



# 生活に ちょっと 役立つ うんちく話

## 水の日

\*\*\*\*\*

“水”という資源の大切さに関心を高め、理解を深めてもらうために、日本政府が毎年8月1日を『水の日』に定めています。また、8月1日から1週間は『水の週間』とし、全国各地で水に関するイベントや行事が行われています。なぜ日本政府は8月1日を「水の日」に定めたのかというと、ちょうどその時期は湯水や大雨と重なるため、国民の“水”に対する関心がとても高い時期であることが理由のようです。なんと！日本は32年前の1977年に『水の日』を創りましたが、国連は1992年に「国連水の日」を創っているのです。約15年も先に世界に先駆けこのような日を制定していたのです。



### 地球は“水の惑星”と呼ばれていますが…

宇宙から撮った地球の映像は青々としてとても美しいものです。実際に陸と海の割合が3:7であることを考えても、地球は『水の惑星』と呼ぶにふさわしい星でしょう。ですが、地球上の水を種類別で分けると97.5%は海水、残りの2.5%は北極と南極の氷で、実際、人間が使える水は全体の0.8%なのだそう。これには驚きですね！

### “ご飯1杯”に使われる水の量がどれくらいかご存知ですか？

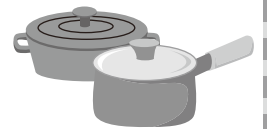
お米や野菜などの農作物、また製品を作る時に使う水を“バーチャルウォーター”と呼びます。例えば、牛丼1杯を作るまでに使う水の量は牛肉に927リットル、玉ねぎに3.16リットル、ご飯120gに444リットル、その他に使う食品も合わせると…牛丼1杯が作られるまで実に“1889リットル”もの水が使われる計算になるのです。(この量を500mlのペットボトルにすると3780本分にもなります)【東京大学 沖研究室調べ】

これは言い換えれば、食料の輸入は水を輸入していることと同じと考えてもよいのではないのでしょうか？  
こういったバーチャルウォーターを通して考えると、食糧自給率の低い日本に住む私たちは、海外の水不足や水質汚染の問題をよその国の問題として考えることはできないのではないのでしょうか？

## 歯とカラダが喜び カルシウムたっぷりの健康お料理教室

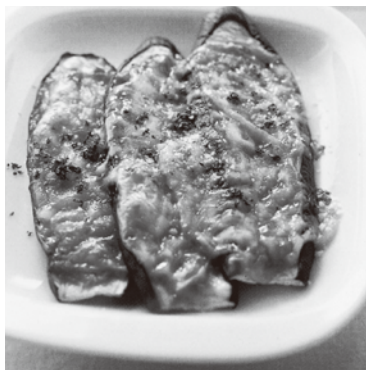
1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういった食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



### 今回ご紹介のお料理

#### なすのチーズ焼き



#### ● 材料 (2人分)

- なす…………… 2本
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少量
- 玉ねぎ…………… 20g
- ピザソース…………… 大さじ2
- とろけるチーズ…………… 40g
- パセリ(みじん切り)・油… 各適量

1人分  
カルシウム 161 mg エネルギー 137kcal  
塩 分 1.1 g

#### ● 作り方

- ①なすはへたを切り除き、縦に7mm厚さに切り、水につけてアクを除く。水けをふき、塩とこしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③天板になすを並べ、はけで油を薄く塗り、ピザソース、玉ねぎ、チーズをのせて220度のオーブンで約10分焼く。
- ④皿に盛り、パセリのみじん切りを散らして完成です。