

三重短期大学・三十三総研主催  
第15回 小論文・作品コンクール

「with/after コロナ時代の暮らし方  
～SDGsの視点から～」

/入賞作品集/

2022年3月

三重短期大学・三十三総研

## 目次

1. 第15回小論文・作品コンクール 「with/after コロナ時代の暮らし方～SDGsの視点から～」	1
(1) 実施概要	1
(2) 入賞作品	3
最優秀賞：生理の貧困とフェムテックについてー地域連携への視座ー（経営学ゼミ）	3
学長賞：日本の動物保護政策の未来ードイツ、フランスを手がかりにー（江藤 龍）	10
優秀賞：コロナ禍の低栄養を防ぐために～栄養士の卵からの提案～（加藤 真歩）	15
優秀賞：鮭と小松菜のキッシュ（楠田 瑠々羽）	19
新人賞：繋がりと癒しの空間（モレル アリス）	22
佳作：非正規労働者と貧困（神谷 柚依奈）	27
佳作：野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯 他（山田 春起）	31
佳作：家族でコロナ時代を乗り切ろう！！（中村 美月）	37
奨励賞：私たちができる地球温暖化対策（梅森 かおり）	44
2. 参考資料	49
応募ポスター	50
募集要領	51
表彰式次第	52

# 1. 第15回小論文・作品コンクール 「with/after コロナ時代の暮らし方 ～SDGsの視点から～」

## (1) 実施概要

三重短期大学と三十三総研では、産学連携事業の一環として、三重短期大学生を対象に『with/after コロナ時代の暮らし方～SDGsの視点から～』というテーマで、小論文、レシピやデザインなど作品を募集し、合計52点の応募をいただきました。

選考委員会による厳正な選考の結果、下記の通り、最優秀賞1作品、学長賞1作品、優秀賞2作品、新人賞1作品、佳作3作品、奨励賞1作品が選出されました。

入賞者の皆様にお祝い申し上げますとともに、ご応募いただきました学生の皆様に感謝申し上げます。

賞状	数量	賞金
最優秀賞	1件	50,000円
学長賞	1件	30,000円
優秀賞	2件	20,000円
新人賞	1件	30,000円
佳作	3件	20,000円
奨励賞	1件	20,000円



2022年1月27日 三重短期大学・三十三総研主催 第15回小論文・作品コンクール表彰式  
三重短期大学 校舎棟4階41教室において

## 審査結果

各賞氏名(順不同、敬称略)

### 最優秀賞(賞金5万円) 1作品

◎「生理の貧困とフェムテックについてー地域連携への視座ー」

経営学ゼミ (法経科 第1部 経商コース 2年)

(全11名:岡本 梨乃、神田 姫輝、出口 美於、中谷 文香、並河 杏菜、西 蘭子、  
宮本 詠、森 明日香、出口 結衣、山下 真央、西 恭平)

### 学長賞(賞金3万円) 1作品

◎「日本の動物保護政策の未来ードイツ、フランスを手がかりにー」

江藤 龍 (法経科 第1部 法律コース 2年)

### 優秀賞(賞金3万円) 2作品

◎「コロナ禍の低栄養を防ぐためにー栄養士の卵からの提案ー」

加藤 真歩 (食物栄養学科 2年)

◎「鮭と小松菜のキッシュ」

楠田 瑠々羽 (食物栄養学科 2年)

### 新人賞(賞金3万円) 1作品

◎「繋がりと癒しの空間」

モレル アリス (生活科学科 居住環境コース 1年)

### 佳作(賞金2万円) 3作品

◎「非正規労働者と貧困」

神谷 柚依奈 (法経科 第1部 経商コース 2年)

◎「野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯 他」

山田 春起 (食物栄養学科 2年)

◎「家族でコロナ時代を乗り切ろう!!!」

中村 美月 (食物栄養学科 1年)

### 奨励賞(賞金2万円) 1作品

◎「私たちができる地球温暖化対策」

梅森 かおり (法経科 第2部 1年)

#### 選考委員紹介

選考委員長 : 村井 美代子

選考委員 : 藤枝 律子

選考委員 : 木下 誠一

選考委員 : 相川 悠貴

選考委員 : 田添 篤史

選考補助委員 : 阿部 稚里

選考補助委員 : 杉野 香江

## (2) 入賞作品

### 最優秀賞：生理の貧困とフェムテックについて―地域連携への視座―

法経科 第1部 経商コース 2年 経営学ゼミ

#### はじめに

私たちが生理休暇や生理の貧困について調べようと考えた理由は、新型コロナウイルスの蔓延により、アルバイトで生計を立てている一人暮らしの学生や社会人は収入が激減し生活が困難になり、生理用品を購入するのが難しいといった問題を知り興味を持ったからである。また、SDGsの視点から企業における生理休暇の取得率が低いことを知り、体調が悪くても働いている女性が多いことが分かる。そして、生理痛やPMS（月経前症候群）などの生理による体調不良で労働意欲が低下し経済的損失は年間 6828 億円にもなる<sup>1</sup>。

このように生理は女性だけの問題ではなく社会全体の問題にもなっている中、企業がさまざまな取り組みを始めている。例えば、生理の周期や生理日・排卵日を予測したり、その日の体調を記録できるアプリの「ルナルナ」や「Clue」、生理痛を緩和・改善する器具（月経カップや布ナプキン）などである。これらはフェムテック<sup>2</sup>と呼ばれ、欧米を中心に拡大し日本でも関心を持たれ始めている。

本稿では、日本における生理休暇の歴史と取得状況について概観し、生理の貧困への取り組み実態としてゼミ生の出身自治体にメール・電話にて確認を行った。また、女性アスリートの生理による悩みがフェムテックにつながっていることと生理に対する正しい知識の啓蒙活動の事例について述べている。最後に、生理の貧困を改善するために津市と三重短期大学ができることについて提示している。

#### 1 生理休暇の歴史<sup>3</sup>と取得状況

生理休暇の始まりは今から 100 年ほど前の大正時代女性教員たちによる「月経時の保護」の必要性を訴えるものであった。女性労働者の中でも代表的な職業婦人であり知識階級の「女教員」が女性の体を医療化とする言説の病理化言説と母性保護言説をつなぐことにより「月経時の労働」を問題化させた。生理休暇が労働運動の中で要求されたのは昭和期に入ってからである。

生理休暇の要求は、医学的な女性脆弱の神話や月経時の身体保護を説く月経の病理化言説を採用しながらも、それは脆弱ゆえに医療者の保護と管理を求める要求ではなく、劣悪な労働環境や労働者の待遇を改善するという目的を果たすための「女性の権利としての母性保護」要求として出されたものであった。1947 年には労働基準法第 68 条で「生理休暇」という日本独自の制度が取り入れられた。「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求した時は、その者を生理日に就業させてはならない」とされている。対象者は雇用形態に関わらず取得が可能とされて

---

<sup>1</sup> 『日本経済新聞』2021 年 4 月 24 日。

<sup>2</sup> フェムテックとは、女性 (Female) と技術 (Technology) を組み合わせた造語で「女性の健康課題を解決するための技術・製品・サービスのこと」。工藤里紗・上田惣子『生理 CAMP みんなで聞く・知る・語る!』集英社、2021 年、19 ページ。

<sup>3</sup> この項目については、田口亜紗『生理休暇の誕生』青弓社、2003 年、第 4 章を参照した。

おり、正社員だけに限らず契約社員やパート・アルバイトでも請求することができる。ただし、「生理日の就業が著しく困難」であることが条件となるため、生理日だからという理由のみでは取得できない。

次に生理休暇の取得状況である（図1参照）。2015年には1日でも請求したことがある女性従業員の割合は0.9%と右肩下がりとなっている。一方、1965年度の調査では26.2%とピークとなっているため年々取得率が下がっていることが分かる。また、女性の就業率は昭和50年代から上昇しているが、取得率は減少傾向にあるため、職場の女性の割合が増えているのに男性に理解されていない部分が多いため、取得しにくい点もあるのではないだろうか。

## 2 生理の貧困について

生理の貧困とは、経済的な理由などで生理用品を十分に入手できないことである。収入やお小遣いなどが少ないことや生理用品が高額であること、他のことにお金を使わなければならないといったお金に関する理由があげられる<sup>4</sup>。こうした流れを受けて、男女共同参画局のホームページでは、生理の貧困に対する自治体等の取り組み事例が紹介されている。災害備蓄品や寄付による無料配布が主な内容である。

表1は日本全国での「生理の貧困」に関わる取り組みの実施割合とおよその人口を比較したグラフである。割合と人口は比例していないことがわかる。例えば、実施割合の上位である広島県では人口は約280万人と多くないものの、21の自治体で生理の貧困について取り組んでいる。東京都では45の自治体で取り組んでいるものの、割合としては広島県の方が多くなっている。東海3県では人口の多い愛知県が上位である。

表2はゼミ生の出身地である自治体への電話やメールなどでの問い合わせ内容をまとめたものである。県庁所在地で三重短期大学もある津市では、令和3年7月より市役所などの公共施設に引き換えカードを設置・配布し、窓口で生理用品を受け取ることができる。また、県内の県立学校の保健室などで生徒に無料で配布、本学でも女子トイレに市のカードと一緒に本学独自のカードも設置しており、学生部へ持っていけば生理用品をもらうことができる。

鈴鹿市や桑名市など北勢の地域では津市と同じく各公共施設にカードを置いたり、女子トイレに専用のアプリを設置したり、TwitterなどのSNSを使って周知させている。伊勢市でも今後の課題としてSNSを使用して周知していくとのことである。さらに、和歌山県田辺市や兵庫県豊岡市、鹿児島県鹿児島市などの自治体にも問い合わせたところ、鹿児島市以外からは返答を得ることができた。田辺市では生理の貧困に関して限定した取り組みは行っていないが、災害用の備蓄を増やして市内の小中学校や高校での生徒への配布などを行っている。和歌山県では各市町村単位で生理の貧困に関する調査を行ったところ、特に相談がなく実施には至っていないとのことだった。しかし、生理用品の無料配布は和歌山市、海南市、岩出市で実施している。兵庫県豊岡市では、対象年齢の女性がいる世帯に生理用品の必要性について確認し給付を実施している。他の自治体と同じく小中学校や公立の高等学校で、生理用品を持ち合わせていない生徒用として返還を必須にしない貸与等を行っている。

---

<sup>4</sup> 『「生理の貧困」ってなんだろう一言えない、買えない、問題の背景は』『YAHOO! JAPAN ニュース』2021年1月12日配信。

### 3 女性アスリートの苦悩とフェムテック

ロンドン五輪レスリング 48kg 級金メダリストである小原日登美さんは、10 代の頃から生理不順や無月経に苦しんだ。51kg 級で 6 度世界を制した小原さんだが、五輪には 48kg 級で出場しなければならなかった。その為、減量しながらもパワーを維持するべく筋肉量は増やした結果、体脂肪率は 1 桁となり、ロンドン五輪の 1 年前から生理は止まっていた<sup>5</sup>。

元競泳日本代表の伊藤華英さんは、2008 年の夏、北京オリンピックに出場することが決まったが、競技日が生理の周期と重なってしまった。競技日の 3 ヶ月前、生理日をずらすためにピルを服用したが、服用後に体重が 4、5 キロ増え、本来の感覚で泳ぐことが出来ず、決勝には残ったがメダルは獲得できなかった<sup>6</sup>。

女性アスリートのみならず一般の働く女性も、タブー視からくる生理への知識のなさによって、不適切な対処や生理時の症状に悩む人は多い。

このような中で開発されたのがフェムテック用品である。2025 年には世界で 5.3 兆円規模の市場になると予想されており、フェムテック市場が盛り上がりを見せている。その理由として女性の社会進出に伴い、女性が生き生きと働ける環境づくりが不可欠になってきたことがあげられる。さらに技術革新が女性の悩みをデータ化できるようになり解決策を提供しやすくなったことも一因であろう。

現役女子サッカー選手の下山田志帆さんは 2019 年 10 月、元女子サッカー選手の内山穂南さんと共に Rebolt（レボルト）という会社を起ち上げた。当時日本でも吸水パンツをリリースするブランドが増え始めていたが、競技をする上で感じていた不快感を解決するには不十分であった。そこで彼女らは吸水型ボクサーパンツ「OPT」の開発に取り掛かった。商品開発にあたり、下山田さんが女性アスリートにアンケートを取ったところ、普段ボクサーパンツを穿いている女性の 26%が生理中はサニタリーショーツに置き替えているという結果が出た。それを踏まえ二人は企画の最初から「ボクサー型」にこだわり、どんなときでも自分に合ったものを選んでほしいという願いを込めて、「選ぶ」という意味の「OPT」という商品名に決めた<sup>7</sup>。

### 4 教育面でのアプローチ<sup>8</sup>

性教育を広める医師ユニット「アクロストン」は、小学校で外部教師として生理について授業をしている。彼らは生理の有無に関わらず、正しい知識を公教育で教える必要があるという。現在、小学校で生理について学ぶのは小学 4 年生の保健体育での 1~2 時間だけというのがほとんどで、その他の機会は林間学校や修学旅行前に女子だけに行う授業くらいである。保健体育の教

---

<sup>5</sup> 『五輪の 1 年前から生理が完全に止まっていました』女性アスリートが告白する過去の失敗《無月経でとった金メダル》 <https://number.bunshun.jp/articles/-/848596> (2021 年 10 月 7 日アクセス) を参照した。

<sup>6</sup> 「元競泳日本代表・伊藤華英さん『生理の悩みを自然に話せる環境へ』」 <https://otekomachi.yomiuri.co.jp/sponsored/20210805-OKT8T296878/amp/> (2021 年 10 月 7 日アクセス) を参照した。

<sup>7</sup> 「試合中にナプキンが落ちてきて…GU も参入した『吸水ショーツ市場』、サッカー選手らが名乗りを上げる理由」 <https://bunshun.jp/articles/-/44912?page=4> (2021 年 10 月 7 日アクセス) を参照した。

<sup>8</sup> この項目については「第 3 回 学校で教えてもらえない生理の話」 [https://etcbooks.co.jp/news\\_magazine/%E7%AC%AC%EF%BC%93%E5%9B%9E%E3%80%80%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%A7%E6%95%99%E3%81%88%E3%81%A6%E3%82%82%E3%82%89%E3%81%88%E3%81%AA%E3%81%84%E7%94%9F%E7%90%86%E3%81%AE%E8%A9%B1/](https://etcbooks.co.jp/news_magazine/%E7%AC%AC%EF%BC%93%E5%9B%9E%E3%80%80%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%A7%E6%95%99%E3%81%88%E3%81%A6%E3%82%82%E3%82%89%E3%81%88%E3%81%AA%E3%81%84%E7%94%9F%E7%90%86%E3%81%AE%E8%A9%B1/) (2021 年 10 月 7 日アクセス) を参照した。

科書に書かれているのは生理の仕組みについてであり、日数や経血量など生理の実情については「月に1回」という記載のみである。生理用品の使い方やケアの仕方についての記載もない。

アクロストンは生理の仕組みに加え持続する日数、出血の量、痛みや心が落ち込む人がいるなど個人差が大きいこと、ナプキンやタンポン、月経カップなど生理用品は自分に合ったものを選ぶこと、鎮痛剤や低用量ピルなどで和らげられ産婦人科で相談できることを教えている。

## おわりに

Yahoo!などの検索サイトで生理の貧困と入力すると、「違和感」や「意味不明」などの次候補ワードが出てくる。残念ながら日本では生理の貧困に対する理解が進んでいないことがわかる。

私たちは今回の動きは一過性ではなく継続していくべきと考える。そこで、津市における活動について3つの提案をしてみたい（図2参照）。

1つ目は、津市が活動を主導しつつボランティアやNPO・NGO等との連携・支援が重要と思われる。生理に関することは市民の健康のみならず妊娠にも関わる以上、少子化対策や子育て支援策にもつながるのではないかと。

2つ目は、三重短期大学と連携している女子バレーボールチーム「ヴィアティン三重」との協力である。選手の皆さんにも生理に関する共通の思いがあることが予想される。小・中・高校生、指導者たちとバレーボールのみならず生理についても議論することで理解が進みやすくなるのではないかと。

3つ目は、津市の企業による生理休暇取得や生理の貧困への理解とサポートである。例えば、従業員がためらわず休暇を取ることができる制度がある企業に津市独自の認定マークを与える、地元企業同士が連携してフェムテック商品づくりに取り組むこと、などである。

生理の貧困が一気に解決することは難しいと思われる。だからこそ、自治体や大学、企業との連携をふまえて津市が全国に先駆けて取り組んでほしいと思う次第である。

## 参考・引用文献、新聞記事、ウェブページ

- ・工藤里紗・上田惣子『生理 CAMP みんなで聞く・知る・語る!』集英社、2021年。
- ・田口亜紗『生理休暇の誕生』青弓社、2003年。
- ・#みんなの生理(福井みのり)・ヒオカ・吉沢豊予子・田中東子・田中ひかる・河野真太郎『#生理の貧困—#Period Poverty』日本看護協会出版会、2021年。
- ・「これが世界のビジネス常識 会社とジェンダー」『週刊東洋経済』2021年6月12日号。
- ・「SDGs ESG+CSR」『週刊東洋経済』2021年7月3日号。
- ・「SDGs が迫る企業変革 ビジネスと人権」『週刊東洋経済』2021年9月25日号。
- ・「生理休暇1%割れ 男女雇用機会均等法も影響」『産経新聞』2017年5月26日。
- ・「生理休暇 充実測る動き」『中日新聞』2021年6月28日。
- ・「こう見る 生理中でも授業で筋トレ」『中日新聞』2021年10月5日。
- ・「月経の体調不良、経済損失が年6828億円」『日本経済新聞』2021年4月24日。
- ・「生理は我慢するものじゃない—『月経のタブー』を変える企業の取り組み」『YAHOO! JAPAN ニュース』2021年1月12日配信。
- ・「『生理の貧困』ってなんだろう—一言えない、買えない、問題の背景は」『YAHOO! JAPAN ニュース』



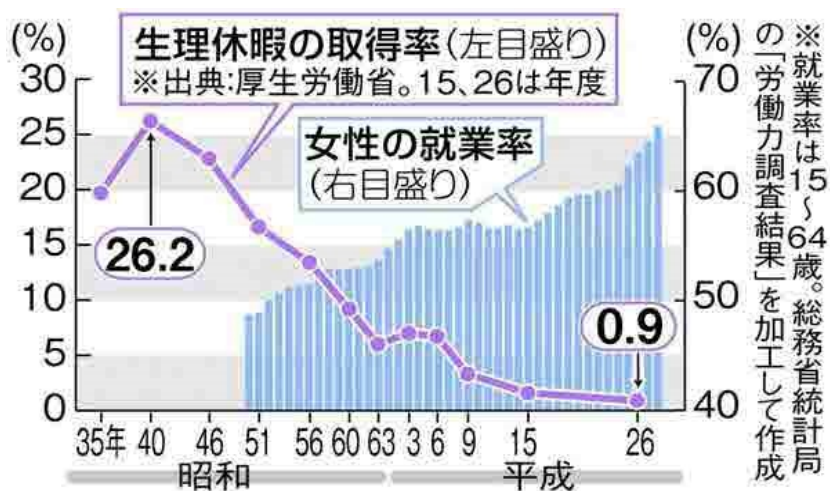
2021年7月2日配信。

- ・『五輪の1年前から生理が完全に止まっていた』女性アスリートが告白する過去の失敗《無月経でとった金メダル》 <https://number.bunshun.jp/articles/-/848596>
- ・「元競泳日本代表・伊藤華英さん『生理の悩みを自然に話せる環境へ』」 <https://otekomachi.yomiuri.co.jp/sponsored/20210805-OKT8T296878/amp/>
- ・「試合中にナプキンが落ちてきて…GUも参入した「吸水ショーツ市場」、サッカー選手らが名乗りを上げる理由」 <https://bunshun.jp/articles/-/44912?page=4>
- ・「第3回 学校で教えてもらえない生理の話」 [https://etcbooks.co.jp/news\\_magazine/%E7%AC%AC%EF%BC%93%E5%9B%9E%E3%80%80%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%A7%E6%95%99%E3%81%88%E3%81%A6%E3%82%82%E3%82%89%E3%81%88%E3%81%AA%E3%81%84%E7%94%9F%E7%90%86%E3%81%AE%E8%A9%B1/](https://etcbooks.co.jp/news_magazine/%E7%AC%AC%EF%BC%93%E5%9B%9E%E3%80%80%E5%AD%A6%E6%A0%A1%E3%81%A7%E6%95%99%E3%81%88%E3%81%A6%E3%82%82%E3%82%89%E3%81%88%E3%81%AA%E3%81%84%E7%94%9F%E7%90%86%E3%81%AE%E8%A9%B1/)

※ウェブページは2021年10月7日アクセス、12月2日再確認した。

## 関連の図表

図1



出所:『産経新聞』2017年5月26日配信。

表 1

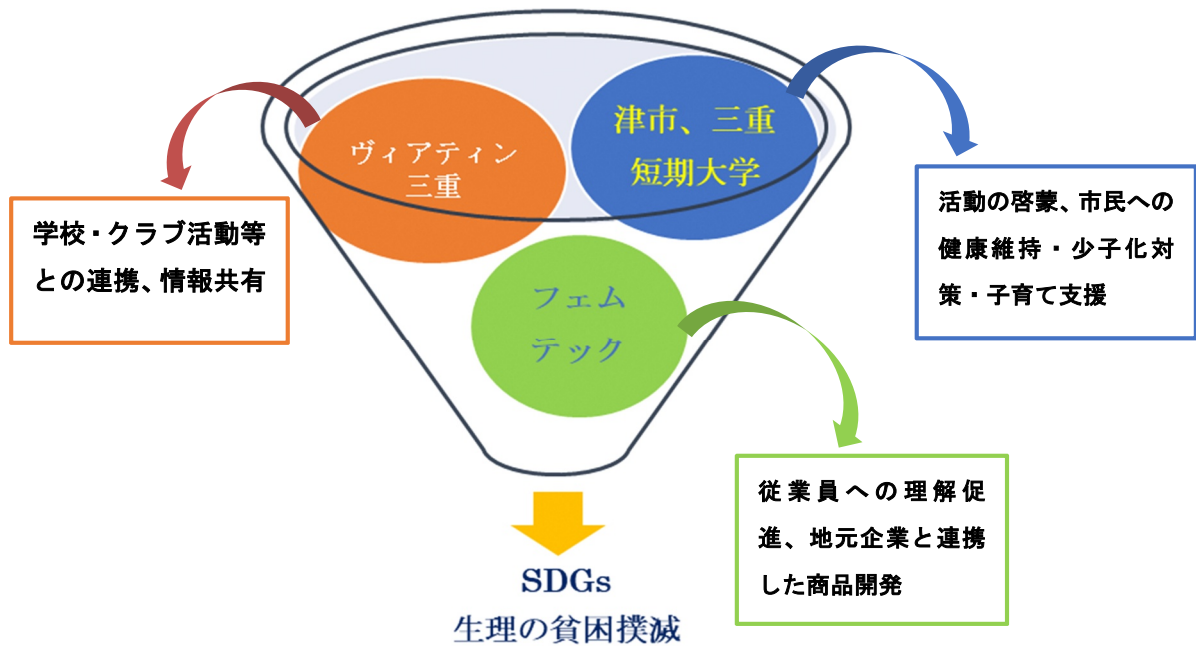


出所：男女共同参画局ホームページ各都道府県の「生理の貧困」に関わる取り組みの実施割合による。

表 2

自治体	内容	備考
津市	生理用品の購入が困難な人に無料で生理用品を配布。引換カードを窓口に表示することで生理用品がもらえる。三重短大での取り組み→津市の取り組みと同じく引換カードを女性用トイレに設置し、学生部や図書カウンターにて配布している。	令和3年7月よりなくなり次第終了
松阪市	生理の貧困を限定した事業は実施していない。	地域福祉課の生活サポート係において貧困対策の事業を実施。
鈴鹿市	市役所を含む8つの公共施設のトイレ個室に生理用品を無料で提供する設備を順次整備予定。受け取り方法に関しては個室トイレ内に設置されたディスペンサーアプリ（無料）を起動したスマートフォンを近づけると取り出し口から生理用品を受け取れる。	
桑名市	市内の公共施設5ヶ所にて配布窓口を設置し、窓口で声を出さなくても申し出られるように意思表示のカードを準備して配布。SNSでも公開・配信。	実績合計66パック
伊勢市	市内18ヶ所の公共施設で無料配布。各小中学校では、トイレの個室へ備え置き	【今後の課題】地域がらによるものからか配布個数が目立って多くないため今後、SNSを活用した周知を実施。
田辺市（和歌山県）	生理の貧困を限定した事業は実施していない。ただし、災害用は備蓄を増やしている。	和歌山県では、市単位での生理の貧困に関する調査の結果、相談が特になく、実施に至っていない。生理用品の無料配布は和歌山市、海南市、岩出市のみで実施している。
豊岡市（兵庫県）	対象年齢の女性がいる世帯に生理用品の必要性について確認し、給付を実施。小中学校や効率の高等学校で、生理用品を持ち合わせていない生徒用として、返還を必要としない貸与等をしている。	生活困窮者支援事業の一環として、生活に困っている方からの相談に対し、緊急食糧支援とともにやっている。
鹿児島市（鹿児島県）	未回答	令和3年9月21日から10月10日までの間に鹿児島県のホームページで「生理の貧困」に関するアンケートが出されている。

図2



## 経営学ゼミ

「生理の貧困とフェムテックについてー地域連携への視座ー」に対する講評

選考委員 田添 篤史

この小論文は、生理休暇の歴史、生理の貧困に対する自治体の取り組み、女性アスリートの悩みとフェムテック用品の開発、生理についての教育面の課題といった、生理に関する幅広い問題をとりあつかったものです。女性の社会進出が重要な課題となっている現在において、見過ごされがちですが重要なテーマです。

特に良かった点として、複数の自治体における生理の貧困への取り組み状況に関して、自分たちで調査を行ったという点が挙げられます。実際に自分たちで調査を行うということは、社会に存在する問題を考えるために重要なことです。時間や手間などを考えると実施することは大変だとは思いますが、自分たちで調査を行ったという経験は今後にいかせるものだと思います。

また、「おわりに」の部分で生理の貧困に対して、津市のレベルでどのように取り組むべきかについて、3つの提案を行っています。どのような問題であれ、身近なところから解決に向けて取り組んでいくということが重要ですので、津市という身近なレベルでの具体的な解決策を提案している点も素晴らしいと思いました。

最優秀賞の受賞おめでとうございます。

# 学長賞：日本の動物保護政策の未来ードイツ、フランスを手がかりにー

法経科 第1部 法律コース 2年 江藤 龍

## 1. はじめに

新型コロナウイルス感染拡大によって家で過ごす時間が増加し、これを機にペットを飼育する人が増えた。そのため、飼育を安易なものと考えていた人たちによる飼育放棄が増加した。日本では、自治体による犬や猫の引き取り数が1984年以降減少しているが、環境省が発表した2019年4月1日から2020年3月31日対象の統計資料によると、犬や猫の引取り数はいまだに8万5897頭であり、そのうち殺処分数は1万9227頭もある<sup>1</sup>。

私がこの問題に関心を持ったきっかけは、ペットの飼育放棄のニュースを見たこと<sup>2</sup>、憲法ゼミで海外の憲法について学習していたことから、特にドイツとフランスの法や政策について興味を持っていたことである。私は、これらの海外の制度を日本に導入することで日本の動物の飼育放棄を減少させたいと考えている。この問題に取り組むことはSDGsの目標15にある陸上生態系の保護<sup>3</sup>や、外国と比べて遅れている日本の動物の保護のために極めて重要である。本稿では、殺処分数や引き取り数を減少させる方法について、ドイツとフランスの法政策を参考にしながら、日本での実践が可能かどうかについて検討していく。

## 2. 各国の主な飼育放棄対策について

### (1)ドイツにおける飼育放棄に対する対策

ドイツでは、2002年にドイツ基本法20a条<sup>4</sup>が改正され、動物保護が国家目標とすることが確認された<sup>5</sup>。基本法が国家目標として動物保護に特別に言及することによって動物保護の法的拘束力が強化された。ドイツでは動物保護運動の高まりを受け、1990年以降、動物は物ではない等を定めたドイツ民法90a条<sup>6</sup>をはじめとして、動物の財産的価値を超えた治療費の請求を認めた251条2項2文<sup>7</sup>などが民法典に新設された。

政策面では、獣医師研究チームによって開発された連邦全土で行われているD.O.Q-TEST2.0がある。これは、飼い主が犬を適切に飼育できるようになるための統一専門知識テストである。犬の飼い主の資格認定のためのテストであり、学科試験と犬を伴った実技試験に合格すれば証明書を受け取ることができる。試験に合格するためには、歴史、しつけ、食べ物、病気、飼い主や他人とのコミュニケーションの方法、動物保護法などの法規規に関する記述を学ぶことが要求される。車の免許証のように強制的なものではな

<sup>1</sup>環境省 HP「犬・猫の引取り及び負傷動物等の収容並ぶに処分の状況」

[https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/statistics/dog-cat.html](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/statistics/dog-cat.html)(閲覧日 2021.11.07)。

<sup>2</sup>小川匡則「100万円のペットを飼育放棄一問われる飼う人のモラル、免許制を導入すべきか」(2021.08.08)

<https://news.yahoo.co.jp/articles/af3d8a954a964fb00f4cbc5ed9dd3bcde4c74a26?page=5> (閲覧日 2021.12.10)。

<sup>3</sup>外務省 HP「持続可能な開発目標(SDGs)と日本の取組」

[https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/pdf/SDGs\\_pamphlet.pdf](https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/pdf/SDGs_pamphlet.pdf)(閲覧日 2021.12.10)。

<sup>4</sup>「国は、来るべき世代に対する責任を果たすためにも、憲法に適合する秩序の枠内において立法を通じて、また、法律及び法の基準に従って執行権及び裁判を通じて、自然的生活基盤及び動物を保護する。」椿久美子「ドイツ・オーストリアにおける個人のペット飼養とマイクロチップ装着義務に関する法規制」明治大学法科大学院論集 21 巻 73 頁-137 頁(2018年)80 頁。

<sup>5</sup>同上 79-80 頁。

<sup>6</sup>「動物は物ではない。動物は、特別な法律によって保護される。他に別段の定めのないかぎり、動物には物に適用される諸規定が準用される。」同上 88 頁。

<sup>7</sup>「侵害を受けた動物の治療処置に要した費用は、それがその動物の価値を著しく超えたとしても、不相当になるものではない。」同上 91 頁。

いが<sup>8</sup>、ニーダーザクセン州では2013年から飼い主の免許制度を導入している。試験ではしつけや世話、関連法について 35 の学科問題が出される<sup>9</sup>。その他にも、連邦ではティアハイムというシェルターが 500 以上もある。そこでは犬や猫に限らず、あらゆる種類の動物の保護及び里親探しが行われ、里親が見つかるまでそこで暮らす。多くは譲渡されていくが、残された動物も終生飼養される<sup>10</sup>。

ティアハイムで残された動物も終生飼養されるという点などからドイツでは動物を人間と近いカテゴリーであると認識しているのではないかと考えられる。そのような認識は人と自然が共生していくうえで重要であり、また SDGs 達成に向けた考え方の基礎になると考えられる。

## (2) フランスにおける飼育放棄に対する対策

フランスでは、法律上の動物の地位について、ドイツと異なり「民法典の中に動物を物ではない」とする規定が存在しない。しかし、1976 年に「自然保護に関する 1976 年 7 月 10 日の法律」が成立した。この法は、動植物の保護のための包括的な法律である。同法第 9 条<sup>11</sup>で「すべての動物は感覚ある存在である」と明記され、同条によって動物は、「その種の生物学的な要請と両立する条件の下で取り扱わなければならない」とされた<sup>12</sup>。また同法第 13 条 2 項<sup>13</sup>において家畜や飼い慣らされた動物や捕獲された動物に対しての、動物遺棄罪が創設された。ゆえにこの規定は、動物の肉体的苦痛ではなく、心理的苦痛を考慮していると考えられており、76 年法が動物を感覚ある存在としているのは、肉体的にも心理的にも感覚のある存在と認められたものと理解されている<sup>14</sup>。その後これらの諸規定は、1994 年の刑法典の全面改正の際に、個々の要件に実質的に変更が加えられることなく統合された形で規定された<sup>15</sup>。その他にも司法において、不法行為法の分野における動物が死亡した場合に、その飼い主が精神的損害を根拠とした慰謝料を請求することができるかどうかが問題となったが、飼い主の精神的損害賠償請求を認める判断が相次いでされており、現在ではごく普通のこととなった<sup>16</sup>。

政策面では、2021 年 11 月にフランス上院で動物愛護に関する法改正案が賛成多数で可決された。内容は動物福祉や衝動買い防止の観点から、犬と猫はペットショップでの販売を 2024 年から禁止するものであった<sup>17</sup>。よってフランスで犬や猫を飼育するためには、保護団体や個人からの譲渡、ブリーダーからの直接購入しか手段がなくなる。さらに法改正によって 26 年から施設でのイルカやシャチのショーが禁止され、28 年から移動型サーカスでの野生動物の利用が禁止される。ウサギや魚などは引き続き販売することは可能であるが、ショーウインドーに陳列することは禁止されることになった。

<sup>8</sup>同上 74 頁。

<sup>9</sup>小川・前掲注(2)。

<sup>10</sup>東京弁護士会公害・環境特別委員会「人と動物の共生する社会の実現へ」市野綾子、=片口浩子ほか『動物愛護法入門第 2 版』(民事法研究会、2020 年)5 頁。

<sup>11</sup>「Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce.」Loi n° 76-629 du 10 juillet 1976 relative à la protection de la nature 「Article 9(abrogé)」(2000.09.21) <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/LEGITEXT000006068553/2016-05-10/>(閲覧日 2021.12.10)。

<sup>12</sup>青木人志「動物虐待罪の日仏比較法文化論」法学研究 31 卷 141 頁-237 頁(1998 年)202 頁。

<sup>13</sup>「家畜、飼い慣らされた動物又は捕獲された動物を遺棄する行為は、刑法四五三条に規定された刑罰で処罰される。ただし、繁殖のために解放される動物についてはこの限りではない。」同上 202 頁。

<sup>14</sup>同上 202-203 頁。

<sup>15</sup>同上 204 頁。

<sup>16</sup>同上 177-179 頁。

<sup>17</sup>共同通信「仏、ペット店で犬猫販売禁止へ 動物愛護で 24 年から」(2021.11.19)

<https://news.yahoo.co.jp/articles/1da57c013c2a22bd94833ac972aa05e7b8973913> (閲覧日 2021 12.10)。

このように、犬や猫がペットショップで販売することが禁止されたが、これは動物愛護の観点からすれば、売れ残って成長してしまった犬や猫が違法に捨てられてしまうことが無くなるのでいいことである。

#### (3) 日本における飼育放棄に対する対策

日本で行われている飼育放棄に対する対策として、現在主に行われているものは、マイクロチップの義務化である。2021年9月に「動物の愛護及び管理に関する法律施行令の一部を改正する政令」が閣議決定された<sup>18</sup>。内容は、2022年6月1日に施行される改正動物愛護法で犬や猫の販売時にマイクロチップ装着が義務化される。また、マイクロチップを装着した犬や猫の所有者は環境大臣の登録を受ける必要がある。マイクロチップを装着することで、全国の動物愛護センターや保健所、一部の動物病院や警察など、動物が保護される可能性のある施設で保護されたときに飼い主の情報が特定でき、連絡が届くようになっていく。地震や洪水などの自然災害時や、ペットが脱走した場合に飼い主と再会できる確率が高くなる。

また日本の法学における動物の地位を見てみると、刑法 261 条後段部分で「他人の物を損壊し、又は傷害した者」と定めている。ここに「傷害」という文言が含まれていることによって動物も対象であることが分かる。刑法では動物を単なる物とは別に扱っている<sup>19</sup>また民法では、動物は有体物であり、動産とされ、野生動物は民法 239 条によって無主物とされる<sup>20</sup>。刑法とは異なり、動物をただの物として扱っているということが分かる。

#### (4) 検討

日本の保健所は処分までの収容期間について定めておらず、実際の期間は各自治体の条例などに基づいているのでさまざまであるが、登録や予防注射を受けていない野良犬などについては、捕獲してから最短で3日後に処分することができるため、殺処分をしないためにドイツのティアハイムが必要であると考えられる<sup>21</sup>。ティアハイムはドイツ動物愛護連盟の傘下にある動物保護協会が運営し、費用の多くは寄付とボランティアによって成り立っていることから、行政の負担が減り、良いと考えられる。しかし、日本でドイツと同じ内容のティアハイムを導入してもペットショップで犬を購入する方が多いと思う。そこで例えば、里親になってくれた人にはマイクロチップ手当や狂犬病の注射を行政が保障する、フランスのようにペットショップで販売することを禁じ、里親になってくれるのを促すなどが行われると日本でも普及するのではないかと思う。一方で生態系を破壊する外来生物は保護の対象に入るのかどうかという問題がある。

### 3. おわりに

以上にみたように、マイクロチップの義務化は、飼育放棄の対策としては事後的になってしまうと考える。そこで上記でドイツとフランスの法・政策面を挙げたが、その中でもドイツのニーダーザクセン州で行われていた免許制を日本でも導入すべきである。

免許制によって規制するためには、行為の自由が存在することが前提である。そこで日本国憲法 13 条

---

<sup>18</sup>環境省「動物の愛護及び管理に関する法律施行令の一部を改正する政令の閣議決定について」  
<http://www.env.go.jp/press/110014.html>(閲覧日 2021 12.10)。

<sup>19</sup> 深町浩祥「動物起因損害の現状と動物占有者の責任」跡見学園女子大学マネジメント学部紀要 第 31 号 33 頁-56 頁 (2021 年)40 頁。

<sup>20</sup> 同上 40 頁。

<sup>21</sup> 前掲注(10)2 頁。

幸福追求権にペットを自由に飼育することの自由が含まれるのかどうかを検討してみる。現在の通説である人格的利益説の代表論者である佐藤幸治博士によると、13条が列挙されていない権利の保障のみならず、人権の根拠と関わっているという<sup>22</sup>。人権の根拠は、「人が人格的自律の存在として自己を主張し、そのような存在としてあり続ける上で不可欠な権利であると解される。人権を憲法で保障するとは、人権のこのような性質の確認の上に、国家機関に対してその擁護を法的に義務づけ、その侵害を禁止することを意味する<sup>23</sup>」としている。これらを踏まえて、私は人格的利益説によってペットを飼育する自由が保障されていると考える。個人の人格的利益にかかわる重要な私的事項が、自己実現、自己決定権の範囲に含まれれば、公権力の介入、干渉なしに各自が自律的に決定できるようになり、憲法の保障の範囲となる。そこでペットを飼育して可愛がることや、一緒に暮らすということは、自己実現に多大な影響を与えることから、自己実現、自己決定権の範囲に含まれると考える。このように考えると、ペットを飼育することは自己実現、自己決定権の範囲に含まれることから、人格的利益説の観点からペットを飼育することの自由が保障されていると解することができるのではないかと。よって自由が保障されていることから規制の対象になりうる。日本では殺処分数や飼育放棄数が多く、マイクロチップの義務化では飼育放棄の対策としては事後的になってしまうため、事前に対策をするために免許制によって規制をするべきであると考えられる。

免許制を導入することのメリットとして①飼育放棄をした飼い主の免許を没収することによって、免許の再発行のために講習会などで飼育するための知識をつけ、再犯を防止できるということ、②飼い主による多頭飼育崩壊を防ぐことが考えられる。日本の行政法上の免許制は、国民がもっている本来の自由に対してあらかじめ課されている禁止を特定の場合に解除することである。しかし、無許可で行った場合はそれに対して行政罰が課せられることがあってもその効力が当然に無効となるわけではない<sup>24</sup>。

以上のことからペットを自由に飼育することの自由が保障されていると解することが可能であり、ペットの飼育放棄対策の一つとしてペットを飼育することの免許制が日本に導入される可能性もあるのではないだろうか。

---

<sup>22</sup>中曾久雄「列挙されていない権利の再構成：憲法十三条における権限アプローチの展開」阪大法学 60 巻 547 頁-596 頁(2010 年)552 頁。

<sup>23</sup>佐藤幸治『憲法 第三版』(青林書院、1995 年)392 頁。

<sup>24</sup>村上英明「法律行為的行政行為と準法律行為的行政行為」手島孝、＝中川義郎ほか (法律文化社、2011 年)137 頁。

江藤 龍

「日本の動物保護政策の未来ードイツ、フランスを手がかりにー」に対する講評

選考委員長 村井 美代子

江藤さんは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から、家で過ごす時間が増えたことにより、家庭での動物飼育数が増加している点に着目し、飼育放棄が後を絶たない日本の現状の改善策を検討されています。

論文では、動物保護を国家目標として法的拘束力が強化され、あらゆる種類の動物の保護及び里親捜しのためのシェルターが充実しているドイツや、動物愛護に関する法改正案が可決され、今後ペットの販売やショーでの野生動物の利用に規制を課すフランスの法政策が紹介されます。一方日本では、改正動物愛護法によって、犬や猫の販売時にマイクロチップの装着が今後義務化されるものの、これは事後的な対策にすぎないと指摘され、ドイツの事例を参考に、飼育放棄の事前対策として免許制の導入が提案されています。

外来種の保護、犬や猫以外のペットに対する対策など、まだまだ検討課題は多いと思われませんが、海外の法政策を視野に入れた、日本の動物保護政策の検証という視点の独自性と、対象となる動物種を今後さらに広げて論考を重ねられる可能性を評価しました。



# 優秀賞：コロナ禍の低栄養を防ぐために～栄養士の卵からの提案～

食物栄養学科 2年 加藤 真歩

## 1. はじめに

コロナ禍において、テレワークやオンライン授業の普及により家で仕事をしたり授業を受けたりすることが多くなった。それにより通勤・通学にかかる時間が無くなったことで時間にゆとりができた人も多いただろう。中には、家にいる時間が増えたことで家族と過ごす時間が増えたという人もみられ、これまでよりもバランスのとれた食事を摂ることができるようになった人も増えたのではないだろうか。そこで私は、コロナ禍を経て人々の食事と栄養状態がどのように変化したのか調べたところ、むしろ人々の間では低栄養化が進んでいることが分かった。本稿ではこのコロナ禍において人々の低栄養化が進んだ原因は何なのか、この問題が続くことでコロナ時代を生きる人々にどのような影響が及ぼされると考えられるのか、そしてこの問題に対する私が考えた改善案を述べていきたい。

## 2. コロナ禍における人々の食事に対する意識の変化について

まず、農林水産省が行った令和2年度「食育に関する意識調査」の中の「新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化」<sup>1)</sup>といった項目の結果を見てもらいたい。新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて食生活が変化したかという質問に対し、「増えた・広がった」と回答された割合が高かった項目は「自宅で食事を食べる回数」「自宅で料理を作る回数」であり、食生活の変化が見られた。なかでも20～30代の若い世代においては上記の項目に加え、「家族と食事を食べる回数」「オンラインを利用して家族や友人と食事を共にすること」「おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ」「通販(オンライン)を利用した食品購入」「食に関する情報の入手」等について「増えた・広がった」と回答した人が多かった。しかし、「主食・主菜・副菜のそろった食事を一日二回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」<sup>2)</sup>は、2020年度は27.4%で、これは2019年度の37.3%<sup>3)</sup>を大幅に下回る結果となっている。主食、主菜、副菜のそろった食事は栄養のバランスをとるための基本として、厚生労働省や農林水産省といった公的機関が推奨してきたものであるにもかかわらず、実践できていない人が多いことがわかる。これらのことから、20～30代の若い世代は食の重要性が認識できていない人や、食事の適切な選び方、摂り方、料理方法を知らない人が多いのではないだろうか。

また、令和元年の国民健康・栄養調査<sup>4)</sup>では、「健康な食習慣の妨げとなる点」についての質問で、「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がない」という理由が30代男性で48.5%、女性では52.6%を占める結果となっている。令和2年度の国民健康・栄養調査は行われていないためコロナ禍における直接的なデータではないが、こういった背景もあって主食、主菜、副菜のそろった食事を用意する時間がなく、数値が減ってしまったのではないかと考えられる。実際、私の兄も現在テレワークをしているが、仕事が忙しいのかまともに食事を摂ることができていないことが多い。家にいることが増えたとしても、必ずしも全員が時間にゆとりができたというわけではないということがわかる。

しかし、このような状況が続くことによって人々の低栄養化が更に進んでしまうと、これからのコロナ時代を生き抜いていくことが厳しいものになっていくだろう。なぜなら栄養失調と感染

症の悪化は並行して起こるからである。栄養状態の悪化と感染症の進行の流れは、十分な栄養や食事をとっていないために低栄養状態になる→免疫力が下がることで感染症にかかりやすくなる→ウイルスに対する抵抗力が弱いために症状が重症化する→消化吸収能力の低下、食欲の低下から更なる免疫力の低下という負のサイクルで、症状の重症化や身体が衰弱してしまい、最終的に死亡してしまうとされている。このことから、感染症に襲われても生き残っていくために必要なことは、免疫力を維持・向上させていくことであり、そのための手段が様々な栄養素を十分に摂取する、つまり、栄養バランスの取れた食事を摂っていくことである。これが実現できなければコロナ時代を生き抜いていくことは難しいというのは明白である。そこで、次は人々の低栄養化がここまで進行してしまっている原因について考えていく。

### 3. 人々の低栄養化が進行している原因について

なぜ人々の低栄養化は進んでいるのか。それについて日本栄養士会代表理事長の中村丁次氏は、『政府が提示した感染症対策として密を避けることや手指消毒など、「ウイルスを持ち込まない」といった予防法のみが主張され、生体防御機能についての話が全く出てこなかったからである』<sup>5)</sup>と述べており、私もこれに同意する。コロナ禍を乗り切るためにロックダウンなど緊急事態宣言、飲食店の営業時間の短縮など様々なことを行ってきたが、政府は食事や栄養に関しては一切触れることはなかった。しかし、こういった大規模な感染症が流行したときまず初めに重要なのは、先に述べたように十分な栄養を摂って高い免疫力を獲得することであるが、政府は食事を介した生体防御機能について言及してこなかった。この理由について中村丁次氏は「感染症予防の食品や食事について専門家が話す、このウイルスに対して特異的に予防できる食品や食事療法があるのではないかといい憶測を生み、根拠のない健康食品の情報が流れて混乱を起こす可能性がある」<sup>5)</sup>と述べている。それでも感染症予防をするうえで、きちんとした食事を摂り必要な栄養素を十分に摂取しなければならないということを伝えていけば、人々の食事と栄養に対する意識の低下、それに伴う低栄養化を防ぐことができたのではないかと私は考える。

また、これ以外にも低栄養化が進行してしまった原因として冷凍食品やインスタント食品など調理に時間がかからない食品や、フードデリバリー、テイクアウトの利用が増えたことがあげられる。新型コロナウイルス感染症の食生活への影響のWEBアンケート調査結果<sup>6)</sup>によると緊急事態宣言中の食品購入についてあてはまるものを選ぶ質問で回答者が多かった第1位は、「家の在庫を確認して、必要なものを購入する」であったが、第2位が「冷凍食品、インスタント食品、レトルト食品など、調理に時間がかからない食品を購入」、第3位が「飲食店の出前（デリバリー）や持ち帰り（テイクアウト）を利用」であった。自分で考えて料理をする人が増えた一方で、テレワークや授業のオンライン化により家で昼食を作る回数が増えたため、負担を減らすために調理に時間のかからない食品の購入が増えたり、飲食店のデリバリーサービスやテイクアウトを利用する人が増えたりしている。しかし、こういった調理済み食品は準備に時間がかからないという利点はあるが、栄養素の不足や、塩分の調節がしづらいという点がある<sup>7)</sup>ため、人々の低栄養化が進行してしまったと考えられる。上記のように調理済み食品を購入して食事にかかる時間を削っている人も多かったことから、人々の中には食事や栄養に対する意識が低い人がいるということもわかるだろう。

#### 4. 人々の低栄養化に対する改善案

人々の低栄養化が進行している原因について考察したところで、1. 人々の栄養に対する関心をより高めてもらう、2. 食事の適切な摂り方、選び方、簡単な調理方法を知ってもらうということが重要であると私は考えた。

まず1について述べる。人々の栄養に対する関心を高めるため、厚生労働省などの公的機関から感染症予防に効果的な特定の食品や栄養素はないということを予め伝えたい。感染症予防には適切な栄養の摂取と十分なエネルギー量を摂取することが重要であるということを発表してもらうことが必要だと考えた。この事実が広く周知されることで人々の食事に対する意識を高めることができるのではないかと考えられる。

次に2について述べる。先にもあげた、フードデリバリーや飲食店のテイクアウトといったサービスにおける食事の選び方を知ってもらうことが低栄養を改善するのに必要だと考えた。例えば、牛丼やハンバーガーといった一品料理を頼むときに付け合わせに野菜を含んだ一品を追加で頼む、一品料理を選ぶのではなく主食、主菜、副菜のそろったお弁当を選ぶといった食事バランスを気にした料理選びができるようになれば、更なる低栄養化を防ぐことができるだろう。

これら2点を踏まえ栄養士の卵である私が提案したいのは、デリバリーを頼むときの食事の選び方のポイントや、野菜だけで作ることでできる簡単な副菜の献立をまとめた短い動画を動画投稿サイトに投稿することである。デジタル媒体で発信していくことで若者を中心に食事に関する情報への認知を高めやすく、人々の食事と栄養に対する意識をより高めることができると考える。

#### 5. SDGsの視点から見た改善案

上記の動画で提示する簡単な副菜の献立において、積極的に廃棄食材、例えばニンジンや大根の皮といった食べられるのに廃棄されてしまう食材を使用することで食品ロスなどの問題解決にも貢献していきたい。

野菜の皮は本来は廃棄する部位であるが、ニンジンや大根などの皮はよく洗浄すれば食べることができる。また、皮には栄養素も多く含まれている。日本食品成分表2020年版(八訂)<sup>8)</sup>を見ると、皮なしの生のにんじん100gあたりのビタミンA含量は690 $\mu$ gであるが、皮つきの生のにんじん100gあたりの場合だとビタミンA含量は720 $\mu$ gとされており、ほかの栄養素においても皮なしより皮つきの方が含まれる栄養素が多いことがわかる。このことから、低栄養化が進行している人にとって野菜の皮を捨てずに調理して食べるということはより効率的に栄養素を摂取できるということであり、これはSDGsの目標2の「飢餓をゼロに」や目標12の「つくる責任使う責任」といった目標の達成につながるのではないかと考えられる。

#### 6. おわりに

コロナ禍によって時間にゆとりができたとしても様々な理由で食事にかかる時間を削っている人は多く、これからもそういった事情を抱えた人は多くなっていくだろう。しかし、新たな変異株が出てきたこともあり、まだまだコロナウイルスによるパンデミックは終息しそうにない。そんな時代を生き抜くためにも、人々が食事や栄養に対する意識を高め、健康状態を維持・向上していくことは、ウイルスに対抗できるというだけでなく、SDGsの目標のなかで言われている「栄養不良をなくす」という目標の達成にも繋がり、持続可能な社会の実現にも繋がっていくのではないだろうか。

## 参考・引用文献

- 1) 農林水産省：「食育に関する意識調査報告書」（2020） p. 2, 4~8, 10, 14 [houkoku\\_2\\_9.pdf \(maff.go.jp\)](#) (2021/12/9 アクセス)
- 2) 農林水産省：「食育に関する意識調査報告書」（2020） p. 3 [houkoku\\_2\\_2.pdf \(maff.go.jp\)](#) (2022/1/24 アクセス)
- 3) 農林水産省：「食育に関する意識調査報告書」（2019） p. 3 [houkoku\\_2\\_2.pdf \(maff.go.jp\)](#) (2022/1/24 アクセス)
- 4) 厚生労働省：令和元年「国民健康栄養調査」（2019） p. 48 [R01\\_□\\_本扉.indd \(mhlw.go.jp\)](#) (2021/12/9 アクセス)
- 5) 中村丁次(監修)「国民の栄養白書 2020年度版」:株式会社ヘルスケア総合政策研究所, (2020), p. 158
- 6) 公益社団法人 日本食費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会：「新型コロナウイルス感染症の食生活への影響 WEB アンケート調査結果」（2020） [新型コロナウイルス感染症の食生活への影響 WEB 調査報告書.pdf \(nacs.or.jp\)](#) (2021/12/9 アクセス)
- 7) 香川靖雄：「コロナ禍がもたらした食生活の変化と課題」, 栄養と料理, (2021), 第 87 巻第 10 号, p. 108-111
- 8) 文部科学省：「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」(2020) [日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）: 文部科学省 \(mext.go.jp\)](#) (2021/12/9 アクセス)

### 加藤 真歩

「コロナ禍の低栄養を防ぐために～栄養士の卵からの提案～」に対する講評

選考委員 相川 悠貴

本作品は、SDGs の目標 2 の「飢餓をゼロに」や目標 12 の「つくる責任使う責任」といった目標の達成に繋がる提言であり、中でも「栄養不良をなくす」といったことに着目しています。その改善に向け、コロナ禍で現れた変化を調べ、その情報をもとに問題点を提起し、改善策に言及されています。客観的な事象に自己の主張を乗せて論じる本作品は、論理明快かつ興味を惹きつける内容となっていることが、高評価に繋がりました。

作品中に、コロナ禍で人々の低栄養化が進行した原因の一つとして、政府が免疫力獲得のため食事や栄養について一切触れることは無かったとする旨の記述がありました。その改善策として、公的機関による適切な栄養摂取を呼びかける情報発信が提言されておりました。どちらも非常に納得できる内容であり、このような筋道だった論述が各所に見受けられる本作品は、非常に良作だと言えます。

タイトル中に「～栄養士の卵からの提案～」とあるので、今後は、「卵」という言葉が抜けて、その素敵な思考を実践してもらえると期待しております。優秀賞受賞をお祝いするとともに、作者の今後の活躍を祈っております。

## 優秀賞：鮭と小松菜のキッシュ

食物栄養学科 2年 楠田 瑠々羽

### 出来上がり写真



### コンセプト

現在、日本人のカルシウム摂取量は、ほぼすべての年代において推奨量に対して不足の傾向にあります。カルシウム摂取不足は、将来の骨粗鬆症や骨折など、生活の質を著しく低下させる要因となります。カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、紫外線を浴びることで皮膚での合成が可能です。しかしコロナにおける外出頻度の低下から、日光浴の時間も減り、さらに運動不足も加わり、より一層骨粗鬆症のリスクが上がっています。SDGsの目標の一つに、「すべての人に健康と福祉を」という項目が挙げられています。そこで、食事の面からすべての人の骨の健康を維持するために、健康な子どもから高齢者を対象に、カルシウムとビタミンDを多く摂取できるレシピを考案しました。

こちらのレシピは、カルシウムとビタミンDを多く摂取できるキッシュです。調味料不使用で減塩されていますが、鮭と小松菜と小エビを使っておりうまみをしっかり感じられます。また、パイシートやタルト生地を使わずに、小麦粉とサラダ油と牛乳で作っているので、おうち時間の活用をして、家にあるもので普段とは少し違った料理を楽しむことができます。

#### 参考資料

- ・令和元年国民健康・栄養調査報告，厚生労働省
- ・栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学，田地陽一 編，羊土社

鮭と小松菜のキッシュ

分量	キッシュ台	材料	1台分	1人分 (1/6切れ)
		薄力粉	110g	18g
	牛乳	50g	8g	
	サラダ油	30g	5g	
	卵液	鶏卵	120g	20g
		生クリーム	100g	17g
		牛乳	50g	8g
		ナチュラルチーズ	70g	12g
	フィリング	小松菜	70g	12g
		鮭缶	70g	12g
		干しエビ	5g	0.8g
作り方	<p>① キッシュ台用の薄力粉、牛乳、サラダ油はすべてポリ袋に入れてこねてまとめる。粉っぽさがなくなり生地がまとまったら薄くのばし、円形に広げる。</p> <p>② 深めのタルト型に生地をはめて、空気が通るようにフォークで穴をあける。180度のオーブンで10分焼く。</p> <p>③ 卵液用の鶏卵、生クリーム、牛乳をボウルに入れてしっかり混ぜ、ナチュラルチーズも入れて混ぜる。</p> <p>④ フィリング用の具材準備 小松菜は洗って2cmに切り、電子レンジ500wで3分加熱し、粗熱が取れたら水気をしぼる。 鮭の缶詰は汁気を切って、ほぐす。 干しエビは大きければ砕く。</p> <p>⑤ 卵液とフィリング用の具材を合わせて、一度焼いたキッシュ型に流し込み、180度のオーブンで30分焼く。</p> <p>⑥ 焼き終わったら6等分する。</p>			
栄養価 (1人分)	エネルギー	268kcal	鉄	0.9mg
	タンパク質	10.1g	レチノール活性当量	107μg
	脂質	18.7g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.07mg
	炭水化物	16.4g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.18mg
	食物繊維	0.7g	ビタミンC	5mg
	食塩相当量	0.2g	ビタミンD	1.8μg
	カルシウム	178mg		

楠田 瑠々羽

「鮭と小松菜のキッシュ」に対する講評

選考補助委員 阿部 稚里

楠田瑠々羽さんが考案された「鮭と小松菜のキッシュ」は、健康な子供から高齢者までを対象に、骨粗しょう症対策としてカルシウムとビタミンDを摂取できるレシピでした。今回のテーマである with/after コロナ時代の暮らし方、SDGs の視点がコンセプトにしっかり書かれており、コンセプトとレシピの目的が一致している点が高評価につながりました。さらに栄養士として学んだ知識がレシピ作成に活かされている点も、コンセプトの評価を高めるものでした。調味料を使わず減塩対策をしていますが、しっかりうまみを感じられる点も良かったです。キッシュ台も具材も手に入りやすいものであり、一般の人が家で手軽に作れる点も評価が高いものでした。一方、キッシュ台が層状ではないためにサクサク感が出ず、食感の評価は人によって分かれると思います。今後は栄養士として、このようにコンセプトが分かりやすく手軽に作れるレシピを考案し、動画などで一般の人に発信していくことを期待します。

## 新人賞：繋がりと癒しの空間

生活科学科 居住環境コース 1年 モレル アリス

with・after コロナにおいて、感染防止のため家の中で自粛する人が増えた。その結果、人々と交流する機会が減った。また、移動制限により学校はオンライン授業、会社ではテレワークする人が増えた。そのため、家族の声が気になって自分の課題を進めることができないという問題が起きた。

そこで、私は一人で作業する場、人々と交流する場、講演する場などのオープンスペースを考えた。立地条件は使われていない公園や農地などを再利用できる場所である。なるべくスペースを広めにとったので、過密を避けられるような避難所としても使える。一人で作業する場、人々と交流する場、講演する場に分けて設計した。

まず、個人で作業する場について、椅子と机は尾鷲ヒノキで用いる。ヒノキはウイルスの感染力を低下させる力がある。県産品の木材を積極的に使うことで、地元の産業に貢献することができ、地球温暖化の対策になる。個人作業場の中心に木を植えることで自然を感じることができる。

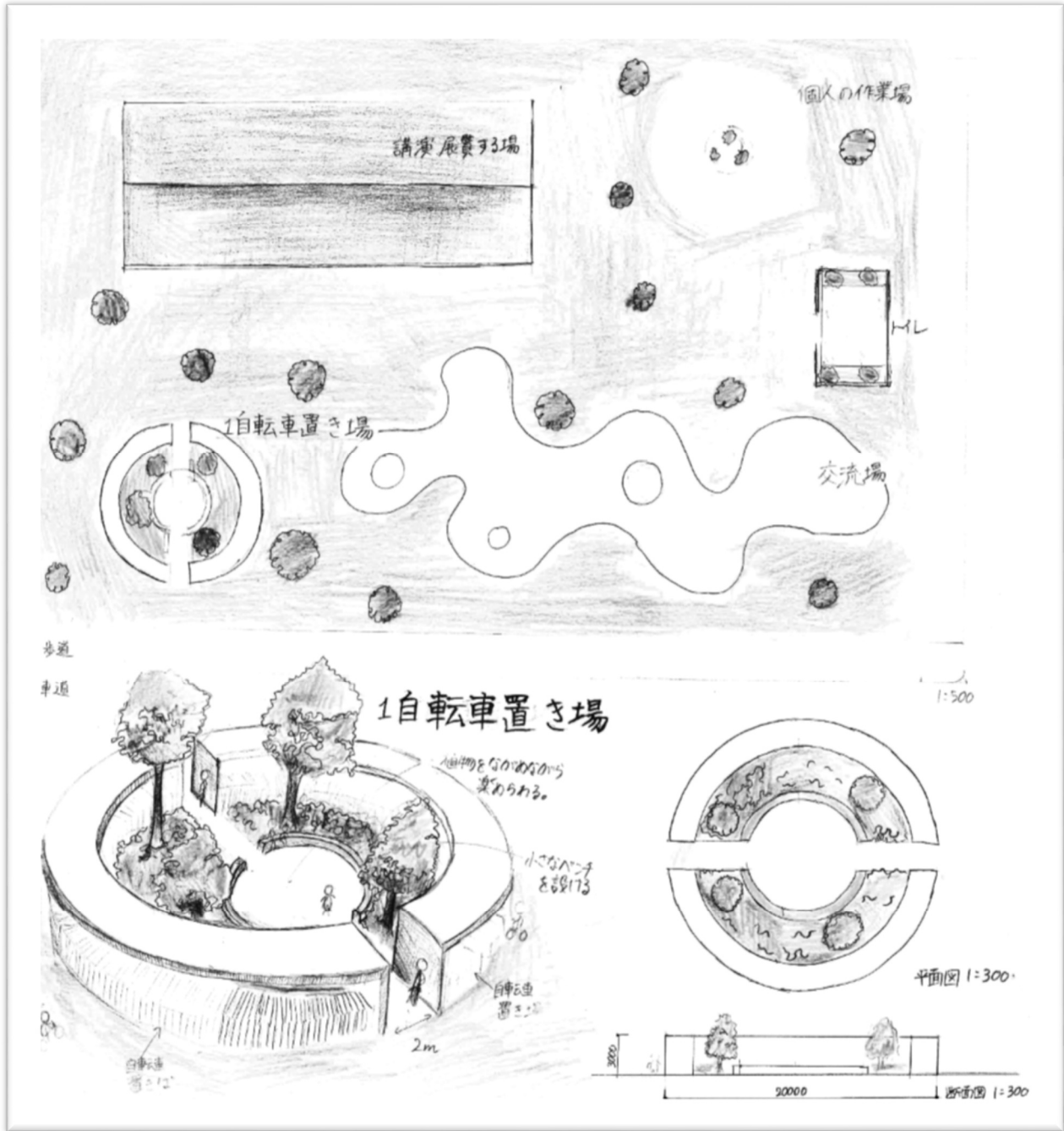
人々と交流する場はパビリオンのような空間を作った。感染を防ぐために人との距離を保ちながら会話を交わせるように設計した。風や光などの自然を感じながら、人々と交流することで、気分をリフレッシュすることができる。

次に講演する場は、材料はヒノキなどの木材を使用する。この場は地元住民のための講演や、展覧会などのイベントを開くことができる。

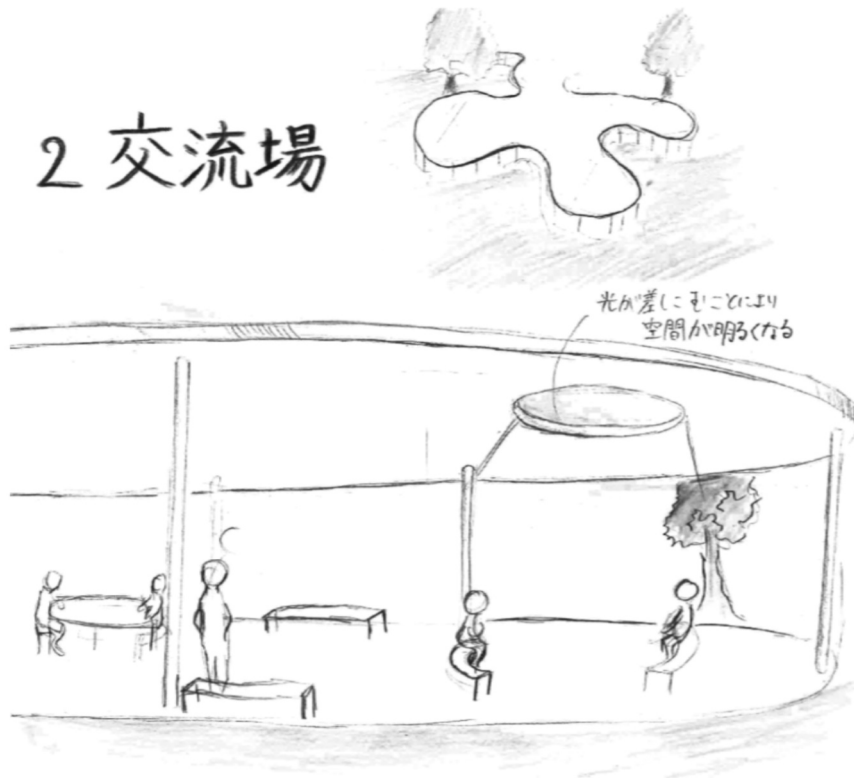
最後にトイレは、天井の空間を開けたり、人との距離を保ちながら設計した。

コロナ禍などの暗い社会のなかでも、コミュニティを形成することは重要である。このように人々が集うことができるスペースをつくることで周りとのつながりを形成し、コミュニティを活性化するということが必要になってくると感じ、この題案を考えた。

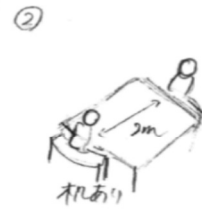
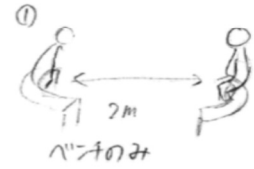




## 2 交流場



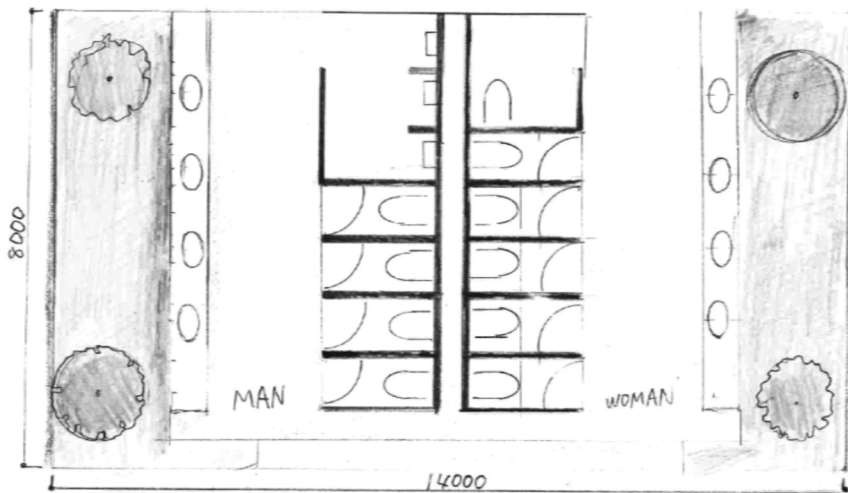
ベンチのタイプ~例~



距離を保ちながら  
会話することができるように  
ベンチを設計した。

## 3 トイレ

トイレは感染しやすい場所である。感染を防ぐために様々な工夫を設計した。



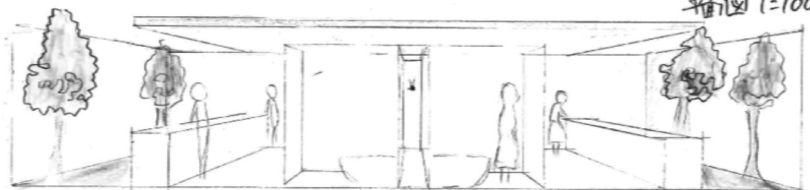
常に太陽の光が  
こぼれまわります。



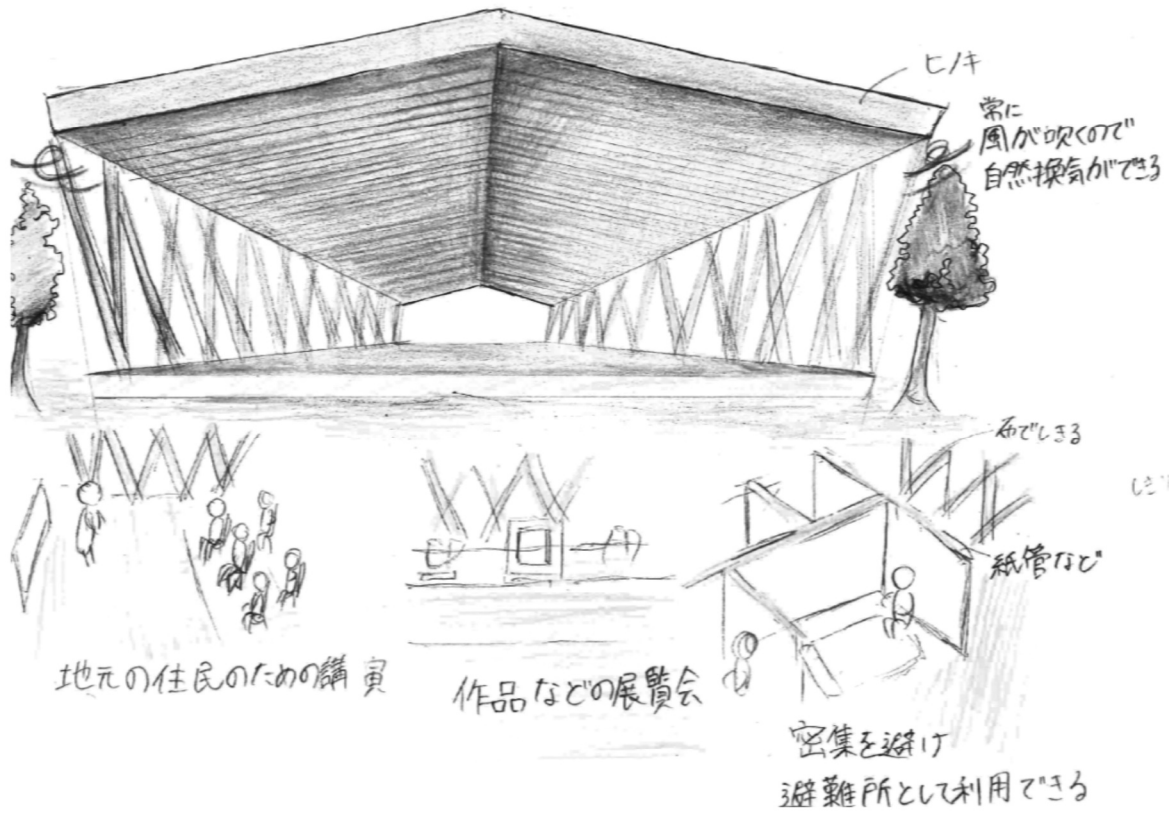
植物はウイルスを吸収する  
ことのできるから、感染を防ぐ。



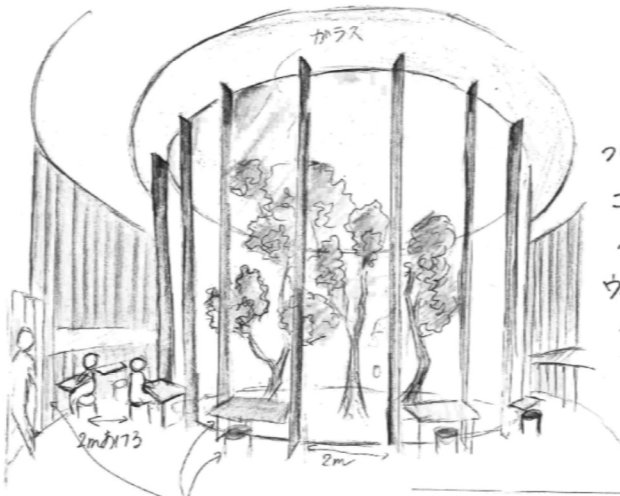
常に自然におよぼ  
換気することができる。



# 4. 講演、展覧する場



# 5 個人の作業場

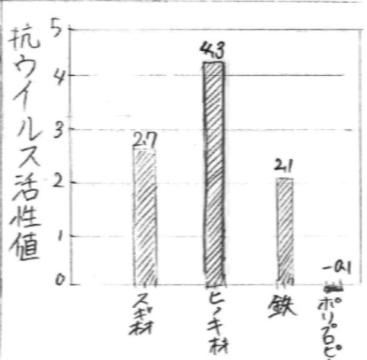


机と椅子は尾鷲ヒキを用いる

引用元:  
 ※1 奈良県農林部奈良の木アワード講座(2016)  
 『平成28年度『奈良の木アワード』展覧会による実証事業』  
 <<http://www.pref.nara.jp/secure/125932/04>>

## Q なぜヒノキ材を使用するのか?

ウイルスがものに付着した際、素材によりウイルス増殖を抑えることができる。奈良県農林部が行った実験ではヒノキ、ケシキには「ウイルスの不活性化」の効果が調りだ。不活性化とは、感染力のあるウイルスの数を減らすこと。実験の結果、ヒノキ材は抗ウイルス活性値が高い。つまり、人の手が触れる場所にヒノキ材を使用することによりウイルスの感染拡大を抑制する可能性がある。



モレル アリス

「繋がりと癒しの空間」に対する講評

選考委員 木下 誠一

コロナ禍の外出制限により、様々なストレスを抱えた人々がいることを問題視し、自宅以外で思い思いにリフレッシュでき、感染対策を図りながら交流できるオープンスペースを提案しています。施設は複数の建物からなり、空間にバリエーションを持たせており、利用者の多様なニーズへの配慮が感じられます。また、曲線や木を用いたやわらかく温かみのあるデザインは、人々に癒しと親近感を与えてくれるでしょう。感染対策の提案では、ソーシャルディスタンスや自然換気に配慮するだけでなく、抗ウイルス作用のあるヒノキ材の使用を提案している点も評価でき、SDGs の達成や地球温暖化対策、地域振興にも寄与することが期待できます。デザインの図面表現では、色鉛筆で着色された立体的なフリーハンドスケッチを用いることで、空間構成や使われ方が丁寧に分かりやすく表現され、作品全体としての統一感が感じられます。

当作品は、今後の with/after コロナ時代のパブリックスペースのあり方について、一つのプロトタイプを提示していると思います。新人賞受賞を機に、2年次でさらにテーマを深く探求し、発展させてくれることを期待しています。

## 佳作：非正規労働者と貧困

法経科 第1部 経商コース 2年 神谷 柚依奈

### はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大により、感染防止のために移動が大きく制限されたことで、様々な企業が影響を受けた。そのため、日本の雇用環境にも変化が現れている。それは、失業者が増加したことである。企業の経営が悪化した場合に、真っ先に解雇されるのは非正規雇用者であるため、非正規雇用者を中心に失業した。失業者が増えれば、貧困者が増え、格差社会がより深刻化する。

私は、このような企業の経営悪化を回復させるためには、SDGsの「貧困をなくそう」と「働きがいも 経済成長も」の目標が関係していると考える。本来であれば、非正規雇用者も正規雇用者と同様に扱うことが理想であるが、現状では難しい。すなわち、企業にとって、非正規雇用者は人件費が安く済み、解雇しやすいため、都合のいい労働者なのである。そのため、90年代後半以降、正規雇用者が行っていた業務を非正規雇用者に変え、コストを削減しようとしている企業が増えた。SDGsの視点を踏まえ、非正規雇用者の立場を守りながら影響を受けた業界を回復させるために、どのような取り組みが求められるだろうか。この問題から浮き彫りになった非正規労働者のあり方と貧困について分析し、解決へ向けての取り組み方について述べていくことにする。

### 第1節 雇用に対する影響

コロナウイルスの感染拡大は、労働者に対して大きな影響を与えている。それまでは、就業者数がプラスであったにもかかわらず、コロナウイルスの感染拡大に伴いマイナスに転じている。これは、企業の業績悪化による労働者の解雇や求人数の減少が原因であると考えられる。また、感染者数の減少により、現在雇用は回復に向かいつつあるが、依然としてコロナ渦前の水準を下回っている。その中でも特に影響を受けているのは、社会的な影響を受けやすい中小企業や非正規労働者、自営業や日雇い労働者である。失業率は、その国の経済状態を表す指標の一つであるため、失業率が上昇すれば、世界は日本に対して不信感を持つ。失業率が高いと、GDPが低下することが多いため、日本全体の平均的な給与水準も低下すると考えられる。

また、製造業に与える影響も大きい。水際対策により、グローバルな製品供給網が崩れたことで、原材料や消耗品が品薄状態になり、製造活動そのものが停滞する恐れがある。例えば、日本では原料価格の高騰が起き、経済に大きな影響を与えている。その連鎖は、失業率増加というかたちで、じわじわと影響を及ぼすと予想されている<sup>1</sup>。その中でも特に影響が大きいのが「宿泊業・飲食サービス業」である<sup>2</sup>。この業種はもともと非正規労働者の割合が高く（70%以上）、コロナによる影響も大きかったため、経営悪化による対策として、相次いで非正規雇用を解雇している。このような企業が増えれば、バブル崩壊後のような就職難が再び訪れ得る可能性がある。そうなれば、SDGsのだれ一人とりこぼさないといった目標を達成することは難しくなる。

### 第2節 非正規労働者の現状

非正規労働者は、企業のメンバーシップを保有しておらず、職務に基づいて雇用契約が結ばれる。職がなくなれば有期契約の雇い止めという形で簡単に雇用を終了されてしまうことが特徴である。2020年には感染拡大の影響により、非正規雇用労働者数が前年比75万人減の2,090万人と大幅に減少した一方で、正規雇用労働者数は前年比35万人増の3,529万

---

<sup>1</sup> 蟹江 [2020]、p.247。

<sup>2</sup> 総務省統計局労働力調査（2021年10月）参照。（最終検索日2021年12月9日）

URL：<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/index.html>

人と増加を続けた<sup>3</sup>。また、非正規雇用労働者数は、男性で前年比 26 万人減の 665 万人、女性で前年比 50 万人減の 1,425 万人となり、女性の方がより大きく減少している<sup>4</sup>。コロナ禍で人手が必要になった「情報通信業」や「医療・福祉」分野などとも比較的正規雇用の比率が高い業種が正規雇用労働者を増やしている反面、「宿泊業・飲食サービス業」は非正規雇用を減少させつづけていることが、こうした対照的な結果を招いた<sup>5</sup>。

司法試験に失敗したり、教員採用試験に失敗したりするといったことは、誰にでも経験がある。だが、問題なのは、正規雇用を望みながら何らかの理由で正社員になれないまま非正規労働者になった人が、その後やり直せる環境が整っていないことである。すなわち、一度ルートから離脱すれば、元には戻れないのである。企業にとって非正規労働者は使い捨てなのである。長期にわたり企業経営の基幹を担う人材は正規雇用でまかない、そうでない分野は、非正規雇用でまかなうという方法を用いることで、コストを削減している。

SDGs の目標 8「働きがいも経済成長も」の中には、ターゲット 8.5 があり、「2030 年までに、若者や障害者を含むすべての男性及び女性の、完全かつ生産的な雇用及び働きがいのある人間らしい仕事、ならびに同一労働同一賃金を達成する」となっている。日本もこの点では、まだまだ改善の余地が大きいように思う。

### 第 3 節 貧困者の増加

非正規雇用労働者の現職の雇用形態に就いた主な理由別に動向を見る。2020（令和 2）年 10～12 月期は、男女ともに「正規の職員・従業員の仕事がないから」が前年同期比で増加に転じているほか、女性の「家計の補助・学費等を得たいから」が 14 万人増加している<sup>6</sup>。すなわち、個人の都合によって非正規雇用を選択する人が減少し、正規でなくとも働かざるを得ないことによって非正規雇用を選択している人が増加している。この結果、貧困に陥ってしまう人がいる。さらに非正規労働者の失業率が増加すれば、困窮者が増加し、さらに格差社会が広がる。

非正規労働者の困窮に追い打ちをかけているのが、学生時代の借金である。貧困な若者は親も貧困の場合が多いため学生時代に奨学金を利用する人が多い。多くの学生は奨学金が借金であるという認識はあっても、将来の返済の大変さをイメージすることが出来ず、リスクを十分に理解しないまま安易に借りてしまい、返還に苦勞するといったことが起きる。実際に、非正規労働者の 4 人に 1 人が日本学生支援機構の奨学金の滞納を経験している<sup>7</sup>。問題の背景には日本の大学の学費が高いという問題がある。しかし、大学卒でなければ、所得の高い職業に就きにくい現状があるため、貧困であっても大学進学を目指す人が多く、その場合は奨学金に頼らざるを得ないのが日本の現状である。

海外では、奨学金は給付制が主流であり、返す必要がないというのが当たり前である。しかし、日本の奨学金は貸与制が主流であり、新たな貧困を生み出す一因になっているのではないか。そのうえ、奨学金を返済している人の多くが、結婚や出産に支障が出ている。返還猶予の制度が設けられているが、返済期限を延長するだけであって、40 代になっても返済し続けることになるだけである。

非正規雇用者のあり方を改善すると同時に、貧困を改善するためには奨学金に頼らなければ進学できないという日本の教育システムを改善していくことが重要である。そうしなければ、結婚や出産が出来ない若者が増え、少子化は進行し続け、日本経済は停滞を続けることになる。

夢があれば、努力をすれば、確実に報われるのだろうか。しかし、現実はそうではない。多額の奨学金の返済を抱えている低賃金で不安定な非正規労働者は、努力して働いても報

---

<sup>3</sup> 厚生労働省 [2021]、p.24。

<sup>4</sup> 前掲書、p.24。

<sup>5</sup> 総務省統計局労働力調査（2021 年 10 月）参照。（最終検索日 2021 年 12 月 9 日）

URL : <https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/index.html>

<sup>6</sup> 内閣府男女共同参画局 [2021]、p.11。

<sup>7</sup> NHK スペシャル取材班 [2018]、p.71。

われない。例えば、夢のために、資金集めや修行として、一時的に非正規雇用を選択する若者もいるかもしれない。しかし、そのような職の多くは誰にもできる機械的作業であり、労働を通じて技能の修得や能力を伸ばすことは難しい。努力を続けたとしても、同じ作業が毎日繰り返されるだけなのであるため、職業への帰属意識が低下し、ついには仕事を辞める。そして次に見つける職は更に劣悪な雇用条件であることが多い。こうして、貧困が固定化されていくのである。

#### 第4節 SDGsの視点を踏まえた解決へ向けて

このような非正規雇用者や貧困者の増加は、SDGsの達成にもあらゆる影響を与えている。また、重要なのは、このパンデミックが持続可能な社会とはいえない世界の現状を表しているということである。非正規雇用者といった正規雇用者に比べて弱い立場にいる人が大きな影響を受けたことによって、奨学金を利用する人が増加し、新たな貧困を生み出している。そのため、奨学金問題については、貸与型ではなく、給付型とすることが重要である。また、給付型奨学金を利用する条件を緩和し、幅広い人が利用できるようにすべきである。もちろん高すぎる大学の学費を下げることも重要であろう。一人も取り残さずにSDGsの目標を達成するといったことが日本でできていれば、このような影響は回避できた可能性がある。

これからの社会に求められるのは、日本の雇用形態を改善し、新たな貧困を生み出さないように非正規ではなく正規の雇用を増やす努力をするべきである。同時にSDGsの目標も達成することである。アフターコロナにおいて、日本がすべきことは大量にあるが、すべきことについてSDGsには多くのヒントが隠されているのである。SDGsを達成することが、コロナ時代を生きるのに最も重要なことである。

また、非正規労働者を残す場合であっても、SDGsが掲げるように同一労働同一賃金を実現し、格差をなくす。そうすることで、企業は労働者を長く育てることができ、労働者は帰属意識を高く持ちながら働くことができる。このような企業と労働者の関係こそが、これからの日本に最も必要なことであると考えられる。そうなれば、非正規雇用者は、正規雇用者と同等に扱われるため、非正規雇用として働くことは人生設計において不利に働くことはなくなり、一人一人のニーズに合った働き方を実現できると考える。

#### おわりに

新型コロナウイルスの感染が拡大している中、雇用問題が浮き彫りになり、貧困者が増加した。そこで、解決に重要になる日本の雇用形態を改善することを重点的に取り組めば、格差社会を解決できる。根本的な問題を一つ一つ解決していくことがSDGsを実現することになる。日本は、既卒と能力が同じである場合でも新卒を何より重視したり、一度退職すれば元の地位には戻りにくかったりと、まだまだ問題は多い。この雇用問題を解決すれば、日本の雇用制度は大きく変わると考える。

そのためには、労働者一人一人の意識改革が必要である。生活を改善するために自分たちが行動することが必要である。非正規労働者の問題の根本的な解決はユニオニズムを創造する以外にはないという意見もある<sup>8</sup>。日本では労働組合の力が弱く、非正規労働者の問題を組合として取り組み切れなかった。この問題を多くの労働者に知ってもらい、考え、行動してもらうことが必要である。

#### 【参考文献】

- ・NHK スペシャル取材班『高校生ワーキングプア「見えない貧困」の真実』新潮社、2018年。
- ・蟹江憲史『SDGs（持続可能な開発目標）』中公新書、2020年。
- ・木下武男『労働組合とは何か』岩波書店、2021年。
- ・厚生労働省『令和3年度版 労働経済白書 ―新型コロナウイルス感染症が雇用・労働に及ぼした影響―』日経印刷株式会社、2021年。

---

<sup>8</sup> 木下 [2021]、p.217。

- ・内閣府男女共同参画局『令和3年度版 男女共同参画白書』勝美印刷株式会社、2021年。
- ・橋本健二『アンダークラスー新たな下層階級の出現』筑摩書房、2018年。
- ・労働政策研究・研修機構「新型コロナが雇用・就業・失業に与える影響」(最終検索日 2021年12月9日)

URL : <https://www.jil.go.jp/kokunai/statistics/covid-19/c01.html>

神谷 柚依奈

「非正規労働者と貧困」に対する講評

選考委員 藤枝 律子

コロナウイルス感染拡大により、雇用環境は大きく変動しています。特に著しく影響を受けたのは、非正規雇用の労働者であり、この問題は大きくクローズアップされ、喫緊の課題として繰り返し報道されています。今回のコンクールにおいても多くの方が、貧困や労働環境の悪化をテーマとして取り上げていました。その中で、神谷さんの論文は、非正規労働者の現状や貧困者の増加について、総務省等の統計資料を用いて分析しており、客観的な論証を試みている点が高く評価されました。また、日本の奨学金制度についても言及しており、貧困が学生たちの身近にあることを改めて認識させられました。

さらに、現状分析や問題点の提示に終わらず、SDGsの視点を踏まえた解決への示唆として、新たな貧困を生み出さないことや、そのための解決策として奨学金制度や雇用形態の改善を提言し、また、労働者一人ひとりの意識改革の重要性も訴えています。このように将来への道筋を示す形で論文を締めくくったところも評価できると思います。



## 佳作：野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯 他

食物栄養学科 2年 山田 春起

### 献立

野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯

野菜を味わう天ぷら盛り合わせ

廃棄の出ないほうれん草のお浸し

野菜で作っただしの風味を味わう味噌汁



### 献立の概要

対象者は「身体活動レベルⅡの男性」で、献立の特徴としては、野菜の廃棄する部分であるへたや根、皮などを使って「野菜のだし」をとっていることです。今回の献立で、「野菜のだし」を使ったのは、「野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みごはん」、「野菜を味わう天ぷらの盛り合わせ」、「野菜でとっただしの風味を味わうみそ汁」で、「野菜のだし」を作るために人参、大根、ナス、ほうれん草、玉ねぎ、青ネギ、カボチャ、しいたけを使用しました。「野菜のだし」をとった後は乾燥させて廃棄することで、生ごみの量を約三分の一に減少させることが可能です。日本では年間約2000万トンの生ごみが出ているとの報告があります(注1)。ですが、今回の献立のように最終的に乾燥して廃棄するようになれば大幅に生ごみを減らすことができます。乾燥させてから畑の肥料に使用すれば環境にもよく、SDGsの「食材ロスを減らす」ということに貢献できると思い、この献立を考えました。

### 参考文献

(注1)・japanfs.org 日本の生ごみ事情 JFS ジャパン・フォー・サステナビリティ

### 「野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯」

#### 1人分の材料

・米	80 g
・野菜のだし	88 g
・しょうが	10 g
・薄口しょうゆ	6 g
・酒	9 g
・白ごま	2 g



#### 作り方

- ①精白米を洗い、水に浸漬させる。しょうがは薄く千切りにする。
- ②米、だし汁、しょうが、酒、薄口しょうゆ、を入れ炊き上げる。
- ③炊き上がったからお皿に盛りつけ、白ごまを振り、完成

#### ポイント

カツオや昆布だしではなく、野菜のだしを使うことにより、野菜の優しいうま味としょうゆの味が合わさり、主菜である天ぷらや、ほうれん草のお浸しとよく合う味付けになっています。

### 「野菜を味わう天ぷらの盛り合わせ」

#### 1人分の材料

・卵	50 g
・かぼちゃ	40 g
・ナス	40 g
(かき揚げ)	
・たまねぎ	15 g
・しいたけ	15 g
・ごぼう	10 g
・にんじん	5 g
・揚げ油	適量

#### (大根おろし)

・大根	30 g
-----	------

#### (衣)

・薄力粉	40 g
・卵	40 g
・水	40 g

#### (天つゆ)

・しょうゆ	5 g
・酒	5 g
・みりん	5 g



## 作り方

※卵の天ぷらを冷凍卵でする場合は一日前に冷凍し、調理する際に殻をむく。

ゆで卵を使用する場合は卵を半熟の状態にゆでて殻をむいておく。

- ①天ぷら用の薄力粉は二回ふるっておく。
- ②だいこんをすりおろし、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけは薄切りにする。
- ③かぼちゃとなすは厚さ5mm程度に切る。
- ④①の薄力粉に水、卵を入れ、軽く混ぜ衣を作り、③から揚げていく。②のにんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけはボウルに入れ混ぜ、衣を適量入れ、形を整えて揚げる。卵も同様に衣をつけて揚げていく。
- ⑤野菜のだし、しょうゆ、みりん、酒を加熱し、冷ます

## ポイント

衣に使う水は氷と水で1:1の割合で入れることでサクッとした食感に出来上がらせる。

天ぷらにする卵は冷凍したものを殻をむいて揚げても、半熟卵を天ぷらにしてもおいしいです。

しょうがの炊き込みご飯と合うようにつゆは少しだけ味を濃くすることでご飯が進むように仕上げました。

量を減らすことで子どもでも食べられるように、カボチャの天ぷらやナスの天ぷらも付きました。子どもが食べるときはつゆにだし汁を足すと薄味で食べやすくなります。

## 「廃棄の出ないほうれん草のお浸し」

### 1人分の材料

・ほうれん草	60g
・酒	8g
・みりん	5g
・濃い口しょうゆ	1g
・かつお節	2g



## 作り方

- ①鍋にほうれん草の10倍の水を入れ火にかける
- ②沸騰したらほうれん草を入れ一分間ゆで、ざるにあげ、氷水で冷やし、3センチ幅に切る。
- ③酒、みりん、しょうゆを混ぜ火にかけ酒をとばす。食べる直前に②と合わせてかつお節を振る。

## ポイント

ほかの献立との色の組み合わせを考え、副菜に緑が目立つものをいれ、彩りのあるものにしました。

ほうれん草の根は野菜のだしに使用するため、この献立では廃棄するものではありません。

## 「野菜で作っただしを味わう味噌汁」

### 1人分の材料

・野菜のだし	150g
・豆腐	20g
・たまねぎ	30g
・白ネギ	20g
・みそ	8g



### 作り方

- ①白ねぎは斜めに切り、玉ねぎは薄切りにする。豆腐は1cm角に切っておく
- ②だし汁を鍋に入れ火にかけ、豆腐以外の①を入れる
- ③火が通ったら豆腐、みそを入れみその香りが飛ぶ前に火をとめる。

### ポイント

野菜のだしを引き立てるために具沢山にはせずにシンプルなものだけを入れてだしを味わってもらえるようにしました。

たまねぎやネギの皮などの捨てる部分は野菜のだしに使用するため、廃棄するものではありません。

たまねぎや白ネギを大きめに切ることで、野菜のだしだけでなく野菜の食感を感じてもらえるような献立となっています。

## 「野菜のだし」

### 1人分の材料

水	400g
人参、カボチャ、玉ねぎ、ナス、大根、シイタケ、ほうれん草、青ネギの捨てる部分	150g程度
酒	3g

### 作り方

- ①鍋に水、野菜、酒を入れ火にかけ、沸騰したら弱火から中火で25分煮る。
- ②ざるを使用してだしをこす。
- ③野菜の皮や根、へたの部分は乾燥させる。

### 栄養価の特徴

野菜でだしをとることによって、フィトケミカルという化学成分を摂取することができ、今回の献立で使用したナスには目の網膜にある光を感じる働きを支えているロドプシンという色素成分の再合成を促す働きがあるといわれています。大根には免疫力の強化や抗がん作用、ネギには殺菌効果、人参とかぼちゃには夜間の視力の維持や、皮膚や粘膜の健康を維持する働き、シイタケには免疫力の強化やコレステロール値の上昇を抑える働

き、玉ねぎには血糖上昇の抑制や血液流の中性脂肪を下げる働きが期待されています。

エネルギー産生栄養素バランス(PFC比率)も全て目標量の範囲内であり、バランスの取れた献立であるといえます。

参考文献

- ・housefoods-group.com ハウス食品グループ本社株式会
- ・「日本人の食事摂取基準 2020年版」(厚生労働省)

栄養価 (1食分)	エネルギー	919kcal	カルシウム	180mg
	PFC比率(13.1%, 22.6%, 64.3%)		ビタミンB <sub>1</sub>	0.42mg
	たんぱく質	30.1g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.61mg
	脂質	23.1g	ビタミンC	37mg
	炭水化物	148.0g	食塩相当量	3.3g
	食物繊維総量	9.8g		

「野菜の廃棄する部分で作っただしを作った後」

だしを取った後は家庭用の生ごみ処理機で乾燥させてごみを減らすという工程を取り入れています。

今回の献立では三分の一まで減らすことができました。そのため、家庭でもこの工程を入れることで、一年間に出る生ごみの量はかなり減らすことができます。今回は、人参、カボチャ、玉ねぎ、ナス、大根、シイタケ、ほうれん草、青ネギといった一部の野菜でしたが、ほかにもリンゴやトマト、カブの皮、ジャガイモの皮、トウモロコシの芯、しょうがの皮、サツマイモの皮などといった野菜や果物の廃棄の部分を使うことができます。

乾燥前



290 g

乾燥後



107 g

山田 春起

「野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯 他」に対する講評

選考補助委員 阿部 稚里

山田春起さんが考案された「野菜のうまみを引き出すしょうがの炊き込みご飯 他」は野菜をふんだんに使った料理で、廃棄についても良く考えられているレシピでした。様々な野菜を1食としてバランスよく食べられることと調理方法の記載が大変丁寧でわかりやすい点が高評価につながりました。さらに1品ごとのポイントに栄養士として学んだ知識が記載されている点も良かったです。一方、今回のテーマとして、SDGsの視点だけではなくwith/after コロナ時代の暮らし方の視点もコンセプトで説明できるとさらに良かったと思います。また、PFC比は問題ないのですが、主菜の食材が卵1つだけの為、対象者として想定している身体活動レベルⅡの成人男性にとってはやや物足りない人もいないかと思いました。今後も栄養士の視点でバランスの良い野菜料理のレシピを考案していくことを期待します。

## 佳作：家族でコロナ時代を乗り切ろう！！

食物栄養学科 1年 中村 美月

対象者：妊娠後期（28週以上） 女性 20代

コンセプト：レシピの対象者は妊娠後期の女性である。対象として想定した女性は5歳の幼児を持つ母親でもあり、コロナ時代に新たな希望を授かったが家の外に出ることが許されず、育児もありストレスがたまっている。そこで父親と幼児が、妊娠後期の母親に対して簡単に特別感のある朝食を提供するというコンセプトとした。

妊娠後期はつわりもおさまっているため、食べやすさよりも美味しさと栄養価を重要視した。特に栄養素の損失を最小限に抑えるため、ニンジンやジャガイモは皮つきで使用し油で加熱することで、脂溶性ビタミンであるβ-カロテンの吸収量を上げた。リンゴは皮ごと輪切りにしたスターカットにし、食物繊維やビタミンCの損失を防いだ。また、体を冷やさないように、全体的に温かい料理とした。

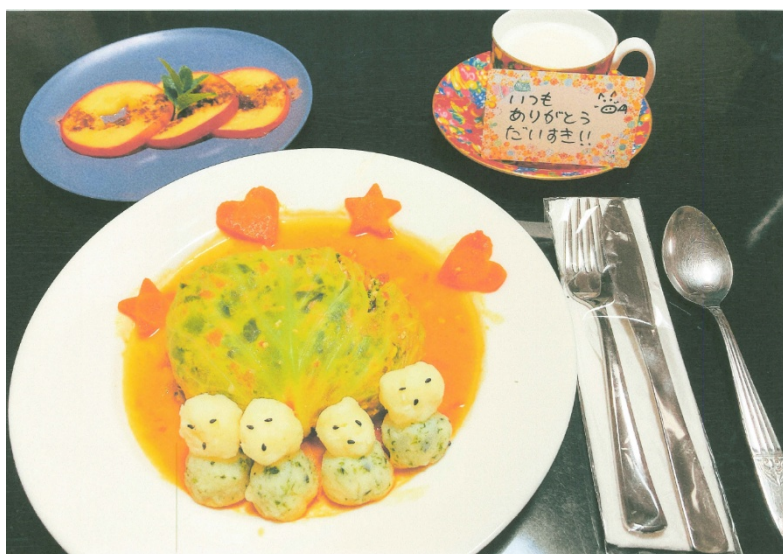
幼児が楽しく作れるように、メインの飾りつけの型抜き野菜をしたり、ジャガイモを潰し雪だるまのようにしたり工夫した。型抜きなどで、余った野菜を捨てずにメイン料理に使うなど食材廃棄についても考えた。

参考資料：〔監修〕東京慈恵会医科大学付属病院 栄養部 小穴康二（2017）.「その調理、9割栄養捨ててます！！」. 株式会社世界文化社.

久保みずきレディースクリニック 美賀多台診療所 松井貴彦（2012）.「妊娠期から授乳期・離乳食まで あんしん！ママごはんと赤ちゃんごはん」. 株式会社保育社

### 材料・分量

分類	目安量 (g)	使用量 (g)	食品名
米	64	30	精白米 30g
いも類	15	80	じゃがいも 80g
種子類	1.3	0.05	黒ごま 0.05g
砂糖	3	3	グラニュー糖 3g
豆・大豆製品	23	20	木綿豆腐 20g
緑黄色野菜	45	80	にんじん 40g・ほうれんそう 20g・ブロッコリー 20g
淡色野菜・きのこ	86	85	キャベツ 50g・玉ねぎ 10g・ぶなしめじ 10g・レンコン 10g・にんにく 5g
果物	75	100	りんご 100g
海藻	2	0.5	青のり 0.5g
魚（生）	26	30	あさり 30g
肉（生）	20	30	牛肉（ひき肉） 10g・鶏肉（ひき肉） 20g
卵	11	10	鶏卵（全卵） 10g
牛乳	56	200	牛乳 200g
油（動物性）	2	3	バター（無塩） 3g
油（食物性）	4	3	オリーブ油 3g
調味料	8	54.55	食塩 1g・こしょう（混合 0.05）・固形ブイヨン 3g・シナモン粉 0.5g・トマトピューレ 50g



●PFC 比率からエネルギーのバランス

区分	推定エネルギー必要量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (%)
朝食基準 (1日の2/8)	613 kcal	13~20 %	20~30 %	50~65 %
実施献立	593 kcal	19.3 %	32.9 %	58.1 %

●ビタミン、ミネラルなどの過不足

区分	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
1日分基準	18 g	6.5 g	650 mg	310 mg	20.0 mg
実施献立	15.1 g	3.0 g	366 mg	137 mg	12.5 mg
1日分に対する%	83.9 %	46.2 %	56.3 %	44.2 %	62.5 %

区分	ビタミンA (μg RE)	ビタミンD (μg)	ビタミンC (mg)	葉酸 (μg)
1日分基準	730 μg	8.5 μg	110 mg	480 μg
実施献立	543 μg	1.1 μg	100 mg	206 μg
1日分に対する%	74.4 %	12.9 %	90.9 %	42.9 %

区分	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	ビタミンB <sub>12</sub> (mg)
1日分基準	1.3 mg	1.5 mg	1.3 mg	2.8 mg
実施献立	0.44 mg	0.66 mg	0.85 mg	20.3 mg
1日分に対する%	33.8 %	44.0 %	65.4 %	725.0 %

●野菜は十分バランスよくとれているか

区分	緑黄色野菜	その他の野菜など	合計
1日分基準	120g	230g	350g
実施献立	80 g	85 g	165 g
1日分に対する%	66.7 %	37.0 %	47.1 %
食材の種類	にんじん 40g ほうたんもろ 20g ブロッコリー 20g	キャベツ 50g たまご 10g ぶなしめじ 10g しんこん 10g にんにく 5g	



検査項目	製品名	製造番号	商品名	数量 (g)	原率率 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA		ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	ビタミンB <sub>12</sub> (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)		
															レチノール (μg)	α-カロテン (μg)								
朝食	ローソクアイスキャンデー	01053	こめ [水飴練込] 朝白米 うちもち米	30	0	113	1.6	0.5	0.2	233	0.0	2	7	0.2	(0)	(0)	0.02	0.01	0.04	(0.0)	4	(0)		
		水																						
朝食	トマト風	11059	<香肠類> うし [ひき肉] 生	45	0	25	1.7	2.1	(0.0)	0.0	0.0	1	2	0.2	1	0.5	0.01	0.02	0.05	0.2	1	0		
		11230	<鳥肉類> にわとり [二次品目] ひ	20	0	34	3.5	2.4	(0.0)	0.0	0.0	0.0	2	5	0.2	7	0.5	0.02	0.03	0.10	0.1	2	0	
		10253	<肉類> あまり 佃煮 水素	30	0	31	6.1	0.7	(0.0)	0.5	0.3	0.3	33	14	3.0	2	(0.0)	Tr	0.03	0.00	0.00	15.2	3	(0)
		04032	だいず [豆腐・油揚げ類] 木綿豆腐	20	0	15	1.4	1.0	0.2	0.3	Tr	19	11	0.3	0	0.01	0	(0.0)	0.01	0.01	(0.0)	2	0	
		12004	鶏卵 全卵 生	10	14	14	1.2	1.0	0.0	0.0	0.0	5	1	0.2	21	0.4	0.1	0.04	0.01	0.1	0.1	5	0	
		09051	[キャンデー類] キャンデー 結晶糖 生	50	15	11	0.7	0.1	0.9	2.5	0.0	22	2	0.2	2	(0.0)	0.02	0.02	0.05	(0.0)	39	21		
		06212	[にんじん類] にんじん 根 皮つき 生	40	3	14	0.3	0.1	1.1	3.7	0.0	11	4	0.1	238	(0.0)	0.03	0.22	0.04	(0.0)	8	2		
		06257	ほうれんそう 葉 通年出荷 生	20	10	4	0.4	0.1	0.5	0.5	0.0	10	14	0.4	70	(0.0)	0.02	0.24	0.03	(0.0)	42	7		
		06253	ブロッコリー 花芽 生	20	35	7	1.1	0.1	1.0	1.3	Tr	10	5	0.3	15	0.0	0.05	0.05	0.06	0.0	44	28		
		38016	[しらしめ類] しらしめ 生	10	10	2	0.3	0.1	0.4	0.5	0.0	0	1	0.1	(0)	0.1	0.02	0.02	0.01	0.0	3	0		
		06153	[たまねぎ類] たまねぎ りん差 生	10	6	3	0.1	0.0	0.2	0.8	0.0	2	1	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.0	2	1		
		06317	れんこん 根差 生	10	20	7	0.2	0.0	0.2	1.6	0.0	2	2	0.1	Tr	0	(0.0)	0.01	0.00	0.01	0.0	1	5	
		06223	[にんにく類] にんにく りん差 生	5	9	6	0.3	0.0	0.3	1.4	Tr	1	1	0.0	0	(0.0)	0.01	0.00	0.08	(0.0)	5	1		
		14001	[植物油類] オリーブ油	3	0	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0	0	0	0	(0.0)	0.00	0.00	(0.0)	(0)	(0)		
		17012	<調味料類> (食塩類) 食塩	1	0	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0	Tr	0	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.0)	(0)	(0)	
		17065	<香料類> こしょう 配合 粉	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	(0.0)	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0	
		17027	<調味料類> (だし類) 固形アミノ酸	3	0	7	0.2	0.1	0.0	1.3	1.3	1	1	0.0	0	0	Tr	0.00	0.00	0.01	0.0	0	0	
		17034	<調味料類> (トマト加工品類) トマト ビューレ	50	0	22	1.0	0.1	0.9	5.0	Tr	10	14	0.4	25	(0.0)	0.05	0.04	0.10	-	15	5		
		02017	<いも類> じゃがいも 練乳 皮なし 生	80	10	47	1.4	0.1	7.1	13.8	0.0	3	15	0.3	0	(0.0)	0.07	0.02	0.16	(0.0)	15	22		
		09002	あおのり 葉干し	0.5	0	1	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0	4	7	0.4	9	(0.0)	0.00	0.01	0.00	0.2	1	0		
05017	ごま 乾	0.05	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0.0	0	0	(0.0)	0.00	0.00	0.00	(0.0)	0	Tr			
朝食	ホットリンゴ	01718	りんご 皮つき 生	100	8	55	0.2	0.3	1.9	16.2	0.0	4	5	0.1	2	(0.0)	0.32	0.01	0.04	(0.0)	3	6		
		14018	(バター類) 無糖バター 食塩不使用	3	0	22	0.0	2.5	(0.0)	0.0	0.0	0	0	0.0	24	0.0	0.00	0.00	Tr	0.0	0	0		
朝食	ホット牛乳	03005	(砂糖類) ざらめ糖 クラニュー糖	3	0	12	(0.0)	(0)	(0.0)	3.0	0.0	Tr	0	Tr	(0)	(0.0)	(0.00)	(0.00)	(0.0)	(0)	(0)			
		17067	<香料類> シェアモン 粉	0.5	0	2	0.0	0.0	-	0.4	0.0	5	0	0.0	0	(0.0)	0.00	0.00	-	(0.0)	(0)	Tr		
朝食	ホット牛乳	13003	<牛乳及び乳製品> (濃縮乳類) 普通	200	0	122	6.6	7.6	(0.0)	9.5	0.2	220	20	0.0	76	0.5	0.08	0.30	0.06	0.6	10	2		
		合計	227.1	122	588	28.7	21.7	15.1	86.2	3.0	365	137	12.5	543	1.1	0.44	0.66	0.85	20.3	20.6	100			
合計											19.3%	30.9%	CE		58.1%									

『Dorinライスキャベツトコト』  
 ひとりも手作りじゃがたまに食べてい

前日準備

材料名	純使用料 (g)
米	30
水	45
椎茸	30
木綿豆腐	20
徳用	10
キャベツ	50
たんぱく(皮法)	40
伊豆焼	20
アノカ	20
アノカ	10
アノカ	10
かんたん(皮法)	10
あさり(水煮缶)	30
たんぱく(皮法)	5
オリーブ	3
食塩	1
混合粉	0.05
コシヒカリ	3
水	150
トコト	50
キャベツ	80
青のり	0.5
黒ごま	0.05

① ① 米をよく洗い、火を止めます。

② ② ①がゆかくなったら、水にとって水分をよくきっておく。

③ ③ たんぱくを良く洗い、輪切りに、0.3cm幅で切る。

④ ④ ③の輪切りにたんぱくを型抜き器で抜く。

⑤ ⑤ ①ゆめ、玉ねぎ、たんぱくをよく洗い、フードプロセッサーに入れます。

⑥ ⑥ ⑤の中に④の残りとお豆腐と伊豆焼を入れます。

⑦ ⑦ ⑥のフードプロセッサーを、かりめ、2.5分、1320回転を3分ほど。

⑧ ⑧ ②のゆめ、豆、⑨の塩、⑩のたんぱくをよく混ぜる。

⑨ ⑨ ⑧の中に⑦を入れ、よく混ぜる。水を加えて、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑩ ⑩ ⑨のゆめを700gくらいとて、⑪の⑩を⑨で包むようにあさりが入るように、あさりを包む。

⑪ ⑪ たんぱくに⑫のオリーブ油を少し、⑬のたんぱくを加えて、⑭のたんぱくを加えて、よく混ぜる。

⑫ ⑫ ⑪の⑫のキャベツに、⑬の⑫を巻く。

⑬ ⑬ ⑫の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑭ ⑭ ⑬の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑮ ⑮ ⑬の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑯ ⑯ ⑮の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑰ ⑰ ⑯の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

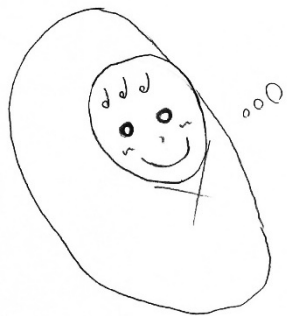
⑱ ⑱ ⑰の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑲ ⑲ ⑱の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

⑳ ⑳ ⑲の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

㉑ ㉑ ㉑の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。

㉒ ㉒ ㉒の⑫を57で包むように、あさりも入れ、よく混ぜる。



女子生徒中に重要となってくる5つの栄養素のたんぱく質・葉酸・亜鉛・カルシウム  
 (食物繊維)を中心に考え、バランスよく摂取できるようにしました。  
 また、皮つきで里芋菜を使うことにより、廃棄量を削減し、食品ロスを減ら  
 せるように考えました。皮に多くの栄養があるので、多くの栄養を摂取する  
 ことができます。  
 みじん切りにしてフードプロセッサーで行うことで、子どもでも簡単に楽しく調理することが  
 できます。  
 中にライスを隠すとワクワク感を出しています!!  
 そして、あさりを入れることで、ビタミンB12をたくさん摂取することができます。

「ホットリンゴ」ミモンかけ」

材料名	純使用料 (g)
りんご (皮つき)	100
無塩バター	3
グラニュー糖	3
シモン	0.5
ミント	適量
水	500
塩	3

①りんごをよく洗い ②①を塩水に ③②のりんごの芯の部分、  
横に向けて輪切りに切 つけ替。 種と箸などで取りのぞきます。



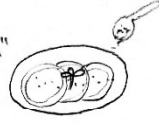
④フライパンに バターを熱し、溶け たら、③とグラニュー糖 を加え、加熱します。



⑤④がカラ化色になるまで 中火で焼きます。



⑥器に⑤を並べ、 シモンとミントを 盛り付けます。



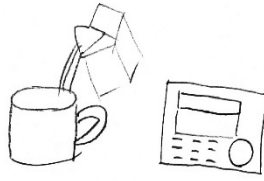
りんごは、生で食べるより 加熱した方が、栄養価が 高くなります。特に、カリウム、 ビタミンE、食物繊維が 増えます。妊婦の方は 水分をとると体がむくみ やすくなります。カリウムは むくみ対策に効果的 だ。妊娠後期に良い 調理方法になります。



# 「ホット牛乳」

材料名	純使用料 (g)
牛乳	200

① 耐熱マグカップ  
に牛乳を入れ、  
500wで2分レンジ  
であたためます。



日本人女性のカルシウム摂取量は、不足がちであるため、妊娠前から、カルシウムを積極的に摂ることが大切!!  
体を冷やさないように、あたためて飲んでほしい。



中村 美月

「家族でコロナ時代を乗り切ろう！！」に対する講評

選考補助委員 杉野 香江

中村さんは、妊娠中の母親のために家族が協力して調理することを想定した朝食のレシピを考案されました。妊娠期に必要な栄養素と食事のポイントをおさえている点、調理に伴う栄養素の損失や食材の廃棄量を抑える工夫がされている点が高評価につながりました。また、調理手順に、父親と幼児が調理することを想定した役割分担が細かく記載されている点も良かったです。調理方法については、じゃがいもで作った雪だるまに、牛乳やマヨネーズを少量加えることで、なめらかさが加わり、幼児でもより簡単に成形できるようになると思います。

2021年度の出生数は大きく減少することが見込まれています。コロナ禍で、妊娠を先送りした人の影響や、経済困窮に置かれた若い世代の増加など様々な理由が考えられています。コロナ禍における妊娠は特に周囲のサポートが重要になってきます。中村さんのレシピは、妊娠中の女性を家族で支え合うことの大切さが込められた、あたたかみのあるレシピです。今後も、対象者に寄り添う視点を大切にした献立を考案していくことを期待します。

# 奨励賞：私たちができる地球温暖化対策

法経科 第2部 1年 梅森 かおり

## はじめに

2021年のノーベル物理学賞を受賞したプリンストン大学の気象学者真鍋氏は、50年も前に、「二酸化炭素の濃度が2倍になれば、地球の平均温度が2度上がる」と予測していたという<sup>1</sup>。

地球温暖化の最大の原因は、二酸化炭素（以後CO<sub>2</sub>と表記する）の増加によるものであり、その大半は、人間の活動により排出される温室効果ガスに含まれている。かねてよりこのような警鐘が鳴らされていたにもかかわらず、環境保護をなおざりにして経済成長を優先してきた結果、私たち人類は地球温暖化による深刻な環境破壊と、気候変動による未曾有の自然災害を引き起こしてしまった。

地球温暖化、この危機的状況を脱するために私たち個人は何ができるのかを、SDGsの視点から考察してみる。

## 第1節 地球温暖化の原因と現在の危機的状況

近年私たちは過去に経験したことのない、記録的豪雨や記録的猛暑と呼ばれる気候変動を体験している。これらの気候変動を起因とする水害や土砂災害等の自然災害に曝され、ようやく私たちは危機感を抱き、地球温暖化に関心を持つに至った。

気候変動自体は、人類が誕生する遙か昔よりさまざまな原因により生じている。しかし、現下の気候変動は20世紀以降短期間で急激に進んでおり、その要因は人間の活動による地球温暖化であると、IPCC（国連気候変動に関する政府間パネル）は断定している。2021年8月の最新報告書（第6次評価報告書）によると、直近10年（2011～2020年）の世界各地の地表平均温度は産業革命前（18世紀後半頃）に比べ1.09℃上昇しており、20世紀以降、大気、海洋、雪氷圏及び生物圏において、広範囲かつ急速な変化が現れているという<sup>2</sup>。

大気中に含まれる温室効果ガスには、海や陸の地球の表面から地球の外に向かう熱を大気に蓄積し、再び地球の表面に戻す性質（温室効果）がある。産業の発展に伴い、人為的な温室効果ガスの大量排出と、CO<sub>2</sub>の吸収源である森林の破壊によって、大気中のCO<sub>2</sub>濃度が増加し、地球温暖化による自然災害が世界各地で頻発する事態となった。イギリスの新聞『ガーディアン』は2019年に、この「気候変動」という言葉はもう使わず、代わりに、「気候危機」、「気候崩壊」のような危機意識を高める呼び方を使用するという方針を打ち出している<sup>3</sup>。

---

<sup>1</sup> ノーベル物理学賞に真鍋淑郎氏 二酸化炭素の温暖化影響を予測（2021年10月5日）  
[<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20211005/k10013292011000.html>]（最終検索日：2021年12月8日）

<sup>2</sup> 日本気象協会 SDGs レポート Vol.6 IPCCの気候変動に関する最新報告書のポイント～過去2000年間での前例のない速度で気温上昇中～（2021年8月31日）  
[<https://www.jwa.or.jp/news/2021/08/14466/>]（最終検索日：2021年12月8日）

<sup>3</sup> The Guardian Why the Guardian is changing the language it uses about the environment

## 第2節 我が国における二酸化炭素排出量の現状

日本における2019年度のCO<sub>2</sub>排出量は、直接排出量（発電のときに排出されるCO<sub>2</sub>を、電気を「作った側」の発電所での排出として計算したもの）、間接排出量（発電のときに排出されるCO<sub>2</sub>を、電気を「使った側」の各部門での排出として計算したもの）共に、その8割以上を家庭部門以外の、エネルギー転換部門、産業部門、運輸部門、工業プロセス、廃棄物等の部門が占めている<sup>4</sup>。一方、大口排出事業者の温室効果ガス排出量は、2017年度の内訳では、50%が130の発電所と工場の排出によるもので、その事業所の全てが電気業（発電所）、鉄鋼業、セメント製造業、化学工業、石油精製業、紙製造業の6業種であることが明らかとなった。また、78の発電所の排出量が日本の排出の約3分の1を占め、その半分（日本全体の18%）が36の石炭火力発電所から排出されているという<sup>5</sup>。

先立って開催されたCOP26では、気温上昇を産業革命以前と比べて1.5度に抑制するという、2015年のパリ協定で掲げられた目標が確認された。そのために、2030年までに世界の温室効果ガスの排出量2010年対比で45%削減し、今世紀半ばにはゼロにすることも再度認識されている<sup>6</sup>。これらの目標達成のために、我々個人が直接的にできることは、地球規模、国際規模から見ても微力で限界があるだろう。国内のCO<sub>2</sub>排出量は、そのほとんどが家庭外の事業所によるからである。私自身、節電やエコバッグ持参、不用品をリサイクルに回す、小まめなアイドリングストップ等のエコ活動を心掛けているが、それだけでは到底、目標に達するための一助にもならないのではと憂慮する。

節電を例にとると、私たちが節電すれば電力の使用量は減り、私たちがCO<sub>2</sub>排出量に影響を与えることはできる。一方、発電に伴う電力会社からのCO<sub>2</sub>排出量は、私たちにはコントロールできない。電力会社がどのような発電方法をしているかによって、各電力会社の排出量が異なるからである。また、物を大量に消費しているのは個人であるが、CO<sub>2</sub>を含む温室効果ガスを大量に排出しているのはその物を製造するための生産ラインなのである。国際社会での

---

[[https://www.theguardian.com/environment/2019/may/17/why-the-guardian-is-changing-the-language-it-uses-about-the-environment?CMP=share\\_btn\\_tw&fbclid=IwAR0gb-tLz2gJZkS6uJmWrKEaGTRDf1zCDHKwyZfSt04Vw\\_oqqfdao9o3nLg](https://www.theguardian.com/environment/2019/may/17/why-the-guardian-is-changing-the-language-it-uses-about-the-environment?CMP=share_btn_tw&fbclid=IwAR0gb-tLz2gJZkS6uJmWrKEaGTRDf1zCDHKwyZfSt04Vw_oqqfdao9o3nLg)]（最終検索日：2021年12月8日）

<sup>4</sup> JCCA 日本地球温暖化防止活動推進センター 4-4 日本の部門別二酸化炭素排出量(2019年度) [<https://www.jccca.org/download/13335>]（最終検索日：2021年12月8日）

<sup>5</sup> NPO 法人気候ネットワーク 日本の大口排出源の温室効果ガス排出の実態 温室効果ガス排出量算定・報告・公表制度による2017年度データ分析～約130事業所で日本の温室効果ガスの半分排出、対策の抜本強化なしに2030年46%削減不可能～（2021年5月14日）

[[https://www.kikonet.org/wp/wp-content/uploads/2021/05/pr\\_analysis-on-ghg-emissions-data2017\\_jp.pdf](https://www.kikonet.org/wp/wp-content/uploads/2021/05/pr_analysis-on-ghg-emissions-data2017_jp.pdf)]（最終検索日：2021年12月8日）

<sup>6</sup> 経済産業省 資源エネルギー庁 2. ESG投資等による環境分野への資金供給の活発化

(1) 国際的なESG投資等の流れ

[<https://www.enecho.meti.go.jp/about/whitepaper/2020html/1-3-2.html>]（最終検索日：2021年12月8日）

環境問題への取り組みや、事業所の努力なくしては、目標は達成できないのである。

### 第3節 「作る責任 使う責任」-作る側、使う側にできること

2006年に当時の国連事務総長コフィー・アナン氏が、機関投資家に対して6つの原則からなる「責任投資原則(PRI)」を表明し、投資を行う際に、「環境(Environment)」、「社会(Social)」、「企業統治(Governance)」の3つの要素を投資対象の決定に取り込むことを求めた(頭文字からESGと呼ばれる)<sup>7</sup>。目先の利益を優先し、環境への負荷を考えず乱開発する企業や、途上国で労働者を搾取するような企業ではなく、ESGの観点を踏まえた活動を行っている企業を投資先として選び、そうでない企業を対象から外すよう機関投資家に呼び掛けた。これは、投資の力を利用し、企業の持続的成長や社会的課題の解決を狙った効率的な働きかけである。

日本でも、年金積立金管理運用独立行政法人(GPIF)が2015年にPRIへ署名したことを受け、金融機関を中心に大手企業等、署名する企業が増加している<sup>8</sup>。現在ESGは、SDGs活動に取り組んでいる企業を評価するための指標ともなっている。ESG評価の高い企業は投資家のみならず、環境保全に関心を持つ消費者からも選ばれやすくなる。逆に、ESGに配慮しない企業はいずれ、市場からの撤退を余儀なくされるリスクをはらんでいるのである。

一般消費者に対しては、国際消費者機構(CI)が提唱する、「消費者の5つの責任」<sup>9</sup>がある。

① 商品や価格などの情報に疑問をもつ責任、② 公正な取引が実現されるよう主張し、行動する責任、③ 社会的関心を持ち、他者・弱者への影響を自覚する責任、④消費行動が環境に及ぼす影響を理解する責任、⑤ 消費者として団結し、連帯する責任、である。これはSDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」の理念に共通しており、特に②、③は、SDGsの達成に貢献できる行動である。私たち消費者は、企業のSDGsに対する姿勢を、商品やサービスを選ぶ際の判断材料とすることができる。商品やサービスの背景にある環境問題、人権問題に関心を持ち、「エシカル(倫理的・道徳的)」に視点を向けたエシカル消費<sup>10</sup>の実践によって、企業、そして世界をCO<sub>2</sub>排出量削減に向けて、より良い方向に動かすことができるのである。

また、企業側は自社の事業活動がSDGsの目標・ターゲットが目指す方向から逸脱していないかをチェックすることにより、社会のニーズに沿った経営を進めることができる。環境ビジネス、例えば太陽光発電のようなクリーンエネルギーを売り出せば、対策、利益共に成算が期待でき、ビジネスチャンスに繋げることもできる。

私たち個人はエシカル消費の実践として、例えば、国際フェアトレード認証ラベルやFSCマーク、海のエコラベルのように、生産過程の段階から、環境や社会に配慮して作られたこ

---

7 バウンド『SDGsの考え方と取り組みがしっかりわかる教科書』株式会社技術評論社、2021年132-149頁

8 経済産業省 ESG投資  
[[https://www.meti.go.jp/policy/energy\\_environment/global\\_warming/esg\\_investment.htm](https://www.meti.go.jp/policy/energy_environment/global_warming/esg_investment.htm)]  
1] (最終検索日:2021年12月8日)

9 バウンド『SDGsの考え方と取り組みがしっかりわかる教科書』株式会社技術評論社、2021年82-83頁

10 消費者庁 エシカル消費とは  
[[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_education/public\\_awareness/ethical/about/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_education/public_awareness/ethical/about/)]  
(最終検索日:2021年12月8日)



とが証明されたラベルのある商品を積極的に購入することができる。また、電力の自由化に伴い、契約する電気会社を選ぶ際に、各電力会社のCO<sub>2</sub>削減の取り組みを契約の判断材料にすることもできる。普段食べ、使用しているものが、「どこでどのようにつくられているか」に興味を持てば、環境や人権を蔑ろにし、行き過ぎた利益追求をしている企業を監視することができるのである。

イギリス BBC は、同国の高級ブランドバーバリー(Burberry)が2017年に衣料品やアクセサリー、香水等2860万ポンド(約41億8000万円)分の売れ残り商品を焼却処分し、過去5年間では計9000ポンド(約130億円)分の商品を廃棄したことを伝えた<sup>11</sup>。この報道により、環境保護団体等が強く反発し、世界でバーバリーに対する不買運動が起こった。これを受けて同社は現在、売れ残り商品の再利用や修理、寄付、リサイクル等を行い、持続可能性を重んじる企業というイメージを育もうと取り組んでいる。私たちは、エシカル消費を心掛けた日々の買い物を通して、企業を動かすこともできる。CO<sub>2</sub>削減のために、地球温暖化問題を解決に導く一端を担うことができるのである。

## おわりに

経済性や供給安定性に優れているという理由から、化石燃料、特に石炭に頼らざるを得ない国も存在する。これらの国を脱炭素化へいざなうには、二国間クレジット制度(JCM)の積極的な活用等、国をまたいで協力が必要である。また、コロナショックからの経済復興策として、「グリーン・リカバリー」<sup>12</sup>が今、世界中で広がりを見せている。単にコロナの前に状況を戻すのではなく、脱炭素型社会に向けた投資によって、経済を復興させるという考え方である。グリーン・リカバリーを軸として、各国政府は具体的に動きだしている。日本政府は昨年12月に「2050年カーボンニュートラルに伴うグリーン成長戦略」<sup>13</sup>を公表し、企業の新たな省CO<sub>2</sub>型設備の導入を促進するための研究開発基金を創設し、脱炭素化に取り組む企業を今後、10年間継続して支援していくという方針を打ち出した。これは、企業がSDGsに積極的に取り組み、そのための持続可能な開発を後押しできる有益な施策である。地球環境保全のためには、誰もが取り残されることなく、持続可能な経済社会の実現を根底に、世界が一丸となって活動する必要があるだろう。その上で、私たち個人は消費者の責任をもって、エシカル消費を心掛け、地球温暖化防止に貢献できるのである。

フランスの作家、サン＝テグジュペリが残した言葉に、「地球は先祖から受け継いでいるのではない、子どもたちから借りたものだ。」というものがある。私たちは、未来の子どもたち

---

<sup>11</sup> BBC NEWS JAPAN 英バーバリー、売れ残り商品の焼却処分を中止 毛皮も撤廃へ (2018年9月6日)

[<https://www.bbc.com/japanese/45431505>] (最終検索日: 2021年12月8日)

<sup>12</sup> WWF JAPAN 「グリーン・リカバリー」が鍵 コロナ禍からの復興 (2020年12月11日)

[<https://www.wwf.or.jp/activities/basicinfo/4494.html>] (最終検索日: 2021年12月8日)

<sup>13</sup> NHK クローズアップ現代 「グリーン・リカバリー」が世界で加速 欧米も中国も (2021年2月9日)

[<https://www.nhk.or.jp/gendai/comment/0019/topic014.html>] (最終検索日: 2021年12月8日)

が生きていくために、破壊してしまった自然・環境をできる限り元に戻し、返す責任を負っているのである。

## 参考文献

- ・宇佐美誠『地球崩壊 次世代とともに考える』岩波書店、2021年
- ・山本良一『気候危機』岩波書店、2020年
- ・鬼頭昭雄『異常気象と地球温暖化－未来に何が待っているか』岩波書店、2015年
- ・高柳彰夫・大橋正明『SDGsを学ぶ 国際開発・国際協力入門』法律文化社、2019年

梅森 かほり

「私たちができる地球温暖化対策」に対する講評

選考委員 藤枝 律子

一読して、論文を構成する力や文章を書く力が非常に優れていると感じました。内容面においても、多くの文献を使って論証をすすめており、高く評価できます。世界規模での地球温暖化の原因と現在の危機的状況を述べた後に、我が国における二酸化炭素の排出の問題点が、資料を引用して示されており、現在社会が抱えている課題を理解するのに優れた分析がなされています。

また、単に問題を指摘するだけにとどまらず、本論文の中心となる「作る責任 使う責任」の部分では、私たちができる対策として、作る側の企業の実践についての提言や、使う側の消費者として出来ることの紹介等がなされており、この問題について深く考えを巡らせていることが良く伝わってきました。サン＝テグジュペリの言葉を締めくくりにもってきて、最後まで読ませる工夫がされているところも非常に巧みです。これからも、視野を広く持って勉学に励んでいていただきたいと思います。

## 2. 参 考 資 料

[応募ポスター]

[募集要領]

[表彰式次第]

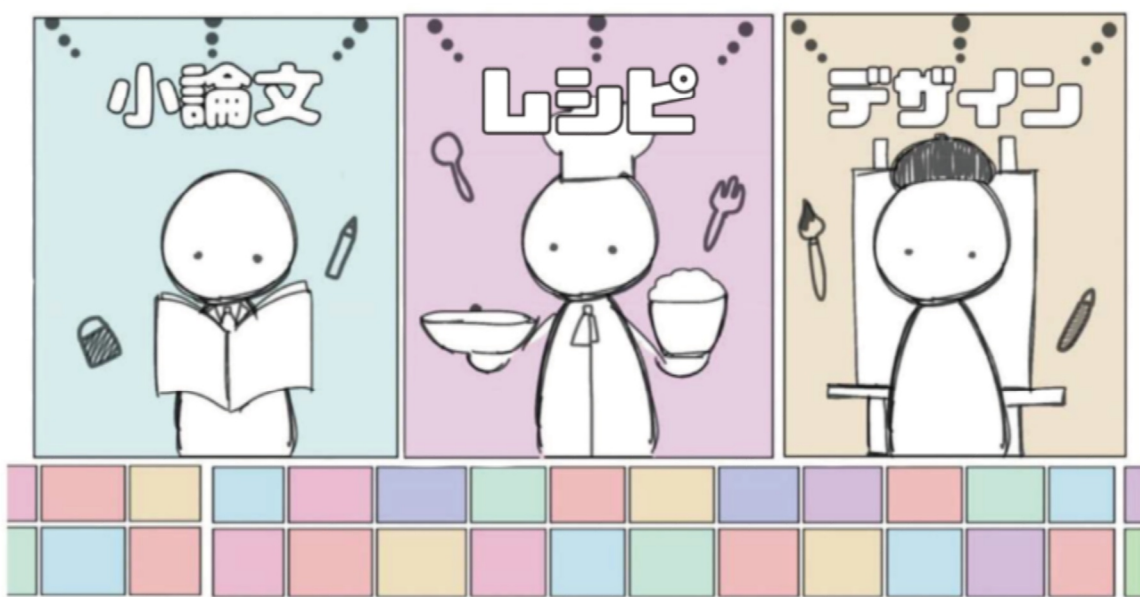
三重短期大学・三十三総研主催



第15回

# 小論文・作品コンクール

テーマ「with/afterコロナ時代の暮らし方～SDGsの視点から～」



※イラスト制作:大橋優(三重短イラスト部)

## 作品募集

- |   |      |            |    |
|---|------|------------|----|
| ● | 最優秀賞 | (賞状、副賞5万円) | 1作 |
| ● | 学長賞  | (賞状、副賞3万円) | 1作 |
| ● | 優秀賞  | (賞状、副賞3万円) | 2作 |
| ● | 新人賞  | (賞状、副賞3万円) | 1作 |
| ● | 佳作   | (賞状、副賞2万円) | 3作 |
| ● | 奨励賞  | (賞状、副賞2万円) | 1作 |

※「新人賞」「奨励賞」は1年生が対象となります。

応募期間  
2021年  
7月1日(木)  
▼  
12月13日(月)

提出先 〒514-0112 三重県津市一身田中野157  
三重短期大学事務局大学総務課  
[第15回小論文・作品コンクール]係(持参、郵送とも可)

協賛 三重法経学会、生活科学研究会、食物栄養学研究会

問合せ先 三重短期大学「第15回小論文・作品コンクール」  
大学総務課内地域連携センターTEL:059-232-2341

【詳細はこちら】



## 募集要領

三重短期大学・三十三総研主催

# 第15回 小論文・作品コンクール

〔with/afterコロナ時代の暮らし方～SDGsの視点から～〕

**趣 旨** 三重短期大学と三十三総研の地域貢献を目的とする産学連携推進事業の一環として、学生の新鮮な知性・感性を活かした小論文・作品コンクールを実施します。

**テ ー マ** 〔with/afterコロナ時代の暮らし方～SDGsの視点から～〕  
新型コロナウイルスの感染拡大は健康や医療の危機のみならず、人道、教育、金融・経済の危機となり、日々の暮らしを一変させました。あらゆる物事の「持続可能性」がますます問われるなか、with/afterコロナ時代の暮らし方について、SDGsの視点から考えることが重要となります。

**募集部門** ●小論文部門  
SDGsは貧困・飢餓の撲滅、教育や医療の普及などに関する17のゴールと169のターゲットからなっています。新型コロナウイルス感染症は、環境、経済、社会の3つの側面に大きな影響を与えています。現在の危機的状況からの回復に向けた取組に関して、SDGsの視点を踏まえたあなたの考えをお寄せ下さい。

●レシピ部門  
健康的な食生活を行うためには、普段からさまざまな栄養素を摂取し、体の免疫機能を維持しておくことが大切です。また、SDGsの達成に向けては食生活を通じて「疫病予防、免疫力向上、アレルギー対策等」を考える必要があります。そこで、食材を無駄にしない、健康を考えたレシピ案をお寄せ下さい。

●デザイン部門  
持続可能な社会では、多様な人々が公平に利益を享受することが重要となります。年齢、性別、障がい等の有無、人種等にかかわらず、多様な人々にとって使いやすい「ユニバーサルデザイン」の福祉器具や服飾、マスクのほか、誰もが暮らしやすい「まちづくり」に向けた建築設計についてのデザイン案をお寄せ下さい。

**応募資格** 三重短期大学在学学生(科目等履修生も含む)。グループによる応募も可。

**応募規定** 表面のQRコード、もしくは以下アドレスよりアクセスし、本規定を熟読の上、ご応募下さい。  
<https://www.tsu-cc.ac.jp/chiren/chiren-sangaku/chiren-concour/>

**募集期間** 2021年7月1日～2021年12月13日 締切厳守  
(窓口提出:17:00まで、郵送:当日必着)

**提出先** 〒514-0112 三重県津市一身田中野157  
三重短期大学事務局 地域連携センター(大学総務課内)  
「第15回小論文・作品コンクール」係 (持参、郵送とも可)

	最優秀賞	学長賞	優秀賞	新人賞	佳作	奨励賞
入賞作品数	1作	1作	2作	1作	3作	1作
副賞	賞金5万円	賞金3万円	賞金3万円	賞金3万円	賞金2万円	賞金2万円

※「新人賞」「奨励賞」は1年生が対象となります。(グループの場合も1年生グループのみ)

**入賞発表及び表彰式** 2022年1月中旬に入賞者を大学掲示板への掲示によって発表し、同下旬に表彰式を行います。また、入賞作品は三重短期大学HP及び三十三総研HPに掲載するほか、作品集として印刷配布します。

**選 考** 選考委員会を設置した上で、厳正なる審査を実施します。

**そ の 他** ●応募作品は返却しません。  
●入賞者の所属・氏名は公表します。  
●応募にかかわる個人情報は、三重短期大学、三十三総研にて管理し、本コンクール以外の目的には使用しません。

<表彰式次第>

日時：2022年1月27日（木）14:00～15:00

場所：三重短期大学 校舎棟4階41教室

## 式 次 第

司会：藤枝 律子 （三重短期大学地域連携センター長）

一、 開式

一、 主催者挨拶

コンクール選考委員会委員長 村井 美代子（三重短期大学学長）

一、 募集ポスターデザイン制作者紹介

大橋 優（法経科第1部 経商コース）

一、 入賞者表彰

一、 受賞者挨拶及びプレゼンテーション

【小論文・作品部門】

最優秀賞 経営学ゼミ（法経科第1部 経商コース）

（代表：森 明日香 他10名）

学長賞 江藤 龍 （法経科第1部 法律コース）

優秀賞 加藤 真歩 （食物栄養学科）

優秀賞 楠田 瑠々羽 （食物栄養学科）

新人賞 モレル アリス（生活科学科 居住環境コース）

一、 共同主催者挨拶

コンクール共同主催者 山本 隆司（株式会社三十三総研代表取締役社長）

一、 閉式