

## 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、食品ロス削減の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(GoogleScholar)、「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

- 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%

### 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。

### 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。

### 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

キャベツとソーセージのトマト煮



作り方

1.玉ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。  
2.鍋にオリーブオイルを入れて熱し、カットトマト缶、水、調味料を入れて混ぜる。  
3.キャベツ、ソーセージ、玉ねぎ、コーンを加え、蓋をして5分煮る。  
4.蓋を開け全体を混ぜ、蓋をし具材が柔らかくなるまで9分煮る。

調理時間 20分  
カロリーー：278kcal  
たんぱく質：8.7g  
脂質：17.4g  
炭水化物：27.5g  
塩分：2.2g

焼き鳥とキャベツのタッカルビ風




作り方

1.キャベツをざく切りにして調味料と一緒にポリ袋に入れる。袋をもみ、調味料を全体になじませる。  
2.電子レンジ可の容器に1で混ぜ合わせたキャベツを入れ、焼き鳥缶、チーズを加える。  
3.ふんわりラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。

調理時間 10分  
カロリーー：318kcal  
たんぱく質：46g  
脂質：18.6g  
炭水化物：20.9g  
塩分：3.9g

サバ缶とキャベツの卵炒め



作り方

1.キャベツを一口大に切る。  
2.ボウルにサバの水漬缶を入れてほぐします。  
3.卵のボウルに卵を割り入れてよく混ぜ合します。  
4.中火で熱したフライパンにサバ缶をひき、卵を入れて大きくかき混ぜます。卵が半熟になったら一度取り出します。  
5.同じフライパンに1を入れてしんなりするまで中火で3分炒めます。  
6.2を入れて中火で混ぜ合わせ。  
7.4と調味料を入れて全体に味がなじむまで弱火、火からおろす。

調理時間 20分  
カロリーー：454kcal  
たんぱく質：46g  
脂質：28.7g  
炭水化物：8.7g  
塩分：2.1g

キャベツとひじきのコールスロー

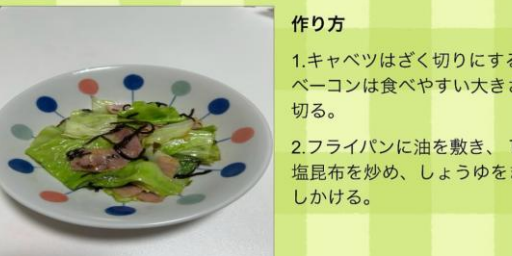


作り方

1.キャベツ、にんじんは千切りにし、塩を振り、しんなりするまでおき、水気を絞る。  
2.ひじきはぬるま湯でもどし、ザルにあげて水気をきる。  
3.ツナ缶とコーン缶は水気をきる。  
4.ボウルに1.2.3を入れ、マヨネーズで和え強、こしょうで味を調える。

調理時間 15分  
カロリーー：344kcal  
たんぱく質：6.5g  
脂質：27.8g  
炭水化物：8.7g  
塩分：1.4g

キャベツとベーコンの塩昆布炒め



作り方

1.キャベツはざく切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。  
2.フライパンに油を敷き、1と塩昆布を炒め、しょうゆをまわしかける。

調理時間 10分  
カロリーー：95kcal  
たんぱく質：5.1g  
脂質：5g  
炭水化物：11.0g  
塩分：1.8g

キャベツとコーンのコンソメスープ




作り方

1.キャベツを一口大に、にんじんを千切りにする。  
2.鍋にオリーブオイルを入れ中火にかけ、1とコーンをいれて蓋をし、2～3分蒸し焼きにする。  
3.野菜がぐっつりとしてきたら水200mlとコンソメ顆粒を加え強火にし、沸騰したら弱火にして2～3分加熱する。  
4.塩こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

調理時間 10分  
カロリーー：133kcal  
たんぱく質：3.3g  
脂質：7.8g  
炭水化物：15.5g  
塩分：2.2g

キャベツとツナの和風サラダ



作り方

1.キャベツは食べやすい大きさに切る。  
2.1を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。  
3.粗熱がとれたら水けを絞り、汁気を切ったツナの水煮、調味料を加え混ぜ合わせる。

調理時間 5分  
カロリーー：77kcal  
たんぱく質：8.5g  
脂質：1.6g  
炭水化物：8.7g  
塩分：1.1g

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1個	
玉ねぎ	50g(1/4個)	1個	
ウインナー	2本	1包	
カットトマト缶	200g (1/2缶分)	1缶	
コーン缶	20g (1/3缶分)	1缶	
オリーブオイル	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1/4		
塩	少々		
コンソメ顆粒	小さじ1/2		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1/7個	
焼き鳥缶	1缶分 (75g)	1缶	
チーズ	20g		
豆腐絹	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
にんにくチューブ	小さじ1/2		
しょうがチューブ	小さじ1/2		
ごま油	大さじ1/2		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1/7個	
サバの水漬缶	180g (1缶)	1缶	
卵	50g (1個)	1個	
しょうゆ	小さじ1/2		
サラダ油	小さじ1/2		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1個	
にんじん	20g	1本	
ツナ水煮	1/2缶分	1缶	
ひじき (乾塩)	4g		
ホールコーン	1/3缶	1缶	
マヨネーズ	35g		
塩	少々		
こしょう	少々		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1玉	
ベーコン	12g (3枚)		
塩昆布	ふたつまみ		
しょうゆ	小さじ1/2		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1/7個	
にんじん	25g	1/6本	
コーン缶	1/3缶分	1缶	
オリーブオイル	大さじ1/2		
コンソメ顆粒	小さじ1		
塩こしょう	少々		

買い物リスト			
食材名	分量	購入量	
キャベツ	150g (1/7個分)	1玉	
ツナ水煮	1/2缶	1缶	
白すりごま	小さじ1杯 (2g)		
しょうゆ	小さじ1 (6g)		

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的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の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。