

◆ニックネーム・グループ名（人数）

425 n

1 人

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

### タイトル

食品ロスを減らそう



### 活動実施日

20230810

### 目指すSDGsゴール

12 つくる責任つかう責任

### 解決したい地域の課題「現状」

野菜の皮などは工夫しだいでおいしく食べられる部分なのに捨ててしまう家庭が多く、それが食品ロスや生ゴミの増加に繋がっているため、できるだけ少なくしたいです。

### 目指す将来の姿「目標」

食べられる部分を捨てているということを多くの人を知って、食品ロス解決のために料理に活用してほしいです。また、現在豊橋市ではメタン発酵で生ゴミのエネルギー化を行っていますが、それには費用も手間もかかるため、まずは各家庭で生ゴミをできるだけ少なくする努力をするべきだと思います。

### 活動の内容

捨てがちなにんじんの皮できんぴら、玉ねぎの皮とキャベツの芯でスープを作りました。にんじんの皮にはビタミンCと食物繊維、玉ねぎの皮にはケルセチン、キャベツの芯にはビタミンUやカリウムなどが豊富に含まれていて健康にいいです。今回はにんじんの皮をむいて使用しましたが、売られているにんじんには薄皮しか残っておらずむかなくても食べられるので、普段の料理ではむかずにそのまま使うのもいいと思いました。

### 活動した成果・気づき

今までは皮は食べられないイメージが強かったですが、おいしく食べられる上に栄養価が高いことがわかりました。また、自分で作った料理は労力がかかった分おいしく感じられるので、これからは母に任せきりではなく手伝ったり自分で1から作って見たりしようと思いました。少しの食品ロスでも重なれば大きくなるので、解決のために小さなことでも取りくんでいきたいです。