

私たちにできること (SDGs)

SDGSって聞いたことがあるけど、実際にどうすればいいか判らない。私には関係ない？そんなことはありません！！

むずかしく考えずに、今日から個人や家庭で取り組めることが沢山あります。(ほんの一例を掲載します)

取り組み例①



買い物は地元でするなど**地産地消**を心掛けることで、フードマイレージを抑える。

フードマイレージとは、食材が産地から食卓に運ばれるまでの環境負荷を「食料の重量×輸送距離」で表したものです。

取り組み例②



トイレの水の流し過ぎや、お風呂のシャワーの使い過ぎに気を付ける。限られた**水資源**を大切に使いましょう。

取り組み例③



栄養バランスの整った食事をとって、自分や家族の**健康を維持**する。

栄養バランスが悪いと栄養不良になります。また栄養の偏りは、「肥満」のもとにもなります。