

# 食べて考える！

## サステナブルな未来の食プロジェクト

東京家政大学  
ヒューマンライフ支援センター  
食べて考えるPJ実行委員会  
鶴田真子 今井紗香  
小林葵 永田果澄 藤田七海

**目的** サステナブルな食のあり方に関する新しい視点や学びを、大学生に実食と共に提供することで、教育現場における産学官連携による大人の食育のロールモデルを構築する。

**方法** 企業との連携によるプラントベースフードの活用、農業女子(生産者)との連携による間引き野菜の活用、行政との連携による鯨食の提供を、4回にわたるプロジェクト(PJ)として企画し、大学学生食堂にて、レシピの考案、食提供、ポスターやリーフレットによる情報提供を実施し、喫食者の食意識、食行動の変化について効果を測定した。

### プロジェクト① 産学連携 - 昭和産業株式会社 -

#### プラントベースフードの活用(代替肉)

**Q なぜ未来のラーメンなの？**  
世界人口は増加の一途ですが、これ以上環境負荷の高い畜産を増やすことは望ましくなく、食肉を減らし、植物由来のプラントベースフードが選択される未来が予想されます。

**Q なぜ食肉でなくプラントベースフード？**  
牛豚肉の生産は、穀物生産の7~11倍のエネルギーを必要とし、動物から排出されるメタンガス(ゲップ)は地球温暖化の要因となっています。食肉の摂取量を減らし、プラントベースフードに食べ換えることは、地球環境を守ることに繋がります。

**Q プラントベースフードは体に優しいの？**  
食肉と同等のたんぱく質が摂れる上に、食肉に比べ、低エネルギー、コレステロールゼロ、食物繊維が摂れるという特徴があり、健康的なメリットが期待できます。

【協力】 昭和産業株式会社

●販売時期：2025年6月4日～30日  
●単価：500円 ●販売数：600食 ●アンケート(有効回答数)：280

### プロジェクト② 産学連携 - 昭和産業株式会社 -

#### プラントベースフードの活用(代替魚介)

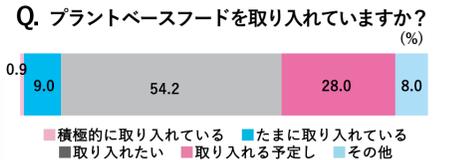
**Q タコがマグロ並みに！なぜ価格が高騰？**  
近年国産タコの漁獲量の記録的な不漁が続いています。加えて、海外でタコの美味しさが人気となり、買い付け競争が激しくなっています。

**Q なぜ食べ比べ？庶民価格を維持したい！**  
タコの代替食品として開発されたプラントベースタコ。独特の歯ごたえが見事に再現、タコ焼の庶民・学生価格を維持するために、新しい選択肢を紹介いたします。

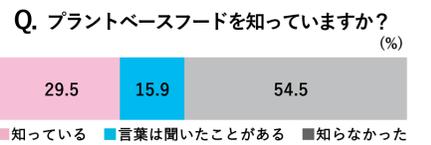
**Q プラントベースタコとは？**  
大豆たんぱく食材(HMSP)を使用したタコの代替食品。タコと同等のたんぱく質で量でありながら、コレステロールゼロ、食物繊維が摂れるという特徴があります。

【協力】 昭和産業株式会社

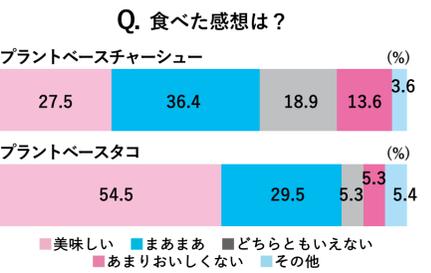
●販売時期：2025年10月25日・26日  
●単価：400円 ●販売数：300食 ●アンケート(有効回答数)：44



➢これから取り入れたいが半数以上



➢認知度は約3割、半数以上が「知らない」と回答



➢味の評価は上々、6割以上が「美味しい・まあまあ」と回答

- 学び・感想**
- 大豆を主原料としたプラントベースフードの最新の製造技術(フードテック)について学び、環境負荷の高い食肉の課題を軽減させる可能性があることを理解した
  - タコの国際的需要の増加と国内の不漁による価格高騰の解決策として代替タコは有効かもしれない
  - 日本では、原材料となる大豆の自給率が7%と低いことが課題

### プロジェクト③ 農学連携 - 農業女子(生産者) -

#### 生産ロスの軽減 間引き野菜活用レシピの開発

**Q 間引き野菜ってなに？**  
種をまいて発芽した後、元気な芽を選び、他の芽を間引く(抜く)作業をします。これにより、風通しが良くなり、土の栄養分が残された芽に集中でき、より健康的で美味しい野菜が育ちます。間引くことで、病気や害虫のリスクを減らすこともできます。

**Q 自然農法とは？**  
さいたま市のこぼと農園で自然農法により育てられた間引き野菜を使用します。農業女子プロジェクトメンバーの田島友里さんが無農薬、無肥料で育てた、人参と大根の健康な若い苗の自然の美味しさを味わってください。

**Q 農業女子プロジェクトとは？**  
農林水産省が女性農業者の活躍を社会に活かす、若手女性の新規就農者を増加させることを目的として2013年にスタートさせたプロジェクトの名称。東京家政大学は「はぐくみ校」となっています。

【協力】 (間引き野菜提供) こぼと農園

●販売時期：2025年11月12日～14日  
●単価：130円 ●販売数：255食 ●アンケート(有効回答数)：34

- 喫食者の学び・感想**
- 市販されている野菜より香りが強く、野菜の新たな美味しさを体験できた
  - 食べることで生産ロスの軽減に役に立てたことが嬉しい
  - 自然農法や農業女子への関心が高まった
  - 今回のように、食堂や飲食店等で提供されていると、環境問題に積極的に参画しやすい

### プロジェクト④ 官学連携 - 水産庁・日本鯨肉研究所 -

#### 鯨を正しく知って食べる

**Q クジラは絶滅の危機？捕っていいの？**  
鯨類は89種類あり、シロナガスクジラのような絶滅危惧種もありますが、数が増えている種も少なくありません。日本政府は、30年以上の調査結果から持続可能な種と捕獲枠を算出し、商業捕鯨を再開させました。漁獲量の約3~6倍の魚介類を食べている鯨だけを保護するという考えは、海の食料資源のバランスを崩しかねません。

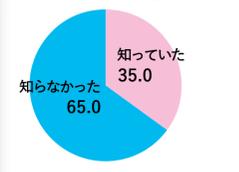
**Q クジラは食べていいの？**  
日本人は縄文時代から鯨を食べていた痕跡がみつかっています。敗戦後の食糧難の時代、日本人を栄養面から救ったのも鯨でした。1962年までは国民一人当たりの食肉供給量では、鯨が牛豚肉を上回っていました。鯨を食べることは、食文化の継承、自給率の向上に貢献します。

**Q クジラの栄養は？**  
鯨肉は牛肉に比べて低カロリーで高たんぱく質、鉄分やEPA、DHAを豊富に含む栄養価の高い食材です。鯨肉に特化したアミノ酸であるバレニンには、強い抗酸化力と共に抗疲労効果が認められています。アレルギーのリスクが低いことも特徴です。

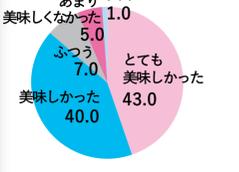
●販売時期：2025年11月26日～28日 ●単価：580円  
●販売数：200食 ●アンケート(有効回答数)：77

- 喫食者の学び・感想**
- 今回食べて美味しさがわかったので、捕っても問題のない範囲で食に取り入れたい
  - 鯨の水産資源としての活用は、可愛いから・頭がいいから捕鯨は反対という人間の主観ではなく、科学的データや栄養価、食料安全保障等の観点から判断されるべき
  - 捕鯨や食文化は一度途絶えると、再開が難しいため、細々でも続けていくべき、鯨の新レシピを考えたい

Q. 2019年に日本が商業捕鯨を再開したことを知っていましたか？ (%)



Q. クジラの竜田揚げの味はいかがでしたか？ (%)



➢8割以上が美味しいと回答

Q. 鯨肉を食べることに對してどのような印象を持ちましたか？ (%)



**総括** この4回のPJは、**各分野と連携**できたことで実現でき、大学生の食意識と食行動を変えるきっかけとなった。大学生は、自ら食材を選び食べる消費者でもあり、その食行動は、このような実践的な学びと食体験に基づくため、身近な学食でこそ、サステナブルな食について食べて考える機会が重要である。本スキームは、**学食のある教育機関**で実践できる**大人の食育のロールモデル**となり得る。



Q. 食べたことが地球環境を考えるきっかけになりましたか？ (全体%)

