

大学生の

食品ロス削減企画に注目



栄養学や食品学などを学ぶ学科のある大学では、食品ロス削減をテーマとした自主的な活動が盛んです。今回は、4つの大学の取り組みの一部を紹介します。



地域コミュニティ
スペースで

CASE1 美作大学 食物学科



食品ロス削減をアピール

「美作大学食品ロス削減サークル」として、月1回の子ども食堂をベースに活動。岡山県津山市のコミュニティ施設「プラットポート」との協働も盛んです。

フードドライブ^{*}の食材で ビュッフェパーティ

余っている食品を持ちより、必要としている方に寄付する「フードドライブ」で食材を集め、それを元に献立を立案。23品の料理を作成し、地域の方々へビュッフェスタイルで提供するイベントを開催。

※家庭で余っている食品を持ちより、それを必要としている方に寄付する活動。



規格外作物を 有効活用



規格外トマト50キログラムを使ったジャムでパフェを50食作り、近隣のコミュニティ施設で提供。トマトが嫌いなお子さんにも、喜んで食べてもらえました。

SDGsシンポジウムに参加

地元の新聞社の依頼で、企業の担当者や大学教授らとともに、食品ロス削減をテーマとしたシンポジウムに登壇。食品ロスについてさまざまな立場の方々で議論を交わしました。





子ども食堂で フードバンクの食材を調理

月に1回、フードドライブで集めた食材を調理し、お弁当にしています。子ども食堂をはじめ、児童館や高齢者施設、困窮家庭にも提供しています。

野菜作りから
レシピ動画
配信まで

CASE2 東海学院大学 医療栄養学科

学生が自主的に活動

2016年、学生が自主的にプロジェクトをスタート。現在は約230名の学生が、畑からYouTubeまで、約30のプロジェクトを推進しています。



食品残渣を堆肥にして 畑で使用

学生の発案により、調理実習などの学内活動で発生する食品残渣を使って堆肥を作成。この堆肥を使い、栽培期間中は農薬や化学肥料を使用せずに、野菜を育てています。

畑で育てた野菜を “大学野菜”として販売

収穫した野菜は、地元のスーパーにて“大学野菜”として販売。出荷できない規格外野菜は、こども食堂や食品ロス削減料理教室を開催し活用しています。





規格外野菜を使った カフェを運営

学内にある規格外野菜カフェ「さらまんじえ・とーかい」を学生自身の手で運営。規格外の野菜を使用した季節ごとの料理を提供しています。

市販の弁当に 規格外野菜レシピを提供

大手スーパーマーケットチェーンで販売されるお弁当に、規格外野菜を使用した料理のレシピを提供。地元各務原産のにんじんを使った料理が好評です。



食品ロス削減 リメイクレシピ動画を配信

各務原市 環境政策課とコラボレーションし、食品ロス削減のためのリメイクレシピ動画を配信。収録から配信まで、すべて学生の手で行っています。

CASE③ お茶の水女子大学 SDGs推進研究所

学びの機会
としても機能する

食品ロス削減活動

お茶の水女子大学の学部生を中心とした20～30名の学生が自主的に活動中。幼稚園から大学まで同じ敷地内にあるので、幅広い学びの機会としても機能しています。



学校構内で フードドライブを実施

附属の幼稚園から大学までの各校と企業との共同開催でフードドライブ活動を実施。集めた食品は都内のフードバンクに寄付され、必要としている人の元に届けました。



生協食堂の 売れ残りをお弁当に

生協食堂の昼食営業で売れ残った料理をお弁当にして「OchaEco弁当」として販売。SDGs推進研究所の研究の一環として行われ、結果を学術論文としてまとめています。



食品ロス削減レシピを 企業に提供

大手コンビニエンスチェーンがウェブサイトで開催するSDGsをテーマとしたオリジナルレシピ集に登場。6つのレシピを提供しました。



食品アップサイクルの ための意見交換会を開催

茨城県にある私立中学・高校の調理同好会代表の方々と、地元の名産である干し芋の残渣活用法をテーマに食品アップサイクルのための意見交換会を実施しました。

CASE4 大手前大学 健康栄養学部

＝ ランチョンマットとリーフレットで ＝ 食品ロス削減メニューを提案

健康栄養学部にて、食品ロス削減メニューを掲載したリーフレットとランチョンマットを作成しました。その中から3品を紹介します

キャベツの
芯ごと
温サラダ



材料(4人分)

キャベツ…葉と芯の部分 2分の1個分
トマト…1個
まるがスープの素…小さじ1
砂糖…大さじ4
穀物酢…大さじ4
炒り白胡麻…小さじ2
ラー油…適量

作り方

1. 調味料すべてを混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に芯の部分を含んだキャベツとトマト、1を入れる。
3. 2を600ワットのレンジで4分加熱する。

ピーマンを
種ごと用いた
酢鶏風



材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし)…300グラム
たまねぎ…50グラム
ピーマン…20グラム
にんじん…10グラム
酒…大さじ2分の1
砂糖…大さじ2分の1
酢…大さじ1
ケチャップ…大さじ1
ごま油…大さじ2分の1
塩・こしょう…適量
片栗粉…適量

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切る。塩・こしょうを振り、軽く揉み込む。
2. ピーマンはへたを取り除き、種を残したまま食べやすい大きさに切る。たまねぎとにんじんはひと口大に切る。
3. 酒、砂糖、酢、ケチャップ、ごま油を混ぜ、耐熱容器に入れる。
4. 袋に鶏肉とにんじんを入れて片栗粉をまぶし、3の調味料と混ぜ、ラップをして600ワットのレンジで4分加熱する。
5. ラップを外してピーマンとたまねぎを加え、再度ラップをして600ワットのレンジで3分加熱する。



芯ごと ブロッコリーの ツナマヨ和え



材料(3人分)

ブロッコリー…210グラム
にんじん…90グラム
ツナ缶…1缶
マヨネーズ…大さじ1
減塩醤油…小さじ1
こしょう…少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は5ミリメートルの短冊切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。
2. ブロッコリーを耐熱ボウルに入れ、ラップをして600ワットのレンジで2分加熱する。
3. 2の水気を切り、ツナ缶と調味料を加えてよく混ぜる。

今週のまとめ

栄養学などを学ぶ大学生の間では食品ロス削減についての関心が高く、自主的な活動が活発に行われています。フードバンクや子ども食堂での取り組みは、社会福祉への貢献も果たしています。