

食べて考える！ サステナブルな未来の食プロジェクト

東京家政大学
ヒューマンライフ支援センター
食べて考えるPJ実行委員会
鶴田真子 今井紗香
小林葵 永田果澄 藤田七海

目的	サステナブルな食のあり方に関する新しい視点や学びを、大学生に実食と共に提供することで、教育現場における産学官連携による大人の食育のロールモデルを構築する。
方法	企業との連携によるプラントベースフードの活用、農業女子(生産者)との連携による間引き野菜の活用、行政との連携による鯨食の提供を、4回にわたるプロジェクト(PJ)として企画し、大学学生食堂にて、レシピの考案、食提供、ポスターやリーフレットによる情報提供を実施し、喫食者の食意識、食行動の変化について効果を測定した。

プロジェクト① 産学連携 －昭和産業株式会社－ プラントベースフードの活用(代替肉)



●販売時期：2025年6月4日～30日
●単価：500円 ●販売数：600食 ●アンケート(有効回答数)：280

- ▶ 大豆を主原料としたプラントベースフードの最新の製造技術(フードテック)について学び、環境負荷の高い食肉の課題を軽減させる可能性があることを理解した
▶ タコの国際的需要の増加と国内の不漁による価格高騰の解決策として代替タコは有効かもしれない
▶ 日本では、原材料となる大豆の自給率が7%と低いことが課題

プロジェクト③ 農学連携 －農業女子(生産者)－ 生産ロスの軽減 間引き野菜活用レシピの開発



●販売時期：2025年11月12日～14日
●単価：130円 ●販売数：255食 ●アンケート(有効回答数)：34

- ▶ 市販されている野菜より香りが強く、野菜の新たな美味しさを体験できた
▶ 食べることで生産ロスの軽減に役に立てたことが嬉しい
▶ 自然農法や農業女子への関心が高まった
▶ 今回のように、食堂や飲食店等で提供されると、環境問題に積極的に参画しやすい

総括 この4回のPJは、各分野と連携できたことで実現でき、大学生の食意識と食行動を変えるきっかけとなった。大学生は、自ら食材を選び食べる消費者でもあり、その食行動は、このような実践的な学びと食体験に基づくため、身近な学食でこそ、サステナブルな食について食べて考える機会が重要である。本スキームは、学食のある教育機関で実践できる大人の食育のロールモデルとなり得る。

プロジェクト② 産学連携 －昭和産業株式会社－ プラントベースフードの活用(代替魚介)



●販売時期：2025年10月25日・26日
●単価：400円 ●販売数：300食 ●アンケート(有効回答数)：44

- ▶ 大豆を主原料としたプラントベースフードの最新の製造技術(フードテック)について学び、環境負荷の高い食肉の課題を軽減させる可能性があることを理解した
▶ タコの国際的需要の増加と国内の不漁による価格高騰の解決策として代替タコは有効かもしれない
▶ 日本では、原材料となる大豆の自給率が7%と低いことが課題

プロジェクト④ 官学連携 －水産庁・日本鯨肉研究所－ 鯨を正しく知って食べる

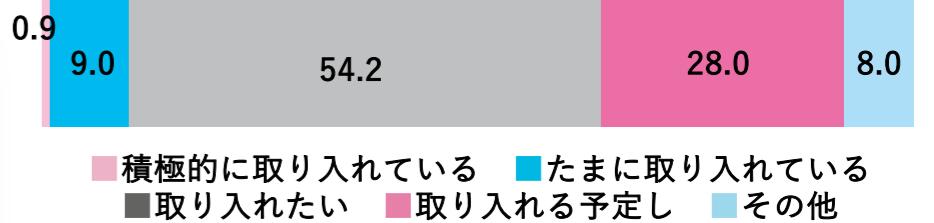


●販売時期：2025年11月26日～28日 ●単価：580円
●販売数：200食 ●アンケート(有効回答数)：77

- ▶ 今回食べて美味しさがわかつたので、捕っても問題のない範囲で食に取り入れたい
▶ 鯨の水産資源としての活用は、可愛いから・頭がいいから捕鯨は反対という人間の主觀ではなく、科学的データや栄養価、食料安全保障等の観点から判断されるべき
▶ 捕鯨や食文化は一度途絶えると、再開が難しいため、細々でも続けていくべき、鯨の新レシピを考えたい

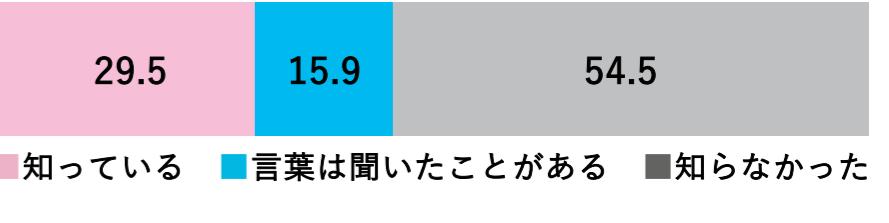


Q. プラントベースフードを取り入れていますか？ (%)



▶ これから取り入れたいが半数以上

Q. プラントベースフードを知っていますか？ (%)



▶ 認知度は約3割、半数以上が「知らない」と回答

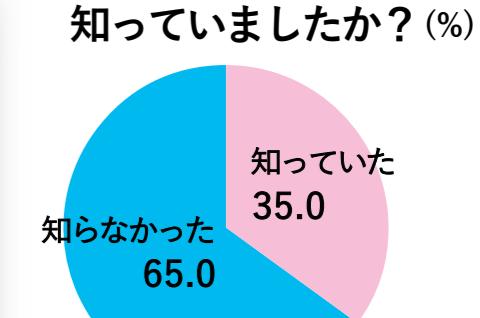
Q. 食べた感想は？



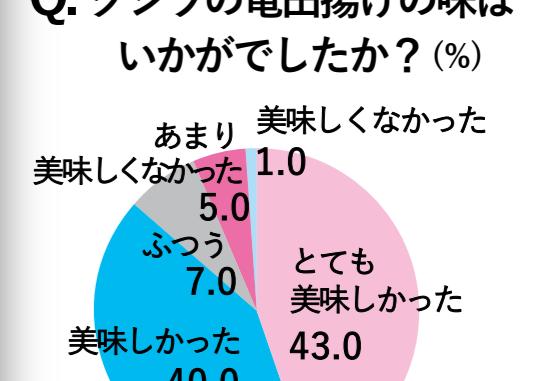
▶ 味の評価は上々、6割以上が「美味しい・まあまあ」と回答



Q. 2019年に日本が商業捕鯨を再開したことを探していましたか？ (%)

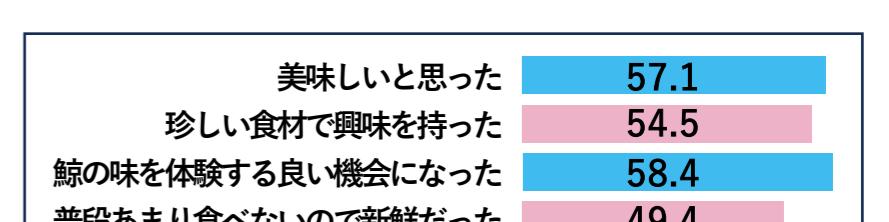


Q. クジラの竜田揚げの味はいかがでしたか？ (%)



▶ 8割以上が美味しいと回答

Q. 鯨肉を食べることに対してどのような印象を持ちましたか？ (%)



Q. 食べたことが地球環境を考えるきっかけになりましたか？(全体%)

