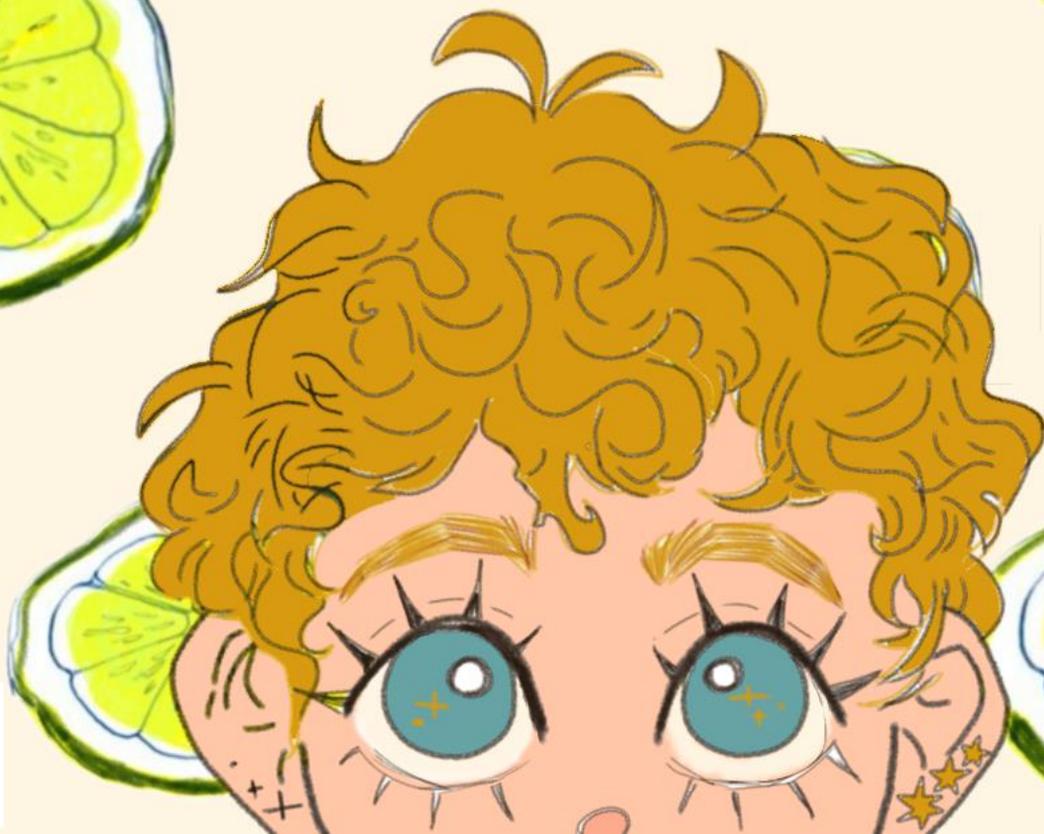


エシカルフード
の
すすめ





はじめに

皆さんはエシカル消費を
知っていますか？

エシカル消費とは「人」「社会」
「地域」「環境」などに優しいものを
購入・活用する消費行動のことです。

この本では、【食】に絞って
「大学生が実践できるエシカルな行動」
について考えまとめました。

是非この本を読んで皆さんも
エシカル消費について一緒に
考えてみませんか？

もくじ



エシカルな食品の買い物 (p1-3)

まずは食品を買う前に、私たちが出来る「行動」を考えてみよう！



初心者でも作れる簡単レシピ (p4-7)

徳島の野菜で作れる簡単レシピをご紹介します！
手軽に作って地産地消に挑戦してみよう！



お家で簡単！再生栽培 (p8-10)

野菜の普段捨てている部分を使って
もう一度食卓に！？

エシカルな食品の買い物とは？

はじめに…食品を買うときにできるエシカルな行動について紹介します。その行動をすることで、CO₂削減や、プラスチックごみの削減に繋がります。
下のマークは、行動によって達成できる項目です。
次のページから具体的な例を見ていきましょう！



食品ロス削減



正しい情報のシェア



省エネ



プラスチック削減

食品の買い物・準備編

消費期限・賞味期限を知る



消費期限は、「安全に食べられる期限」、
賞味期限は、「おいしく食べられる期限」のこと。
違いを正しく理解して、適切な食品管理を心がけましょう。

買い物の前に冷蔵庫を確認する



消費期限・賞味期限の近い食品から先に消費しましょう。
お家にある食品ですぐに作れるエコレシピを活用してください。
→4～7ページ

買う食品をメモする



必要な食品、必要な数量、予算をメモしておきましょう。
作る料理を決めておくことも、余計なものを買わないようにする
「リデュース」につながります。

食品の買い物・行動編

食品の「てまえどり」をする



すぐに消費する食品を買うときは、棚の手前にあるものから取りましょう。消費・賞味期限が過ぎて廃棄されることによる「食品ロス」を防げます。

プラスチックごみの削減に貢献する



包装の少ない食品を選ぶ、Myバッグを持参するなどして、家計にも地球にも優しい日々を！きれいな海と生き物を守りましょう。

地元で採れる季節の食品を利用する



地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」によって、食品の輸送によるCO₂排出量、消費する燃料の量を減らせます。徳島県のスーパーには、地元生産者さんから直送された新鮮な食品が並ぶコーナーがあります！

買い物の次は料理をしてみよう！ 初心者でも作れる簡単レシピ

料理を作るとき買う食材に
地元野菜を選ぶことは、
輸送に伴うCO₂削減に貢献
でき、SDGsにつながります！
徳島の食材は美味しいので
ぜひ徳島産で作ってみてね！

次のページから
学生に人気だったレシピや
特にオススメなレシピを紹介！
全部のレシピがのっている
QRコードはこちらです ▶▶▶▶▶▶
どのレシピも簡単で美味しい
ので、ぜひ活用してください！



レシピBOOK
はこちらから



徳島文理大学生アンケートで
第一位のレシピ
無限ピーマン

材料 2人前

ピーマン	3個
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1
あれば	
白ごま	適量

POINT

このままでもおいしいし、
焼き肉のたれや
マヨネーズを加えて味変も！
お弁当にもぴったりの
簡単副菜です！
ピーマンは夏が旬の野菜！
栄養価もたっぷりです！



作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、種を取る。横向きにして薄く切る。
- ② 耐熱ボウルにピーマン、水気を切ったツナ、鶏がらスープの素、ごま油をいれ、軽く混ぜる。
- ③ ②にふんわりとラップをし、500wのレンジで2分加熱する。
- ④ 盛り付ける。あれば 白ごまをふって完成！

季節で野菜を変えると
違う味が楽しめる
旬の野菜のチーズ焼き



材料 1～2人前

旬の野菜(蓮根)	50g
ピザ用チーズ	40g
ベーコン	30g
卵	1個
片栗粉	小さじ1
黒こしょう	適量
油	小さじ2
ケチャップ	適量

POINT

チーズを入れることで
風味もよく、
みんなが大好きな味に！
家に余った食材を使えるのも
このレシピの良いところです！

作り方

- ① 旬の野菜、ベーコンを5mm角ほどに切る。
- ② ボウルに全て入れて混ぜる。
- ③ 油を入れ、温めたフライパンに流し入れ、弱火で5分ほど焼き目が付くまで焼く。裏返してもう3分焼く。
- ④ 切り分けてケチャップをかけたら完成！

栄養満点彩り満点！ ほうれん草と人参のナムル



材料 4~5人前

ほうれん草	1袋(200g)
にんじん	1本(150g)
おろしにんにく	小さじ1/3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ2

作り方

- ① ほうれん草は4センチ幅に切る。にんじんは4センチの短冊切りにする。
- ② ①をサッとゆがく。
- ③ 調味料と合わせて完成！

POINT

ごま油をいれることにより、風味がとてもよくなります！
かつお節やツナ、白ごまなどを入れると、より栄養が取れるようになり、風味もより良くなります！

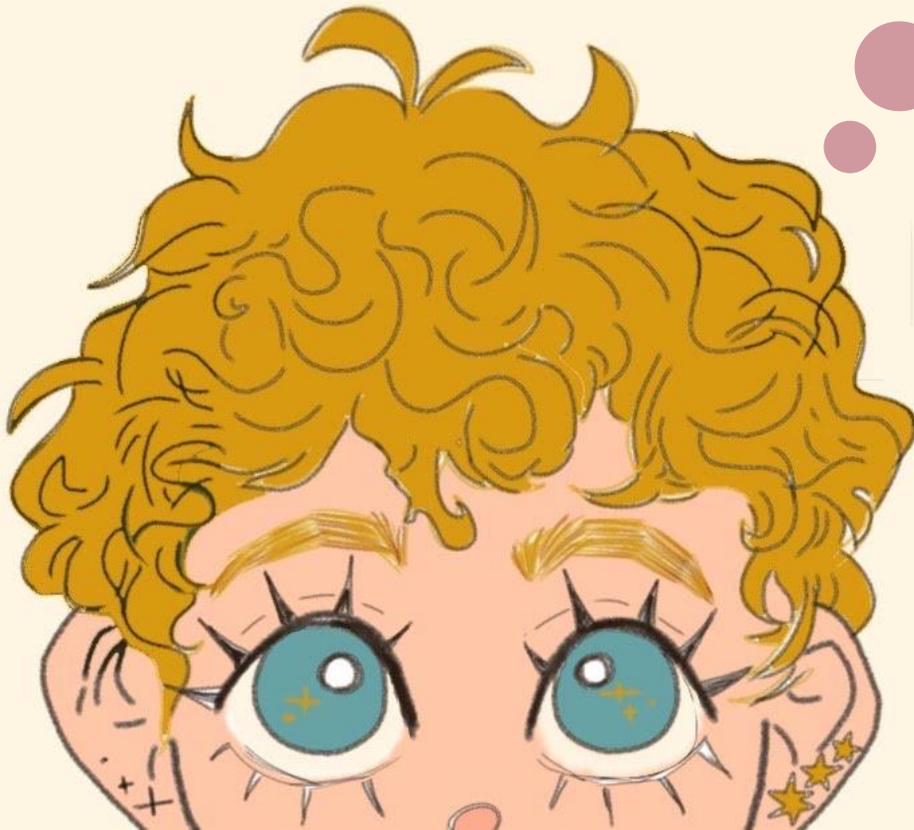
PLUS1

ほうれん草やにんじんは緑黄色野菜でビタミンAたっぷり！
さらに、脂溶性ビタミンはごま油の利用で吸収率アップ！！
傷みやすい葉物野菜は使いきりで、保存食として冷蔵庫に！

料理をつくれたあとに出来ることって
なんだろう？

実は捨てる部分の中には水を使って、
もう一度食べられるようになる
野菜もあるんだ！

次のページから
色々な野菜を見てみよう！



おうちで簡単再生栽培

本来捨ててしまう野菜の一部をもう一度育て、収穫する栽培方法を「再生栽培」といいます。自宅に野菜が無いときでも食材のひとつに加えることができ、誰でも簡単に始めることができます！

ここからは私たちが実際に育てた野菜を紹介します↓

①豆苗



豆苗は切って残った根の部分の水につけることでもう一度収穫ができます。左から1日目、2週間後、1カ月後で、1カ月後には20センチ程度に育ちました。毎日水を変えるだけで、2週間ほど経てば、食材として活用できることが分かりました。

②にんじん



にんじんはヘタの部分を水につけることで葉を収穫することができます。左から1日目、2週間後、3週間後です。こちらでも2週間程度で葉っぱ部分を料理のいれどりに添えることができることが分かりました。ここから鉢に植え替えると、にんじんを育てることもできます。

育てるポイント・注意事項

①水は毎日変える！

動かない水は雑菌が繁殖しやすく、水質が悪くなってしまうため、定期的に水を変えることが大切です。

②ヘタは切り過ぎない！

ギリギリに切ると成長するための養分が不足して失敗に繋がるため、ヘタの場合は2～3cm、根本部分であれば3～5cm程残して切ることがポイントです。

③再生栽培の野菜は成長点がポイント！

成長点が根にある三つ葉、小松菜、大根も再生可能！カイワレは成長点が葉にあるので再生できないなど、植物の知識も身につきます。

TFT(TABLE FOR TWO)の活動に参加

TFTとは？

先進国に住む我々が所定の食事を摂ると、食事代金の一部が開発途上国に寄付されるプログラム。

活動の様子

1. TFT×シカ肉のコラボレシピを学食ランチで販売
→ 広報ポスター、シカ肉レシピの開発、ランチ提供

詳しくはこちら



TFTをテーマに作成したポスター



シカ肉を使用した実際の料理。
販売の際は毎度完売で、料理としても大変好評です！

エシカル消費について →
～シカをごちそうに～
(短期大学部生活科学科食物専攻)



2. TFTイベント「#おにぎりアクション」への参加、ポスター作製 →学生への活動周知、大学祭での広報



多くの学生がおにぎりの
写真を投稿してくれました！



ポスター作製し掲示することで
認知度を広める活動をしました。

おにぎり
アクションとは？



大学祭では一般の方にも
活動を広報しました！

この活動を通して、エシカルな消費やTFTについて知識が身に付き、他学科の学生や職員の方々にも認知度を広める活動を行うことができました。

また、掲示物やポスターを作成することで、活動記録が形として残り、次世代の学生にも周知が続くことを願っています。



令和6年度 海外大学等とのオンライン交流事業 徳島文理大学・徳島文理大学短期大学部

人間生活学部
人間生活学科

弘中茉実 (3年)
安野花梨 (3年)
加茂海夢 (3年)
原彩乃 (2年)
高島由芽 (2年)

短期大学部
生活科学科
食物専攻

川根万世 (2年)
竹中勇貴 (1年)

短期大学部
商科

渡辺楓 (1年)
野村友香 (1年)
田中美紗 (1年)

※学年は参加当時のもの