

# 「食べながら未来を考える！ 旬の恵みと SDGs」

心理学科 五島史子

2025 年 12 月 9 日, 5 名の学生とともに本企画を実施しました。本企画では, 限られた予算と時間の中で「食」を軸とした SDGs の達成に向け, 有意義な 2 つの活動を行いました。

## 【第1部: サステナブル・クッキング】

メニューは, スイートポテト, ポトフ, ティラミス。どの料理も想像をはるかに超える美味しさでした。調理工程では, 通常廃棄される野菜の皮やヘタ, 芯などの「端材」を煮出し, ポトフの出汁(ベジブロス)として活用しました。食材の使い切りだけでなく, 買い出し時のマイバッグ持参, 洗い物を減らす工夫など, 水資源の保護やプラスチック削減にも取り組みました。

特に, 通常は捨ててしまう端材から深いコクのある出汁が取れることには, 全員が驚かされました。この「ベジブロス」体験を通じ, 学生からは以下のような感想が寄せられました。

- 当初は端材を「もったいないもの(マイナス)」と捉えていましたが, 実際に出汁として活用することで, 「美味しい料理のベース(ポジティブ)」へとイメージが転換されました。
- 皮や芯から出る豊かな香りや味の深みを実際に体験することで, 「無駄のない献立」への関心が高まりました。



## 【第2部:食の未来に関する討論】

美味しい旬の味覚を楽しみながら、資料をもとに以下のテーマについて意見交換を行いました。

### 1. フードテックに関する多角的な議論

最先端技術(培養肉, 3D フードプリンター, 植物工場等)について, メリット・デメリットの両面から議論しました。参加者からは以下のような意見が出されました。

- 効率化や環境負荷(メタンガス削減等)の観点から肯定的な意見がある一方, 製造プロセスでのエネルギー消費や, 従来の農業が持っていた循環(家畜の糞尿による物質循環など)が失われることへの懸念が示されました。
- 「できれば本物の食べ物を食べたい」という普遍的な欲求を確認し, 代用品の開発だけでなく, 現在の食文化を維持するための地道な努力の重要性が強調されました。
- 動物愛護, 温室効果ガス排出, 伝統的な物質循環の断絶などについて, 鋭い指摘がなされました。



### 2. 「楽しみ」が変える継続性

今回の体験を通じ, 参加者は「社会全体の大きな目標(SDGs)」と「日常のキッチンでの行動」が直結していることを学びました。SDGs の目標達成には, フードテックという新しい選択肢を社会全体で育てていくことが求められています。その一方で, 今回体験した「野菜の皮から出汁をとる」といった身近な工夫は, 手間を「楽しみ」や「肯定的な体験」に変える鍵となります。義務感ではなく, 楽しみながら環境配慮を継続することが, 最終的に社会全体を変える一歩になることを実感する機会となりました。