

◆ニックネーム・グループ名（人数）

332 前田

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスを減らすために



活動実施日

20230719

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」

企業だけでなく家庭からの食品ロスも多い。食品ロス対策として何をしたらいいかわからない。

目指す将来の姿「目標」

食品ロス0をめざし、気軽にかつ持続性のある取り組みをし続けること。

活動の内容

1. 冷蔵庫チェック
2. 買い物リストを作り、無いもの(買う必要のあるもの)を書く。
3. 実際に買い物に行く
4. 商品は陳列順に取る

活動した成果・気づき

気づき
冷蔵庫チェック、買い物リストを作る、陳列順に取る、は食品ロスに対して効果のある対策だと思った。
課題
陳列順に取ると賞味期限切れで廃棄することは少なくなりそうだが、買い物に行く頻度が高くなる。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

733のの

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 捨てる野菜の皮でリメイク



活動実施日

20230729

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」

少しでも家庭の生ゴミを減らし、食品ロスをなくす。苦手な野菜を克服できるような料理を作る。

目指す将来の姿「目標」

食品を最後まで使いきれるようにする。（食品ロスをしない。）野菜が苦手な人でも食べられるような料理にする。

活動の内容

いつも廃棄している野菜の皮をみじん切りにして小さくする。もし野菜が苦手なら、できるだけ小さく刻む。クッキー生地と野菜の皮を混ぜ合わせて焼く。

活動した成果・気づき

野菜の種類によって皮の硬さが違うことが分かった。それに伴い、クッキーを焼く時間が変化する。野菜の皮だけではなく、野菜の心でも作れるのかと思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

こまち

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル みんなが安全な水を手に入れられる世界へ



活動実施日

20230723

目指すSDGsゴール

6 安全な水とトイレを世界中に

解決したい地域の課題「現状」

川がポイ捨てにより汚染され、生き物に危害を加えていること。

目指す将来の姿「目標」

タイトル通り、みんなが安全な水を手に入れられる世界にすること。そのためには地球温暖化がこれ以上進まないよう、対策をしたりするとネットが使えるグローバル化世界だからこそ、他の国と交流し、互いの問題点を話し合ったりすることで世界は変わっていくと思う。1人1人の行動も大切になってくると思います。

活動の内容

蛇口の開けっぱなしがとともあることだと思うのでしっかり閉めてあるか確認する。蛇口の開けっぱなしが長いと多くの水を無駄にすることになるから。また、歯磨きをするときは必要な分だけの水をコップに汲んで使う。6億6300万人の人が1人でも安全な水を使えるように節水を心がけたり、募金活動に積極的に参加していくことが必要だと思います。

活動した成果・気づき

活動的に家族で行いました。活動の前後で私自身、水を使いすぎていたことに気づくことができました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

635km

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

家での食品ロスを減らそう！



活動実施日

20230814

目指すSDGsゴール

2 飢餓をゼロに

解決したい地域の課題「現状」

食品ロスがとても多い

目指す将来の姿「目標」

家庭からの食品ロスをゼロに近づけること

活動の内容

レトルト食品の数をかぞえる
そのなかで賞味・消費期限を過ぎているものの数をかぞえる
家族へにインタビューする
→レトルト食品の期限をあまり意識していない
レトルト食品の賞味・消費期限の近い順に手前から取れるように整理し並べる

活動した成果・気づき

活動した結果成功しました
母を巻き込んで行ったことで私自身が母の日々の大変さを実感することができました

◆ニックネーム・グループ名（人数）

山崎莉緒

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 家族と夕食



活動実施日

20230727

目指すSDGsゴール

17 パートナリーシップで目標を達成しよう

解決したい地域の課題「現状」

私の地域は、近くに高校がなく、ほとんどの人が電車やバスで遠くの高校に通うこととなります。また、電車の本数も少なく、帰りが遅くなってしまふ高校生も多いので、家族での交流が少なくなってしまうのが課題です。

目指す将来の姿「目標」

私たちの町は、地域間や地域内での関わりが深く、子供から高齢者まで色々な人と関わる事が出来るということが長所ではありますが、そこに高校生が入っているイメージはほとんどありません。だから、その地域のなでの関わりに、高校生も入ることが出来たらいいと思います。

活動の内容

まずは家族の中での交流を増やしたいと思い、いつもよりも家にいる時間が多い夏休みのうちの3日間、家族の夕食のメニューを考え、そのメニューを作る活動をしました。この活動を通して、家族との会話や、交流が増えたらいいと考えました。また、私は大学生になったら一人暮らしをしたいと思っているので、そのための練習にもなると思い、この活動をする事にしました。

活動した成果・気づき

私がご飯を作った日には、家族が必ず感想を言ってくれました。「お母さんの作った料理と味が似てる！」と言ってくれたのが1番嬉しかったです。また、この活動を通して、母に料理を教わったり、妹や弟と一緒にご飯を作りに来てくれたりしたので、もともと目標にしていた家族との交流を増やすことができたのではないかと思います。また、料理をする機会が出来、一人暮らしに向けての練習にもなりました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 頑張る時の食べ物を知る



活動実施日

20230823

目指すSDGsゴール

1 貧困をなくそう

解決したい地域の課題「現状」

部活の大会前の食事や補食で食べすぎて気分が悪くなったり、逆にあまり食べずに力が出せないこと。勉強前はお腹いっぱいだと眠くなってしまったり空腹だと集中力が無くなって集中出来なくなる点。

目指す将来の姿「目標」

食べ物の栄養素や成分などの特徴を知ってこういう場合にはこれを食べた方がいいとか、場合によって食べるものを選ぶ。
フェアトレードマークのついた食品を使って勉強前のおやつ作りをすることで、1番の「あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる」に貢献できる。

活動の内容

部活の大会前の食事や補食はどんなものを食べると本来の自分が持っている全力以上を出し切れるのかと勉強前はどんなものを食べると勉強に集中出来て眠くならないかをネットで調べる。試合前の食事のポイントの細かい部分もしっかり読んで身につける。勉強前はどの成分が体にどんな影響を与え、どう効果的なのかも把握する。そこで勉強前のおやつ作りの材料でフェアトレードマークの食品を使って作り、発展途上国の人の役に立つ。

活動した成果・気づき

勉強前のおやつを妹の分と姉の分、母の分を作ったが、みんな美味しいと喜んでくれた。普段はあまり知らないが、おやつを作ることで勉強に集中出来るし家族にも喜んでもらえて幸せだと思った。
フェアトレードの食品は普通の食品と比べてしまうと割高だが発展途上国の人達はそれだけ大変で辛いんだなということを知った。これからも毎日買えないけどちょっとずつフェアトレードの食品を買いたいと思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

632 R

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル いらなくなった服をリメイクしよう



活動実施日

20230818

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」

着なくなってしまった服などまだ使えるものを捨ててしまうこと。

目指す将来の姿「目標」

使わなくなったものをリメイクすることで12番のつくる責任つかう責任を達成すること

活動の内容

気軽に購入できる衣類はまた気軽に廃棄されています。現在日本の衣類廃棄物は年間50万トンを超えており、焼却、埋め立て処分されるのは90%以上もされています。このことを受け、家庭でできることとしていらなくなった服をリメイクすることで少しでも長く使って廃棄量が減少すると思いました。私が作成したのは鍋つかみです。Tシャツやスカート、ナップサックから作りました。他にもタオルから雑巾、布巾も作れました。

活動した成果・気づき

いらなくなった服でもたくさんの使い道があるのでまだ捨てるのは、もったいないなと思いました。廃棄物を減らすためにも、現在の生活を見直して、より豊かな生活が送れるようにしていきたいです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

639kotoono

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 服の着まわしコーデ



活動実施日

20230824

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」

季節の変わり目で、服を沢山買う人が多く、たった1,2回着ただけでまた違う服を買う人も多いと思われます。同じ服でも着まわしを考えれば色々な着方ができ、つかう責任を全うできると思います。

目指す将来の姿「目標」

着ていない服を廃棄し、二酸化炭素を増やすのではなく、この服でどんな着方ができるのか、この服と合う服はなんだろうと考えて廃棄や服を買いすぎるという状況をなくしたいです。

活動の内容

自分の持っている服であまり着ていない服を取り出してみました。そしてその服を合う服は何か考え3パターンほど出し、ひとつの服を長く着れるようにしました。

活動した成果・気づき

私は季節が変わる頃、自分が買いたいと思ったときにすぐ服を買ってしまい着なくなった服を廃棄したり、リサイクルに出したりしていました。でも今回の活動で捨てようと思っていた服はまだ着れることに気がついてひとつの服をもっと大切に長く使っていこうと思うようになりました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

439mokaitakumi

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスを削減しよう！



活動実施日

20230816

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」

食品ロスが多く、地球温暖化が進んでしまっている。

目指す将来の姿「目標」

食品ロスを減らし、焼却で出てしまう有機物質を削減する。
地球温暖化を防ぐ。

活動の内容

身近なコンビニでの食品ロス取り組みを調べ、実際に見て、買ってみる。家でも出来る余ったものでもう1品作ってみる。

活動した成果・気づき

気がつかないところで食品ロスの取り組みが多く行われていることがわかった。POPなどを使いお客さんに呼びかけていた。
無駄に買わない、頼まない、食品を使い切るなども食品ロス削減に協力しているとわかった。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

709あやはな

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 自然災害、異常気象に備えて



活動実施日

20230813

目指すSDGsゴール

13 気候変動に具体的な対策を

解決したい地域の課題「現状」

夏の異常的な暑さをどうにかしたい。
自然災害が起きた時に慌てないようにしたい。

目指す将来の姿「目標」

非常用の持ち出し袋の点検と暑さ対策活動をすることで3番の「すべての人に健康と対策を」と13番の「気候変動に具体的な対策を」を達成できると考えた。

活動の内容

日本赤十字社が出している防災袋のリストとうちの防災袋を比べてみて、マスクやラジオ、筆記用具などそろっているものもありますが、スリッパやヘルメット、レジャーシートなど自分達の体を守るものが少ないことがわかりました。暑さ対策活動は祖父母に協力してもらい、家のまわりに植えてあるグリーンカーテンを見せてもらったり、家の前に打ち水をしったりしました。

活動した成果・気づき

防災袋の点検をしてみて、小、中学生の時も点検をしたのですが、いかに親に任せていたかがわかりました。普段自分のカバンに入っている割り箸やビニール袋も災害時に役立つことを知りました。祖父母の手伝いとして、植物に水をあげたり、打ち水をして、祖父母にとっても喜ばれました。