



食品ロス削減ワークショップレポート

それ、私のことも。

愛媛の高校生・大学生46人が向き合った、食品ロスのリアル。

冷蔵庫の奥で消費期限を過ぎていた食材に気付いた経験はありませんか？食品ロスは「買いすぎない」「残さず食べる」と意識していても、どこか自分事になりにくい課題です。そこで、食品ロス削減をテーマにしたワークショップを開催し、県内から46名の高校生・大学生が参加しました。テキストで学ぶだけでなく、自分たちの生活を振り返り、語り合う体験型プログラムを通して、誰にでも起こりうる食品ロスについて考える機会としました。

ワークショップ概要

開催日	2025年 11/18、11/19、12/6
参加校	11/18 …… 愛媛県立宇和島水産高等学校(15名) 11/19 …… 愛媛県立西条農業高等学校(10名) 12/6 …… 松山市内の大学生有志(21名) ※トヨタカローラ愛媛(レンタルスペース)にて開催
主催	愛媛県 県民環境部 環境局 循環型社会推進課



アドバイザー

Smile+ Apron 代表 / 水産女子(水産庁)
和食文化継承リーダー(農林水産省)

堀江 優子 氏

和食文化継承リーダーとして、和食ならではの食材を無駄なく活用するノウハウをもとに、アドバイザーとして参加していただきました。

STEP 1

まずは、 食品ロスの現状を 知ることから。

最初に行ったのは、愛媛県の実態を学ぶ時間。配布したパンフレット（えひめの食べ物トリセツ）をもとに、県内で発生している食品ロスの量や、背景について共有しました。参加者からは「思っていたより多い」「家庭から出るロスが意外と大きい」といった声も。



STEP 2

書いて、気づく 共感マップで見えた みんなの本音

続いて取り組んだのが、オリジナルの共感マップ。

「食品ロスについて感じていること」「日常で困っていること」などを、自由に書き出していきます。使い切れない野菜、余りがちな調味料、アルバイト先での余った料理、作ってくれた人への申し訳なさ、頭の中にあったモヤモヤを言葉にすることで、「自分はどんな場面で食品ロスを生んでいるのか」が少しずつ見えてきました。

話してわかる。 「自分だけじゃなかった」 という安心感。

書き出した内容をもとに、チームごとに意見交換。すると、あちこちからこんな声が上がります。「それ、私もあります」「同じことで悩んでた」個人の失敗だと思っていたことが、実は多くの人に共通している。この気づきが、場の空気を一気に和らげていきました。



STEP3

学生ならではの 食品ロスあるあるが 続出！

最後は、各チームで話し合った内容を発表。

高校生・大学生ならではの「食品ロスあるある」が、次々と共有されました。調理実習なのを忘れてお弁当を持ってきた、お菓子作りで失敗して食べられなかった、ひとり暮らしを始めて量の調整が難しくなった、安さにつられて買いすぎてしまう、どれも特別な話ではなく、多くの人が経験している日常の一コマです。



小さな気づきが、 これからの行動を変えていく

ワークショップの終盤には、「これから意識してみたいこと」を参加者それぞれが考えました。買い物前に冷蔵庫を確認する、無理に自炊しようとしなくていい、使い切れる量を意識する、大きな目標ではなく今日からできる小さな行動。その一歩が、食品ロス削減につながっていきます。

日常の選択が、 食品ロス削減につながる。

食品ロスは、誰か特別な人が解決する問題ではありません。私たち一人ひとりの、日常の選択の積み重ねです。今回のワークショップで生まれた「気づき」は、参加した高校生・大学生だけでなく、このレポートを読んだあなたにもきっと当てはまるはず。今日、冷蔵庫を開ける前に、少しでも思い出してみてください。そこから、食品ロス削減は始まります。



＼ ご参加いただいた学生のみならず、ありがとうございました！ ／

