

◆ニックネーム・グループ名（人数）

431 あああ

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

我が家の省エネ術



活動実施日

20230818

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題「現状」

エネルギー不足を解決したい。

目指す将来の姿「目標」

無駄なエネルギーの消費を抑えていくことでエネルギーを必要としている人に届けていきたい。

活動の内容

最初に冷蔵庫の中身を全て取り出し、賞味期限切れなどで食べないものとまだ食べられるものとで分けた。次に、あまり使用しないものをなるべく高い段、使用率が高いものは低い段に食品をいれ、その中でも早めに食べなければならぬものは手前におき忘れずに食べられるようにした。

活動した成果・気づき

一人一人が少しのエネルギーを抑えることでエネルギー不足は少しずつ解消されていくのではないかと考えた。政府の対策も必要だが、私たちの行動にも地球の未来はかかっていると思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

617 けーていー

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 楽に夏バテ防止



活動実施日

20230725

目指すSDGsゴール

1.1 住み続けられるまちづくりを

解決したい地域の課題「現状」

この時期になると夏バテという言葉をよく聞く。夏バテになると食欲不振やだるさ、疲れがおこりやすくそれに対策するために地産地消を意識して、メニューを考えました。

目指す将来の姿「目標」

楽しく、楽に、夏バテを防止して、夏を元気に過ごす。夏バテ対策メニューにはSDGsの意味もこめられているので、毎年続けて少しでも食品ロスがなくなるようにしたい。地産地消には輸送なども省けるので環境に良く、温暖化や環境破壊を防ぐためにも地産地消はすごく大切。

活動の内容

夏バテは、暑さによって体温調節が難しくなり発汗や水分、ミネラルの喪失がおこりやすくなり、疲労感や食欲不振があらわれる。対策には食事、水分、冷却など様々なあり、私は食事について詳しく調べました。地産地消を意識して、豊橋の栄養豊富な材料を使った料理を考えました。食欲がなくても食べられる、夏バテを防止できる野菜を多く使った料理にしました。料理以外でも自作の冷却グッズが良いと知ったので調べて作りました。

活動した成果・気づき

このようなことをするのは初めてでしたが、うまく計画、実行できたと思いました。カレーライスと冷製リゾットはどちらも家族からおいしくて、食べやすいと褒めてもらえました。これからも作りたいです。自作の冷却グッズは夏以外の時期でも使えると思ったので、これからも作りたいです。タイトル通り楽に、そして楽しく夏バテを防止できたと思うのでよかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ほのか

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 夏にピッタリなお弁当について



活動実施日

20230723

目指すSDGsゴール

3 すべての人に健康と福祉を

解決したい地域の課題「現状」

夏になると、食材や料理が腐ってしまったりだめになってしまったりして、捨てられること増えるという現状。

目指す将来の姿「目標」

私はこの活動を実践することで、「SDGs18のゴールのうち主に3番の全ての人に健康と福祉を」を達成できるといいなと思っています。また、それを達成し私自身の身近な人にも何かいい影響が及ぼせたら尚且ついいなと思っています。

活動の内容

母がいつも作っているお弁当を私も作れるようになるために、夏バテを避け料理が腐ってしまうことやだめになることがないようにものを作る。また、夏は余計に夏バテ対策で「お酢」を使ったりなど工夫する。そして、夏が旬の野菜やフルーツなどの食べ物を積極的に使用することでより一層の夏バテ防止や色彩鮮やかなお弁当を作る。

活動した成果・気づき

夏はとても色彩豊かで綺麗で新鮮な野菜が特に多い季節だと思いました。なすやきゅうり、とまとにピーマン、ズッキーニ、ゴーヤ、鯛、鰹、などの野菜だけでなくスイカやメロン、桃、うめ、ブルーん、パイナップル、サクランボ、マンゴー、パッションフルーツ、パパイヤなどのフルーツもありとても豊富なことに気づきました。また、この食材を使った料理もたくさんありました。今後活かしていきたいです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

401naaako

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 設定温度1つで環境は変わる



活動実施日

20230824

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題「現状」

どの家庭も一日中エアコンをつけっぱなしにしている環境が悪い

目指す将来の姿「目標」

どの家庭もエアコンの設定温度を低くして環境に優しくなること

活動の内容

エアコンの設定温度を1日だけ24° cにしてみた

活動した成果・気づき

思ったより暑くなくて、また28度にした方が一日あたり160円安くなり、環境にも良いことが分かった

◆ニックネーム・グループ名（人数）

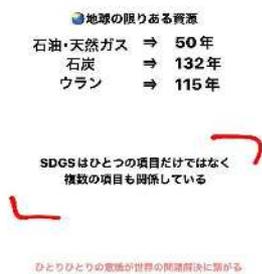
436qddfjghvjh

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 地球の限界



活動実施日

20230811

目指すSDGsゴール

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

解決したい地域の課題「現状」

電気の無駄使いは地球の資源の無駄使いだと日頃から考えている人は多くないと思います。それだと問題解決はできません。それが課題だと考えます。

目指す将来の姿「目標」

世界では電気を使えない人が約7億3300万人だと言われています。世界中の人が平等に電気を使えるようになり電気がなくて生活が不自由ということがないようにすることが将来の姿になってほしいと思います。

活動の内容

まずなぜ地球の資源がなくなってしまうそうなのかを調べました。2019年に発表された世界のエネルギー資源確認埋蔵量によると石油・天然ガスは50年、石炭は132年、ウラン115年しか持たないと発表されました。そのためには再生可能エネルギーなどに転換していく必要があります。しかし今すぐ転換するのは簡単ではありません。なぜ転換しないといけないのかを説明する必要があるので家族と話しをしました。

活動した成果・気づき

はじめに、自分の家で電気を無駄使いしていないか調べました。すると長い間使っていなかったCDプレーヤーがコンセントに刺さっていました。また、祖父母の家に行き電気の無駄使いをしていないか一緒に家の中を探しました。2か月間使われていない扇風機がコンセントに刺さっていました。今思い返すと自分も電気の無駄使いをしていると反省しました。それからはコンセントから抜く意識をしています。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

尾崎 駆 1306

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 節電のヒケツ-扇風機だけで夏を乗り切る-



活動実施日

20230809

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」

電気使いすぎていて、それにより電気代の高騰に手が負えなくなったり、CO2が大量に発生していること。

目指す将来の姿「目標」

節電活動を実施することにより、財政的な面でも生活を豊かにすることができ、地球温暖化の抑止にもつながる。

活動の内容

夏場はエアコンをよく使うため、同じ条件下でエアコンを使用する場合、扇風機のみ使用する場合、エアコンと扇風機の併用を行った。その結果、エアコンを使うと室温は下がるが、扇風機だけでも体感は涼しくなることがわかった。そのため、扇風機の前に氷を置く、保冷剤を置く、窓を開けて使うことを行った。その結果、氷や保冷剤を置いた時室温が下がった。

活動した成果・気づき

氷や保冷剤を使うだけで、部屋を涼しくさせることができるということがわかった。しかし、それらは長い時間使うのには向いていないので、それを解決できるものを今後探していきたい。だが、節電は手軽にできることだとわかったので、これからこまめに節電していきたい。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

534

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 差別0の世界



活動実施日

20230811

目指すSDGsゴール

5 ジェンダー平等を実現しよう

解決したい地域の課題「現状」

うちの近くに団地があり、そこには沢山の外国人が住んでいて「危ないらしい。」とか団地というだけで差別されている。引越してきた人が「何人らしいよ。」と差別的用語を聞く。

目指す将来の姿「目標」

みんな同じ人間として人種も男女も気にならないような世界になってほしい。けれどお互いに体の仕組みの違いとして力仕事はこれからもまかせられるように、なおかつ女性を否定しない世界にもなってほしいと思います。

活動の内容

私は今回ジェンダーについてよく調べました。気になったのはジェンダーギャップ指数です。それはなにかということと仕事や教育水準などから算出される男女格差を表した数字です。2023年の日本は125位です。先進国とは思えないような数字でした。ネットばかりで広められていると考えたのでネットが苦手な人でも知れるようにテレビや地域活動を増やした方がいいと思いました。

活動した成果・気づき

上の世代にも下の世代にも話を聞きました。そこで気づいたのはどの世代でもネットにうとい人はあまり差別について知らないということです。ネットでしかジェンダーについて知れないと全然広まっていきません。まず差別を無くすには理解してもらわないといけません。理解してもらうためには知ってもらわないといけないとわかったのでどんどんジェンダーのことをまわりにひろめていきたいとおもいます。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

5組25番

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル フェアトレード商品を食べてみたい！



活動実施日

20230827

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」

そもそもフェアトレード商品と言うものを知らないことや、買うとしてもスーパーでは売ってないところ、存在は知ってるけどどこに売っているか知らない人が多いこと、外国商品を買うことに抵抗がある人もいるところ。

目指す将来の姿「目標」

フェアトレード商品のことを知り、外国の商品を買いやすいようなスーパー作りが出来ていて！誰もが1度は見たことがあって、気軽に手に入れられるようにして、世界の人々と繋がっていることを意識できていたり、もっといろいろなフェアトレード商品を輸入し、買う機会を増やし、全面的に協力する姿。

活動の内容

まず、どこに売っているかを調べてみました。すると、フェアトレード商品はイオンのトップバリュによって作られていて、イオンで手に入れられることがわかりました。次に、フェアトレード商品がトップバリュにはどれくらいあるのか調べてみました。チョコレートやコーヒー、紅茶にジャムがあることがわかりました。それから実行に移しました。イオンへ行き、フェアトレード商品を見て回ってみました。見つけるのに苦労しました。

活動した成果・気づき

チョコレートを買って食べてみたところ、1回食べたことがあるような味がしました。くせは特になく、食べやすかったです。今回、初めてフェアトレード商品を買ってみて、他のフェアトレード商品も買ってみたいと思いました。多分これをやらなかったら300円と他と比べて少し高価なので買わないけど、今回SDGs、フェアトレード商品について調べてみて、その300円で少しでも平和が訪れると考えることができました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

335たっくん

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル バスフィッシングで生態系を守ろう！



活動実施日

20230721

目指すSDGsゴール

15 陸の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題「現状」

かつてはオイカワなどの在来種が多く生息していた野池が、護岸工事によって閉鎖的な環境となり、そこへ釣り目的でブラックバスを放流されて大繁殖していた。

目指す将来の姿「目標」

昔の日本の生態系のような、在来種のみで成り立つ食物連鎖を目指し、捕獲される外来生物は、食材として流通させる。現在バスフィッシングで主流の「キャッチ&リリース」から、「キャッチ&イート」をメインとする釣り社会へ変えていく。

(キャッチ&イートは外来種にのみ推奨。)

活動の内容

ブラックバス(ラージマウスバス)が大量繁殖する山間の野池で、ルアーフィッシングによりバスを捕獲し、より火の通しやすいムニエルにして食べた(寄生虫の心配から)。

材料・・・ブラックバス
小麦粉
土 醤油

活動した成果・気づき

今回の取り組みだけで外来種を減らすことはできないが、多くの人が、外来種を釣ったあとにリリースしたり各地の野池に放流したりせずに、食材として利用していけば、段々と在来種による生態系が戻っていくと思った。これからの社会では、外来種を新しい資源とする視点も重要だと感じた。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

m.e

1 人

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロス対策のお菓子を作る



活動実施日

20230728

目指すSDGsゴール

15 陸の豊かさを守ろう

解決したい地域の課題「現状」

どんどん増加している食品ロスの量を減らすべく、まずは自分から行動し、結果的にいろんな人が食品ロスを防ぐように心がけるようにする。

目指す将来の姿「目標」

食品ロスをできるだけ起こさないようにしていきたい。料理をする食材はできるだけ無駄なく使っていけるような人になりたい。

活動の内容

まず食品ロスがどこで、どのような場面で起きているのかを調べる。その次に、家庭内で賞味期限ギリギリの食材を探して、もしあったらそれらを使ってお菓子を作る。

活動した成果・気づき

僕が自分から行動したことによって、家族がまた食品ロスについて深く向き合うきっかけになった。そして僕自身も今まで以上に食品ロスに対して深く考えることができた。料理もしたため料理の知識も少し増えた。