

私たちは、2020年1月21日に、「とよたSDGsパートナー」になりました。

私たちは3つの目標に取り組んでいます！

季刊 えこびと



12/8(日)、エコットフェスタ2024に1122人(出展者等含む)もの市民が参加してくださいました。今回のテーマは「Wa(わ)～循環・平和・つながる輪～」です。市民、団体、行政、様々な立場の方々と「Wa」ができたと思います。

特集 さかなを食べてSDGsに貢献しよう!
フォトレポート 12～2月のできごと

正解した方の中から抽選で50名様に**50**ポイントプレゼント!
とよたSDGsポイントがもらえる! 環境クイズ 第21回

世界では水産物の消費量が増加する一方、我が国の水産物の消費量は長期的に減少しています。そのような状況の中、水産庁は、水産物の消費拡大に向けた官民の取組を推進するため、毎月3日から7日までを「●●の日」に制定しました。さて、何の日と決めましたでしょうか?

- ①さしみの日 ②すいさんの日 ③さかなの日



おいしい×サステナ=いい未来

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



webサイト

◆応募方法◆ 「エコットの受付へ持参」「はがきで郵送」「FAX」のいずれかの方法で、①答え、②氏名、③電話番号、④住所、⑤とよたSDGsポイントの8桁の番号をご記入の上、**2025年5月5日(月)[消印有効]までにご応募ください。**
応募先 住所：4ページ下の住所 FAX番号：0565-26-8068
抽選結果は、ポイントの発行[2月中旬を予定]でかえさせていただきます。
※いただいた個人情報は、厳重に管理し、本クイズ企画に関するものにのみ使用します。

●第20回環境クイズの答え:②5「ジェンダー平等を実現しよう」

ご応募ありがとうございました!

応募数:40件(うち、40件正解。2月中旬、とよたSDGsポイントをプレゼントしました。)

ポイントの確認は、スマホ専用アプリまたはホームページ「とよたSDGsポイントナビ」でできます。



水産庁が制定した「さかなの日」をきっかけに、「さかなを食べること」がSDGs達成に向けた消費行動であることを知りましょう。そして魚を食べることによって、おいしい魚を未来につないでいきませんか。

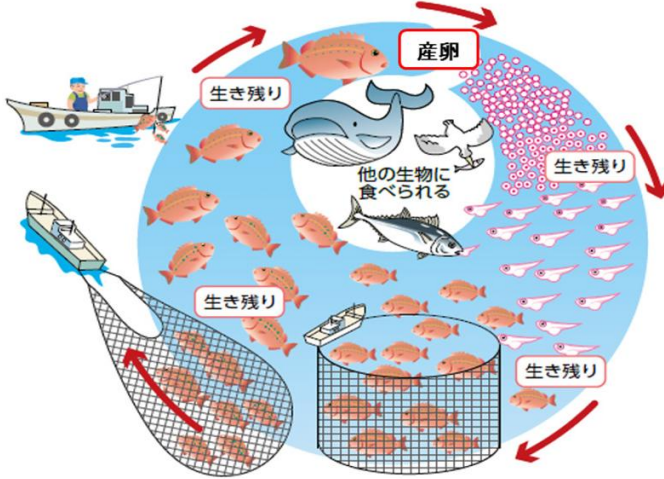
1. なぜ魚を食べることがサステナなの?

水産物は、私たちの生命の維持に欠くことができない栄養素であるタンパク質の重要な摂取源です。日本人が摂取するタンパク質のうち、約17%が魚介類であり、動物性タンパク質の摂取量に占める魚介類の割合は、約30%にも上っています。

このように重要な水産物ですが、自然の生態系の一部である水産資源は、使えば消失する鉱物資源や農畜産物と異なり、漁獲しても親魚がある程度残っていれば、食物連鎖の中で、産卵と成長を繰り返し、資源が回復する持続的な資源です。

このため、適切に管理すれば持続的に利用が可能となる特性を持っています。漁業は、自然環境における再生産能力を利用する産業であり、こうした生態系を含めた海洋環境に配慮した漁獲を行うことで持続的に続けることができる産業です。

○水産資源の再生産システム



資料：「ジュニア農林水産白書 2022年版」より抜粋

将来にわたって持続的な水産資源の利用を確保するため、我が国では漁獲可能量（TAC）の設定を基本として、資源を管理しています。漁獲可能量は、資源調査の結果を踏まえた資源管理目標に従い設定されています。これに加えて、その他の公的規制や漁業者等による操業日数の自主的規制を組み合わせ、水産資源の保存・管理を適切に行っています。

また、養殖業についても、海洋環境への負担軽減が可能な沖合養殖の推進、2050年までに二ホンウナギやクロマグロ等の養殖において人工種苗比100%の実現、養魚飼料全量の配合飼料への転換等により、天然資源に負担をかけない持続可能な養殖生産を推進しています。

これらはSDGsの目標14「海の豊かさを守ろう」として世界共通の目標にもなっています。

このような特性をもつ魚を選択して食べることは、SDGsの「持続可能な生産消費形態を確保する」（目標12）ことにも繋がり、SDGs達成に向けた消費行動であります。

このため、「さかなの日」は「さかな×サステナ」をコンセプトにしました。



参考web

2. 旬なおさかなの目利き・栄養など

(1) 3月の旬食は「さわら」

一匹で購入する場合は、身がしっかりとしてかたく、目が澄んで体色が銀色に光っており、表面に虹色のツヤがあり斑紋がはっきりと出ているものが新鮮です。切り身の場合、透明感のある白身が鮮度のいい証。皮膚がみずみずしく張りがあり、斑紋の鮮やかなものが新鮮なものです。身割れがなく、血合い部分の色がなるべく鮮やかなものを選びましょう。



鮮度が良く脂がのっているものは刺身で食べると上品な味わいが楽しめます。

動脈硬化を予防するDHAやEPA、血圧を下げる働きをするカリウムを多く含有するのが特徴です。

(2) 4月の旬食は「いか」

目が美しい黒で、体表の皮の色がはっきりと残っているものが新鮮です。イカは海中で泳いでいる通常時は透明、釣られて空気中に出たら点滅するように黒赤色から茶褐色に、魚屋に並び頃には黒が徐々に消え赤茶色になります。なるべく透明感があり、ちょっと触った時にスーと色が変わる状態だととても新鮮な証です。鮮度が落ちると全体が白くなります。



イカは、低脂肪・低カロリー、高タンパクな食材です。タウリンが豊富で、胆汁の分泌を促進し、肝機能を高める働きがあるとされています。

新鮮なうちに、一匹の状態でも冷凍しておくこともできますが、傷みやすい腹ワタや骨、くちばしや皮などをきれいに取り除くのがおすすめです。

(3) 5月の旬食は「かんぱち」

刺身で食べる場合は活めされ血抜き処理がされたものを選びます。頭がついている場合は目が澄んでいるものを選びましょう。エラ蓋を開けて中のエラが鮮やかな血の色をしているかチェックし、茶色っぽくなっているものは避けましょう。



カンパチに含むDHA、EPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化や糖尿病など生活習慣病の予防効果が期待できます。アルコールを分解するナイアシンを含んでいるため、お酒を飲む人にやさしい酒の肴です。

刺身で残った身は南蛮漬けやマリネにすると冷めてからでも美味しく食べられます。

(長内 隆久)



12/8 エコットフェスタ2024のくるりん村で「世界に一つだけの花のブローチを作ろう!!」というブースでは、小さい子どもから大人まで幅広い世代がたくさん来ていただきました。2階多目的室にステージでは、市民団体が演奏やダンスを披露してくれ盛り上がりました。



1/29 期間展示プログラム学習会を開催し、20人参加してくれました。研修を始める前に、アイスブレイクで、輪になって座り、お手玉を使った遊びをして盛り上がりました。その後、省エネに関する展示プログラムの学習を行い、市民に案内できるよう研修をしました。



12/25 青少年センターご協力のもと、4つの学生団体や一般市民と一緒に、豊田市駅周辺のごみ拾いをしました(参加者:28人、ごみの量:約7.3kg)。サンタやトナカイ等仮装をしながら、楽しく交流できました。



2/16 「展示室について考える会①」を開催しました。インタープリターから、様々な課題や改善案を出し合い、共有しました。2/28にはそれを踏まえた2回目の考える会を開催して、より良い展示室の方向性が見えてきました。



1/24～29「出張!リユース工房 in 中央図書館」を行いました。この間、547名が来場してください、15品中14品が落札してくださいました。初めて入札された方もいて、リユース工房の普及啓発もできました。



2/23 もった博士のかがかく倶楽部による環境講座「燃料電池自動車MIRAIに乗ってエコカーについて学ぼう!」を開催しました。MIRAIの後ろから水が出てきているところを参加者が見ている様子です。ご家族みんな、とても感動していました。

季刊えこびと 第56号(6月)を作る編集者を募集します!

エコ人の活動を社会に発信する仕事を一緒にやりませんか?

協力してくれた方には

とよたSDGsポイント

2000pt進呈!

編集メンバーの役割は主に3つ

※下記日程は、案です。実際には、編集メンバーと日程調整して決めます。

- ①編集会議に出席して、原稿の内容・役割を決めます。(エコット会議室にて)
4月中旬 約1時間 編集会議(環境クイズの内容を一緒に考えます。)
- ②原稿(環境クイズの内容と、編集後記の原稿を、初稿締切日までに作成していただきます。
5月中旬 初稿締切(手書き、メール、ライン等で提出)
以降、長内が編集作業をし、編集メンバーに原稿をチェックして頂きます。
- ③印刷したものをセットして、封筒に入れます。(エコット会議室にて)
5月下旬 約1時間 郵送作業(予定)

申込期限 4/8(火) 募集人数 1名のみ!(正会員・賛助会員)

申込・お問い合わせは、事務局(長内)まで ※毎号、編集者を募集する予定です。
申込多数の場合は、抽選。申込者全員に結果をご連絡します。

会員募集中! ★会員になって一緒にSDGsに向けて行動しませんか?★

◆正会員◆	議決権あり
個人	5,000円
◆賛助会員◆	議決権なし
個人 一般	1,000円/□
学生	500円/□
団体 非営利団体	3,000円/□
営利団体	10,000円/□

◆会員になると◆

- ・とよたSDGsポイントをプレゼント
正会員 : 500ポイント (500円相当)
賛助会員 : 300ポイント (300円相当)
- ・季刊「えこびと」年4回発行
- ・主催行事への割引参加

◆入会手続き◆

- ①当法人のホームページから、入会申込書をダウンロードする。
または、豊田市環境学習施設eco-T(エコット)へ問い合わせる(電話 0565-26-8058)。
- ②入会申込書に必要事項を記入し、エコットへ持参、またはFAX(0565-26-8068)する。
- ③会費を納入する。(エコットで納入する、または口座に振り込む。)

◆会員数◆ 正会員(●人) 賛助会員・団体(●人・1団体)【2025年2月28日現在】(入金済みのみ)

編集後記

先日、レンタカーを借りてお出かけをしてきました。その車には、自動運転機能がついているので、高速道路や一般道路で初めて使ってみました。正直、慣れれば怖くないし疲れないで良いのかもかもしれませんが、な～んとなく気を張ってしまい、いつもより疲れてしまいました。技術はどんどん進化しているので、疲れない安全な自動運転の車がたくさん普及するのでしょうか。個人的にはとても楽しみです! 皆さんも今乗っている車ではなく、レンタカーを借りて新技術を体験してみたいはいかがでしょうか。(おさ)



発行・編集

持続可能で豊かな地域社会(エコライフとよた)の実現を目指す
NPO法人とよたエコ人プロジェクト

〒471-0034 豊田市小坂本町6丁目5番地2 シティハウスNAGASAKI 43 107号

メール: eco-t@t-ecobito.jp

当法人ホームページ: <https://t-ecobito.jp/>

eco-Tホームページ: <https://www.eco-toyota.com/>

eco-T Facebookページ: <https://www.facebook.com/ecotoyota/>



当法人
ホームページ



eco-T
ホームページ



eco-T
Facebookページ