

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2023年3月1日
-373号-

少しずつ春へ

十二月の雪の少なさで、この冬は暖冬になるかと思いましたが、やはり一月、二月は寒さが厳しく雪の日も多くありました。ようやく三月。少しずつ春の足音が近づいてきています。

桜の便りが待ち遠しいです。とはいえ雪の心配がなくなってくる。と今度は花粉症の季節です。

大変な日はまだ続きますが、対策をして乗り切りたいものです。さて、三月三日はひな祭りです。行事食を予定しています。楽しみにお待ち下さい。

ひな祭り行事食

海鮮ちらし

お浸し

生麩のすまし汁

梅桃パンナコッタ



たまに見かける

カエルのマーク



レインフォレスト・アライアンス

レインフォレスト・アライアンスは、地球環境の保林を維持し、持続可能な人々の生活も確保するという目的で活動しています。カエルのマークで知られる「レインフォレスト・アライアンス認証」は、レインフォレスト・アライアンスが示す基準を満たした農家や農地、そうした環境からできた産物を使った商品が取得できます。この基準とは、環境保全(森林の維持、気候回復)や農園労働者の生活上(適切な労働条件、学校教育の充実、化学物質の安全な保管など)へのとり組みが実践されているかどうかという、持続可能性を測るものです。

レインフォレスト・アライアンス認証ラベルのある商品を購入することで、持続可能な社会の実現に貢献することが出来ます。二〇二五年に国連はSDGsという世界中で達成すべきグローバル目標を掲げました。環境保全や森林の保護といった地球規模の目標です。SDGsは国だけでなく、企業や個人でも達成すべき目標とされています。ただ、個人単位でも頑張ろうと言われても、ボランティア活動をしたり募金活動をしたりするのはハードルが高いと感じる人は多いです。そこで、個人単位でも気軽に貢献することが出来るのが「買う商品を選ぶ」ということです。

レインフォレスト・アライアンスが認証の対象とする商品にはバナナ、牛肉、アボカド、シナモン、コーヒー、ジャガイモ、お茶、ココアなどです。

【あさりと菜の花の炊き込みご飯】

材料(4人分)

- ・米…2合
- ・あさりの水煮(汁含む)…150g
- ・菜の花…半株 100g
- ・人参…50g
- ・水(炊飯用)…適量
- 薄口醤油…大さじ 1.5
- 料理酒…大さじ 1.5
- みりん…大さじ 1.5
- 顆粒和風だし…小さじ 1



作り方

- ① 米を洗って 30 分以上浸水させ、水気をよく切っておきます。人参は長さ 2cm ほどの千切りにします。菜の花を塩茹でし、根元を切り落として 2cm 幅に切ります。
- ② 炊飯器に米、あさりの水煮の汁、○の調味料を入れて、2 合の目盛りまで水を注ぎ、軽く混ぜます。人参、あさりの身をのせて炊飯します。
- ③ 炊き上がったら菜の花を混ぜ合わせ完成です。

お店に並んでいる商品の中には、必要以上に森林を伐採していたり、現地の労働者の不当労働の上に成り立っていることが往々にしてあります。そのような持続可能な社会の実現と逆行する行為に反対している証として、レインフォレスト・アライアンスの認証ラベルがあるのです。レインフォレスト・アライアンスという世界的な団体が認証をした商品を買うだけで、皆さんも持続可能な社会に貢献することが出来るのです。