

SDGsキーワードラリー

in にいがた2km 食彩マルシェ2024

キーワード①

に い が た の

SDGsとは

- SDGsは、2015年に国連サミットで採択された世界共通の目標で、「持続可能な開発目標」と訳されます。
- 17のゴール（目標）と、ターゲット、指標から構成されており、2030年までの達成を目指しています。



どうして取り組む必要があるの？

将来世代にとってより良い未来をつくるため

- 気候変動や食糧不足など日本を含む世界中には多くの課題があり、このままでは、将来安定した暮らしを続けることができなくなると懸念されています。
- 将来世代により良い未来をつくるための目標がSDGsです。その達成のためには、私たち一人ひとりの行動が大切です。



ワンポイントアドバイス ~わたしたちでもできるSDGs~

あなたの行動が、実はSDGsの達成につながっています

例えばこんなこと

- 地域のお店で買い物をしよう！地域の経済活性化や、長距離輸送によるCO2の削減につながるだけでなく、歩くことで自分も健康に！



キーワードラリーに参加して、ほか3つの看板も探してみよう！

キーワードラリー参加方法

①

「SDGsキーワードラリー本部」で台紙をもらってスタート！



②

会場内にある4つのキーワード看板を見つけて台紙にキーワードを記入しよう

③

4つのキーワードを記入したら「SDGsキーワードラリー本部」に持ってきてね

④

素敵なプレゼントがあたるガラポン抽選に参加できるよ！

SDGsキーワードラリー

in にいがた2km
食と花マルシェ2024

キーワード②

しゅんの食材を

新潟の旬の食材は？

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

新潟の旬の食材について詳しくはこちら▶▶
新潟市ホームページ「今が旬！にいがたの食と花」旬の食材を食べると
どんないいことがあるの？

① おいしい！新鮮！栄養満点！

野菜や魚介は時間が経つほど栄養価が失われていきます。旬の時期の新鮮な食材はおいしいだけでなく、健康のために必要な栄養素がたっぷり含まれています！



② 安くてエコ

旬の食材は流通量も豊富で値段もお手頃。また、旬の食材はハウスや温室などの施設栽培に比べエネルギー消費が少なく済み、環境を守ることに繋がります。

ワンポイントアドバイス ～わたしたちでもできるSDGs～

食材をもっとおいしく食べるには？

💡ポイント1. 選び方

魚や野菜は鮮度が大事。野菜は葉の色が濃くハリがあるもの、魚は目が澄んでいて、身がしっかりしたものを選びましょう。



💡ポイント2. 保存方法

良い食材を選んでも保存方法が悪いとおいしさが半減。食材に合った保存方法でおいしさを保ちましょう。



💡ポイント3. 食材を知る・広める

旬の食材を知り、食材が育つ環境や生産者のこだわりなどを知ることで、食材への理解がさらに深まります。新潟市では全国に誇る自慢の農畜水産物を「食と花の銘産品」として全国へ向けて発信しています！

食と花の銘産品について詳しくはこちら▶▶
新潟市ホームページ「食と花の銘産品」

キーワードラリーに参加して、ほか3つの看板も探してみよう！

キーワードラリー参加方法

①

「SDGsキーワードラリー本部」
で台紙をもらってスタート！

②

会場内にある
4つのキーワード看板を見つけて
台紙にキーワードを記入しよう

③

4つのキーワードを記入したら
「SDGsキーワードラリー本部」に
持ってきてね

④

素敵なプレゼントがあたる
ガラポン抽選に参加できるよ！

SDGsキーワードラリー

in にいがた2km 食彩マルシェ2024

キーワード③

おいしく

食品ロスって何だろう？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスの量は、年間472万トンに上ります。



消費者庁食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)より



ほぼ毎日 おにぎり1個分を捨てている計算

食品ロスは どうして問題なの？

・環境への影響

食品ロスを含むごみの処理によって多くのCO2が排出されるほか、食材を生産・輸送する過程でもCO2は排出されています。



・経済への影響

家計に無駄な支出が増えるだけでなく、ごみの処理にも多くの税金が使われます。食品ロスを含むごみの処理費用は全国で年間約2兆円です。

食品ロスによる 国民ひとりあたりの経済損失

年間 32,125円

消費者庁食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)より

ワンポイントアドバイス ~わたしたちでもできるSDGs~

💡 買い物は必要な分を計画的に！

買い物をする前に冷蔵庫の中身を確認したり、予定を考えて、必要な分だけを購入しましょう。



すぐ食べるものは期限が迫った商品を選ぶ「てまえどり」を！



💡 無駄なく調理しよう！

調理するときは、作りすぎに注意しましょう。食材が余ってしまったときは、リメイクレシピを活用して美味しく食べきりましょう。



リメイクレシピはこちら！



にいがた市エコレシコンテスト 入賞作品レシピ/もったいないレシピ/冷蔵庫お片付けBOOK

キーワードラリーに参加して、ほか3つの看板も探してみよう！

キーワードラリー参加方法

①

「SDGsキーワードラリー本部」で台紙をもらってスタート！



②

会場内にある4つのキーワード看板を見つけて台紙にキーワードを記入しよう

③

4つのキーワードを記入したら「SDGsキーワードラリー本部」に持ってきてね

④

素敵なプレゼントがあたるガラポン抽選に参加できるよ！

SDGsキーワードラリー

in にいがた2km
食彩マルシェ2024

キーワード④

たべよう

地産地消って何だろう？

地産地消とは、地元で生産された農畜産物や水揚げされた水産物を地元で消費することをいいます。



新潟で採れた食材を消費すると??

新潟市の農業従事者数は
10年前の約3分の2に減っています

① 地元生産者が元気に！

地場産の食材を積極的に購入し、消費しましょう。近年減少している農業従事者など地元の生産者への応援につながります。

② 地域の食文化がより豊かになる！

地域の伝統的な食文化は、地域の食材と共に育まれてきました。地元の食材を消費することで、伝統的な食文化への関心を深め、より豊かに育むことへつながります。

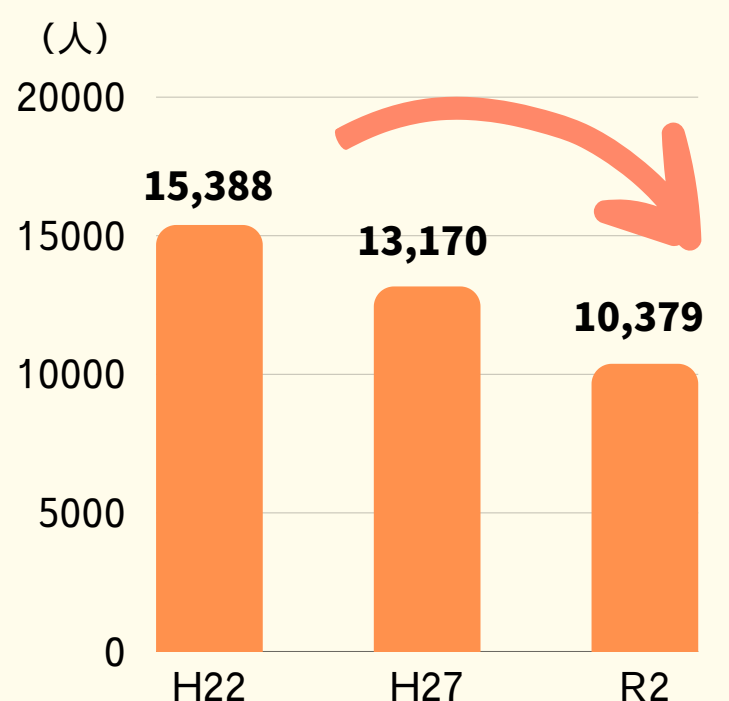
③ フードマイレージ削減で環境にやさしい！

他県や国外から運び込まれるものに比べて、ガソリン代など輸送にかかる費用やCO2排出量を減らすことができます。

地産地消で農業を未来へつなごう！

フードマイレージ
とは??

『食品の重量(トン)×輸送距離(キロメートル)』で表わされる数字。輸送する際にかかるエネルギーや、二酸化炭素排出量等のコストを計算するものです。



ワンポイントアドバイス ~わたしたちでもできるSDGs~

農産物直売所や市場など、地元で生産された食材が販売されているお店に行こう！
新潟で採れた旬の食材を購入することで地産地消に取り組もう！

地産地消に積極的に取り組んでいる市内の小売店や飲食店などを「新潟市地産地消推進の店」に認定しています！

このマークが目印

新潟には直売所がたくさん！
お気に入りのお店を見つけよう！

詳しくはこちら▼



「新潟県内の農産物直売所(新潟県)」

これからもにいがたの食材をおいしく食べよう！

キーワードラリーに参加して、ほか3つの看板も探してみよう！

キーワードラリー参加方法

①

「SDGsキーワードラリー本部」
で台紙をもらってスタート！

②

会場内にある
4つのキーワード看板を見つけて
台紙にキーワードを記入しよう

③

4つのキーワードを記入したら
「SDGsキーワードラリー本部」に
持ってきてね

④

素敵なプレゼントがあたる
ガラポン抽選に参加できるよ！