



大学生の力で 食の未来を考え創る！

～規格外野菜を活用した、
私たちにも地球にもやさしいスープの販売で、
食品ロス削減と消費者の行動変容を推進する～

学生チーム わころ



私たち“わこころ”について



金沢大学の学生2人で結成 学生チーム わこころ



活動名：鳳わこ

- ・所属：金沢大学人間社会学域国際学類
4年生
- ・出身：兵庫県淡路島
- ・趣味：料理すること
- ・2022年8月-2023年7月まで約1年間のポルトガル留学
- ・実家が農家で幼い頃から触れてきた野菜の魅力を広めるとともに規格外野菜のレスキューに闘志を燃やす。



活動名：鳳えこ

- ・所属：金沢大学人間社会学域国際学類
4年生
- ・出身：岐阜県
- ・趣味：食べること
- ・2022年8月-2023年3月まで約半年間の極秘視察旅
- ・鳳わこが作る野菜料理に感動し、野菜の美味しさを広げるとともに規格外野菜のレスキューに闘志を燃やす。

『美味しさを通して社会問題について
知って考えて行動する機会を提供したい』

2020年、学生チームわこころを結成し、
規格外野菜を使った私たちにも地球にもやさしいスープの提供活動を開始



わこころが実現したい未来



『私たちにも地球にもやさしい社会』

まずは私たち一人ひとりの
身体を大切にしたい。

私たちが住んでいる
地球環境を大切にしたい。

優しい×易しい
誰でも手軽にできて、優しいが波紋する
そんな社会を作りたい。

私たちにとって**やさしい**ことは、地球にとっても**やさしい**。
地球にとって**やさしい**ことは、私たちにとっても**やさしい**。

そんな社会を目指して“私たちにも地球にもやさしい”を
より多くの人に伝え、楽しんで取り組んでもらえるような
ビジネスをしていきたい！



活動実績



やさしいスープのお店 わこや経営 / 石川テレビ「石川さん Live news イット」隔週金曜パーソナリティ&番組内「学ぼうSDGs」コーナー担当

活動実績：

- 2020.10 学生チームわこころ結成
- 2020.10- スープ試食会構想開始
- 2021.07- スープ試食会開始 (定期的にシェアキッチンで試食会を開催)
- 2022.04-08 のうか不動産カフェビーンズにて週に一度のスープ販売
- 2022.06 融合学域七尾合宿での昼食提供
- 2022.07 スポGOMI大会@金石にて昼食提供
- 2022.08 片町きらら「グリーンマルシェ」出店
- 2022.09 大阪阪神梅田本店開催「エビフェス」出店
- 2022.09 東急スクエア「学生×SDGsWEEK」出店
- 2022.10 金大祭にて規格外野菜カレー販売
- 2022.12 片町きらら「学生まちなかクリスマスパーティー」出店
- 2023.03 金沢駅もてなしドーム「マルシェ 煌」出店
- 2023.04- 金沢大学にて「ころころプロジェクト」をスタート
- 2023.10 「わこころ合同会社」設立
- 2023.10 金沢大学学食にて「ころころ食堂」スタート



大学生の力で 食の未来を考え創る！



～規格外野菜を活用した、
私たちにも地球にもやさしいスープの販売で、
食品ロス削減と消費者の行動変容を推進する～



現代社会の食課題 食品ロス問題



家庭内の廃棄問題

買い過ぎだけでなく、保存方法や調理方法、食材に関する知識不足によって廃棄されてしまっている場合も多くある。

規格外野菜の廃棄問題

大きさ、形、品質などが規格に適合しないという理由で、まだ美味しく食べられるのにも関わらず、生産、流通、販売の過程で廃棄されている。

食品ロス発生量 (522万トン)

家庭系食品ロス
食べ残し、過剰除去、
直接廃棄

247万トン

47%

事業系食品ロス
規格外品、返品、
売れ残り、食べ残し

275万トン

53%

令和3年度食品ロス量推計値 (農林水産省)



廃棄野菜は、生産、流通、消費に関わる全ての過程において、様々な理由で生まれている。これらは、廃棄にかかる経済的な負担や、環境への負荷及び途上国の飢餓や栄養不足も問題視されており、私たち一人一人が自分事に捉えて自分にできることから取り組まなくてはならない課題である。

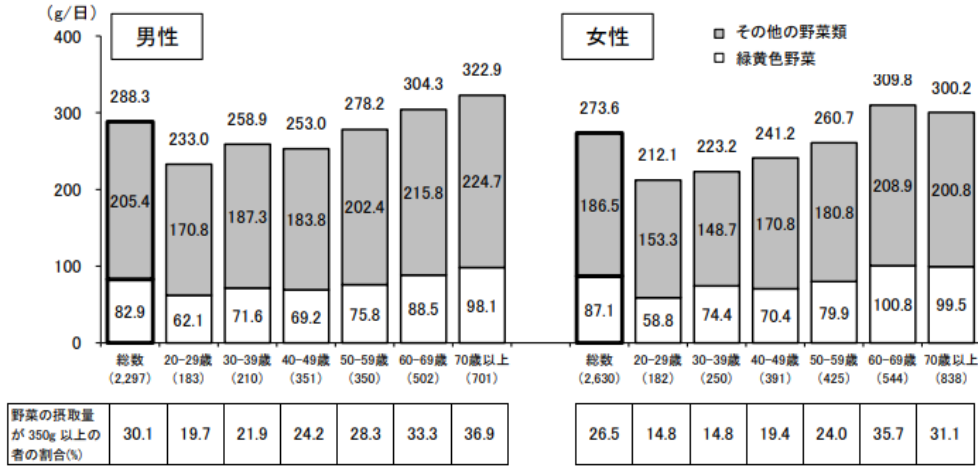
規格外野菜のような廃棄される野菜を救いたい！





大学生の食課題① 慢性的な野菜不足

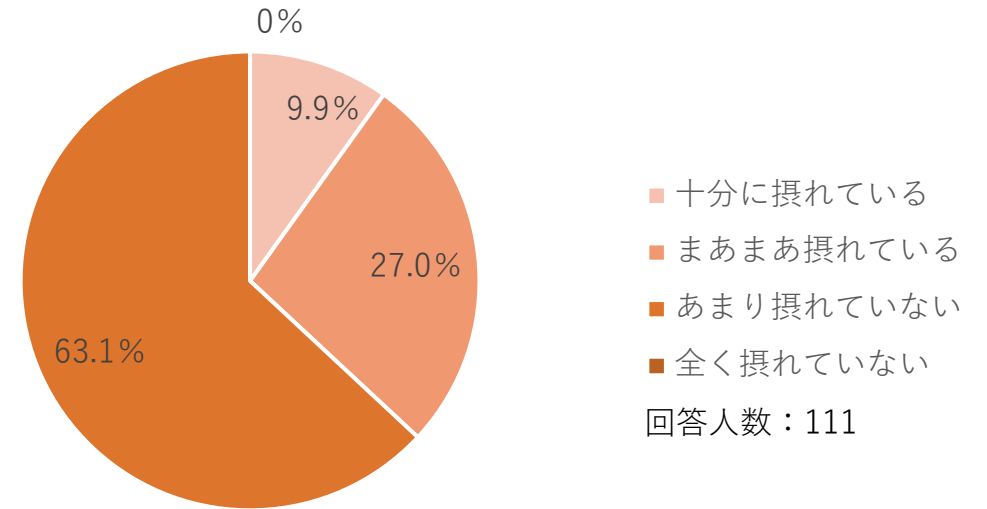
野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



厚生労働省. 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」. 2020, p24

健康日本21（第二次）で推進されている1日の野菜摂取量は350g。しかしながら、厚生労働省が発表する上記データからもわかるように、全世代において目標値に達していないことは明白であるが、特に20代の野菜平均摂取量は他の年代に比べても非常に少なく、私たち学生は野菜摂取が特に不足している世代に位置する。

普段の野菜摂取量に関する質問



2023年4月の金沢大学でのスープ販売に来てくれたお客様アンケートの抜粋（わこころ独自調査）

2023年4月にわこころが独自に行った食生活に関する上記グラフからも分かるように、普段の食事で野菜を十分に摂れていると回答した人は10%にも満たず、あまり摂れていないと感じている学生は60%以上を占めており、学生自身も野菜不足を感じながらも改善できていないということである。実際に、プロジェクト発起人の鳳えこも、大学入学当初は慣れない自炊と新生活で野菜を思うように摂取できず、野菜不足に悩んでいた。

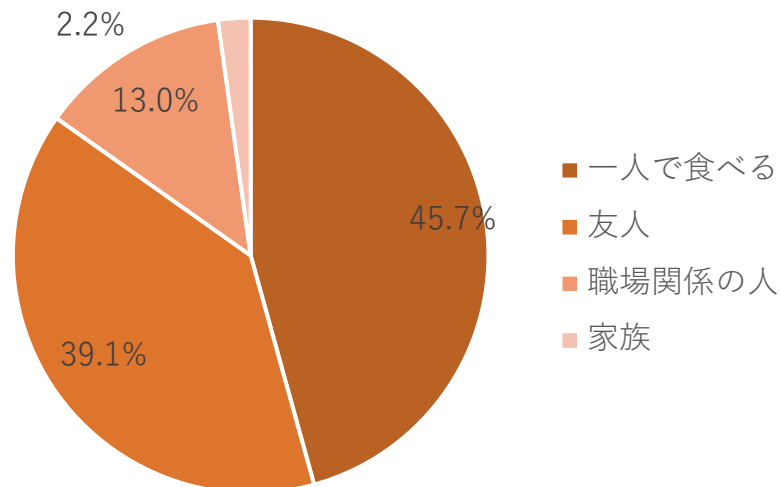
学生の野菜不足を解決したい！



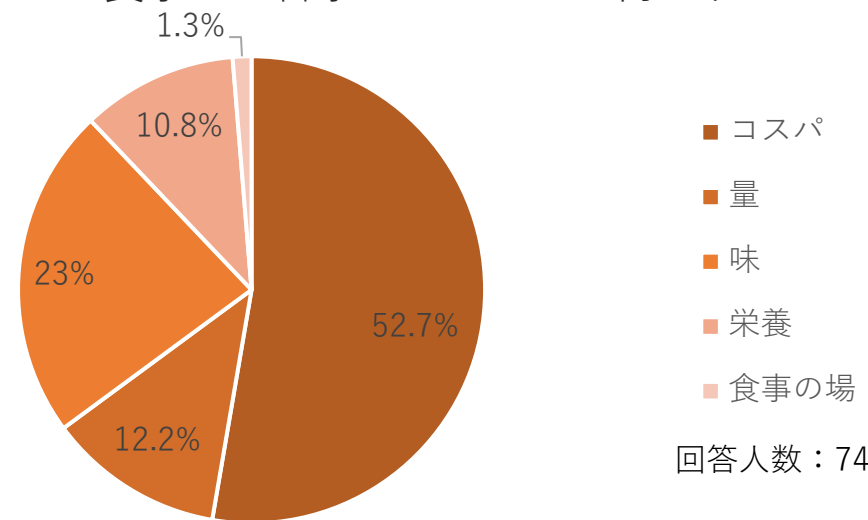
大学生の食課題② 孤独な食生活



大学生の平日のお昼の孤食率



大学での食事に一番求めているのは何ですか？



回答人数：74

食の研究会 supported by FORDAYS.

「一人暮らしにおける食生活の意識・実態調査」. 2017, p29

食の研究会が2017年に一人暮らしをしている男女1030名を対象に実施した調査結果からも分かるように、一人で暮らすことも多い学生が、唯一誰かと一緒に食事ができるであろう平日のお昼にもかかわらず、一人で昼食を摂る学生は約半数近くを占めており、大学生の孤食率の高さが分かる。孤食により、人とのコミュニケーションの機会を喪失するだけでなく、適切な食生活を喪失し、食事バランスが崩れるなど、生活に欠かせない食をおろそかにする大学生も多い。

2023年4月の金沢大学でのスープ試食者対象のお客様アンケートの抜粋（わこころ独自調査）

2023年4月にわこころが独自に行った食生活に関する上記グラフからも分かるように、学生は食事に一番求めているものとして、52.7%の学生がコスパを重視していると回答しており、味や栄養を求める学生は約10%ほどだった。さらに、昼食において食事の場を重要視する学生は2%にも満たず、食事を単なるお腹を満たすだけのものとする学生が多い。

学生が食事を楽しめるような環境を創りたい！



わこころが解決したい課題



食品ロス
問題



学生の
食生活問題

知識不足

廃棄野菜

野菜不足

幸福度

上記問題の解決のために、

**規格外などの理由で廃棄される野菜を活用した、
私たち(身体)にも地球(環境)にもやさしいスープを
大学の昼食で販売するプロジェクトを実施**



やさしいスープの販売



○野菜たっぷり

できるだけ沢山の量と種類の野菜を使用

○野菜本来の味

野菜本来の味を活かして、必要最低限の調味料で調理

○コミュニティ形成

そこにいる人みんながスープを通して繋がれる環境創り



○規格外野菜

まだ美味しいのに規格外により廃棄される野菜を使用

○無駄のない調理

調理方法や保存方法を工夫し、皮や芯まで余すことなく使用

○学びの場

活動を通して野菜の現状や調理法を知って学び、発信

私たち(身体)にも地球(環境)にもやさしいスープ



ただ解決するだけでなく…



学生が中心となって、
食品ロス問題及び自身の食生活の解決に
仲間と協力しながら立ち向うプロジェクト

(プロジェクト名：ころころプロジェクト)

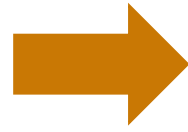


規格外野菜の調達、企画、調理、販売を
全て大学生主導で行い、
食品ロス削減及び消費者の意識改革に貢献



具体的な取り組み

野菜調達



調理・企画



販売

地元農家や卸業者に訪問し規格外などの理由で廃棄される野菜について卸業者や農家で学び、調達。



皮や芯まで無駄なく調理する方法を学生自ら考案し、調理する。野菜の美味しさを引き立てるやさしいスープ作りに励む。



ただ販売するだけでなく、学びを伝えることを意識してお客様との積極的な交流に励む。またお客様同士も繋がれる環境づくりを工夫している。



調達した野菜はなぜ廃棄される運命だったのか、自分達にできることは何か、考える。



食品ロスに関する学びを絵本を制作したり、豆知識シールをスープ容器に貼ったりして提供。学びを伝える方法の模索に励む。



販売方法や店舗デザイン、経営まで全ての段階をそれぞれの学生が得意分野を分担・協力しながら実践中。

学生は、プロジェクトを通して食品ロスや消費生活について学び、考え、実践する機会を得ることができる

規格外野菜を使ったエコクッキングを通して、食について実際に考え行動する機会を提供する

週に一度、誰でも参加できる料理イベントを開催！

- ・規格外などの理由で**廃棄される野菜**の現状について実践的に学ぶ機会を提供。
- ・食材を余すことなく使用するエコな料理方法(**エコクッキング**)を実践的に学ぶ機会を提供。
- ・学年や国籍、性別関係なく幅広い層の学生が参加し、それぞれの**文化を共有**し合い、交流できる場を提供。



食品ロス削減量



活用した規格外野菜の量 (単位:kg)

	2023年5月	2023年6月	2023年7月
第一週目	21.5	26.55	36.1
第二週目	59.1	33.95	8
第三週目	9.9	33.4	18.7
第四週目	26.55	33.7	38.6
合計	117.05	127.6	101.4

2023年5月-7月のスープ販売で活用した規格外野菜の量 (わこころ記録)

2023年5月～7月 (7月29日)までの3か月
週2回の販売で活用した廃棄野菜は

合計 346.05kg
一か月平均 約115.35kg

2023年10月からは週5回の販売をするため

一か月平均 約250kg
一年間推定 3トン

の食品ロス削減が予測できる。

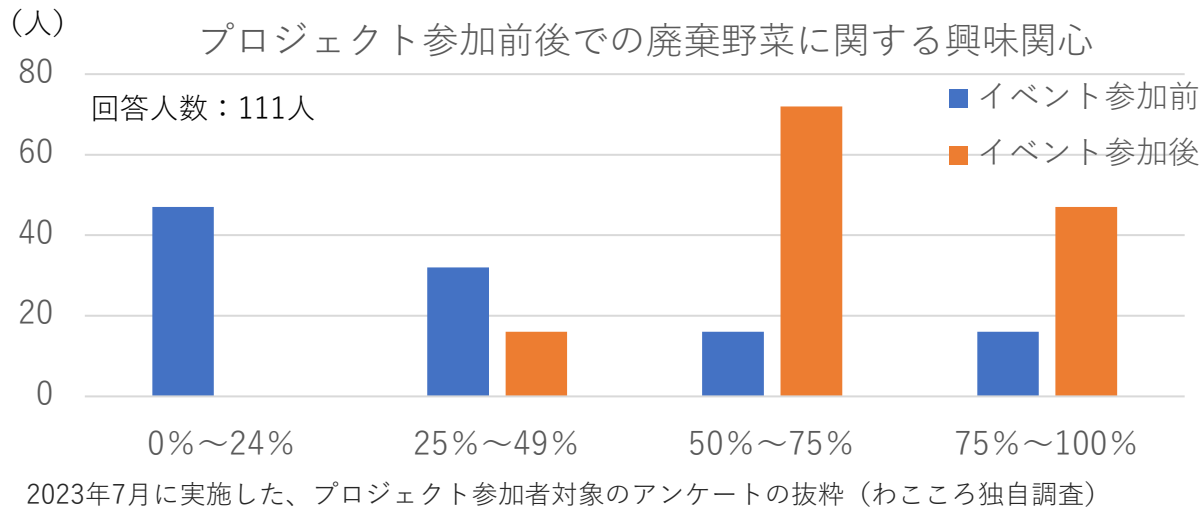
プロジェクトを通して
食品ロス削減に貢献している



消費者の意識変容

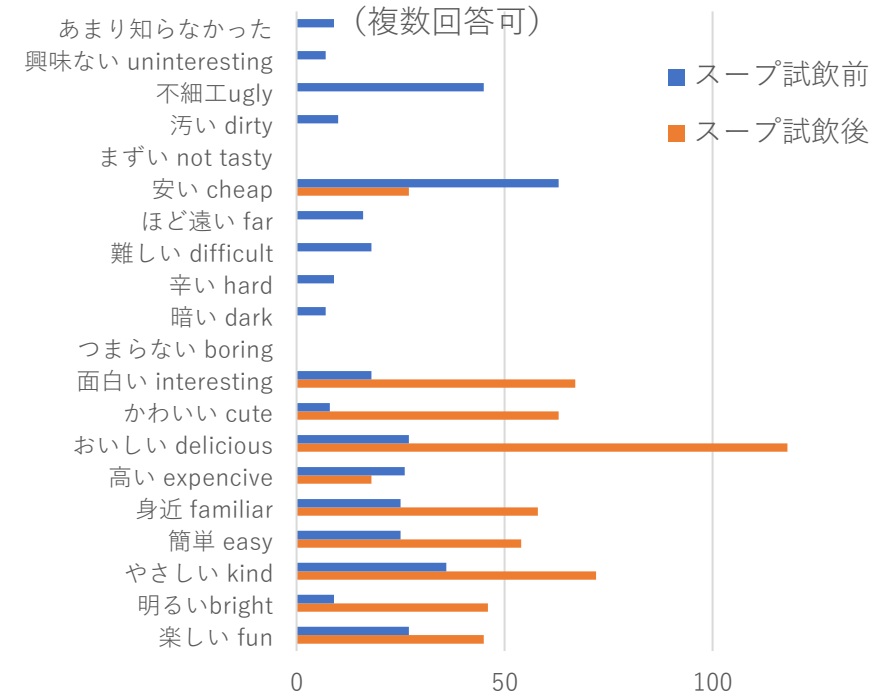


プロジェクト参加前後で何らかの意識変容があったと答えた人は**98%**



イベント参加前、廃棄野菜に対する興味関心度合いが24%以下と答えた人の割合が一番大きかったが、イベント参加後には、回答者全員が25%以上の興味を持つと回答した。プロジェクト参加前後で、規格外野菜に関する興味関心が高まっていることが分かる。

スープ試飲前後での廃棄野菜に関するイメージ



スープ試飲の前後で、全体的に廃棄野菜に対するイメージがネガティブなものからポジティブなものに変化していることが分かる。また、プロジェクトのコンセプトである「おいしい」「楽しい」というイメージが伝わったことや、スープのお店のデザインや絵本などのこだわりにより「かわいい」というイメージが増えたこと、「安い」が減少していることから、廃棄野菜の正当な値段や知識を享受できたことも分かる。

プロジェクトを通して、
廃棄野菜に対するポジティブな意識変容を生み出している



プロジェクトメンバーの意識変容



野菜調達で得た学び（自由記入）

※アンケートより抜粋

- ・廃棄野菜の質の良さに驚き、食べられていないのがすごくもったいないと感じた。
- ・調達した野菜がなぜ市場に出ないのか、メンバーと一緒に考えることがすごく楽しかった。自分達が考え、学んだことを、もっともっと多くの人に伝えていきたいと感じた。
- ・実際に野菜調達に参加して、日本の農業や、廃棄野菜について、これまで何も知らなかったと実感した。

2023年5月-7月にプロジェクトメンバー向けに実施したアンケートの抜粋（わこころ独自調査）

料理会で得た学び（自由記入）

※アンケートより抜粋

- ・どのような保存方法が、最も簡単かつより鮮度を高く保てるのか、みんなで試行錯誤しながら考えるのが楽しかった。
- ・野菜を皮や芯まで無駄なく活用する方法について知ることができ、プロジェクトだけでなく、普段の生活でもやってみようと思った。
- ・メンバーと一緒に料理をすることで、お互いの食文化や食に関わる価値観を共有することができ、新しい発見も生まれた。

2023年5月-7月にプロジェクトメンバー向けに実施したアンケートの抜粋（わこころ独自調査）

プロジェクトで廃棄野菜を知ることを通して、
自分には何ができるのか考え行動できるようになった



食品ロス削減 & 消費者の意識変容への貢献はもちろん
私たちにも地球にもやさしいスープの提供を通して

**大学生が、美味しさから
社会の現状や課題について
楽しく知って考えるきっかけを提供したい**

**社会の常識に流され考えるのではなく、
小さなことにも疑問を持ち、
自分にとって何が本当に良いものか自ら
考え行動する学生を増やしたい！**





より多くの大学生が 『食』についての学びと実践を得られる プロジェクトにしていきたい

こんなことができるかも…

- 大学の学生食堂にて、やさしいスープのお店を常設で運営する ⇒ 2023年10月より金沢大学の学食にて営業開始が決定
- 大学の実践型授業の一環として、より多くの学生に食を通じた学びと実践の場を提供する
- 金沢大学を超えてこのプロジェクトを拡大する



今後の展望



2020年

わごころ始動

2021年7月

スープ試食会開催

2022年4月

学生カフェでの
間借り営業開始

2022年7月～

県内外のイベント
スープ出店

2023年4月

金沢大学にて
わごころプロジェクト始動

2023年5月

石川県立大学・石川県立看護大学
にてわごころプロジェクト始動

2023年10月

金沢大学の学食にて
やさしいスープのお店開店

2023年10月

石川県立看護大学支部が
学園祭でスープ出店決定

石川県内の大学毎に
プロジェクト支部を
確立させていく

現在

※プロジェクト持続&拡大のため、わごころの発起人2人で法人を起ち上げに向け、現在準備中。

わごころ法人登記

※10月より、金沢大学学内の学食にて、平日の昼食の場として、やさしいスープのお店を本格的に開店することが決定。

※金沢大学でのプロジェクトを起動にのせ活動していく中で、活動に興味を持ってくれる県内の大学が増え、現在は石川県立大学と石川県立看護大学にて、プロジェクト拡大の準備中。

石川県以外の大学に
プロジェクト支部
を拡大

※県内だけでなく、法政大学や東京農業大学や福井大学などの県外大学からも、プロジェクトに興味を持ち声をかけていただいております。今後は、県内外問わず、協力関係を気づいていく予定です。

全国の大学毎に
プロジェクト支部を
確立させていく

※現在広がってきているプロジェクトの輪をさらに拡大し、より多くの人に食を通じた学びの機会を届けられるよう、日本全国にプロジェクトを広げていきたい。

私たちにも地球にも
やさしい社会を
実現

※私たちわごころのモットーの実現を目指して、日本全国のパートナーと協力し合い、全力で頑張ります！！



金沢大学、学生、農家、卸業者、企業、地域の方々など
地域全体での連携を増やし、
食について『知って、考えて、行動する』輪を広げていきたい。
そうすることで、私たちわこころは、
私たちにも地球にもやさしい社会の実現を目指します。

わこころ 鳳わこ・凰えこ



参考資料一覧



- 厚生労働省『令和元年国民健康・栄養調査結果の概要』 p24 (2020年)
- 食の研究会 supported by FORDAYS.
『一人暮らしにおける食生活の意識・実態調査』 p29 (2017年)
- 農林水産省『食品ロス量 (令和2年度推計値) 』 (2022年6月9日)
- わこころ独自調査
『金沢大学でのスープ試食者対象のお客様アンケート』 (2023年4月-7月)
『プロジェクト参加者対象のアンケート』 (2023年7月)
『プロジェクトメンバー向けに実施したアンケート』 (2023年5月-7月)

【50音順】

