

# Press Release

## 家庭でマネできるオリジナルアレンジレシピを全国の高校生が考案！ 『保存食を使ったレシピ』『食品ロスを解決するアイデア』を大募集 第2回「食のアイデアコンテスト」開催

『こころ、からだ、文化』を統合して学び、社会の変化に柔軟に対応できるスペシャリストを養成する人間総合科学大学（埼玉県さいたま市、学長：久住武）では、ヘルスフードサイエンス学科にて、高校生を対象に食のアイデアを募集する「第2回 食のアイデアコンテスト」の募集を2020年6月1日（月）より開始します。今回のテーマは「保存食材を使った簡単アレンジレシピ」「家庭で食品ロスを減らすには？」の2テーマとなり、全国の高校生からそれぞれアイデアを募集、人間総合科学大学の講師が審査し、受賞作品を決定します。



### 《全国の高校生から「保存食」「食品ロス」問題を解決するアイデアを募集》

人間総合科学大学のヘルスフードサイエンス学科では「人間総合科学」を基盤に、食育から食の安全・安心、食品・食材に関するリスク管理など、食産業での総合マネジメントまでの知識・技術・実践力を持つ、社会に求められる人材を養成しています。



今回で2回目となる「食のアイデアコンテスト」は、全国の高校生が考えたテーマに沿ったアイデアを募集し、応募されたアイデアの中から、最優秀賞、優秀賞、特別賞を決定します。2019年に行われた第1回コンテストでは「簡単便利な朝食レシピ」と「食品ロス」をテーマに、応募総数が300件にのぼり、たくさんのアイデアをいただきました。

今回の「食のアイデアコンテスト」1つ目のテーマは「保存食材を使った簡単アレンジレシピ」です。新型コロナウイルスの感染予防として、政府からスーパーへの買い物へ行く回数を減らすなど注意喚起が出ている中、今回は食材の買い足し回数の軽減にも繋がり、賞味期限切れの心配も少ない「保存食」に着目し、家庭での活用レシピを募集します。

さらに2つ目のテーマは第1回同様に「家庭で食品ロスを減らすには？」です。新型コロナウイルスの影響により飲食店で使用されるはずだった食品が消費されずに、余剰食材として廃棄となってしまうなどの報道も多い一方で、食品ロスの約半数は一般家庭からの排出といわれており、期限切れの食材や食べ残しが増加し、多方向からの「食品ロス」が深刻化しています。そこで、このテーマではご家庭で簡単に取り組める「食品ロス」を解決する具体的なアイデアを募集します。

「食」を取り囲む環境が変化する中、人間総合科学大学では「食のアイデアコンテスト」の実施により、高校生の「食品問題」に関する意識を高め、外出を控える中でも手軽で美味しい食事を楽しんで頂けるよう取り組んで参ります。

#### <本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

人間総合科学大学 PR事務局（担当：馬場、福永、石井）  
 TEL：馬場（080-7068-6224） メール：info@kmcpr.co.jp

# Press Release

## 《テーマ① 保存食材を使った簡単！便利！おいしいアレンジレシピ》

外出自粛の影響でお買い物の回数はできる限り減らしたい今、長期保存できる「保存食」は家庭で活用できる食材の1つです。期限が短い食材を使うため買い物回数が増えたという方や、日々の献立に飽きてしまっているという方も多いのではないのでしょうか。

今回は、ご家庭にある保存期間の長い食材(瓶詰・缶詰・保存食など消費期限が3ヶ月以上あるもの)を使用した、①簡単(手間がかからない)②便利(買い物に行かず、今、家にあるもの)③おいしい、をふまえたアレンジレシピを募集します。外に買いに行かず、#stay home を守りながら今ある食材で挑戦できるアレンジを高校生に考えていただきます。

### 【アイデアのポイント】

ここでいう「保存食」とは、「市販されているもので、今現在あなたのお家にあり、残り期限が3か月以上あるもの」となります。

- ・家の中にある食材の期限を確認する
- ・保存食同士を掛け合わせる
- ・違うテイストのものを掛け合わせる(和洋折衷)
- ・メインの原料が何かを表示から見て、その原料が使われている料理から考える。(ポテトチップスならじゃがいもだから、ジャーマンポテトにしてみるなど)
- ・家族・友人など身近な人に相談してもOK

### 参考レシピ① カレー＋鯖缶「鯖トマトカレーソバ」

- 1、鍋に干しシイタケをいれ水を沸かす。
- 2、1の鍋でそのままソバをゆでる。  
(ゆで汁は残しておく)
- 3、フライパンにトマトの缶詰を入れ、温める。
- 4、トマトが温まったら鯖の水煮缶を汁ごと入れる。
- 5、4に2のゆで汁を入れ、カレールウを入れ溶かす。
- 6、お蕎麦屋さんのカレーを目指し、めんつゆを入れる。



### 参考レシピ② インスタント味噌汁＋干し野菜「インスタント味噌サラダ」

- 1、インスタントカップ味噌汁のカップに具と切り干し大根を入れ、お湯を入れ野菜を戻す。戻ったら軽く水気を切っておく。
- 2、1にインスタントカップ味噌汁に味噌を半量、みりんと酢を味噌の倍量加え、混ぜる。



<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

人間総合科学大学 PR事務局 (担当：馬場、福永、石井)  
 TEL：馬場 (080-7068-6224) メール：info@kmcpr.co.jp

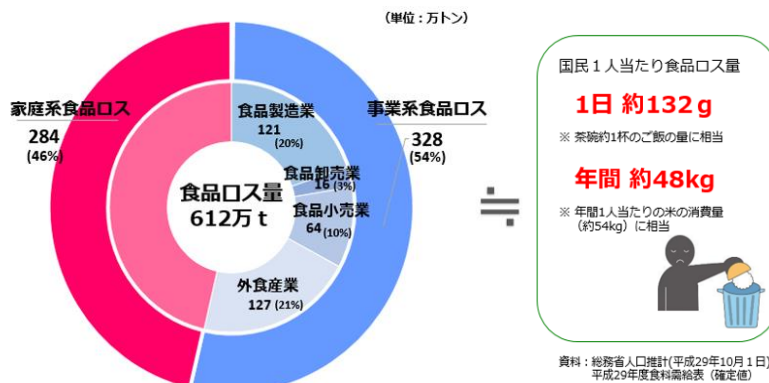
# Press Release

## 《テーマ② 家庭で「食品ロス」を減らすにはどうすれば良いか？》

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。昨年「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、国や地方自治体等も削減に向けて総合的な取組みを強く推進しています。そこで今回も第1回に続き、「食品ロス」を減らすにはどうすれば良いか、ご家庭でも手間がかからずに簡単に取り組める案を募集します。

### ✓ 参考TOPICK

## ■日本における年間612万トンもの食品ロスの約半数が一般家庭からの廃棄



日本では、年間約612万トンもの食品ロスが発生しており、国民一人当たりで換算すると、毎日お茶碗1杯分、年間約48キログラムの食べ物を捨てていることとなります。日本における食品ロスの発生量は、世界全体の食糧援助量(約380万トン)の約1.6倍に相当するものです。612万トンの食品ロスのうち、約半分にあたる284万トンは一般家庭から排出されています。

出典：農林水産省Webサイト

[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/161227\\_4.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html)

### 【アイデアのポイント】

家庭でも簡単にできる対策を以下のような取組みをヒントに考えていただきます。

- ① 買い物をする前には必ず冷蔵庫内をチェック！
- ② 必要なものだけを見極めて買い物をする！
- ③ 残っている素材から使う！
- ④ 捨ててしまっている食材の可食部を活用！
- ⑤ 消費期限は小まめにチェック！

▶ 第1回最優秀賞作品

『冷蔵庫のアレンジでこんなに変わる!』



### 募集要項

- ① ここ・から健幸グルメ部門  
テーマ：保存食材を使った簡単！便利！おいしいアレンジレシピ
  - ② 「食」の課題解決部門  
テーマ：家庭で「食品ロス」を減らすには？
- ◇ 応募期間：6月1日(月)～7月31日(金) 結果発表：8月23日
  - ◇ 応募資格：高校生の方(同年齢の方)
  - ◇ 応募方法：A4サイズ2枚以内にまとめたアイデアを以下HP内の宛先に送付してください。
  - ◇ HP : <https://www.human.ac.jp/hf/award.html>

### 表彰

- 最優秀賞 1名：  
表彰状(副賞)・図書カード3万円
- 優秀賞 5名：  
表彰状(副賞)・図書カード5千円
- 特別賞 10名：  
表彰状(副賞)・図書カード3千円

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

人間総合科学大学 PR事務局 (担当：馬場、福永、石井)  
 TEL：馬場 (080-7068-6224) メール：info@kmcpr.co.jp



# Press Release

## 人間総合科学大学とは？

人間総合科学大学は、1953年設立の学校法人早稲田医療学園を母体として、2000年に私立大学では初の通信制の単科大学として開学しました。現在では、通学制の学科と合わせて、約3000人が在籍しています。

人間科学部（蓮田キャンパス）に心身健康科学科（通信制）・健康栄養学科・ヘルスフードサイエンス学科（通学制）を置き、保健医療学部（岩槻キャンパス）に看護学科・リハビリテーション学科（理学療法学専攻・義肢装具学専攻）を置いています。

人間総合科学大学では、「人間」に関わる専門化・細分化された学問を、人間を中心軸に置き、「こころ」・「からだ」・「文化」の側面から学際的・総合的にアプローチし、大学独自の教科書や人間総合科学大学ならではの体験授業などを通じて、地域の医療・保健・健康・食・栄養分野を切り拓くことのできる人材育成を行っています。



## 学校概要

- ◇大学名：人間総合科学大学
- ◇HP：<https://www.human.ac.jp/index.html>
- ◇学生総数：3080名（2020年4月現在）
- ◇大学長：久住 武
- ◇所在地：

【蓮田キャンパス】〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込1288

人間科学部 心身健康科学科・健康栄養学科・ヘルスフードサイエンス学科／

大学院人間総合科学研究科 心身健康科学専攻、臨床心理学専攻、健康栄養科学専攻、および研究所

【岩槻キャンパス】〒339-8555 埼玉県さいたま市岩槻区太田字新正寺曲輪354-3

保健医療学部 看護学科、リハビリテーション学科（理学療法学専攻、義肢装具学専攻）

### <本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

人間総合科学大学 PR事務局（担当：馬場、福永、石井）  
 TEL：馬場（080-7068-6224） メール：info@kmcpr.co.jp