



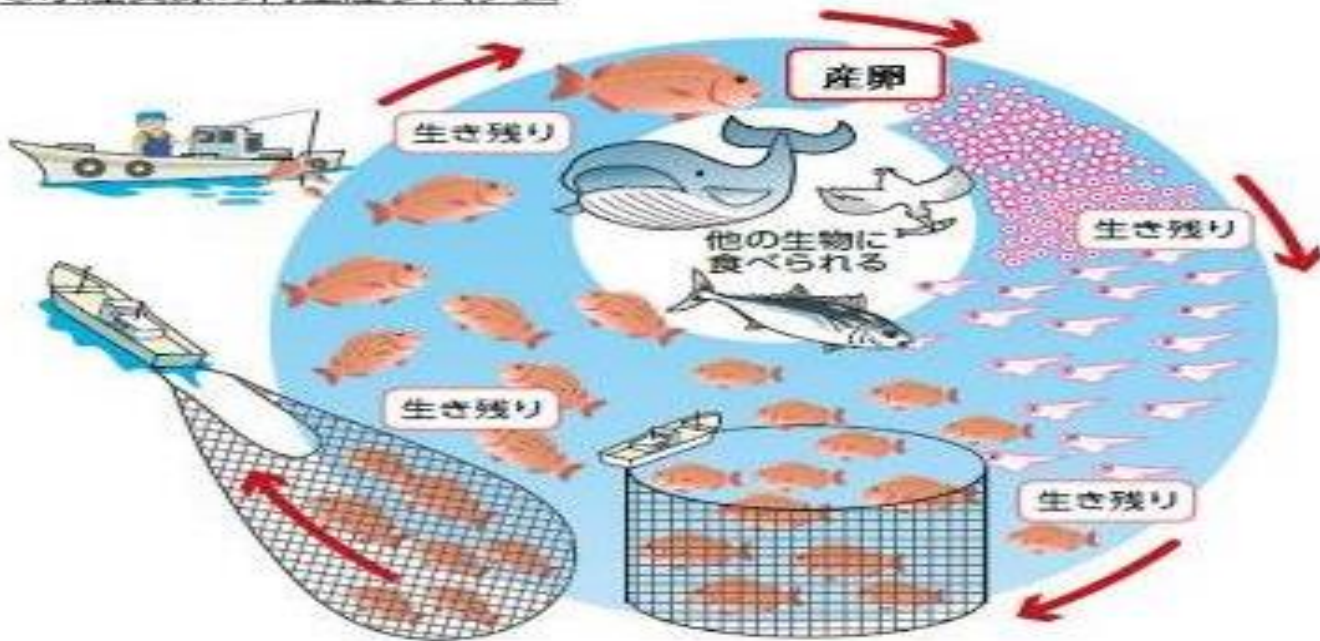
2024年8月

さかなの日 ～なぜ魚食はサステナ？なの～

魚介類は、私たちの生命の維持に欠かすことの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、適切に管理すれば永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業を行うことで永続的に続けることができます。

○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

このような活動は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介類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）ことに繋がり、SDGs達成に向けた消費活動でもあります。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。あなたの日々の消費により、美味しい魚を次の世代につないでいきませんか。

参考文献：水産庁 さかなの日HP

病院も魚食に取り組んでいます



あじフライ



鮭ザンギ



鮭のタルタルソース焼き

作成協力：診療技術部栄養課

問い合わせ：自衛隊札幌病院 地域医療連携室

011-581-3101 内線4273 (8-17-4273)