

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 飢餓を
ゼロに

3 すべての人に
健康と福祉を

4 質の高い教育を
みんなに

5 ジェンダー平等を
実現しよう

持続可能な生活に向け 私たちにできること

あなたも地球も得する消費ハンドブック



4 海の豊かさを
守ろう

15 陸の豊かさも
守ろう

16 平和と公正を
すべての人に

17 パートナーシップで
目標を達成しよう



徳島文理大学・徳島文理大学短期大学部
2022年度 海外大学とのオンライン交流チーム



「未来につなげる消費」 私たちのコンセプト

✓ ゼロ・ウェイストな暮らしを推進する

ゼロウェイストとは、無駄、浪費、ごみをなくすという意味です。
出てきた廃棄物をどう処理するかではなく、そもそもごみを生み出さないようにしようという考え方です。 ZERO WASTE TOWN Kamikatsu より

✓ 大学の授業や研究で取り組んでいる内容を 普段の生活に取り入れる

徳島文理大学のSDGsな主な取組み

- ◆TFT(TABLE FOR TWO)
2010年から、毎週火曜日ヘルシーランチ提供
- ◆ジビエ(シカ肉)レシピの開発・シカ肉料理の販売
2016年から、短期大学部生活科学科食物専攻が実施
- ◆上勝町でのフィールドワーク
2020年から、人間生活学部人間生活学科が実施
2022年、上勝阿波晩茶の桶オーナーとして晩茶製造

concept1

ゼロ・ウェイストの推進



ゴミ削減



省エネ



正しい情報の
シェア



使わない物の
シェア

concept2

大学の学びを活かした
社会課題の解決



TABLE FOR TWO



エシカル料理
・商品の開発



阿波晩茶など
給湯スポット



あなたができるSDGs ①



MYボトル・MY箸・MYバッグを持参する



マイボトルを持っていると、無料の給水スポットに出会えることも！
プラスチックごみの削減で、きれいな海と生き物を守りましょう。
マイ箸・マイバッグも習慣にして、家計にも地球にも優しい日々を！



**EVの不使用や部屋の消灯など省エネ行動
をする**



電気をつくる時、多くの場合はCO2を排出していることを知っていますか？省エネ行動が地球温暖化防止に貢献し、もちろん電気代の削減にもつながります！



TABLE FOR TWOに参加する

check
1



ヘルシーランチを食べて、開発途上国の飢餓を減らすことに貢献できます。毎週火曜はみんなで大学食堂ランチへGO！



あなたができるSDGs **2**



シェアリングサービスを活用する

check
2



新しいものを買う前に、いらないものを捨てる前に、ちょっと一声！
友だちや先輩・後輩で、シェアするのはいかがですか？



阿波晩茶給湯スポットを活用する

check
3



人間生活学科がつくる阿波晩茶は、大学イベントなどで無料提供されます。ぜひマイボトルを持参してね！阿波晩茶を飲むことで、阿波文化の継承にも貢献できます。



ジビエ料理を食の選択肢の1つに選ぶ

check
4



短大食物専攻が考案するシカ肉ランチは、大学で年に数回提供されます。シカ肉は栄養価が高く、エシカル消費にも貢献できます。詳しくは短大食物専攻のホームページをチェック！

エシカル消費とは、消費者それぞれが各自にとっての社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行うことです。消費者庁より



あなたができるSDGs **3**

☑️ ひとり暮らしの知恵BOOKを活用する



大学生になり初めてのひとり暮らしを経験している人も多いはず！
ひとり暮らしをするあなたの生活をより豊かにする「知恵」をわかりやすくまとめたものがひとり暮らしの知恵ブックです。

普段の生活を少し変えるだけで



の節約が可能！

Point1 ものを選ぶときは、「**エシカル**」視点が大切です！

エシカル消費とは、地域活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動です。

人や社会への配慮の手がかりとして、

商品やサービスの裏に隠されたストーリーに思いを巡らせてみませんか？
はじめの一歩は、売上金の一部が寄付につながる商品やフェアトレード認証商品、障がい者支援につながる商品を選ぶことです。

地域への配慮の方法は、**阿波晩茶**など、地元の食材を選ぶこと、地産地消や伝統工芸品の購入、被災地を応援する商品を買うなどの方法があります。

環境への配慮は、今だけ、自分だけの便利さ豊かさではなく、野生鳥獣である**シカ肉**の消費など、地球規模で未来のことも考えた買い物について考えることです。

シカ肉の取組みは、デジタル教材「とくしまSDGs消費者教育教材」(制作:徳島県)をご覧ください！

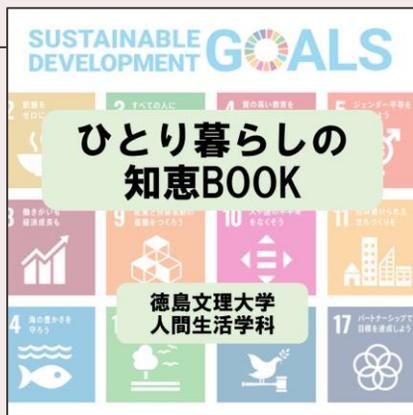
12 つくる責任
つかう責任



SDGs教材



サステイナブルな暮らしにつながる「ひとり暮らしの知恵BOOK」は、人間生活学科の公式instagramで随時更新中！



さまざまな場面で役立ちます！



人間生活学科instagram

Point2 例えば、こんな工夫がSDGsの第一歩！詳しくは、知恵BOOKの解説を見てね。

買う

- ・買すぎないように必要なものをメモをしていく
- ・買い物時、手前取りをする
- ・安いときにまとめ買いして小分けして冷凍保存
- ・詰め替えできるものなど、エコ商品を買う
- ・マイバッグを持ち歩く

食べる



知恵BOOK【食編】

- ・作りすぎないように自分の食べられる量を知る
- ・ご飯は一度に炊いて、冷凍保存しておく
- ・カレー、ハヤシライス、シチューなど一度にたくさん作れるものは、味変して楽しむ
- ・マイ箸、マイボトルを持ち歩く

着る

- ・リサイクルショップを活用する
- ・企業の衣類回収の仕組みを利用する
- ・自分でリメイクする技術を身につける
- ・サークルなどでリユースの仕組みをつくる
- ・サステイナブルファッションを心がける
- ・綿の古い服を切って使い捨ての雑巾にする

住まう

- ・こまめに電気のスイッチを消す
- ・使わない電気製品のコンセントを抜く
- ・時間を知る(風呂は〇分で準備できるなど)
- ・油污れは、オレンジの皮で取れる、重曹を上手に使うなど、洗剤の使用を工夫する
- ・加熱時はフタをする(鍋、風呂など)

大学・地域でできるSDGs

- ✓ 発案したエシカル商品にQRコードを付けて正しい情報を発信する



スマホ片手に手のひらの中で大量の情報が手に入る時代。しかし、情報の中には不確かなものも含まれています。大学で考案するエシカル商品は、地域課題や商品開発の背景など、正確な情報をQRで発信します。商品を手にする、誰でもどこでも消費者教育が可能です！

- ✓ 卒業生がスマートな消費者として行動する

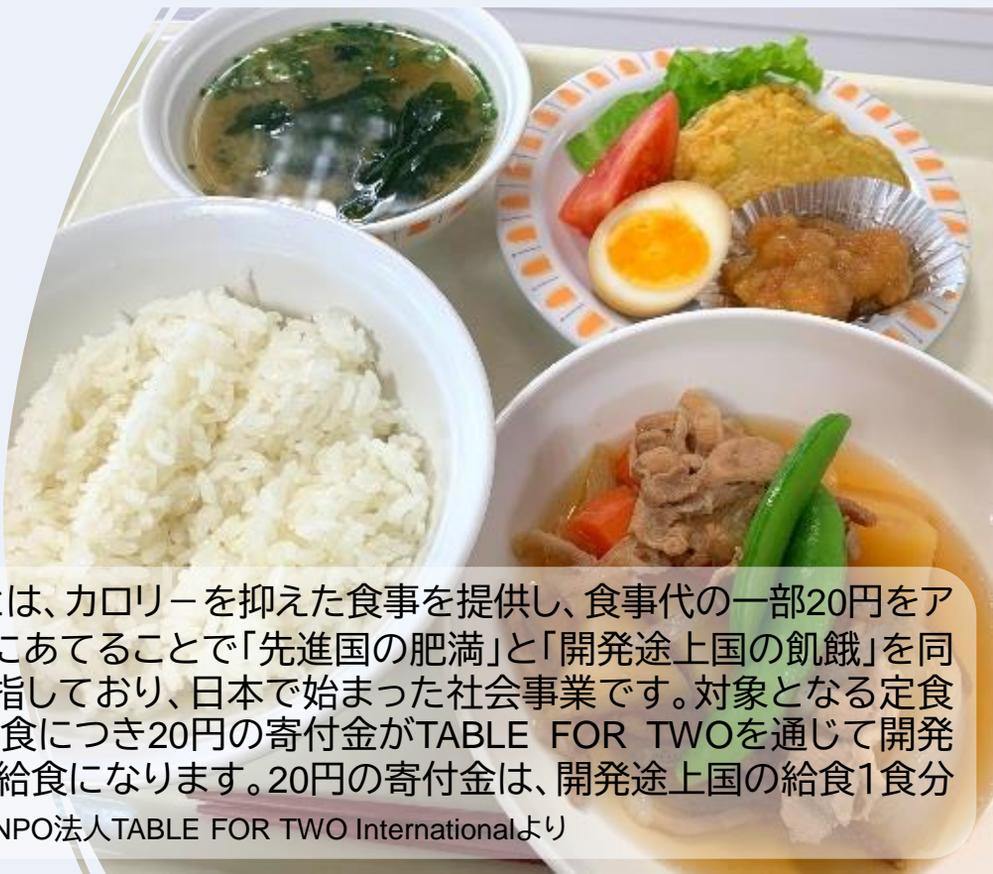


このハンドブックを活用した徳島文理大学生は、デジタル社会における新たな価値観やライフスタイルを提案できる消費者として行動し、卒業後もスマートな消費者であり続けましょう！

check
1

TABLE FOR TWOとは？

徳島文理大学では、2010年よりTFTに取り組んでおり、毎週火曜日に、大学内の食堂パウゼにおいて「ヘルシーランチ」(450円)を提供しています。



「TABLE FOR TWO」とは、カロリーを抑えた食事を提供し、食事代の一部20円をアフリカの学校給食支援にあてることで「先進国の肥満」と「開発途上国の飢餓」を同時に解決することを目指しており、日本で始まった社会事業です。対象となる定食や食品を購入すると、1食につき20円の寄付金がTABLE FOR TWOを通じて開発途上国の子どもの学校給食になります。20円の寄付金は、開発途上国の給食1食分の金額に相当します。 NPO法人TABLE FOR TWO Internationalより

check
2

シェアリングサービスとは？

だれかにとって不要なものを、必要な人に引き継ぐことで、まだ使えるものを無駄にしない仕組みがシェアリングサービスです。ゼミやサークル、学科の仲間など、数人集まれば簡単にチャレンジできますよ！
食器や家電、食品など、ほしい人はいませんか？
引っ越しで、物の処分に困っている人はいませんか？

 **自転車**のリユースは、毎年4月ごろに学生支援課から募集があるのでお見逃しなく！

シェアするときのチェックポイント

- ① 食べ物をシェアする場合
 - ・新品・未開封の食品にする
 - ・消費・賞味期限に気をつける
 - ・常温保存ができるもの(生ものは腐ってしまうため×)
- ② 家具・家電をシェアする場合
 - ・まだ使用可能かチェックをしてから受け渡しをする
 - ・受け取る人がいなかった場合、連絡先を控えておく



2022年度大学祭にて
フードシェアショップを開店

check
3

阿波晩茶の給湯スポットとは？

人間生活学科では、2022年度より上勝阿波晩茶の桶オーナーとなり、茶摘みから袋詰めまでを一貫して学生が行う阿波晩茶づくりに取り組んでいます。出来上がった晩茶は、TFTとコラボして学内で提供したり、地域イベントに出展したり、晩茶の提供を通じて徳島の生活文化を継承する活動をしています。

「阿波晩茶」とは、徳島県の間部で作られる、ゆでて漬け込み乳酸菌発酵させた独特の風味のお茶で、約800年の歴史を有するといわれています。古風な製茶技術を伝えているとして、日本の茶をめぐる食文化を考える上でも注目され、2021年3月には国の重要無形民俗文化財に登録されました。一方で、生産者の高齢化が進み、後継者不足に直面しています。（一社）上勝阿波晩茶協会・上勝町ふるさと名物応援宣言より



check
4

ジビエ料理の提供とは？

短期大学部生活科学科食物専攻では、2016年より環境問題解決、有害鳥獣の有効利用を目的として、学生によるシカ肉レシピの考案とシカ肉料理の提供をとおして、エシカル消費の普及活動をしています。

「ジビエ」とは、狩猟や罠猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉です。その昔フランスなどでは、ジビエを使った料理は上流階級の貴族の口にしか入らないほど貴重なものでした。山野を駆け巡った力強く生命力に溢れた天然の肉は、脂肪が少なく引き締まり、栄養価も高い、森からの贈り物です。（一社）日本ジビエ振興協会より



レシピ
動画①



シカ肉のオイマヨ炒め



レシピ
動画②



シカセサミカツの甘味噌かけ

短期大学部生活科学科食物専攻の取組みは、公式instagramをご覧ください。



食物専攻

短大食物instagram



シカ肉シチュー

材料（1人分）

シカ肉	70g	デミグラスソース	20g
たまねぎ	60g	水	250ml
じゃがいも	60g	ローリエ	少々
にんじん	20g	塩	1g
バター	3g	ブロッコリー	70g
油	2g		
小麦粉	5g		



作り方

- シカ肉は薄切りにし、3cm幅に切る。
- たまねぎは半分に割り、5mm幅に切る。じゃがいも、にんじんは一口大にきる。
- 鍋を火にかけて熱し、バター、油を入れたまねぎをよく炒める。じゃがいも、にんじん、シカ肉を加えてさらに炒め、小麦粉を振りかける。
- ③にローリエ、水、塩を入れてひと煮立ちさせ、デミグラスソースを加えて弱火にして30分煮込む。
- 器に盛り、茹でておいたブロッコリーを飾る。

1. 総合政策学部・人間生活学部人間生活学科・短期大学部生活科学科食物専攻の学生で、ハンドブック項目案を考えるワークショップを開催
2. 大学祭にてフードフェアショップ「SDGsマーケット」の開店
→食べきれない食品を必要な人に配布
(持参:15名, 受取:75名)
3. 大学祭及び地域イベントにて「ひとり暮らしの知恵の木」として、ひとり暮らしの生活に役立つエコな生活の知恵に関する意見収集(意見提供:44名)
→「ひとり暮らしの知恵BOOK」作成時の項目に活用し、人間生活学科instagramで公開
4. オリジナル阿波晩茶の製造、阿波晩茶の試飲
→晩茶の認知度、マイボトルの使用率、無料の給湯スポットがあればマイボトルを使用するかなどの意識調査
→大学生への積極的なアプローチが必要であることが判明
5. TFT×シカ肉ジビエコラボレシピの弁当を販売
→シカ肉レシピの開発、ランチ提供、TFTやマイボトルへの晩茶提供とコラボ

活動の様子



TFTおにぎり
アクションの推進



大学祭で「ひとり暮らしの知恵」アイデア募集



地域イベントで阿波晩茶の試飲・
「ひとり暮らしの知恵」アイデア募集・
マイボトル調査



大学祭で阿波晩茶の試飲・
マイボトル調査



マイボトル持参者へ
阿波晩茶の提供

短期大学部生活科学科食物専攻 2年
私たちがシカ肉メニューを考案しました！



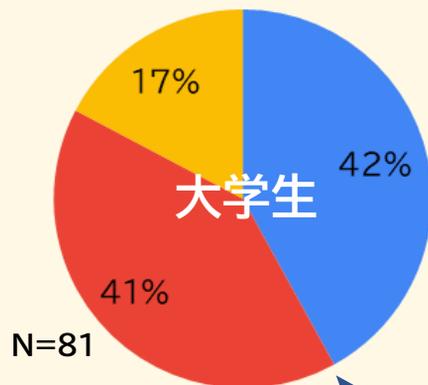
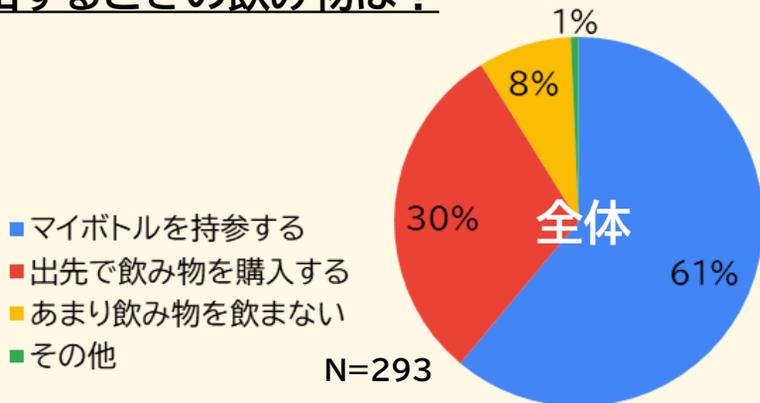
TFT × SDGs
TABLE FOR TWO シカ肉ランチBOX

TFT × シカ肉レシピ弁当の販売

マイボトル×給湯スポット調査結果

大学祭の阿波晩茶試飲者 n=157
 地域イベントの阿波晩茶試飲者 n=136
 計293名から回答を得た結果を分析

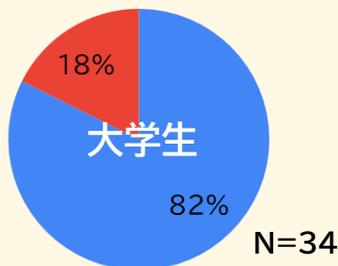
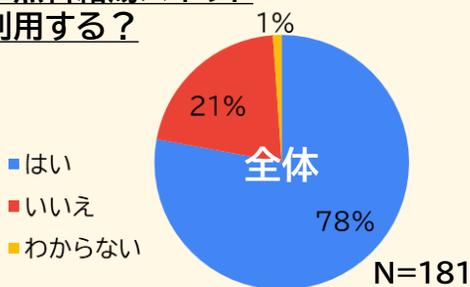
外出するときの飲み物は？



文理大学生は
 全体よりマイボトルの
 持参率が低い！

【マイボトル持参の人】

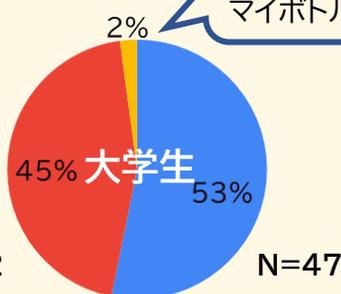
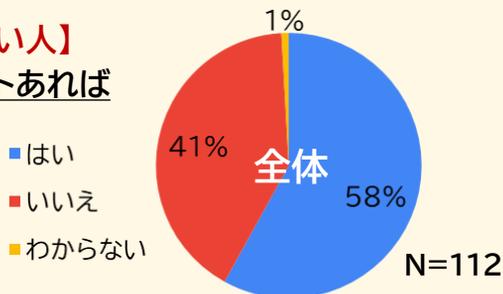
外出先に無料給湯スポット あれば利用する？



無料給湯スポットが
 あれば半数以上
 マイボトル持参する

【マイボトル持参していない人】

外出先に無料給湯スポットあれば マイボトル持参する？



徳島文理大学



Tokushima
130th **BUNRI**
2025



2022年度 徳島県 海外大学等とのオンライン交流事業

人間生活学部
人間生活学科

総合政策学部
総合政策学科

短期大学部
生活科学科
食物専攻

喜多 海斗(4年)

岡本 隼(3年)

板東 穂香(2年)

出水 咲妃(2年)

角瀬 由衣(3年)

村上 優結(2年)

野田 帆ノ香(2年)

武市 梨花(3年)

加茂 海夢(1年)

西岡 瑤介(3年)

児島 千咲(1年)

弘中 茉実(1年)

※ 学年は参加当時のもの

持続可能な消費に関連する大学内の活動で、
ハンドブックに掲載させていただけるものを
随時募集しています。以下までご連絡ください。

人間生活学部 人間生活学科 池添純子
ikezoe@tks.bunri-u.ac.jp