

\ 令和6年度若者チャレンジ応援事業補助金 採択事業 /

さよなら！食ロス大作戦

松本大学 × 信州大学 × 松本市役所
連携プロジェクト

食品ロス削減未来プロジェクト

本日のプログラム

- 1 食品ロスの実態
- 2 プロジェクトの目的・実施内容
 - (1) 冊子
 - (2) 料理教室
- 3 効果・課題・今後の展望

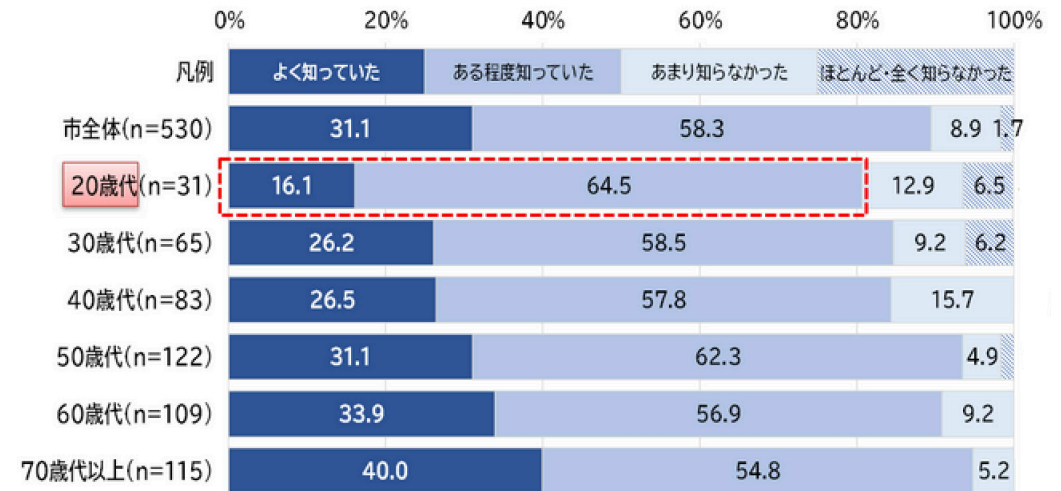
全国的に問題となっている食品ロス

環境省の調査によると、食品ロスは年間472万トン（令和4年度推計値）、うち236万トンが家庭系であると推定されている。

令和元年に決定された「食品循環資源の再生利用等の促進に関する基本方針」において、食品ロスを2030年度までに2000年度比で半減するとの目標は達成されたものの、未だに**約500万トンの食品ロス**が発生している。

- 令和4年度の消費者庁のデータによると、食品ロス問題の認知度は、全年代の中で20代がもっとも低く、内3割以上が「知らない」と回答
- 令和4年度松本市の市民アンケートでも、20代は食品ロスの意味や問題の認知度が低い傾向（右図）

食品ロス問題の年代別認知度



プロジェクトの目的・実施内容

目的

食品ロス問題の認知度が低い**大学生**や**新社会人**などの20代を**ターゲット**に、食品ロスの啓発活動を行い、食品ロス削減に向けた取り組みへ参加してもらう

実施内容

20代がターゲット層であることに注目

→ 高度な料理知識や技術を使用するものではなく、
簡単に取り組みやすい内容に



- 若者でも作りやすい、基礎的な技術でかつ食材を無駄なく調理できるレシピをまとめた冊子を大学構内等で配布（2024年8月～）
- 大学生や新社会人と共同で、食品ロスを意識した料理教室の実施（2025年1月）

実施内容(1) 冊子



内容

余らせやすい食材やよく使う食材を中心
に保存方法を記載
一人暮らしでも簡単に作れるレシピ
全15ページ 700部

配布実績

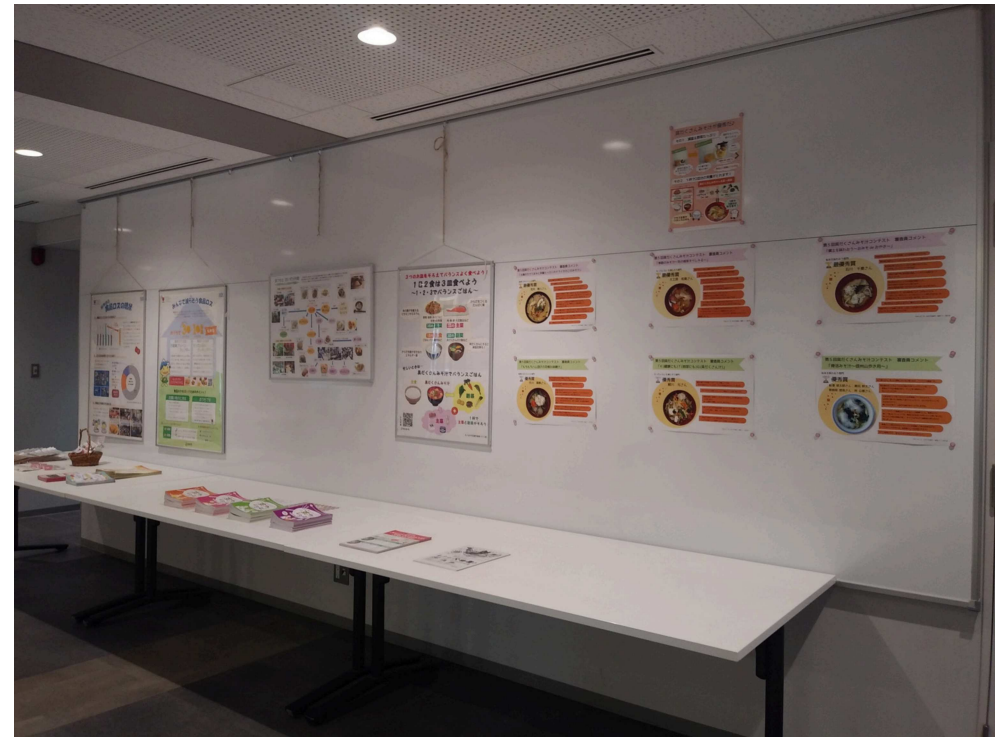
- 松本大学
梓乃森祭(20部)
大学内の設置可能場所(80部)
- 信州大学
銀嶺祭(100部)
大学内の設置可能場所(300部)
講義内での配布(200部)

冊子設置の様子



△信州大学 環境学生委員会室前

▽梓乃森祭



実施内容(1) 冊子

＼ 食材の保存方法 /

3

キャベツ



冷蔵

1. 包丁の刃先を使い芯をくりぬく
2. くりぬいた部分にキッチンペーパーを詰め、新聞紙またはキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる **保存期間：1週間**

※カットされているものは、水分が黒ずみの原因になるので、切り口をキッチンペーパーで覆い、ポリ袋に入れ保存すると◎

冷凍

- ・ ざく切りにして生のまま冷凍用保存袋に入れる

解凍方法
自然解凍・電子レンジで解凍・そのまま料理に

基本のポイント
農薬が散布されているので外葉は1, 2枚捨てる

じゃがいも



常温

- ・ 新聞紙やキッチンペーパーなどで包むか、紙袋に入れ冷暗所で保存 **保存期間：2か月**

～注意！～

- ・ じゃがいもは湿気が苦手です
- ・ 包み紙が湿ってきたら交換しよう
- ・ 梅雨や夏場は湿気が多いため冷蔵保存がおすすめ！

冷蔵

- ・ 新聞紙またはクッキングペーパーで包みポリ袋に入れる **保存期間：1か月**
- ・ 皮をむいて切り、タッパーに入れ水につける **保存期間：2～3日**

基本のポイント
泥を落として芽はしっかりととり、緑色の部分は取り除く

＼ 簡単レシピ /

4

キャベツのコンソメスープ



一作り方

- 1 鍋にキャベツの葉を手でちぎって入れる。
- 2 (1)に薄く切った玉ねぎ、水200ml、固形コンソメを入れて火にかける。
- 3 煮立ったらソーセージを入れ弱火で5分煮る。
- 4 味をみて塩・こしょうを足して完成。

【材料】

- キャベツの葉…1～2枚
- ソーセージ…2本
- たまねぎ…20g
- 固形コンソメ…1/2個
- 塩・こしょう…少々

やってみよう！芯でつくるキャベツチップス
キャベツの芯を厚さ1mmくらいに薄く切る。キッチンペーパーで表面の水分をしっかりとる。油をひいたフライパンにキャベツを入れ、揚げ焼きにする。取り出して油を落としたり、盛り付けて塩コショウ、パルメザンチーズを上から振りかける。

じゃがいもチーズ焼き



一作り方

- 1 じゃがいもを輪切りにし、水に5分ほどつけておく。
- 2 水を軽く切り千切りした人参と耐熱容器に入れラップをふんわりとかけ600wで2分加熱する。
- 3 薄切りにした玉ねぎをバターで炒め、耐熱皿に(2)と一緒に入れ、マヨネーズをかけ上からチーズをちぎってのせる。
- 4 (3)をオーブントースターで表面に焼きが付くように焼く。

【材料】

- じゃがいも…1/2個
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/4個
- バター…3g
- マヨネーズ…小さじ2
- とろけるチーズ…1枚

＼ 保存期間の早見表 /

13

1週間OK

 だいこん	 玉ねぎ	 トマト	 きのこ
 キャベツ	 ブロッコリー	 なす	 きゅうり

など

食材カレンダー

～主な野菜の保存期間(基本冷蔵庫や野菜室での保管)～

2週間OK

 にんじん	 はくさい
 レタス	など

1か月以上OK

 じゃがいも
 かぼちゃ

など

他にも…

賞味期限と消費期限の違い
役立つテクニック
食品ロスの現状や啓発

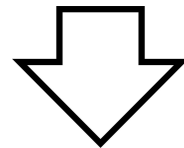
冊子の効果・今後に向けて

冊子を受け取った信州大学の1年生の声

- 一人暮らしを始める時に知りたかった情報がすべて載ってる
- 見やすくて分かりやすい！
- これを使って料理したい！

冊子を受け取った信州大学の1年生からの冊子に対する提案

- 料理時の食材を無駄にしないためのテクニク
- 一週間で食材を使い切る献立



提案内容も加えた冊子の作成
来年度新入生へ向けた冊子の配布(100部予定)

実施内容(2) 料理教室

エコクッキング

実施日：2025年1月11日

9:40~12:00

場所：第3地区公民館
(イオンモール近く)

参加者：11名

(信州大学生3名
松本大学生5名
若手社会人3名)

参加費：430円

協力：松本市食生活改善推進協議会



食ロス削減未来プロジェクト主催

美味しく・楽しく・無駄なく作ろう！ /

エコクッキング

1.11 Sat 9:40-12:10

Menu

- 丸ごとピーマンバーグ
- 玉ねぎのもちもち焼き
- キャベツのコンソメスープ

○場所：第3地区公民館
(イオンモール近く)
○定員：15名
※応募多数の場合抽選
○参加費：300-500円
(人数によって変動)

参加申し込みは
こちらから→

お問合せ 環境学生委員会 加藤葵
24a1011a@shinshu-u.ac.jp

QRコード

実施内容(2) 料理教室

メニュー

- 丸ごとピーマンバーグ
- タマネギだけのモチモチ焼き
- キャベツのコンソメスープ

引用元：消費者庁のキッチン
冊子のレシピ

エコクッキングレシピ 〈1人前〉



丸ごとピーマンバーグ

〔材料〕

- ・ピーマン…2個
- ・合いびき肉…90g
- ・卵…1/2個
- ・塩…小さじ1/4
- ・ケチャップ…大さじ2/3
- ・ウスターソース…大さじ1/2
- ・水…125ml

ー作り方ー

- 1 ピーマンの種とへたを取り出す。
- 2 種とへたをみじん切りにする。
- 3 ピーマンの皮は縦8等分に切る。
- 4 ボウルに合いびき肉、卵、塩、(2)を入れて混ぜる。
- 5 (4)を(3)に入れ、混ぜ合わせてから丸める。
- 6 フライパンにケチャップ、ウスターソース、水を入れて沸騰させる。5を入れ蓋をする。
- 7 中火にし、約13分煮る。
- 8 器に盛り付けたら完成。



玉ねぎだけのモチモチ焼き

〔材料〕

- ・玉ねぎ…1個
- ・ごま油…大さじ1
- ☆片栗粉…大さじ2
- ☆薄力粉…大さじ2
- ☆塩…小さじ1/3
- ☆和風顆粒だし…小さじ1/2
- ☆水…50ml

ー作り方ー

- 1 玉ねぎを半分に切って芯を除き、薄切りにする。
- 2 ボウルに玉ねぎ、☆を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、(2)を薄く広げ入れ、焼き色がつくまで5分程度焼く。裏返して5分ほど焼く。
- 4 (3)を食べやすい大きさに切って器に盛り、好みのタレなどを添えて完成。



キャベツのコンソメスープ

〔材料〕

- ・キャベツの葉…2枚
- ・ソーセージ…2本
- ・たまねぎ…20g
- ・水…200ml
- ・固形コンソメ…1/2個
- ・塩・こしょう…少々

ー作り方ー

- 1 鍋にキャベツの葉を手でちぎって入れる。
- 2 (1)に薄く切った玉ねぎ、水、固形コンソメを入れて火にかける。
- 3 煮立ったらソーセージを入れ弱火で5分煮る。
- 4 味をみて塩・こしょうを足して完成。

食ロス削減未来プロジェクト



エコクッキングの様子







料理教室の効果



参加者の声

- ピーマンのへたやタネが全く気にならず美味しく食べられた
- これなら一人暮らしでも料理に挑戦できそう！
- 食会さんたち「勉強になった」

効果

- 少しの工夫で食材を余すことなく、美味しく食べられることを知ってもらえた
- 料理をすることのハードルを下げられた

新聞記事掲載とフィードバック

- ・ 大学生に限らず**高校生や留学生も連携した、多様な活動**を
- ・ 食品ロス削減の取り組みを通じて**食品ロスだけでなく、命の大切さを伝える食育活動**も行うのはどうか

2025/1/15 市民タイムス

まつもと

食材大事に 若者が料理

食品ロス削減 プロジェクト 第三地区公民館で教室

食品ロス削減に向け、向きの料理教室を開いた。活動する信州大学（松本市旭3）と松本（同市新村）の学生でつくる「食品ロス削減未来プロジェクト」は11日、松本市の第三地区公民館で若者（高校生）の3品を作った。普段は捨

使っていたり、一人暮らしで食材を無駄にしがちな若者に最適なレシピで、メンバーの遠藤風香さん（21）＝松本大学総合経営学部4年＝は「4月から一人暮らしだが、これなら作れそう」と手応えを語った。

プロジェクトリーダーの佐藤涼菜さん（21）＝信州大学経済法

食材を無駄にしないうえに、若者たち



集を大学で配ったらしい」と喜んでくれる

ネット上の公開をを検討したい」と話していた。（浅川寛子）

15日

★第15回森岡光男作陶展（前10時、ギャラリー井上、21日まで）

★大矢邦昭絵画展ーアンダルシアー（前10時、ギャラリー井上、21日まで）

□市長日程□
臥雲松本市市長 市長用務（終日）

今後に向けて

- 1 レシピだけでなく、料理を作る時に**エコな工夫**を取り入れる（水を出しすぎないなど）
- 2 大学生に限らず、**中学生・高校生まで対象範囲を広げる**
（松本市役所と連携した呼び掛け）
- 3 地元のおじいちゃん、おばあちゃんにも参加してもらい
地域のつながりを作るハブへ
- 4 **命の大切さについての食育活動の実施**
（実際に生きた魚などを捌いてみる）

プロジェクト全体について

効果

- ・ 冊子配布▷**大学生を中心に食品ロス問題を周知した**
- ・ 料理教室▷食品ロスの**削減活動を実践**してもらった

課題

- ・ 冊子の配布が大学構内のみであった
- ・ 対象者の意識の変化などの**効果が数値で得られなかった**

今後の展望

- ・ **若者社会人や高校生**に向け、**駅前での冊子配布**
- ・ 冊子を配布した人や料理教室の参加者に**アンケート**などを実施して、**取組みの効果を定量的に明らかに**



ご清聴ありがとうございました

収支報告

補助金交付額 40,701円

補助金支出の内訳

- 冊子の作成 36,175円
 - 料理教室 9,239円（材料費） -4,730円（参加費）
= 4,509円
- $36,175\text{円} + 4,509\text{円} = 40,684\text{円}$