

◆ニックネーム・グループ名（人数）

151noyu

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

家庭から始める食品ロス対策



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」

国民1人あたりお茶碗1杯分の食料を毎日捨てていることが当たり前になっている。それが、世界の食料危機や地球温暖化、貧困層の増加に繋がっているため、ここから課題を解決していきたい。

### 目指す将来の姿「目標」

SDGsの12番の「つくる責任つかう責任」で、自分で買ったものは最後まで自分が責任を持ってつかうことで捨ててしまう食材を減らしたい。そして、人にも地球にも優しい活動をしていきたい。

### 活動の内容

まず1週間我が家の食品ロスについて調べて、どうして食品ロスになってしまったのかを考える。そして食品ロスをどうしたら減らせるかを考えて解決策をつくる。また1週間この解決策を実践しながら、我が家の食品ロスの量がどのように変化したのかを調べる。

### 活動した成果・気づき

我が家では存在を忘れて食品ロスになってしまった食材が多くあった。そこで、冷蔵庫の中を期限の早いものは前に遅いものは後ろに置くようにして、期限の早いものを見つけれられるようにした。すると、1週間後には前よりも大幅に捨ててしまう食材が減った。ちょっとした工夫だけでもつたいないを防ぐことができた。これを機に家族も食品ロスに対する意識が変わったのでこれからも取り組んでいきたい。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

314 リボン

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 絶滅危惧種アカウミガメと表浜海岸を守ろう



活動実施日

20230812

目指すSDGsゴール

14 海の豊かさを守ろう

### 解決したい地域の課題「現状」

「表浜のアカウミガメ調査員養成講座」で実際にウミガメの卵を見るため夜間に砂浜へ行った際、卵がある数メートル手前の砂丘に車を乗り入れBBQをしていた外国人や他県から来たサーファーのマナーの改善。

### 目指す将来の姿「目標」

アカウミガメの産卵回数や上陸回数がピークだった10年前のように、アカウミガメが安心して産卵にやってくることができるような、ゴミがなく、砂の豊富な美しく豊かな砂丘を取り戻すため、世界が一丸となって海と言う大切な資源を守っていくこと。

### 活動の内容

細谷から東細谷までの約2キロメートルの砂浜を歩き、ゴミを拾い、帰宅後に分別をし、種類を見たところ、ペットボトルが一番多く中には台湾製や中国製のものが含まれていた。別の日には、市役所の環境保全課が主催した「竜宮探検～表浜のアカウミガメ調査員養成講座」に参加し、保全活動の一環として、大学教授や調査員の方々から、ウミガメの実態や歴史に関する講義を受けた。

### 活動した成果・気づき

5から10月はアカウミガメの産卵と稚ガメの帰海の時期と重なるため、次回以降はこの時期を避けて活動を継続したい。物理的にも治安的にも1人で表浜海岸に行くことができないため、父の長期のお盆休み期間中に海岸の清掃を行った。今回の活動調査にかかわらず、自分は小学校の時から継続して家族とともに表浜とアカウミガメの保護活動の一環として海岸清掃等に取り組んできたので今後も続けていきたいと思う。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

328 廣田桃子

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

世界料理を作ってみよう！



活動実施日

20230825

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」

アフリカやブラジルでは貧困率が高く世界中で7億6700万人のうち3億8500万人が子供であり、十分な食事をとることができず飢餓や短寿命などの連鎖などの状態を追い込まれている。

### 目指す将来の姿「目標」

「食事をやる」ことを通して、沢山のの人に世界の料理や文化を体験してもらいその国に興味を持ってもらうことで貧困状況や寄付などの取り組みを知ってもらいたい。食材の輸入が増えることで仕事の種類が増え児童労働を強いられる子供が減り、世界の子供が笑顔になる機会が増えて欲しい。

### 活動の内容

まず、貧困率が高い国を調べ現状を知りました。アフリカとブラジルが高いことがわかったので、アフリカの伝統料理「ポポティ」とブラジルの有名スイーツ「プデン」を作ることに決めました。ポポティはドライフルーツと肉を組み合わせた南アフリカのミートローフ。プデンは練乳を使った硬めの食感のプリンで地域や家庭によって味が違い母の味と言われてる。次に買い出しへ行き、料理を作り、実食をしました。

### 活動した成果・気づき

活動した結果、日本料理では肉とレーズンの組み合わせは少ないがアフリカでは肉を柔らかくするためにレーズンなどのフルーツを入れる、ブラジルでは保存食を作るために砂糖を沢山使うなど、気候や食材の質の違いから料理の違いがあることがわかった。また、どの料理も一口食べるごとに新しい発見がありその国の雰囲気を実感することができた。なのでこの活動を広げることで沢山のの人に興味を持ってもらう機会なると思った。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

426じゃんだらりん

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 持続可能な社会に向けて



活動実施日

20230816

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」

太陽光発電を取り入れている家庭が増加しているが設置やパネルの回収にかかる費用があり違う発電方法も取り入れたい。

### 目指す将来の姿「目標」

再生可能エネルギーを作り出すためにかかる費用を抑えながら安定した発電量を保ち、様々な発電方法を見つけだし電力をまかないながら地球温暖化を減少させて行きたい。

### 活動の内容

世界で電気を使えない人について調べてみると約8億人も人がいて電気を使えない生活の中でエタノールを使い火を起こしていることがわかりました。そこで再生可能エネルギーに「バイオエタノール」という燃料がありこの活動を活用できると環境にいいと思いました。そして調べると施設の作成に費用がかかりますが日本では補助金などのサポートもあるためもっとこの発電方法を広めていきたい。

### 活動した成果・気づき

この活動を実施する前は地球温暖化が進んでいることは知っていましたが自分にできることがこんなにもあるということに驚きましたが、このようなことを見つけたということはまだまだ改善することができると思ったのでこの活動を通してこれからの生活に繋げて行きたいと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

206かいほす

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

それ、食べられますよ？



活動実施日

20230819

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」

現在、日本だけでなく世界中でも食品ロスが問題となっています。さらに、近い将来には世界全体の人口増加による食糧不足も起き、飢餓で苦しむ人々が出てしまうことも予想されています。これらの解決は必須でしょう。

### 目指す将来の姿「目標」

食品ロスを抑える活動をすることで、生ゴミを燃やす際に出してしまう灰や二酸化炭素(CO2)を減らせたり、埋め立て地の使用面積の削減が可能になり、住みやすい環境作りや地球温暖化などの大きな環境問題の解決につながっていきます。さらには食糧不足による飢餓をなくすことにも、食品ロスの削減は大きな助けになります。

### 活動の内容

僕が今回作った料理を紹介します。まずはピーマンの肉詰めです。種を取らずにそのまま肉を詰めて焼くことで、種を気にせず食べられます。さらに種には栄養があり、ビタミンCやカルシウムが含まれています。次に野菜のスープです。じゃがいも、にんじんは皮を剥かずに使っており、ブロッコリーの茎、椎茸の軸の部分も入れていきます。もちろん栄養は満点です。他には、使用済みのだしパックの中身のかつおでふりかけを作りました。

### 活動した成果・気づき

最初、SDGsの貢献につながるなんて身近にあるのかなと思っていましたが、案外簡単に出来ることでも助けになるんだという考えに変わりました。料理なんて普通に作る以外に何があるの？となってしまいましたが、今回の活動みたいに少し工夫をするだけで良いです。僕はこの活動をきっかけにそれを学ぶことができましたが、やはり皆さんとの協力があって、初めて大きな力になります。僕の思いが皆さんに届いて貰えれば幸いです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

511

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 豊橋市の地産地消について



**活動実施日**

20230810

**目指すSDGsゴール**

11 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」**

豊橋市の地産地消プロジェクトに協力！

**目指す将来の姿「目標」**

各家庭が豊橋の地産地消の活動を考えながら食事の献立を立てたりして豊橋の地産地消プロジェクトに協力できる。

**活動の内容**

豊橋市の特産品について調べる。また、豊橋市の郷土料理についてもしらべる。豊橋市の特産品であるキャベツを使ったロールキャベツのメニューを考えつくる。

**活動した成果・気づき**

豊橋市の特産品にはいろいろなものがあることがわかった。これからは豊橋市の特産品を使った献立を家族と考えながら作っていきたいです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

市川 未侑

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 未来の健康のために。



活動実施日

20230827

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」

学校給食がない国、ご飯をちゃんと食べれない人、栄養状態が悪い人など健康に生活できると言えない人達がたくさんいるという課題。

### 目指す将来の姿「目標」

日本中だけでなく、世界中の誰もが栄養のある食事を取れる、綺麗な水を使えるのが当たり前であり、健康で生きられるようにしたい。

### 活動の内容

健康に関わっている飢餓を特に詳しく調べました。すると、レッドカップマークがついている商品を買うことで、その売上の一部が学校給食がない国への支援金になると知ったので購入しました。

### 活動した成果・気づき

レッドカップマークの対象の商品は夏休み中、3種類しか見つけられなかったことからまだたくさんの人に知られていないと思いました。私のこの活動、発表によって多くの人にまずは知ってもらうことが出来たらいいなと思います。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

Tr23

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

リサイクル状況とエコに使えるリメイク実践



活動実施日

20230828

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」

壊れてしまったものを無駄に捨てず何か他のことに利用して、ゴミを減らしていけるような地域にしていきたい。リサイクルの方法何か別のやり方がないか考えていける地域にしたい。

### 目指す将来の姿「目標」

壊れてしてしまったものを無駄に捨てていってしまうのではなく、何か他のことに利用して、ゴミを減らしていきたい。リサイクルの方法もなにか別の方法がないかを考えてみて、その考えたことを実行していけるような将来にしていきたい。

### 活動の内容

リサイクル状況についてはインターネットで調べるようにし、生活の中で、むやみに捨ててしまうものがあれば、それを他の物に役立てることができるものに変えられるか考えてみて、誰でもできそうならリメイクを試みる。

### 活動した成果・気づき

環境省が発表している産業廃棄物の総排出量は約3億8354万トン。リサイクル量、減量化、最終処分量は計38億3550万となっている。廃油や廃酸、廃アルカリなどはリサイクル率が低いとされている。プラスチックもリサイクルできる回数が1から2回しかできないのでその結果またいちから生産しないといけなくなる。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

628キノコきのこ

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 父のいびき改善改革 周りも自分も快適に



活動実施日

20230718

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」

『父がいびきをかいて寝ることが多くて寝れない時がたまにある』と母が前に言っていました。いびきをかくといびきをかいている本人の周りの人が寝づらくなるし、本人も睡眠の質が下がり健康に悪いです。

### 目指す将来の姿「目標」

いびきをかいている本人の周りの人たちの睡眠の質が上がり、いびきが改善する前よりも長く睡眠をとることができ、父自身も前よりも深く眠りにつけて疲れが取れるので、集中力が上がり、仕事中のミスの減少につながったり、毎日が前よりも健康に暮らすことが出来る。

### 活動の内容

まず父は好き嫌いがたくさんあってバランスが悪かったので1週間苦手な食べ物でもバランスよく食べてもらいました。食べ物では、ハチミツとオリーブオイルが効くらしいので朝にヨーグルトと蜂蜜、レタスにオリーブオイルと醤油とレモンと胡椒のサラダを食べてもらいました。寝方では仰向きが良くないらしいので横向きで喉を潤すために加湿器も毎回セットしました。

### 活動した成果・気づき

結果は、1日目から4日目くらいまではまだ横向きの状態で寝るのが慣れなかったらしくあまり効果はなかったらしいです。ですが5日目からは食べ物にも寝方にも慣れたらしく効果の方で始まる前よりもいびきの量が減っていたそうです。いびきを改善するために工夫したことでは、何か道具を買ったりするのではなく、日常生活の中で出来ることをやったり、あるものを使ったりして改善することでやりやすかったのがよかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

ミト（三戸大知）

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 近くの公園の環境整備



活動実施日

20230828

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」

普段自分たちが遊ばせてもらっている公園にお菓子の袋のゴミが落ちているのをよく見かける。これは普段利用している者の立場としては不適切だと思ったし改善しないといけない。

### 目指す将来の姿「目標」

自分の活動を機に過去にあやまちを犯してしまった人たちが反省してポイ捨てなどがなくなればいいかなと思っている。1人が改心したところで終わる問題ではないので地域のみんなでおおしていければそれ以上のことはないとおもう。

### 活動の内容

まずはお菓子の袋だけでなく落ち葉などの公園を利用するにあたって不要な物を処分していく。そこで拾ったゴミは分別して捨てる。同じことを繰り返す人がいないように公園のフェンスに『ゴミを捨てないでね』という貼り紙もやる。

### 活動した成果・気づき

この活動を通じて今までまずいことをしていた人も少しは気づいてくれると思うしみんなで綺麗な公園をつくっていきたいと思っている。