



# SDGs～持続可能な社会を目指して～ Vol.13

問政策財政課 ☎51-6712

市では、持続可能な社会を目指してSDGsの取り組みを進めています。今号では、世界共通の17のゴール（国際目標）のうち、ゴール12の達成に向けた市の取り組みや一人一人ができることなどを紹介します。



## ゴール12 つくる責任つかう責任

食品や工業製品を生産するためには、大量のエネルギーや資源が必要です。世界では多くの物が生産されると同時に、多くの物が捨てられています。このままでは地球の資源が枯渇し、環境の破壊・汚染が進み、さらなる気候変動への影響も心配されています。

地球の資源には限りがあり、これからも生活に必要な食品や商品を確保し、暮らしていくためには、私たち一人一人に物を使うときの責任が求められています。

ゴール12「つくる責任つかう責任」では、大量に生産や消費をして、大量のごみを廃棄するという経済活動の悪循環を見直し、物を作ったり、使ったりするときに、資源を無駄にせず、地球環境に配慮していくことを目指しています。



### 達成に向けた市の取り組み

#### ◆ごみの減量化・資源化と再利用の推進

「第4次十和田市ごみ減量行動計画」に基づき、市民・事業者との連携・協働により、生ごみの減量化や4Rの促進、食品ロス削減などの意識啓発を推進しています。

#### 4 R

リデュース  
Reduce

ごみの量を減らす

リユース  
Reuse

繰り返し使う

リサイクル  
Recycle

再利用する

リフューズ  
Refuse

ごみになる物を断る

### 一人一人ができること

#### ◆「4R」を意識してみよう

リデュース、リユース、リサイクル、リフューズを意識して家庭ごみを減らしましょう。

#### ◆エシカル消費を心掛けよう

人や社会、環境に配慮した物やサービスを選んで消費することを「エシカル消費」といいます。商品やサービスを選ぶときは、機能や価格だけでなく、自然環境に優しいか、どこで作られたかなど、背景も考えるようにしましょう。

## 十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.12 問健康増進課 ☎51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **おいしく減塩！** ▲ **切り干し大根のサラダ** ▼ です。



酢の酸味やごまのkokoroで減塩してもおいしい！

#### 材料（4人分）

切り干し大根	20g
キュウリ	60g
玉ネギ	40g
ロースハム	20g
塩	0.5g
A マヨネーズ	小さじ2
白すりごま	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

#### 作り方

- 1 切り干し大根は熱湯をたっぷり回しかけて柔らかく戻し、水気を絞りざく切りにする。
- 2 ロースハムは細切りにする。
- 3 キュウリは千切り、玉ネギは縦薄切りにし、ボウルに入れ、塩もみをして水気を絞る。
- 4 Aの調味料を混ぜ、1～3とあえる。

#### ●1人分の栄養価

エネルギー 57kcal、タンパク質 1.9g、脂質 3.1g、炭水化物 6.0g、食物繊維 1.6g、食塩相当量 0.3g