

◆ニックネーム・グループ名（人数）

1232 ぴろろ

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 地元の食材を使った、料理！



活動実施日

20230826

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」

- ・1人あたりのCO2の排出量が中国よりも 日本の方が多い
- ・日本の自給率は175カ国中124番目で38%

### 目指す将来の姿「目標」

- ・農産物や魚介類を地域内で消費して、陸の資源や海洋資源を保護する
- ・地域外への輸送を減らして、食品・食材の輸送時のCO2の量を減らす
- ・旬なものを新鮮なうちに美味しく食べて

### 活動の内容

始めに1週間、私の家ではどのくらい地元の食材を使っていて、フードロス削減のために行動しているのかを調べました。

その結果、あまり地元の食材を使うという意識がなかったことに気づきました。

だから、愛知県産の食材のおくら、にんじん、ブロッコリーを入れる料理を

### 活動した成果・気づき

今まではスーパーなどで買い物をする時、あまり産地は気にしてなかったけど、意識して買うようになりました。また、スーパーだけではなく農協にも行くようになりました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

726 みゆう

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 栄養をおいしくとろう



活動実施日

20230821

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」

1日に野菜を350g食えることが目標だけど、実際280.5gしか食べていなくて野菜不足や栄養不足なこと。

### 目指す将来の姿「目標」

家族のみんなや地域の方達が健康に過ごせることです。医療の技術だけではなく、まずは一人ひとりが健康に過ごせることが目標です。

### 活動の内容

まず1日に足りてない野菜の量を計算しました。そこから、野菜が嫌いな人や小さい子がどうしたらおいしく野菜を食べれるかを考えて、スイーツにしたら食べれるんじゃないかと考えました。そこで、かぼちゃのシフォンケーキを作りました。かぼちゃの栄養素を調べました。また、シフォンケーキにのせるクリームをいちごクリームにすることで、果物もとれると思ったので、野菜不足、果物不足を改善できるように工夫しました。

### 活動した成果・気づき

活動した結果、おいしく野菜をとるという目標を達成することができたと思います。家族のみんなにも食べてもらって、「とてもおいしい」と言ってもらえました。「これなら、野菜が嫌いでも、小さい子でも食べれるね」と言ってくれたので、作ってよかったなと思いました。ただ、これは家族のみんなしか食べることができなくて、地域の方やそれ以上の規模の方達に向けてということが難しいので、そこが課題だなと気づきました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

735ゆうな

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 海岸をよりよくするために



**活動実施日**

20230811

**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」

一見きれいに見える海岸ですが、良く見てみるとたくさんのゴミが落ちていることが分りました。ゴミを広い集めてみるとビン、カン、ペットボトル、小さなプラスチックなどがありました。

### 目指す将来の姿「目標」

今の現状をたくさんの人に知ってもらい、自分のゴミは自分で持って帰るというような当たり前が当たり前に出来るようになっていて欲しいです。

### 活動の内容

現状を把握するために実際に海岸に行きました。そこで海洋ゴミについてインターネットで調べました。一つは海洋ゴミの7から8割は陸から出たゴミだと言うことです。もう一つは海洋ゴミが原因で漁獲量や観光業、人体に大きな影響をあたえる可能性があることです。

### 活動した成果・気づき

調べてみると私の予想どおりのこともあれば予想と大きく違ったこともありました。海岸に流れ着いたゴミはどこか他人事のように感じていましたがそうではないことが分りました。私もプラスチックのスプーンやフォーク、レジ袋などはもらうことを控えたいと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

久保田麻央

1 人

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 住みやすい町づくりを目指そう。



活動実施日

20230728

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」

一人一人に温暖化の現状を知ってもらう事で危機的状況に目を向けてもらうこと、

### 目指す将来の姿「目標」

普段のなにげない生活の中で地球温暖化という言葉の頭に入れてこうすることで防ぐことができるという考えや、行動に変化を持たせられるような環境を作りあげることが目標です。

### 活動の内容

地球温暖化の影響で起きている問題については極端な気温、降水、乾燥傾向、破壊的な台風、発達した低気圧、海面上昇、海の酸性化、があるということです。また温暖化についての意識調査の結果が4分の1以上の方が削減すべきという考えに反対であるということです。最後に防ぐために私たちにできることは家庭で節電する、野菜を多く食べる、食料廃棄を減らす、3Rを守ることなどです。

### 活動した成果・気づき

調べて行くうちに自分が地球温暖化についての最初のイメージからガラッと変わったしさらに興味を持つことができこの気持ちを色々な人に共感できる町づくりをしたいなと思いました。そうすることで社会のことに目を向ける小さなきっかけにも繋がるのではないかなと思いました。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

1713 かれん

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

もったいない！美味しい料理に大変身！



活動実施日

20230801

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」

食べられるのに知らずに捨てられてしまう食材があること、加えてその生ゴミを処理するのにもコストがかかることからこのような食材を減らしていく必要があると思った。

目指す将来の姿「目標」

スーパーなどで食材の余る部分を生かしたレシピをポスターなどで発信、地域の飲食店で捨てられがちな部分を使った新メニューを企画するなど廃棄量削減への取り組みを活性化。一人ひとりもったいないと思えるようにすることで他の地域をリードしていきけるような姿。

活動の内容

8月に入ってから週に2回家族のお昼ごはんを作り、その際によく余る部分を使ったレシピで一品作る。活動の中でも自分や家族に合うもの合わないものもあり改良が必要なレシピもあったが好評だったものもあった。合計10品作ったがまだまだレシピがあるのでたくさん挑戦する必要があると感じた。

活動した成果・気づき

主に家族に味見などを手伝ってもらい率直な意見をもらうことが出来た。作る前にも調べていてここ食べれるの？と思ったレシピもたくさんあったが案外美味しいというものがあり料理の奥深さを感じた。ひと手間加えるだけで美味しい料理へと変身することに驚きを受けたと同時にもっと食材と向き合っていきたいと思った。

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 家事分担を平等に！！

洗濯	2	→ 干す	7
風呂掃除	1	→ 洗いこぼす	2
朝ごはん	4	準備	2
ゴミ捨て	3	アイロンかけ	1
部屋掃除	1	トイレ掃除	1
買い物	2	食器洗い	2
キッチン掃除	1	洗濯機 洗剤	2
家計管理	3	駅のおむかえ	2

**活動実施日**

20230819

**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」

男女平等という言葉は聞き馴染みがあると思うけど、いざ自分の家に目を向けた時に両親どちらかが家事をやるといふ家があると思うのでそこが課題点だと思います。

### 目指す将来の姿「目標」

ワーク・ライフ・バランスをしっかりととして、女からこうであれ、男だからこうであれではなく、男女が平等にお互いを尊重し、支え合えるような過ごしやすい社会を目指す！

### 活動の内容

家事の一つ一つにみんなでポイントをつけ、まずどれぐらいの差が生まれるかを確認した後、私たちは姉妹なので私たちが埋められるポイントの差は私たちが埋めます。一日でプラスマイナス5ポイントまでを目指します。一般的に言われる見えない家事ではみんなが協力し合い、いろいろ気づいたことがあれば夜ご飯の時にできるだけみんなですべてその事について話すようにするという内容です。

### 活動した成果・気づき

活動前よりも活動後の方が家族での交流が増えよく話すようになりました。そして、夜ご飯で色々話し合うことで家族の中の不満も減り、家事の体制もどんどん変わっていきました。けど、見えない家事を気づかないという事もあったため、階段のとなり紙を貼ってそこにどんどん気づいたら書いていくというふうになりみんなそれを見て行動するようになりました。ポイントの差が広がることはあまりなくとてもよかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

211 ちょこ

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル 食品ロスについて



活動実施日

20230820

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」

豊橋市はうずらのたまごやちくわ、キャベツなどの特産品があるので、それらに関する食品ロスを減らしたい。

### 目指す将来の姿「目標」

完全に「0」とまではいかなくとも、自分で購入した食品、家庭内で発生する食品ロスについては「0」に近づけるようにしたいです。また、企業なども協力しあい、大量生産・大量消費より需要にあった量の生産をしてほしいです。

### 活動の内容

社会全体や自分の市よりも、まず初めに、自分の家の食品ロスを減らせないか、取り組むことにしました。嬉しいことに、食べ残しや可食部の廃棄などはほぼありませんでした。なので僕は工夫すれば使えるものに力を入れました。具体的には、コーヒーの豆を使い芳香剤として利用したり、卵の殻には油汚れを落とすことができるのでその能力を使い、フライパンの油汚れを洗剤なしで綺麗にしたりしました。

### 活動した成果・気づき

コーヒー豆の芳香剤に、についてはコスパよく空気をきれいにできるのでよかったです。また卵の殻についても、使わずに油汚れを落とすことができるので環境に優しく、楽に落とすことができるのでメリットがおおきかったです。

◆ニックネーム・グループ名（人数）

722セナ

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

**タイトル** 溝がある机、長く使い続けよう！



**活動実施日**

20230812

**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」**

使えるのに処分する・賞味期限が切れたから処分するというのをなくしたい。

**目指す将来の姿「目標」**

壊れた・もう使わなくなった、などは、処分せず、新しく直して使ったり、それを必要としている人にあげたりして、物をなるべく長く使いたいです。買った食品なども似ていて、買ったからには最後まで消費することをこれからもしていきたいです。

**活動の内容**

手作りの木の机に溝があって、少し使いづらかったので、処分せずこれからも長く使うためにビー玉を溶かして流し入れました。そうしたら、表面が滑らかになって勉強もしやすい机になりました。青・緑・赤など色々な色のビー玉を溶かしたので、深緑のような濃い色に仕上がりました。

**活動した成果・気づき**

お母さんと弟と私で活動しました。これを通して弟・私、妹も勉強するようになりました。長く使い続けるには新しく直すための思考力が大事になってくるのでこれからもこの力を課題に活かしていきたいです。



◆ニックネーム・グループ名（人数）

729ナホ

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル

食料廃棄量を減らそう！



活動実施日

20230826

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」

世界で1年13億トン、日本では約612万トンのまだ食べることのできる食品が廃棄されているということ。

目指す将来の姿「目標」

日本国内の食料廃棄の量を減らすためにまずは家庭内での廃棄量を少しずつ減らしていき、その結果を周りの人に伝え、少しずつ取り組む人の輪を広げていきたいです。

活動の内容

食料廃棄量を減らすために5つのことを行いました。1つ目は冷蔵庫の中の賞味期限の近いものを見つけることです。私の家にはあまりなかったのでこれからも早めに使いたいと思います。3、4つ目はカレーとそうめんのアレンジレシピを考え、食品ロスをなくす取り組みで、5つ目は食品の正しい保存方法について調べました。活動を通して今まで知らなかったことを知ることができたので、他にもいろいろなことを調べたいです。

活動した成果・気づき

この取り組みを行ったことで、これから定期的に冷蔵庫の中身を整理しよ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）

304追い込み漁

1 人

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

豊橋市高校生・大学生SDGsアクション

タイトル コイを捕獲し川を守る



活動実施日

20230730

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」

台風による大雨によってお寺の池で飼われているコイが朝倉川に逃げ出してしまう生態系を破壊する可能性があるため捕獲して元の池に帰したい。

### 目指す将来の姿「目標」

地域のボランティアや奉仕活動などに生活の一部として無理なく活動に参加し社会や自然のために貢献できるような人になりたい。

### 活動の内容

網をメインにコイを浅瀬や壁に追いやり捕獲して元々飼われていたお寺の池に帰して、コイの食べ物となってしまう水草や水生昆虫、貝類といった在来種を保護する。

### 活動した成果・気づき

いくら飼われていたとはいえ相手が生き物であるということを軽く見積もっていて捕獲にかなり苦戦してしまい日本中で問題になっているミシシippアカミミガメやブラックバスなどの外来生物たちの対処をとっても難しく容易くできることでは無いんだなということを実感できました。