



大妻女子大学 食育ボランティアグループ「ピーチ」 ～食と環境の調和に向けた食育を推進～

栄養士の立場からSDGsに着目した食育に取り組み、人々の食・健康・環境に対する意識の向上を通じて、心身の健康づくりに貢献することを目指しています。構成メンバーは、栄養士を目指す短期大学部家政科食物栄養専攻の学生が主ですが、様々な学部・学科の卒業生（被服・社会情報・英文）と連携して活動（2008年～）していることが特徴です。食品ロス削減に関連した活動の一部をご紹介します。

食品ロス削減レシピ等を考案し、子ども食堂や学生食堂などで提供！授業でも利用！

①規格外の世羅梨（形や低糖度などの理由で廃棄になってしまう世羅梨）を活用

（令和4年1月30日 中国新聞）

世羅町と大妻女子大 連携 梨レシピ開発や学生派遣



オンライン交流がきっかけに、世羅町と大妻女子大学が連携し、梨のレシピ開発や学生派遣を行っています。世羅町は、梨の産地として知られ、毎年11月5日に「世羅梨の日」を祝います。大妻女子大学では、栄養士を目指す学生が、世羅町を訪れ、梨の栽培や収穫の様子を見学し、梨を使ったレシピを開発しています。

低糖度の梨は、料理に活用しやすい！

ポテトサラダとピクルスも学生食堂で提供。

1軒の農家さんで年間10トンの廃棄！

規格外*の世羅梨（新雪梨）



*形や色合い、低糖度、極端な小玉



「食品加工学実習」でのジャム作りにも利用！

世羅町では一年を通して、様々な作物が収穫されます。世羅梨の他、世羅茶、松きのこ、世羅ワインも有名！世羅茶や世羅ワインの製造工程で出る廃棄部分を、染色にも活用しています（下記④ エコな染色）。

1軒の農家さんで、年間70トンの廃棄！
⇒形の揃った大きな葉以外の葉や茎を乾燥粉末にして活用！

②規格外のサンチュ（常温保存可能としたサンチュ粉末）を活用

卒業生（赤羽詩穂）考案の「サンチュ粉末入り米粉マフィン」を日本橋三越の英国展2023で販売。大妻女子大学さくら祭り2024の「小学生講座～食品ロスについて考えよう～」でも提供。食べ物を大切に美味しくいただくことは、地球環境を守ることに繋がるという観点から、家庭で直ぐに取り組むことができる食品ロス削減について、みんなで考えました。

「サンチュ粉末&おから入り白玉団子～炒り糠・黒蜜添え～」を日本栄養士会のHPで紹介。子ども食堂でも提供し、好評でした。サンチュ粉末は、抹茶と同じように手軽に使えます！

衣料品廃棄ゼロを目指す四番町の企業（株式会社R1000）と連携し、学内で「SUSTAINABLE FESTA」を開催。学生の不要になった衣服とサンプル品等との物々交換を実施！！参加学生には食品ロス削減レシピ（サンチュ粉末入りクリームブリュレ）も提供！楽しみながらSDGsについて体感する良い機会となりました。

③エコクッキングレシピコンテスト

エコクッキングレシピコンテスト

大妻女子大学 食育ボランティアグループ「ピーチ」主催
～エコクッキングを、SDGsにつなげましょう～

①食材を無駄なく使い尽くして作る（野菜の皮・芯まで使うなど）
②エコな食材を使用すること（おから、糠など）
③特別な器具を使わずに、簡単に調理できるレシピであること

おから入り和風ガパオライス
栄養満点！カラフルおからがんもどき～和風あんかけ～
炒り糠とチョコクリスピーの簡単おかし
カラフル！サラダ生春巻き～人参の皮・キャベツ＆ブロッコリーの芯～
簡単おからマグプリン

④エコな染色

世羅茶や世羅ワインの製造工程で出る廃棄部分の他、ピーズの皮・リンゴの皮・ミカンの皮、くちなしの実なども染色に活用しています。また、流通にのらない食用バラや畑で落ちてしまうブルーベリー、他、本学ハーブ園で育てているハーブや藍も染色に活用しています。また、千代田区で拾い集めた桜の花びらも染色に活用しています。

世羅茶の製造工程で出る細かい茶を染色に活用（黄色）
世羅ワインの製造工程で出る搾りカスを染色に活用（ピンク色）
千代田区の桜
くちなしの実
藍の葉（神田藍の会様より頂いた種を本学ハーブ園で栽培）