

The background of the slide is decorated with several slices of lemons, some whole and some cut in half, scattered around the text and the character.

エシカルフード の すすめ

大学生が実践できる エシカルな食の消費

徳島文理大学

人間生活学部 人間生活学科

4年 弘中 茉実

徳島文理大学の紹介



Tokushima
130th
BUNRI
2025



9学部28学科 の総合大学

Undergraduate Courses

Tokushima Campus

Kagawa Campus

Pharmaceutical Sciences

Human Life Sciences

Health and Welfare

Policy Studies

Music

Pharmaceutical Sciences at Kagawa Campus

Science and Engineering

Literature

Policy Studies

Pharmaceutics

Food-Nutritional Sciences

Childhood Education

Psychology

Media Design

Architecture Design

Human Life Sciences

Physical Therapy

Nursing

Human Welfare

Policy Studies

Music

Pharmacy

Pharmaceutical Sciences(4 years)

Nano Material and Bio Engineering

Mechanical Engineering

Electronic Engineering and Information Science

Cultural Property

Japanese Literature

English-American Culture

Business Administration

Junior College

Tokushima Campus

Commerce

Language and Communication

Life Science

Child Care

Music

Life Science

Food Science

ハンドブックの概要

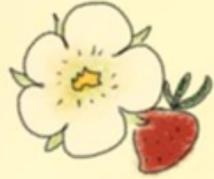
Thema: 大学生が実践できる
エシカルな食の消費

Target: 主にひとり暮らしの大学生

Keyword: 地産地消・旬の野菜
SDGsな消費



ハンドブックの目次



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！？

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！

3

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



4

②にんじん



にんじんはヘタの部分の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。

資料 2024年度 ハンドブック作成メンバーによる取り組み

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



TABLE FOR TWO

～SDGsな取り組み～ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



TFT(Table For Two)とは
肌腹と肥満という世界が抱える問題を解消するために考えられたSDGsな取り組みです。
TFT食を食べると一食分(20円)が開発途上国の学校給食に生まれ変わります。
あなたがヘルシーな食事を摂れるだけでなく、開発途上国の子供たちも栄養のある食事を摂れることで、出席率、学力も向上しています。

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)

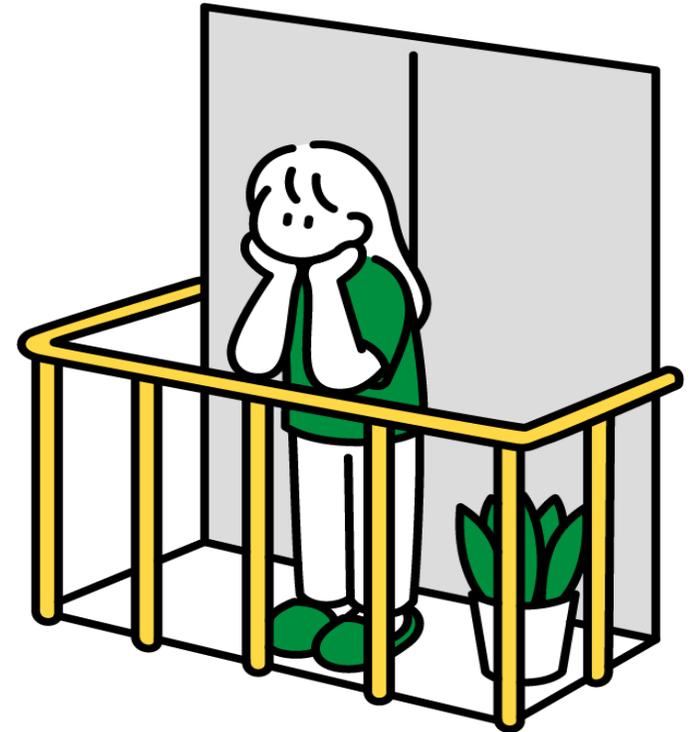


課題を取り上げるに至った理由

- 現在はSDGsやエシカル消費の情報は溢れている
- 小学校や中学校などでも教育が進んでいる
- しかし、情報を知識として知ったとしても、行動にうつせている学生は少ない

問題点・課題

- ①「知る」から「行動」へ至っていない
- ②「エシカル消費」と聞くと
ハードルが高いと感じる人もいる
- ③「心を動かす」情報を伝える難しさ



提案

- ① エシカル消費について、まずはいつもの行動がエシカル消費であることを知ってもらう



STEP1. 知らない間に「エシカル消費」実践

STEP2. 「エシカル消費」のハードルが下がる

提案

② 情報の発信、受信だけではなく
自ら実際に行動にうつす仕組み

STEP1. 「行動したい」と思う情報の提供

STEP2. 自分が良いと思った情報は
友だちに知らせたくなる

STEP3. 行動の輪が広がる



エシカルフード
の
すすめ

ハンドブックに
込めた思い

きっかけ

行動

エシカル
消費





ご清聴ありがとうございました