令和6年度海外大学等とのオンライン交流事業

エシカルな食卓を未来につなぐ
～食品ロス削減に向けて私たちができること～

四国大学短期大学部
ビジネス・コミュニケーション科　加渡ゼミ

高岡　愛深　　只川　菜七子　　谷　遥菜　　谷口　心菜
中野　龍玖　　中村　美緒　　野田　七海　　廣石　涼菜

生産者と消費者のコミュニケーションの場である“とくしまマルシェ”
～地産地消や地産地食を学ぶ～

【テーマ】

エシカルな食卓を未来につなぐ
～食品ロス削減に向けて私たちができること～

1. 食品ロスの現状
2. 食品ロス発生の状況と原因
3. 解決に向けた提案（私たちができること）
4. 社会的課題（地域社会が抱える喫緊の課題）

1 食品ロスの現状を把握するために

私たちは、食品ロスの現状を把握するため、大学生を中心とした若い世代を対象に意識調査を行い、その結果をまとめました。

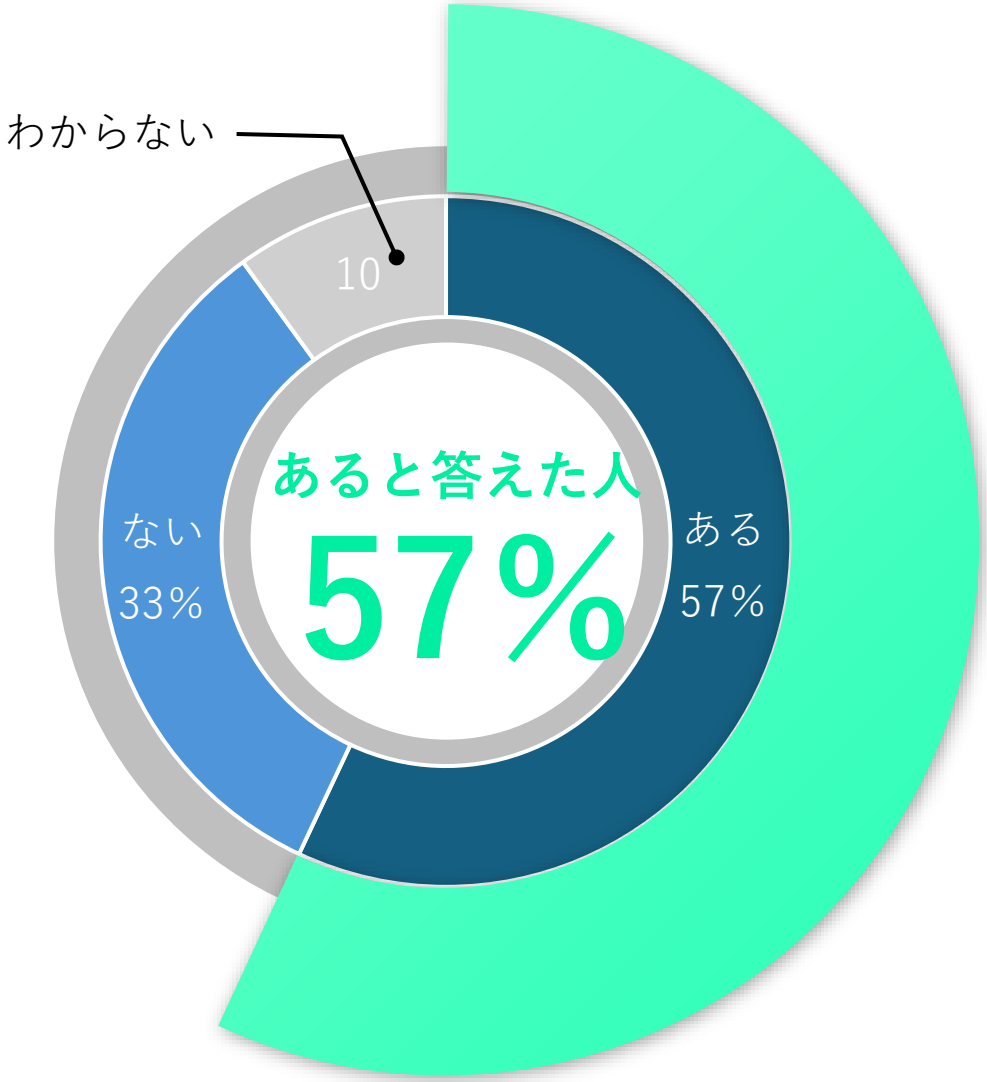
調査期間　2024年10月1日～10月31日
アンケート回収数　106

若い世代

アンケート

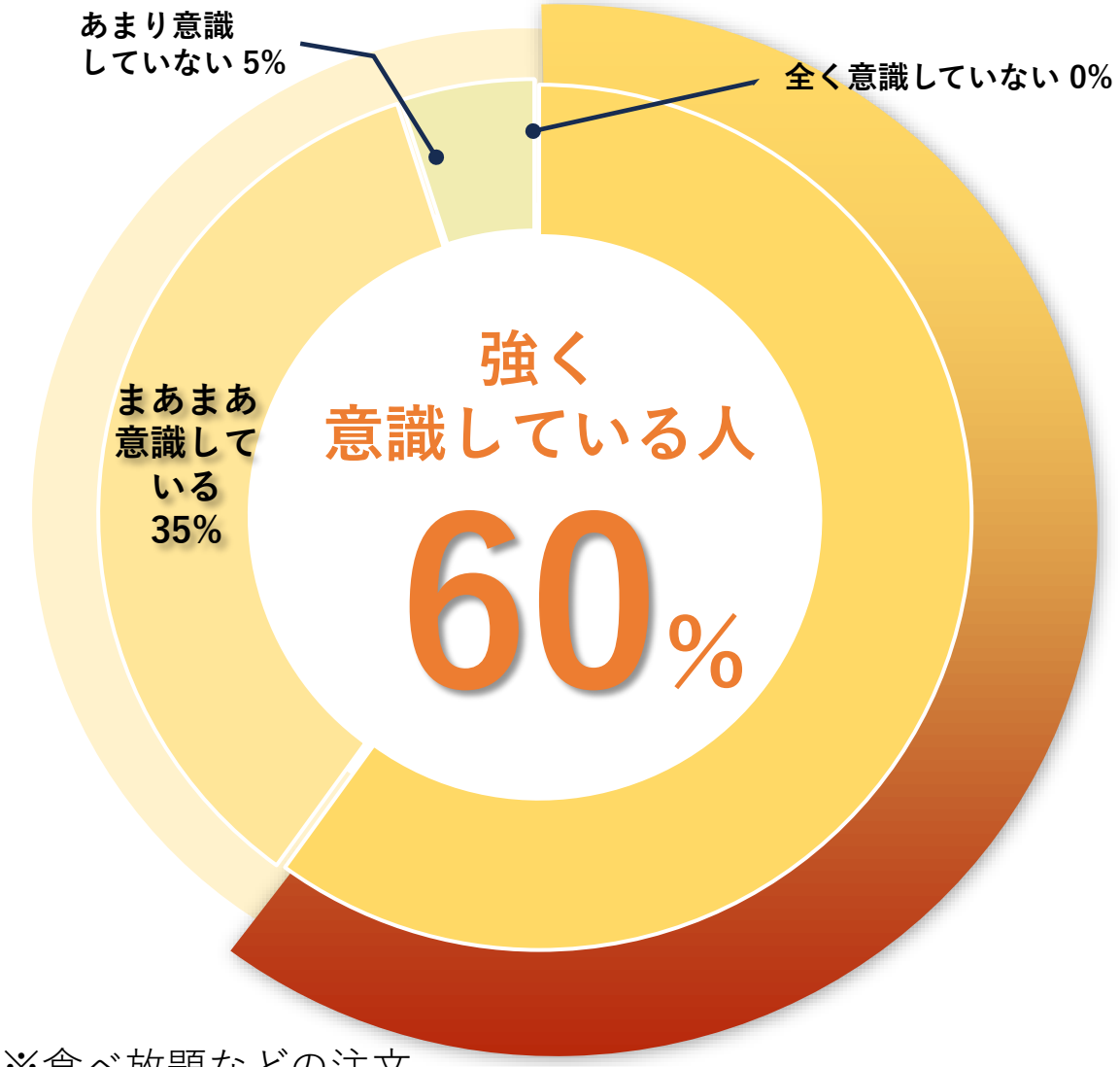
結果をまとめる

Q1 この１週間を振り返ってください。普段の生活の中でまだ食べられるものを捨ててしまったことはありますか？



- ✓ 約６割の人が捨てたことがある
- ✓ わからないと回答した人は保護者に料理を任せているなどで把握していなかった可能性がある

Q2 あなたは「外食」をするとき、食べ残さないことを意識していますか？



左図の結果、強く意識している人と
まあまあ意識している人を足して**95%**と
過半数が意識していました。

その中で、**5%**の人が意識していないという
結果になりました。

そこから推測できる考えが、

・お金払ってるしいっか～…
・自分が食べられる量
　把握できてないんだよね…

という結果になりました。

※食べ放題などの注文

その逆で…

意識している人は

食べ放題だからこその元を取りたいという考えや、
罰金制度による食べ残しへの意識、そして、
もったいない！！！という意見が多かったです。

元取りたい！！！

残したら罰金あるし…

※ないお店もある

もったいない！！！

ここから考えられる仮説

大人は…

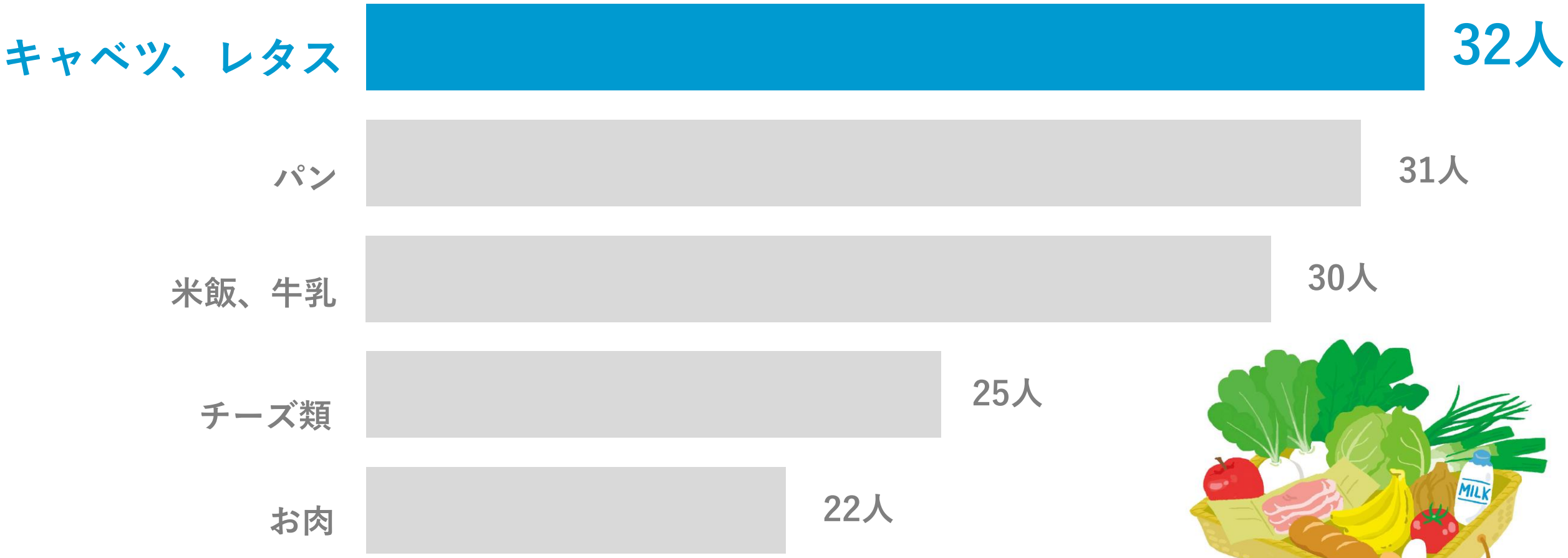
・胃の大きさが決まってる
・そんなに食べられない
・食べる体力もそんなにない
・胸やけが…

それに対し若い世代は…

胸やけなし！！！
食べる体力あり！！！

今回のアンケートは、学生を中心とした若い世代を対象にしました。
それにより、大人世代が抱える体力や食欲の低下に対して、
若い世代の胃袋の強さと「損をしたくない」率直な感情の対比という
少し面白い結果を見出すことができました！

Q3 あなたのご家庭（一人暮らしの場合はあなた自身）から出る食品ロス（食材の種類）はどのようなものが多いですか？



ここから考えられる仮説①

今回は学生を中心にアンケートを実施したため、
アルバイトや学業が忙しく
食べ物の消費期限をうっかり忘れてしまい
捨ててしまうことも多いのではないか

ここから考えられる仮説②

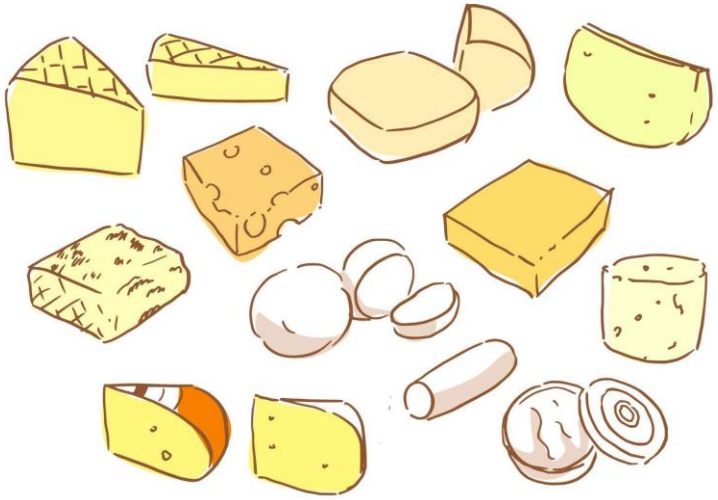
アンケート結果上位のものを調理することで
1品作ることもできるが
そういった素材を活用するレシピを知らない学生や
忙しくて作ることが面倒になってしまう学生が
多いのではないか

ここから考えられる仮説③

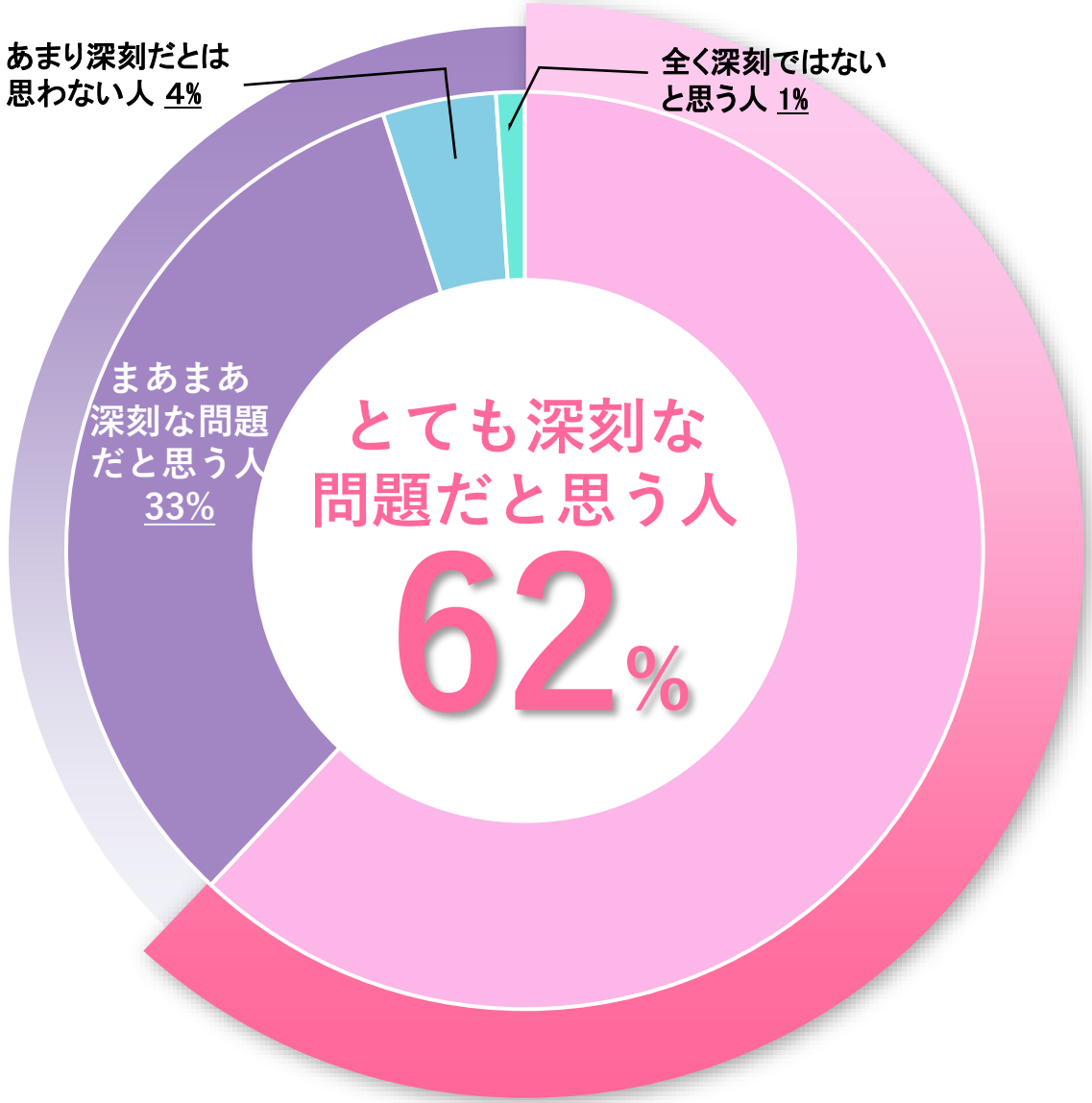
シナシナになった野菜を見て
食べる気にならない人や
適切な保存方法を知らない人が多く
傷みやすいキャベツ、レタスを捨ててしまう人が
多いのではないか

ここから考えられる仮説④

チーズは賞味期限が長いために油断し
まだ大丈夫だろうと確認が疎かになるうちに
賞味期限を過ぎ味が落ちてしまい
捨ててしまうのではないか



Q4 「食品ロス問題」は私たちにとって深刻な問題だと思いますか？



まあまあの人を含めて、Q2番と同様に、**約95%**の人たちが深刻だと捉えています。

その中でもやはり、**5%**の人が深刻だと捉えていないことが今の現状です。

あまり深刻だと思わない人から考えられる可能性としては、

自分ひとりが努力してもそんな変わらんだろ～と
他人事だと思ってる？

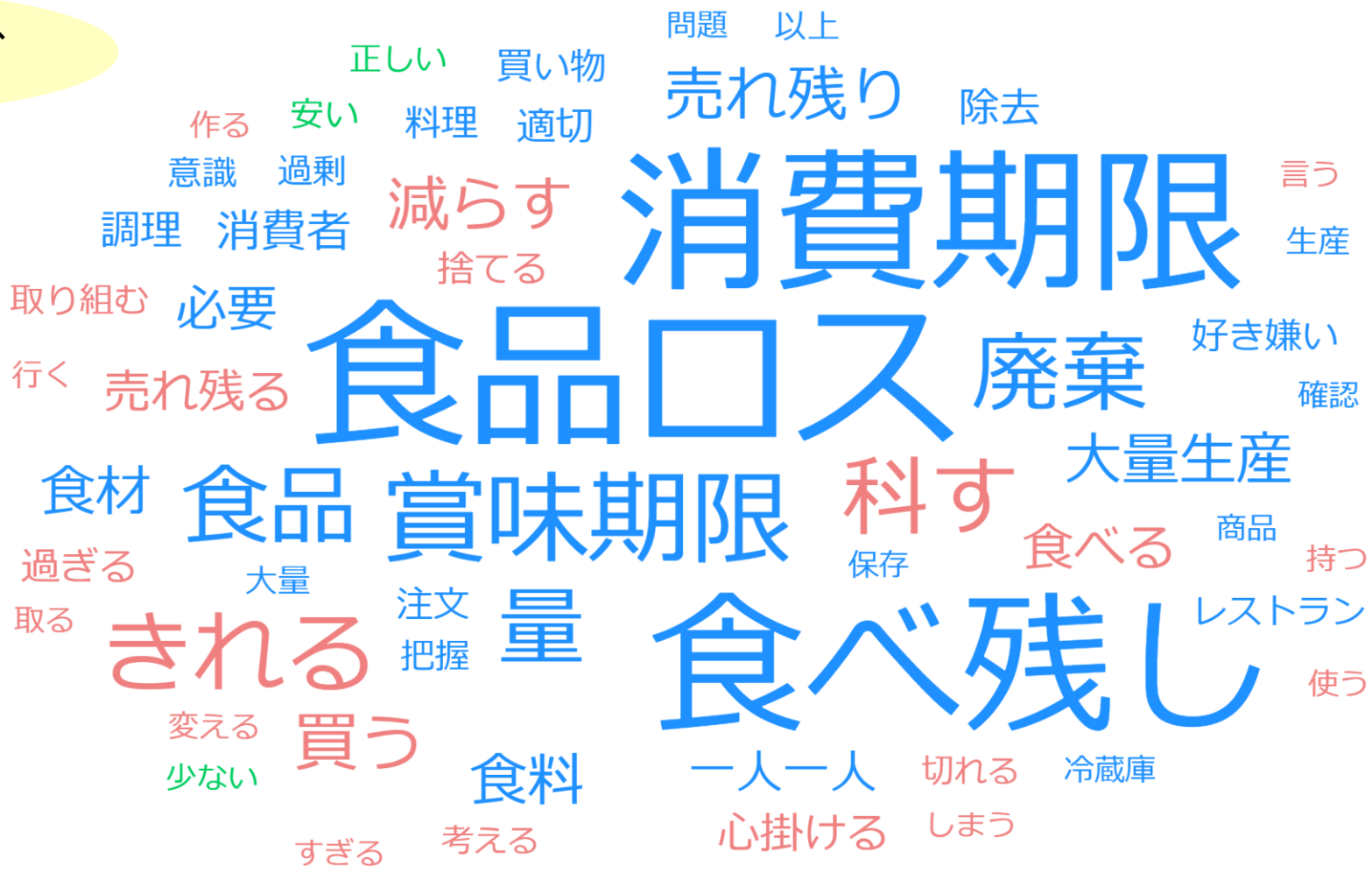
食品を買うときにお金を払っているから
後は個人の自由だと思っている？

**他人事も、個人の自由も、すべてにおいて自分のことだと捉えていない、
どこか遠い世界で起こっているような認識であると考えました。
少しでも自分のこととして捉えてもらうために、
地道な活動を通して一人でも多くの人に食品ロスについて伝え、理解を促すことが
今後の課題だと考えます。**

Q5

食品ロスを削減するために、あなたはどのような行動をしていますか。
具体的にお書きください。

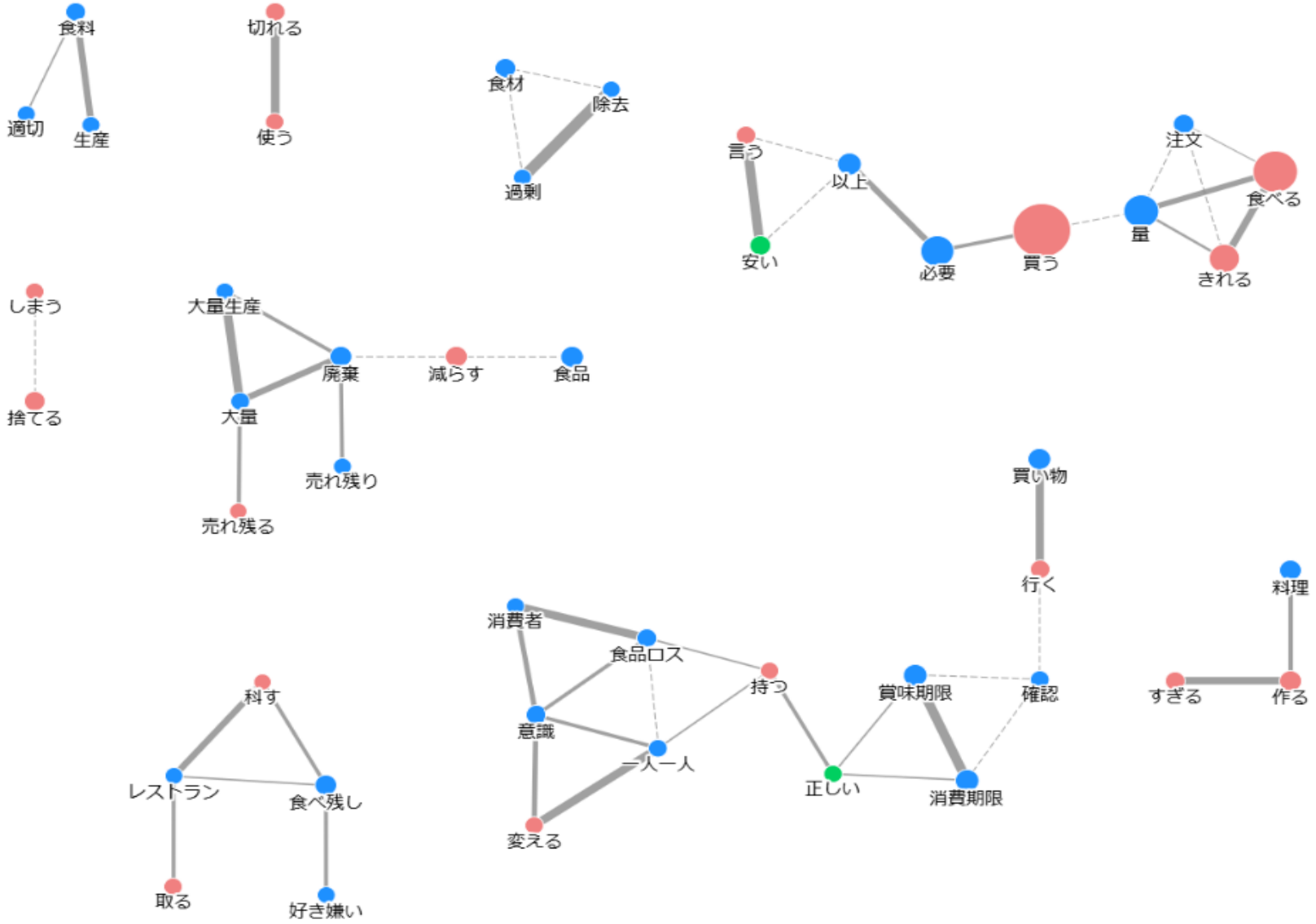
ワードクラウド



User Local AIテキストマイニング を利用

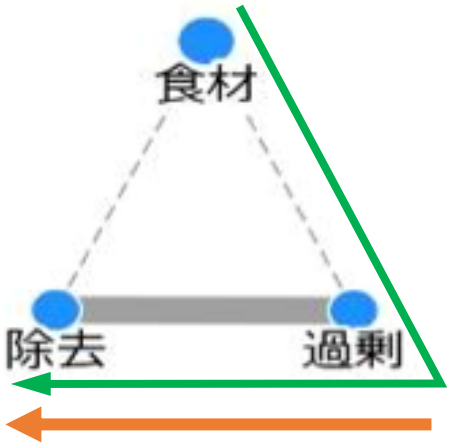
共起キーワード

文章中に出現する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図です。
出現数が多い語ほど大きく、
また共起の程度は強い方から順に太い実線 > 細い実線 > 破線 で描画されます。



User Local AIテキストマイニング を利用

この二つの図を例として考えてみると

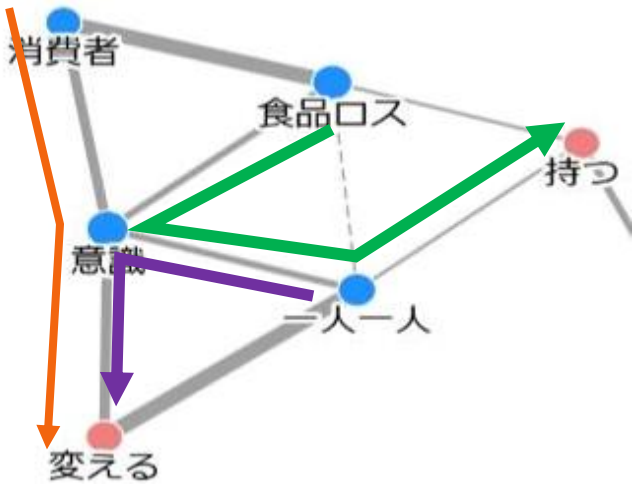


●食材、●過剰、●除去、
この三つのワードに関連性があります。
------より ▬▬▬ の方が関連性が高いです
この●はどのようにつないでも大丈夫なので、
ここから、

➡**“食材の過剰除去”**と➡**“過剰除去”**と読み取ることができます。

●消費者、●食品ロス、●一人一人、●意識
●変える、●持つ、となります。
上の図と同じように考えると、、、

➡“消費者が意識を変える”と➡“食品ロスの意識を一人一人が持つ”
➡一人一人が意識を変える　…etc
のように考えることができます。



共起キーワードから考えられること

・食材を過剰除去しない
・大量生産による売れ残りを防ぐ
・食料を適切に使い切る
・消費者一人一人が食品ロスに対する意識を持つ
・消費者が意識を変えていく
・消費期限、賞味期限を正しく確認し、買い物に行く
・料理を作りすぎない
・レストランなどの食べ残しに罰金やペナルティを設ける
・好き嫌いによる食べ残しをしない
・食べきれる量を注文する
・必要以上に買わない
という結果になりました。

他にも、過剰ににストックしない、手前どり、期限近いものから食べる。
上手なラップ保存、マイボトルの活用という意見も出ました。

解決方法①

料理のアレンジレパートリーを増やす

タイパ重視勢におすすめサイト

・ずぼらめし

混ぜるだけなど工程が少なくて楽！
忙しくても出来そう！

おすすめ料理系ユーチューバー

・料理研究家リュウジのバズレシピ

工程が少なく
初心者にもおすすめ

解決方法②

適切な保存方法を知って実行する

おすすめサイト

・デリッシュキッチン

『決定版！野菜の保存方法を冷凍・冷蔵まとめてご紹介！』が動画も付いていて見やすい！

おすすめユーチューバー

・まとめ買い主婦【みいかわ】

『【冷凍保存】切るだけ冷凍ストック作り置き/まとめ買い/お弁当準備』がおすすめ！野菜以外のやり方も乗っているのもいい！

ちなみにキャベツだと…

カットするサイズによって保存方法異なる！

丸ごと保存する方法

①キッチンペーパーを水で濡らしておく
②芯をくり抜き濡らしたキッチンペーパーをくり抜いた穴に詰める
③新聞紙で包みポリ袋に入れて袋の口を軽く閉じる
④野菜室で保存する

★ポイント★
ぬらしたキッチンペーパーを詰める！

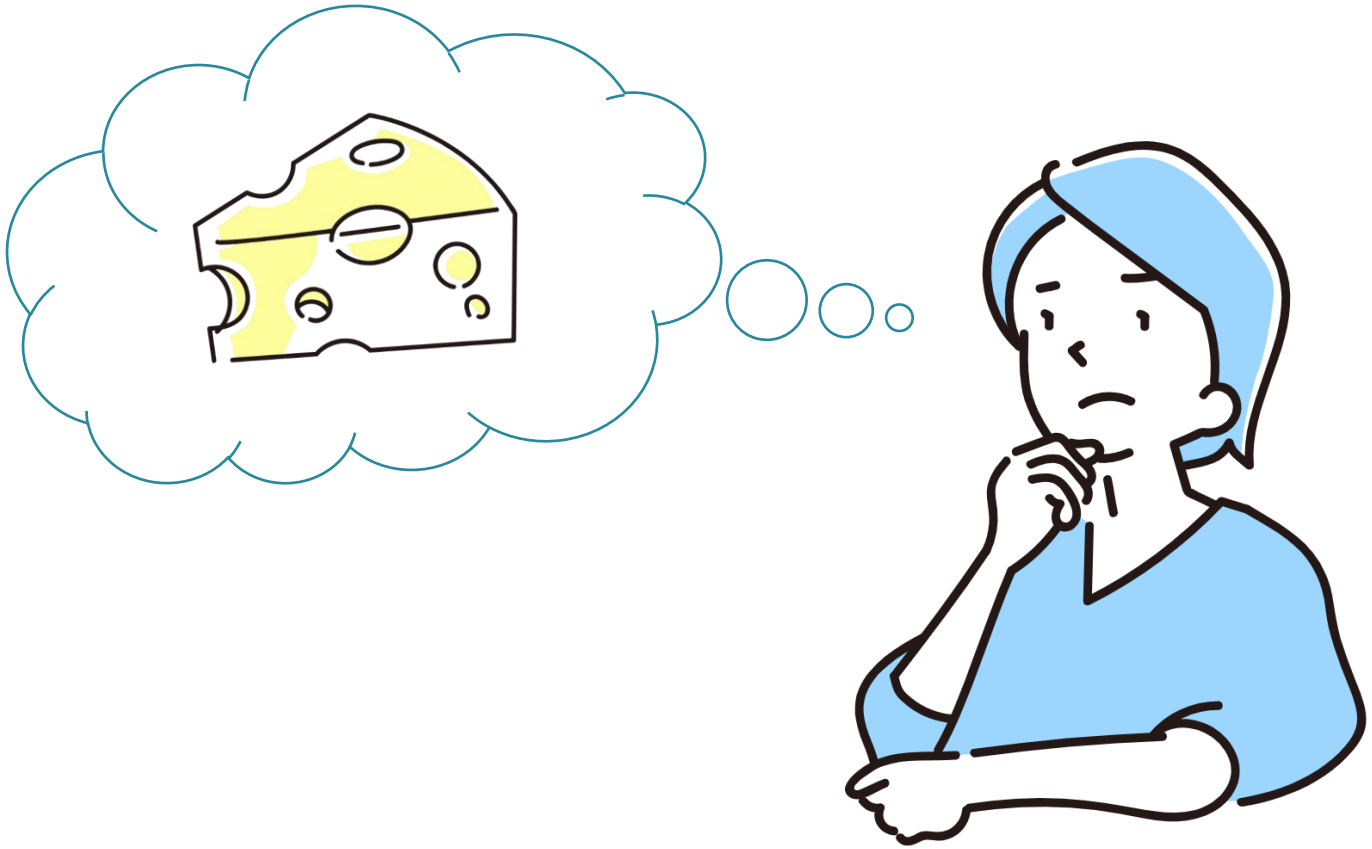
1/2個、1/4個を保存する方法

①芯に切れ目を入れる
②ぴったりとラップをして野菜室で保存する

★ポイント★
芯につまようじを数本刺す方法もおすすめ！
ラップはポリ袋でもOK！

解決方法③

どこに何をおいているのか
把握しやすい収納にする



食品の置く場所を固定する

・期限近い食品はよく
見える所に置く

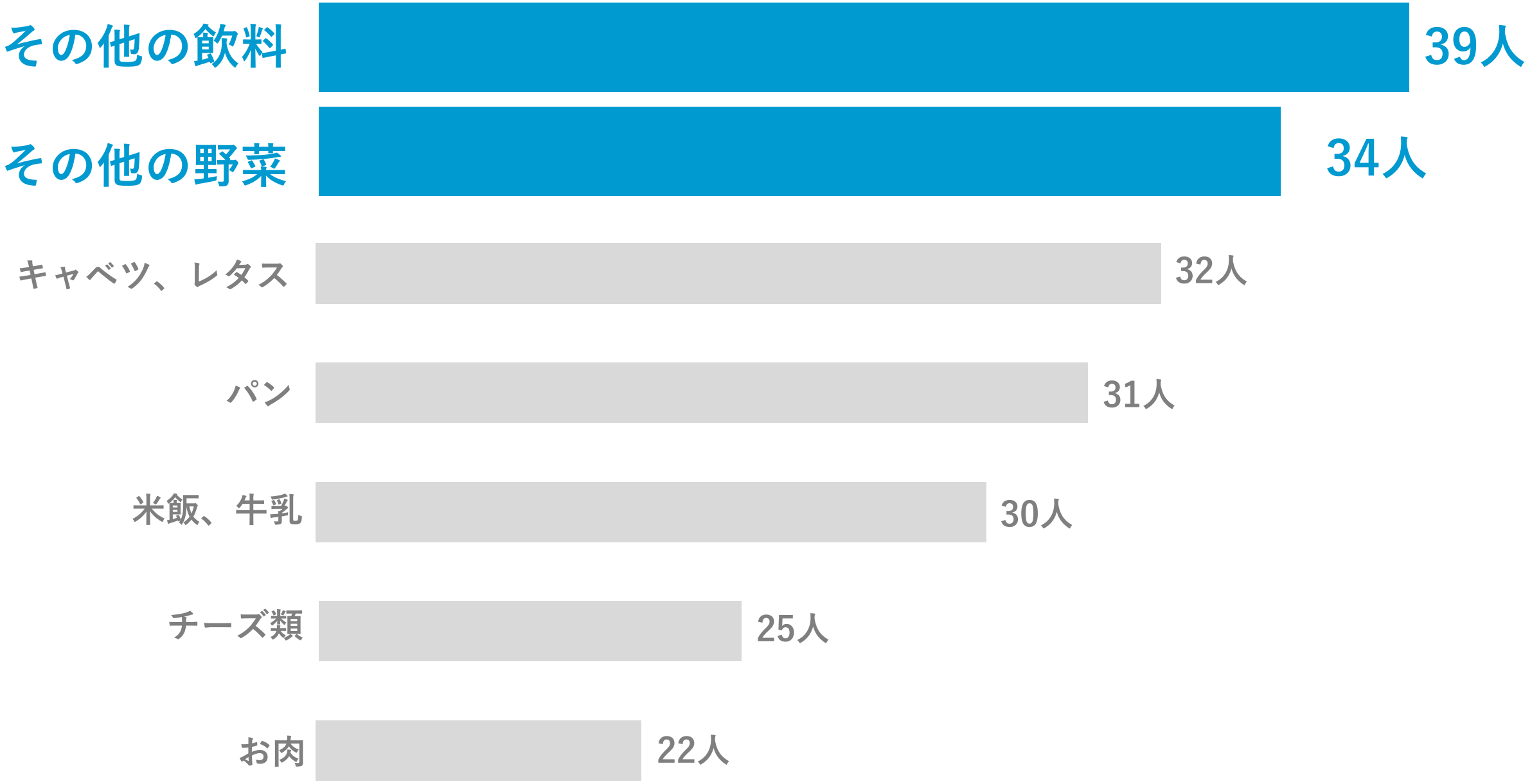
https://wli-k.jp/report/1449/より抜粋

何が置いているか
一目でわかるようにする

・立てても中身が
見える透明の容器を使う

https://wli-k.jp/report/1449/より抜粋

番外編


その他の飲料
39人
その他の野菜
34人
キャベツ、レタス
32人
パン
31人
米飯、牛乳
30人
チーズ類
25人
お肉
22人

飲料が多かった理由を考えてみる①

開けたら
閉められない

外で開けたら
飲み切らないといけない

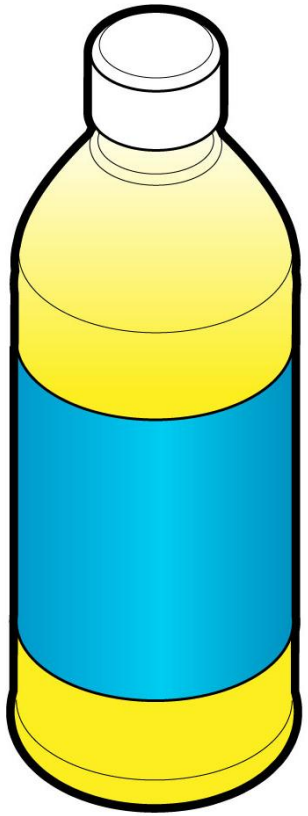
開けると横に置けない

紙パック

捨てそうな
紙パック飲料

- 牛乳

炭酸ジュースだと
炭酸が抜けて
ただの甘いジュースになる



ペットボトル

捨てそうな
ペットボトル飲料

- 炭酸の抜けた
  炭酸ジュース
- 開けて常温放置
  した状態の物

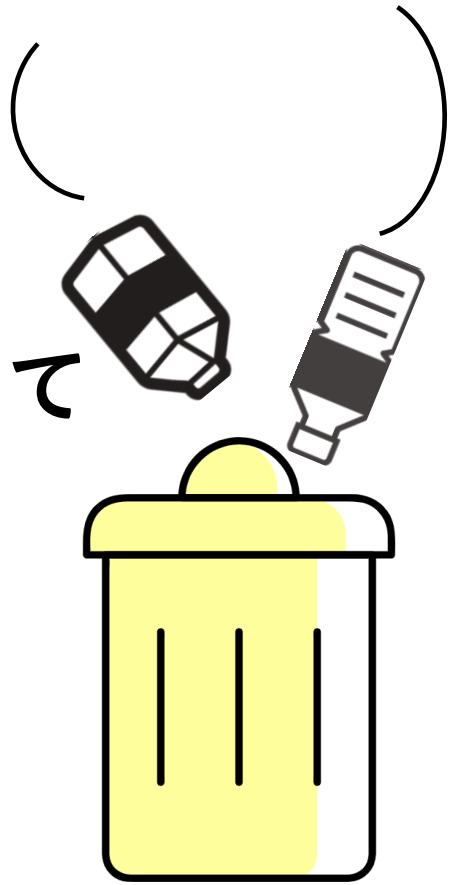
飲料が多かった理由を考えてみる②

捨ててしまうパターン①

消費期限が近い割引された飲料を**大量に購入**して**消費しきれず**に捨ててしまう。

捨ててしまうパターン②

消費期限は大丈夫だが、**開けて後で飲もう**としてそのまま**常温放置**してしまう。**食中毒**の危険性も考えて廃棄。



野菜が多かった理由を推測してみる

冷凍のカット野菜や常温のカット野菜はあるが
値段が高く容易に手を伸ばせず
１玉の安くなっている方を買って
使い切れないのではないかと考える

このことからわかる食品ロスを減らすための重要な課題とは

1 一人一人食べ残さないように心がける

自分がどのくらいの量をとれるかを把握しておく。

2 消費期限や賞味期限が切れる前に使い切る

常日頃から家に何があったかを把握して買いに行こう。

3 食べ放題では自分が注文した量を把握しておく

食べ放題（ビュッフェやバイキング形式など）では
頼んだものや自分がお皿に取った料理を食べきって
まだ食べれそうなら頼もう。

このことからわかる食品ロスを減らすための重要の問題とは

1 大量生産による売れ残りの廃棄を減らす

提供側がどの位の人がその商品を必要としている人がいるかを
把握して、生産の仕方を変えていく。（割引やポイント付与など）

2 消費者の意識改革

食品ロスを自分事として捉えられるように、
食品ロスについて学ぶことができるイベントを実施する。

3 食べ残しへの対策

頼んだものを食べきるとポイントが付与される仕組みを作り、
ポイントを貯めることで特典を得られるようにする。
また、メニューによってはお持ち帰りを認める、
食べ残しによるペナルティを設ける。

食品ロスの現状分析のまとめ

✓自分たちの**予想以上に食品ロスに対して関心を持つ人が多かった**

✓中には、**自分事として捉えてない人もいる**
その理由として、**勉強や仕事に時間を取られて**
料理をする時間を減らしたいと思うようになり
効率を求めるがゆえに**カット野菜**など
消費者には見えない所で**捨てられてしまう部分がある商品**を
購入するという社会的背景もある

✓**残り物などでのアレンジレシピ**や**適切な保存方法**が
広まっていない（一部の人しか知らない）

2 食品ロス発生の原因と対策を考える

販売現場（事業者）での発生

売れ残り

破損品

期限切れ

販売現場（事業者）での発生

①商品の売れ残り

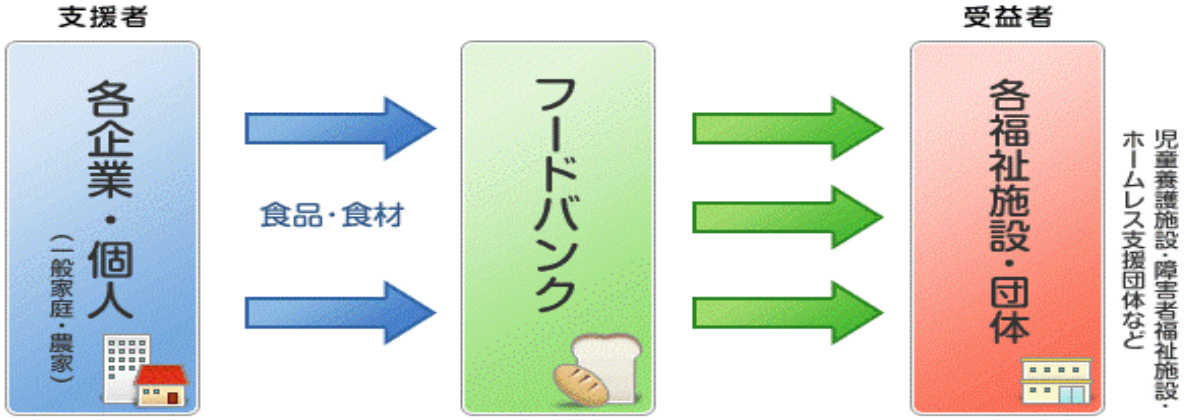
・売れ残りそうな食品は見切り品、訳あり商品として販売

・販売数に上限を設ける（売れ残ることも想定した品出しを避ける）

・賞味期限が迫ると自動値引きをする仕組み

・フードバンクに寄付する

→ 寄贈者から食品を集め、福祉施設や生活困窮者の支援団体等に無償で提供する仕組みのこと



画像出典：農林水産省ＨＰ

②破損品（配送や物流の過程で破損した商品）の発生

- 商品ごとに適した梱包を行い、破損品の発生を抑制する
- 衝撃検知シールや衝撃レコーダーを導入する
- ストレッチフィルムで保護する
- 物流オペレーションを見直す

コスト削減の解消方法

- 倉庫管理システムの導入
- マニュアルの作成
- 倉庫内レイアウトの見直し

【画像出典】佐川急便国際物流（上海）有限公司：https://www.sagawa-cn.com/jp/service/warehouse/logistics-operation/

③期限切れ(賞味期限、消費期限)で商品棚から撤去される

- 広告やチラシで販促し、できるだけ期限切れがないようにする
- リサイクル業者や在庫買取サービスを利用する
- 販売できなくなった賞味期限内の食品をフードバンクに寄付する

家庭（消費者側）での発生

買い物の場面

調理の場面

外食の場面

家庭（消費者側）での発生

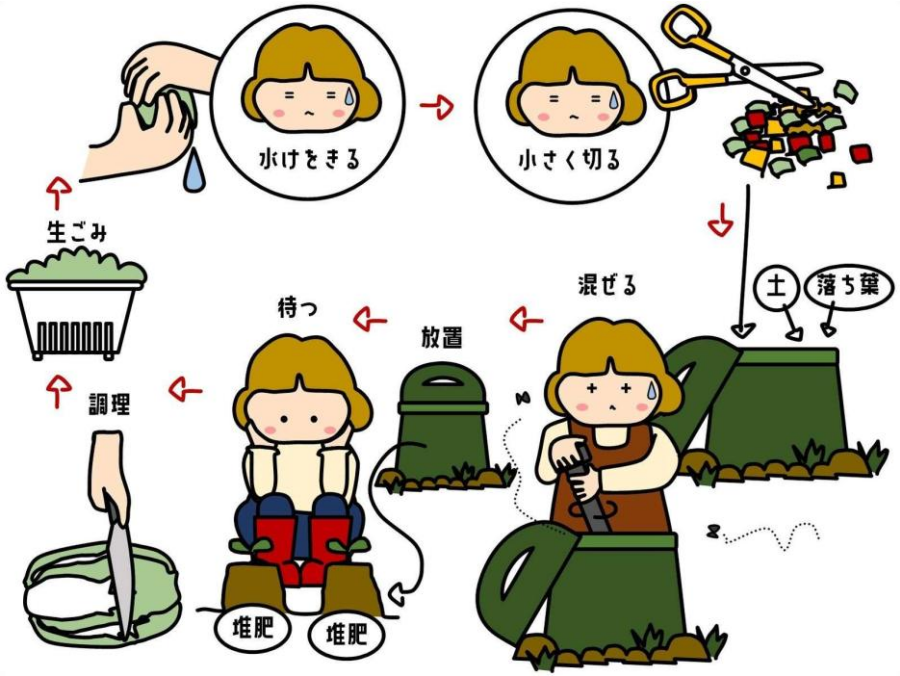
①買い物の場面

- 冷蔵庫の在庫を確認して、食べきれない量を買わないようにする
  メモや写真を撮ってから行動する
- バラ売りや量り売り、少量パックなどを利用して、必要な分だけ購入する
- 「てまえどり」を心がける

購入してすぐに食べる場合に、
商品棚の手前にある消費期限までの日数が短い商品を
積極的に選ぶ購買行動（手前から取る！）
最近は「てまえどり」をする人が多くなっている

②調理の場面

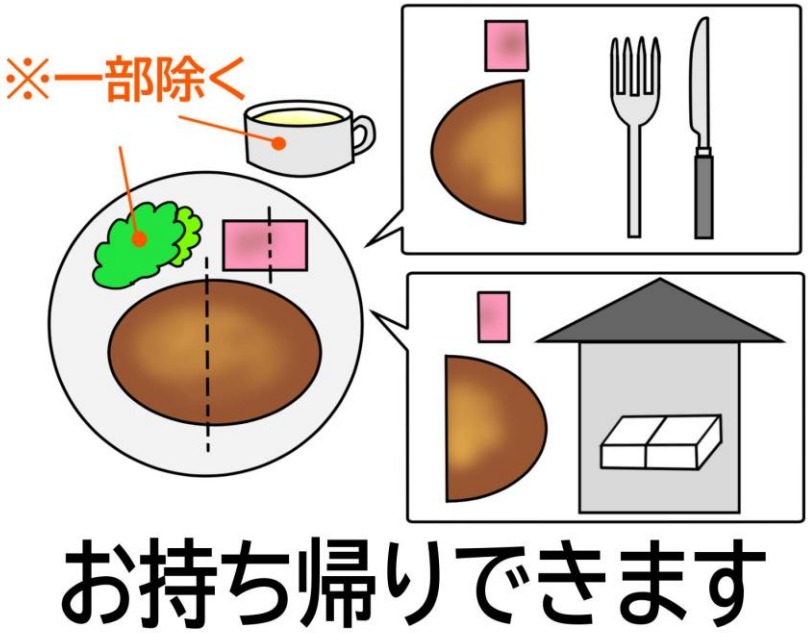
- 食べ切れる量だけ注文する
- 余った食材を冷凍して保存する
- 賞味期限、消費期限を把握し無駄なく食べる
- 生ごみを肥料にするコンポストを活用する



家庭から出た生ごみを
土と混ぜて入れることによって、
土の中の微生物の働きにより、
たい肥に変えるための容器

③外食の場面

- 食べられる量だけ注文する
- エコ容器での持ち帰りの協力



エコ容器を使うメリット、デメリット

メリット：地球にやさしい、海洋ごみを削減できる、何度も使える

デメリット：洗い物をする手間がある、リサイクルにかかる手間が多い

- 料理の量を選べる店や、食べきれない料理を持ち帰ることができるお店を選ぶ

３　解決に向けて私たちができること

☆幼児の好き嫌いアンケートの実施

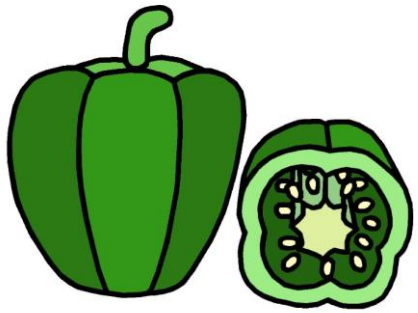
→嫌いな食べ物を調査

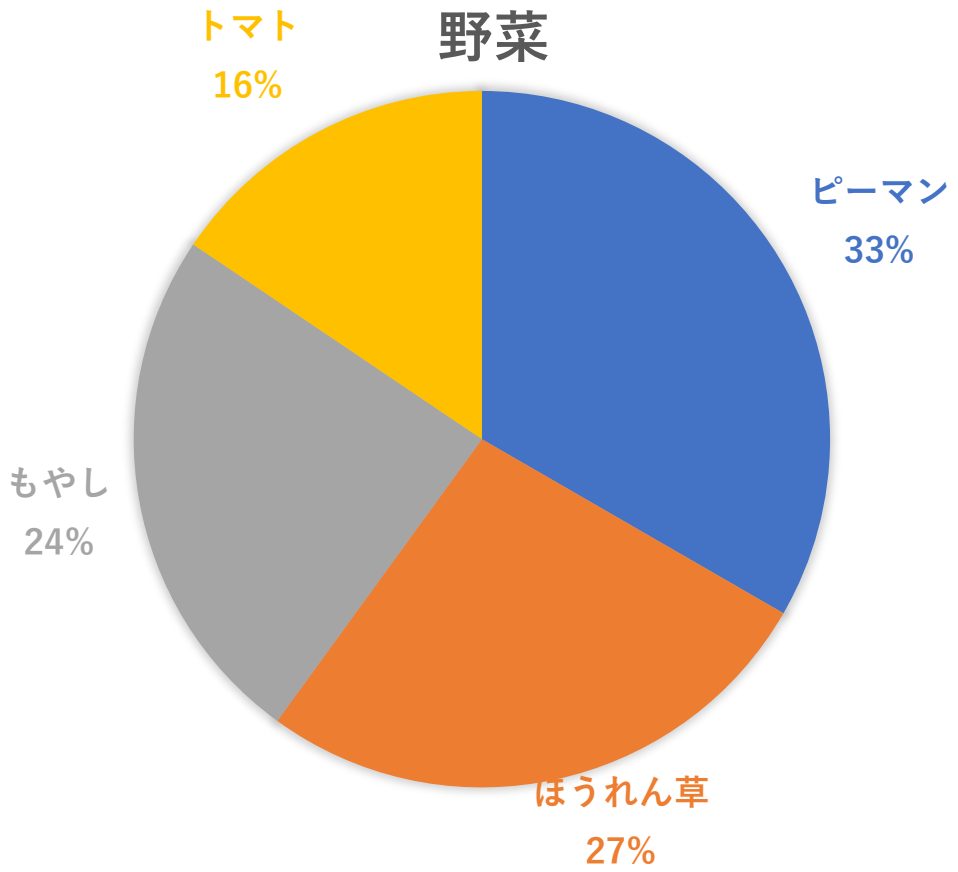
→食品ロスにつながるメニューや食材を知る

私たちは、幼児期の好き嫌い（嫌いな食材やメニュー）が、
成長した後の好き嫌いにもつながり、それが食べ残しや
家庭の調理ロスにつながるのではないかと考えました。

幼稚園児の好き嫌いアンケート（①野菜編）

四国大学附属保育所の保護者を対象にアンケートを実施
調査期間　2024年11月1日～11月30日
アンケート回収数　25



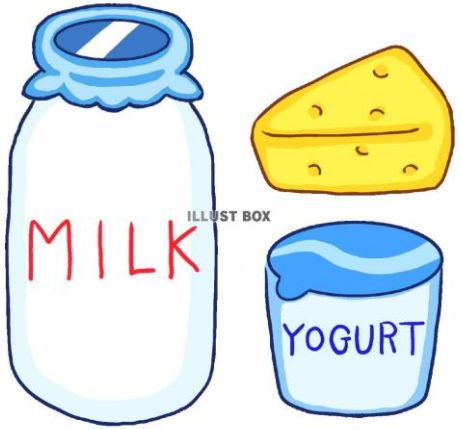


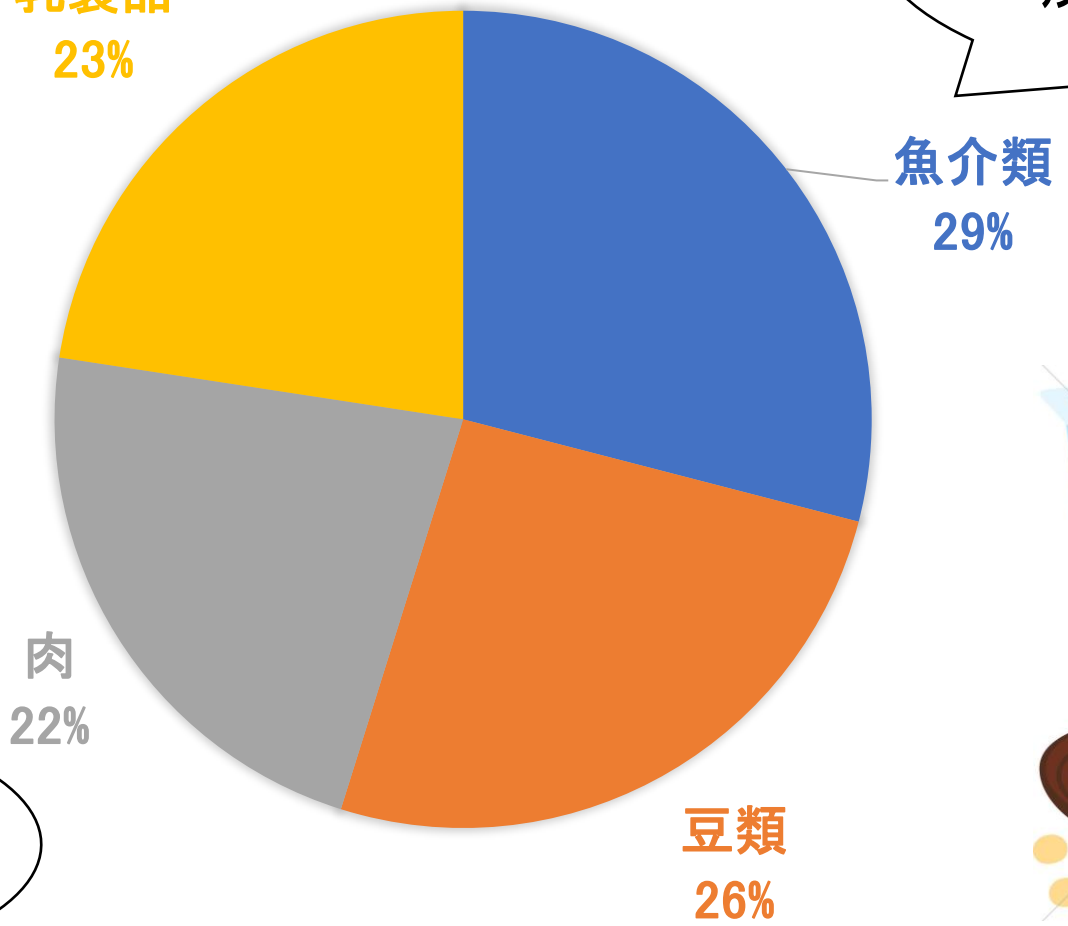
アンケートの結果、
野菜が嫌いな子が圧倒的に多い
↓
そのため繊維に沿って切ったり苦みを抑える調味料などを使用する工夫

例：ピーマンを使ったレシピ

じゃがいもチーズ（ピーマン入り）
無限ピーマン

②その他編





刺身やお寿司は好まれ
焼魚や煮魚は好まれない

硬い肉は
嫌いかなぁ～

子どもたちが嫌いな食材の理由

もやし

臭いから・味がない・水っぽくなる

トマト

匂い・酸味・食感・苦味・トマトの中身

ほうれん草

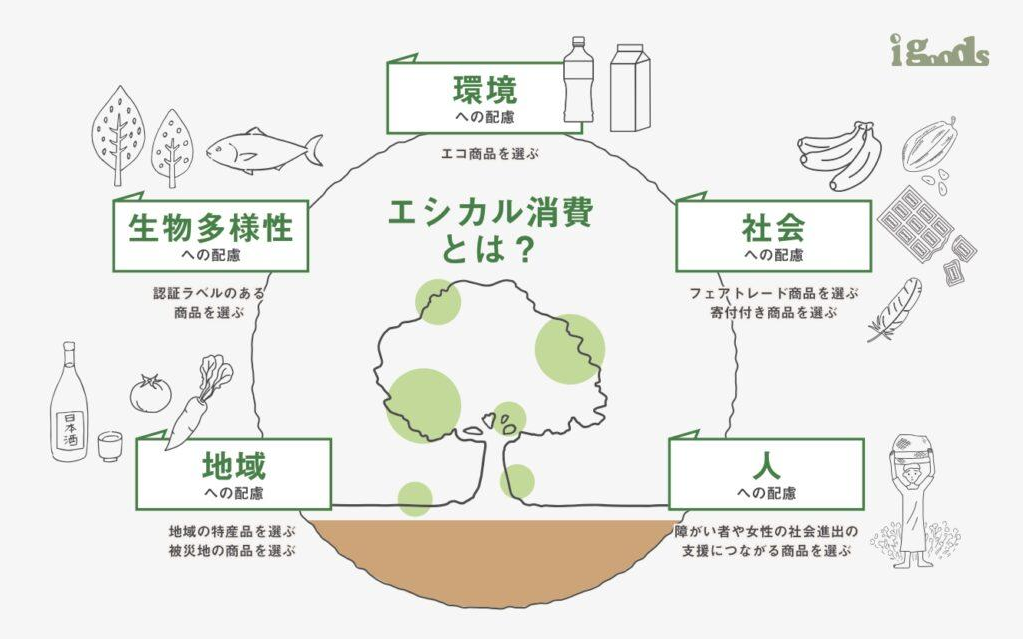
苦味・青ぐさい・食感

味付けが薄い料理は好まれない傾向がある

→小さいころから外食をする機会が多いため、
濃い目の味付けに慣れてしまうのではないか

大学生ができる身近なエシカル消費

①手前どりの推奨
②マイバックやマイボトルを持ち歩く
③3R（リユース、リデュース、リサクル） を心がける
④買い物に行く際に冷蔵庫の中身の確認をする
⑤節電・節水を心掛ける



【画像出典】アイグッズ株式会社：https://sus.i-goods.co.jp/columns/833

4 社会的課題の解決を目指して

地域コミュニティ形成

環境改善

地産地消

地域食文化の伝承

食育の推進

食料自給率の向上

課題解決に向けて①

農業者の減少に歯止め・後継者の確保

・就労環境や労働条件の改善

　具体的な労働条件が定められない

　（定型型作業＋非定型型作業）

・年間を通しての収入が不安定

・外国人技能実習生の採用

・IT化による効率化・省力化（スマート農業）の推進

　IT化への対応は遅れている

・農業従事者の高齢化

課題解決に向けて②

農業を取り巻く環境の改善

耕作放棄地の有効活用

◆再び農地として再生

「耕作放棄地再生利用緊急対策交付金」の対象

自治体による補助金による支援

◆営農しながら活用

ソーラーシェアリング制度

→作物による収益だけでなく太陽光発電を並行して行うことで売電による収入の確保で安定性

地産地消で輸送エネルギーの減少

課題解決に向けて③

食文化の伝承

・学校給食における伝統的な食文化を継承した献立の活用
・地域でのボランティア活動による食文化の紹介や体験
・文化財条例などに基づく食文化の保存・活用
・食関連のイベントを開くことによる食文化への理解を深める機会の提供

↓

食文化の継承は、食を守るためだけではなく、それをはぐくんできた地域そのものを守っていくことにもつながる。

食文化を見直すことにより、地域の良さを再発見し、食に興味を持つことにより地域の食と減少する農家を支えることもできる。

課題解決に向けて④

食育の推進

【食育とは】

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する

食育基本法

2005年設定

孤食・欠食・栄養バランスの偏り・食生活が原因の体調不良が社会問題

↓

食に関する基本理念のもと、食育を推進していく

消費者が「食の知」を身に付けることが重要

食育を学ぶメリット、学ばないデメリット

【メリット】

健康へのプラスの影響

精神面が安定する

学力・体力向上

食事マナーが身につく

地域の食文化や郷土料理を知る

【デメリット】

健康へのマイナス影響の可能性

食への感謝が乏しくなる

家庭や地域の食文化を継承できない

食育は栄養や健康増進のみならず食を通じたコミュニケーション、食に対する感謝、食の安全、食文化の継承などにつながっている

課題解決に向けて⑤

食料自給率の向上

政府：2030年度に食料自給率を45%まで引き上げる目標

＊食料自給率をアップさせるには

a.スマート農業の活用

・センシング技術を活用した栽培

・ドローン、ロボットによる農作業の省略化

・IT化の推進とAI技術の活用

【画像出典】NISSHA：https://www.nissha.com/news/2017/06/9rh_1.html

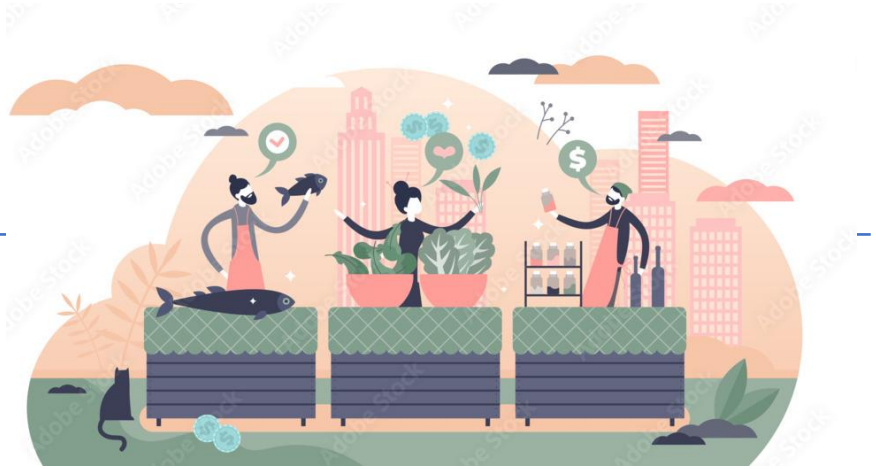
b.食品ロスを防ぐ取り組み

・フードバンク活動への積極的な提供　→　食品ロスの減少

・出荷ロスの削減→「規格外」という考え方からの転換

課題解決に向けて⑥

地産地消の推進



メリット

①輸送距離が短い、輸送自体がない

➡変形・破損の減少、販売期間を長く

また、環境面で輸送にかかるエネルギーを削減できる

②地元農家等生産者の支援

取り組み例：学校給食で地産地消（郷土料理や特産品の提供）

⇒地域食、日本や世界の食料自給率について知るきっかけ

生産者の顔が見える「安心感」「信頼感」

出荷前のロス削減

規格外野菜→多くはそのまま廃棄（出荷されずに畑に放置）

Imperfect produce：規格外野菜を取り扱う団体
「いびつ」な野菜や果物を農家から買い取り自宅まで
配送してくれるサービス
↓
スーパーなどで売られるものより約30～50%割引で購入可能

Unica:通常販路で販売が難しいものを消費者に直接販売できる
オンラインのファーマーズマーケット

生産と流通の現場における「規格外」の定義の見直し

消費者が持つ「規格外」という概念の見直し

課題解決に向けて⑦

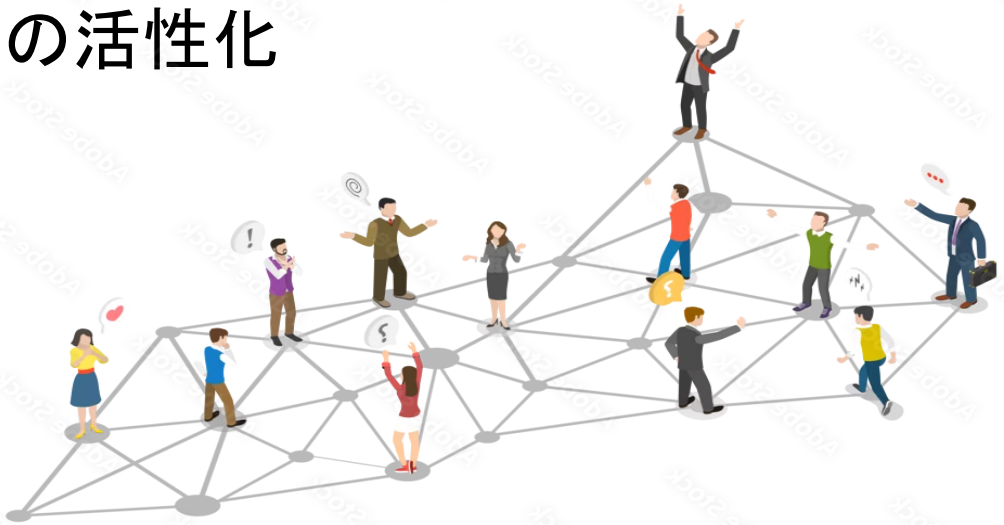
食の視点から地域コミュニティの形成促進

「フードシェアリング」：余った食材や調理済みの食事の共有

購入者側の食費の節約・地域コミュニティの活性化

サイトやアプリで利用可能

☆安全性の確保、全国展開の進展



【事例】

⑴自治体主体で

京都府亀岡市　市が公式アプリで地元飲食店の残食食品を住民に提供

⑵店舗と地域団体が協定を結び

東京都渋谷区　フードレスキュー

（スーパーマーケットやレストランから収集→食品銀行、福祉施設へ）

フードシェアリングの事例

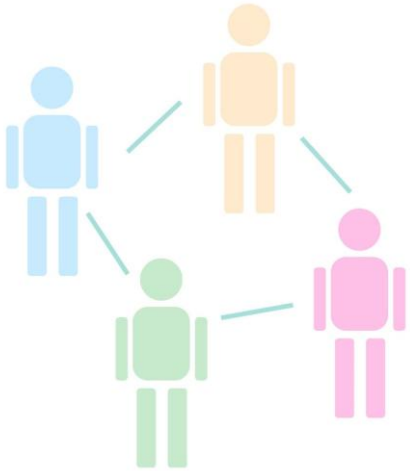
画像出典：ＴＡＢＥＴＥ

TABETE

個人ユーザーと飲食店などをつなぐサービス

アプリから購入→店舗に向かい購入画面を見せて受け取る

＊現在パン屋、ケーキ屋、ホテル、
飲食店、スーパーなどが加入



私たちは、
デジタル社会に生きる消費者として、
またこれから社会に出る「プレ社会人」として、
地域の文化と歴史を継承し、エシカル消費を
実践していきます。

そして、持続可能な地域社会の構築に貢献する
るために、毎日の消費行動を通して「地域の
食」を支えていきます。

ありがとうございました。

以上