億4,600万人。テロや犯罪などさまざまな私たちの暴力の犠牲になっている人がいる。



17 パートナーシップで目標を達成しよう

ひとつの国がSDGsの目標に独自に取り組むことも大切だが、他の国々が抱える課題を理解し、支え合うことも不可欠。

日々の暮らしの中で私たちができることは..

日々の生活の中で、買物の際にはエコバッグを利用するなどプラスチックの利用を避ける。スーパーの「訳あり品」を積極的に買ったり、消費期限が近い商品から買うようにする。また、無駄な買い物を控え、食べ切れる、使いきれの量の買い物をすることで、食品ロスの削減につなげる。

エアコンの使い過ぎによる電力消費を抑えるために、断熱・遮熱カーテンを使用したり、衣類で温度調整をする。水道や電気はこまめに消す。

料理の際は、野菜の皮や茎まで使用することでごみの削減につとめる。家庭菜園をすることで改めて食べ物の大切さを認識する。

ごみを回収してくれる人の負担を減らし、さらにその先の環境についても考慮したうえで、ごみの分別ルールをしっかりと守る。

外出の際には水筒やマイ箸・スプーン等を持ち歩く。車や電車を使わず、徒歩や自転車を利用する。

など、これなら自分にもできる、といったものはありましたか？ ささいなことでもSDGsにつながる取り組みはたくさんあります。

毎日の行動を少し見直すことで、よりたくさんの貢献ができます。一人ひとりが実践すれば、やがて大きな変化を生みます。





誰でも簡単！ クッキングレシピ

とうもろこしで簡単!



焼きとうもろこしご飯

材料(2人分)

- ・とうもろこし 1本
- ・ご飯 1~1.5合
- ・バター 20g
- ・醤油 50ml



作り方

- ① とうもろこしは包丁で身を削ぐ。
- ② 芯をご飯と一緒に炊く。
- ③ フライパンにバターを入れ、焦げ目がつくまでとうもろこしを炒め、醤油を入れ、別の容器に移しておく。
- ④ 炊きあがったご飯から芯を捨て、(3)をよく混ぜ、茶碗に盛り付けたら完成。

とうもろこしと豆腐のあえ物

材料(4人分)

- ・とうもろこし 1/3本
- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・枝豆(さや付き) 100g
- ・塩 大さじ1
- [A]
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1



作り方

- ① 豆腐はふきんや紙タオルで包み、水けをよくきっておく。
- ② 沸騰した湯にとうもろこしを入れ、5~6分間たったら火を止める。塩を加えてふたをし、2~3分間蒸らしたら、ざるに上げてラップで包む。同じ湯で枝豆を約3分間ゆで、粗熱を取る。とうもろこしは粒をこそげ落とし、さやから出した枝豆と合わせる。
- ③ (1)と(2)をボウルに入れて軽くつぶし、[A]を加えて混ぜる。豆腐は水っぽくならないよう、あまりつぶしすぎない。

トロトロ中華風コーンスープ

材料(4人分)

- ・コーン缶 120g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・溶き卵 1個
- ・お湯 500ml
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1
- (A)しょうゆ 小さじ1/2
- (A)塩 小さじ1/4
- (A)こしょう 小さじ1/4
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- ごま油 大さじ1



作り方

- ① コーン缶は汁気を切っておきます。お湯と鶏ガラスープの素を混ぜて中華スープにつくっておきます。長ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋にごま油をひいて弱火で熱し、長ねぎを入れて炒めます。しんなりしたらコーン缶、中華スープの材料を加えて強火で熱します。
- ③ 沸騰したら(A)を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます
- ④ 溶き卵を回し入れて中火で加熱し、卵が固まったらかき混ぜ、火から下ろします
- ⑤ 器に盛り付けて完成です

コーンといかのバターしょうゆ炒め

材料(4人分)

- ・とうもろこし(ゆでた粒) 100g
- ・いか 150g
- ・ねぎ 1本
- ・しょうが(みじん切り) 大1/2
- ・にんにく(みじん切り) 大1/2
- ・サラダ油
- ・酒 大1
- ・しょうゆ 大1/2
- ・バター 小1



作り方

- ① いかは表面に格子状の浅い切り目を入れてから、3cm角に切り、ほぐれやすいようにサラダ油少々をからめ、しょうがを加え混ぜる。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油適宜を熱し、にんにくをいためる。香りがたったらねぎを加え、いかとうもろこしを加え、手早くいためる。
- ③ (2)を片方に寄せ、あいたところに酒、しょうゆを入れて鍋肌でジュッと熱し、バターを加えて全体にからめる。

キッコーマン、きょうの料理 他より

いろんな質問コーナー Rさんからの質問

植物にも血液型があるって本当？

実は血液型があるのは血液の流れている動物だけではなく、植物にも血液型が存在しています。しかし、血液が流れていない植物の「血液型」と言われてもあまりピンとこないかもしれませんね。



《植物にも血液型があります》

それも人間と同じように、なんと「A型」「B型」「O型」「AB型」の四種類に分けられているのです。

《血液型は糖タンパク質で決まる》

しかし、植物は動物のように血液が流れている訳ではないため、どのように血液型が決められているのか不思議に思う方も多はず。

実は植物の血液を測定する際には、植物をすりおろして液状にして測定するそうです。

そして、植物の血液型については、植物に含まれる糖タンパク質の種類によって決められます。

ただし、全ての植物で血液型が測定できるという訳ではなく、糖タンパク質を含む植物は全体の10%程度しかありません。

《測定部位や時期が異なると血液型も変わる》

また、同じ植物でも測定する部位や時期が異なると、測定される血液型が変わることもあります。

例えば、秋になると紅葉して色が変わるカエデなどは、時期によって血液型が変わる代表的な植物です。

別名「モミジ」とも呼ばれますが、カエデという植物の中でも、紅葉して色が変わるものがモミジと呼ばれています。

モミジは黄色に色づいてから赤色に変化していきますが、先ほどお話ししたように、黄色の時期と赤色の時期とでは血液型が変化します。

黄色に色づいているモミジは「AB型」なのですが、赤色になると「O型」へと変化するので。

《血液型別植物の種類》

実は普段食べている野菜や果物にも糖タンパク質が含まれており、血液型が測定できるものもあります。

[A型の植物] ・アオキ ・ヒサカキ ・キフシ など

[B型の植物] ・アセビ ・イヌツゲ ・セロリ ・ツルマサキ など

[O型の植物] ・ツバキ ・サザンカ ・ダイコン ・ゴボウ

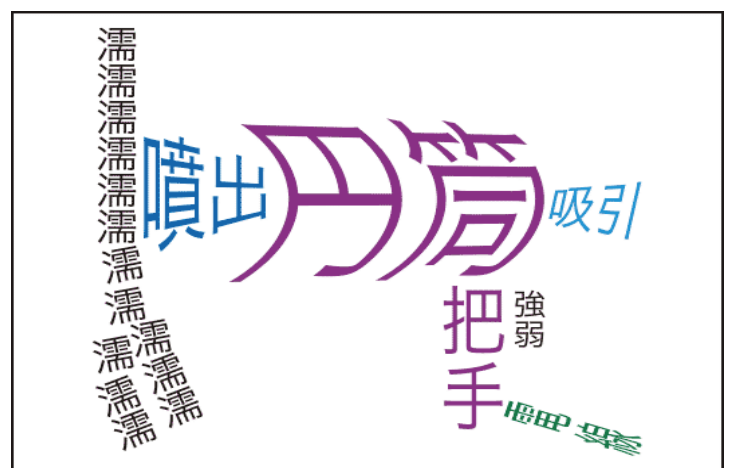
・エノキ ・キャベツ ・ブドウ ・イチゴ ・ナシ など

[AB型の植物] ・バラ ・ソバ ・スモモ ・コンブ など

ダ・ヴィンチ ニュース 他より

ちょっと脳トレコーナー

問題 漢字イラストクイズです。漢字で何をあらわしているのでしょうか？



答えは下にあります

ダイキンヘルスレント より

脳トレコーナーの答え
→ 丹

お知らせ

次号より『あゆみらいん』は隔月でのお届けとなります。次回は9月1日発行の予定です。