



2020年2月1日発行

お買い物は、未来への投票

ふだんのお買い物が、いつもの暮らし方が、世界につながっています。
自分の身近なところから、世界を変えること始めてみませんか？

「県内1月積雪ゼロ！」

今年1月は、富山県内8観測地点の中で、富山市猪谷で積雪1cmを記録した以外、7地点の積雪は「ゼロ」。また、今年1月の平均気温は富山6.1℃、高岡6.0℃など、統計開始以降最も高い記録。富山、高岡はともに平年の2.7℃を大きく上回り、3月中旬並みの暖かさでした。地球温暖化を、肌で感じますね。



(消費から持続可能な社会をつくる市民ネットワーク)

富山市は、SDGs（持続可能な開発目標）の普及を図るため、1月20日～26日までを「SDGsウィーク」として、市内各地で関連イベントを開催しました。

持続可能な開発目標 SDGs	Sustainable	サステナブル	=持続可能な
	Development	ディベロップメント	=開発
	Goals	ゴールズ	=17の目標

(エス・ディー・ジーズ)

SDGsとは、世界中のみんな目指す「世界の未来を変えるための目標」です。

2015年9月国際連合において、国連持続可能な開発サミットが開催されました。150を超える国のリーダーたちが、貧困や飢餓、差別、気候変動、自然環境などの社会問題について17の目標（ゴール）を定め、「だれひとり取り残さない」という決意のもと、2030年までに取り組むことを全員で約束したのがSDGsです。



2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

地球の資源には限界があるのに、大量に物を作り大量に消費する今の経済。豊かな人と貧しい人の格差が広がる社会。極端な暑さや台風の巨大化といった気候変動など悲鳴が聞こえる地球環境。それらのさまざまな課題がお互いにつながってさらに厳しい状況を作り出す悪循環。今のままでは私たちの未来は行き詰まってしまう、こうした危機感からSDGsは生まれました。「地球を破壊から守る」「だれひとり取り残さない」という決意がSDGsには流れています。

●一人ひとりには小さな存在かもしれませんが…

世界を変える大きな力を持っている！

持続可能な世界を実現するには、「社会」「経済」「環境」の3つの分野すべてでの取り組みが必要です。SDGsの17の目標（ゴール）は、この3つの分野（目標1～15）と、それを横断する分野（目標16～17）という構成です。17の目標をそれぞれ別個のものとして見ないで、一つの取り組みが別の目標にも影響し合う、相乗効果を大切にしているのが特徴です。

SDGsは、あらゆる課題を広い範囲で取り上げていますが、それは私たちの暮らしの中の一つ一つが、SDGsのどれかの目標と関係しているからです。私たちの生活は、あらゆるところで世界とつながっています。

つまり、SDGsは国連や政府、企業などの組織だけが取り組むものではなく、日常の生活で大人も子供も、だれもがすぐに取り組める、取り組みたい目標なのです。

●私たちにやれることは何？

SDGs **目標12**は、「つくる責任 つかう責任」です。

これは、「商品がつけられた背景を考え、環境や社会に利益をもたらすような消費や生産をしましょう」というもので、これを受けて、いま日本でも「エシカル（倫理的な）消費」が普及・啓発されています。

例えば、途上国の作物や製品を安全につくり適正な価格で買い取る「フェアトレード商品」を買うことによって、低賃金で過酷な労働を強いられている人々の労働問題や人権問題の解決に貢献できます。そのほか、「オーガニック」や「地産地消」、「障がい者の支援につながる商品」、「応援消費」、「伝統工芸」、「動物福祉」、「寄付付き商品」、「エコ商品」、「リサイクル商品」、「エシカル金融」などがあります。エシカル消費とは、毎日何げ気なく行なっている消費の視点を少し変えるだけで、社会に変化を及ぼすことができる、最もシンプルで身近なアクションです。

お買い物は、商品に対して「これがほしい」と投票しているようなものです。売れる商品は市場で生き残り、売れないものは消えていきます。企業は売れるものをつくりたいので、消費者に選ばれる商品を生産しようとします。つまり、消費者の商品の選択（＝お買い物による投票）が、市場に出回る商品を決定しているのです。

南米エクアドルに伝わる小さなハチドリのお話をご存知ですか？ 山火事でほかの大きな動物たちが我先にと逃げ出す中、たった一羽でその小さなくちばしで水滴を運んで消火活動に励むハチドリのクリキンディ。「そんなことをして何になる？」と笑う動物たちにクリキンディはこう返事をしました。「私は、私にできることをしているだけ」。

また、スウェーデンのグレタ・トゥーンベリさん（16）は、気候変動の深刻さを知り、「未来がないのに学校に行っても意味がない」とスウェーデン議会の前で1人、プラカードを掲げました。毎週金曜日に学校を休んでストライキを続け、大人たちに本気の対策を要求。世界中の若者たちを動かし、賛同の波が広がっています。

私たちにやれること、それはまず「意識」を変えること。自分さえよければいいのではなく、みんなが幸せになると。そして「行動」に移すこと。自分ができることを。 大畑

寒い夜に、ホットワインを楽しむ



寒い夜にビールでは体を冷やすので、何か体を温めてくれるアルコールはないものかと思いついたのが「ホットワイン」。さっそく検索して調べてみると、ホットワインというのは、香辛料（スパイス）とフルーツ（オレンジやレモンなど）をワインと一緒に温めた、ホットカクテルの一種のこと。もともとはドイツで開催されるクリスマスマーケットで定番の飲み物で、ドイツではこの時期になると、ホットワインで体を温めながらクリスマスを楽しむ人が多くいるとのこと。

▼ホットワインの材料

- *ワイン …赤ワイン、白ワインいずれでもOK（ちなみに赤の方が体を温めるそうです）
飲み切れなかったワインや、1,000円以下の安いワイン
- *スパイス…「シナモン」「クローブ」「スターアニス（八角）」が定番
赤ワインには甘い香りのシナモンやクローブ、少し辛さのあるブラックペッパーが合う。白ワインにはジンジャーやカルダモン、ローズマリー、アニスなどのシャープな味わいのスパイスがおすすめ
- *フルーツ…レモンやオレンジ、リンゴが定番。ミカンや柚子、金柑など
- *甘み …砂糖、黒砂糖、はちみつ

▼作り方

基本的には、材料を全部小鍋に入れてゆっくり温め、沸騰直前に火からおろす。または、カップに材料を入れて混ぜ合わせ、電子レンジでチンする。

<王道レシピ>

材料 …赤ワイン100ml/砂糖 大さじ0.5/レモン汁 1/8個分/シナモンスティック 1本/クローブ（ホール）1粒

作り方…材料を全部鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前で火からおろし、茶こしなどでクローブを取り除き、カップに注いだら完成



▼おすすめレシピ

上記<王道レシピ>にあるように、ホールのスパイスや生のフルーツを準備するのはちょっと手間がかかります。そこで、もっと手軽にホットワインを楽しむための<邪道レシピ>の提案です。

基本の材料は、**ワイン** + **ジュース (or ジャム)** + α スパイス（その日の気分で、あれば「フルーツ」と「甘み」をドッキングさせたのがジュース (or ジャム) です。

*ジュースの場合

- ワイン 100ml …赤、白どちらでも
 - ジュース 50ml（～100ml） …りんごジュース、またはオレンジジュース（果汁100%）
- ワインとジュースを小鍋に入れてゆっくり温める。ワインとジュースの割合はお好みで。

*ジャムの場合

- ワイン 100ml …赤、白どちらでも
 - ジャム 大さじ1 …りんごジャム、またはマーマレード（ドライフルーツでも）
- ワインとジャムを小鍋に入れてゆっくり温める。ジャムの量はお好みで。

慣れてきたら、その日の気分でおうちにあるスパイスをポンと一粒（または一振り）加えて自分だけのレシピを楽しむのもいいですね。

作ってみて、本当に体が温まります！ ただ、飲み過ぎに注意！です。

おいしくて、口当たりがよいのかあっという間に100mlのワインを飲んでしまい、きっとおかわりしてしまうと思います。ワインとジュース、ジャムをいろいろ自由に組み合わせ、まったりと寒い夜の時間を楽しむ。身も心もほんわかしますよ～♪

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役に立ちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その207♪

<材料> 2人分

かぼちゃ	120g
A { 塩	少々
{ 黒砂糖	大さじ1
水	適量

★かぼちゃの黒糖煮★

<作り方>

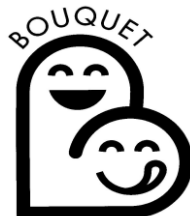
- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ② ①に調味料Aと水を入れ、やわらかくなるまで煮る（こげないように注意する）。

やさしい甘さです。いろいろな種類の砂糖を試して、味の違いを楽しんでみるのもいいですね。 桶本

<ハーブを楽しもう>

ハーブを料理に使用するのも楽しみの一つです。酢や油に漬けて香りに移したり、サラダやデザートのにしりとハーブの特徴が楽しめます。焼き物や炒め物、スープなどにパッと入れるだけでもいつもと違う雰囲気になります。何から使えば分からない時はパセリなどのなじみのあるものから使ってみてはいかがでしょうか。また、売り場やハーブの瓶にそのハーブに合う料理が書いてあることも多くとても参考になりますよ。使いやすいようにハーブがミックスされたものもあるので便利です。ハーブ・スパイス売り場をお買い物のついでにのぞいてみませんか。 桶本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL.<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日