

常磐大学 食品調理学ゼミ(飯島菜々美、大貫瑞季、菊池ありさ、佐川愛里、鈴木愛苗、皆川織星、渡辺葉月)

みどりの戦略との関連性

持続可能な消費の拡大を目指し、SNSで消費者が実際に行動に移せるように食品ロスの現状とロスされやすい野菜を使ったレシピを発信した。また、廃棄される野菜を食べられる状態として保存・調理する事で野菜の摂取量増加にもつなげた。

目的

野菜は廃棄されやすく、一人暮らしの大学生では、購入量や保存の難しさから食品ロスが起こりやすい。そこで本取り組みでは、消費者におけるローリングストックと食品ロスの知識の普及と、食品ロス削減への行動の動機付けのために、一人暮らしの大学生に向けた一週間の使い切りレシピの提案をした。

取り組み内容

- ①現状の把握 「食品ロス」については文献購読(Google Scholar)、「茨城県の食品ロスの現状ともう作物」については消費者庁・茨城県のホームページで広く調査した。
- ②レシピ開発 消費者庁のデータから、廃棄されやすい上位7種類の野菜ごとに、7食で使いきりのレシピを作成した。野菜以外の食材は農林水産省のホームページに記載されているローリングストックを参考にした。
- ③情報発信 専用のInstagramアカウントを開設し、レシピや食品ロスの現状を発信・共有するとともに学科内でも情報共有を行った。(期間10月1日~11月18日)
- ④活動を通しての振り返り・意見交換

結果

①-1現状の把握

1.茨城県における食品ロスへの自己意識

「多く発生させていると思う」:9.4%

「少し発生させていると思う」:48.6%

→約6割の食品ロスを発生させていると自覚

①-2茨城県の農作物との関連性

ナス、玉ねぎ、トマト、レタス、キャベツ、もやし、きゅうり

→消費者庁のデータにより

上記野菜の多くは茨城県が主要産地

傷みやすい野菜:レタス、キャベツ、もやし、きゅうり

水分の多い野菜:ナス、トマト

→保存中の劣化が食品ロスに繋がりやすい。

→県が主要産地となっている野菜も家庭内食品ロスに関連する可能性が高い。

2.食品ロスが発生する理由(表1)

表1:食品を捨てる理由

保存中に傷んでしまった	61.40%
食べきれなかった	45.60%
賞味期限・消費期限切れ	45.10%

②レシピ開発

作製したレシピは、日頃から備蓄しているローリングストック食品を活用し、1日1食・1週間分(7食)を無理なく作れる構成とした。一人暮らしを想定し、以下の通りがポイントである。

- ・調理器具は特別なものを使わない
- ・短時間で簡単に作れる
- ・7食すべて味付けが重複しない

表2:野菜ごとのレシピの閲覧数
(2025年11月18日時点)

①	②	③	④
7位	ナス	106	0
6位	玉ねぎ	160	2
5位	トマト	89	0
4位	レタス	29	1
3位	キャベツ	171	2
2位	きゅうり	106	2
1位	もやし	45	0

①直接廃棄順位
②食品名
③閲覧数
④いいね数

③情報発信

大学生をターゲットに設定したので大学生が日常的に利用しているInstagramを軸にして、適切なアプローチができた。いいね数が多い野菜は比較的汎用性が高い傾向にあるといえる。



図1:実際に掲載したレシピと買い物リスト

④振り返り

以下に意見交換で多く見られた意見を抜粋した。

- ・食品ロスの現状を知り、買い物をするときに使いきれる分だけ買おうという意識や冷蔵庫の中身をこまめに確認しようという心がけが生まれた。
- ・ローリングストックについての理解が深まり、家に備蓄食材を置くようになったり、その備蓄食品の期限をこまめに確認するようになった。
- ・元々は、缶詰などの備蓄食品に苦手意識があったが、調理法のバリエーションが増えたおかげで美味しいと思えるようになった。
- ・活動全体を通して自然災害が増えているこのご時世でローリングストックをもっと普及させていくのはとても大切なではないかと考えた。

考察・まとめ

調査結果から、水分が多く傷みやすい野菜は、保存が難しく家庭での直接廃棄につながりやすいことが確認された。これらの野菜は大学生が普段からよく購入する一方、使い切れずに捨ててしまうことが多いという背景があり、食品ロス削減のためには「短期間で使い切れる調理方法の提示」が重要であると考えられる。この点から、本取り組みで作成した簡単かつ少ない工程で作れるレシピは、大学生の生活環境に適しており、行動変容のハードルを下げる効果が期待できた。また、Instagramを用いた情報発信は、大学生が日常的に使用する媒体であることから、適切なアプローチであったといえる。身近な野菜を対象にした簡単なレシピの発信は、食品ロス削減に向けた有効なアプローチであることが示された。ただし、より継続的な行動変容を促すためには、保存テクニックや代替案の提示、投稿内容の更新性など、実践のしやすさをさらに高める工夫が求められると考える。