

# FOOD ISSUES

The Road to SDGs People



## はじめに

あなたは毎日何グラムの食材を捨てているだろうか？

約150グラム。

この量は、地球にとって多いのだろうか、それとも少ないのだろうか？

あなたは今日のお昼休みに、とあるファーストフード店に居る。

あなたは、ハンバーガー（約150グラム）を1つ捨てた。

ハンバーガーを1つ作るには、約3,000リットルの水が必要だ。

その量は、浴槽14杯分の水と同じだ。

食料を「捨てる」こと＝膨大な資源の無駄だ。

もう一度尋ねる。

約150グラム。

この量は、地球にとって多いのだろうか、それとも少ないのだろうか？



FOOD ISSUES  
The Road to SDGs people

## Contents



### — 知識編 —

05 SDGsを達成するのは私たち

07 もったいない

09 外食派OR内食派

### — 魅力編 —

13 大学生が捨ててしまいがちな野菜トップ5とは？

16 水野流食品ロス削減術

17 カレーが凄い4つの理由！

19 スパイスカレーのある生活を楽しもう！

### — 実践・定着編 —

23 友達と余った食材ではじめてのスパイスカレー！

27 1人でスパイスカレーを作って食材をうまく使い切れる達人になろう！

31 みんなで持ち寄って楽しく食品ロス削減

35 未来を担うあなたに



# 知識編



日本の食品ロス問題が世界の中でも深刻であることをご存知だろうか？

日本の1人当たりの食料廃棄量は、アジアの国々のなかで最大である。  
さらに衝撃的なのは、世代別に見て最も食料廃棄量が多いのが、

**「29歳以下の若者である」**という事実だ。

若者の意識と行動が変わらない限り、日本の食品ロス問題は解決しない。

あなたには今、自分の行動により、日本を変えるチャンスがやってきた。

さあ、まずはSDGsと食品ロス問題に関する知識を深めていこう。



# SDGsを達成するのは私たち



SDGsとは2015年9月に国連で採択された  
世界をよりよくする為の目標だ。

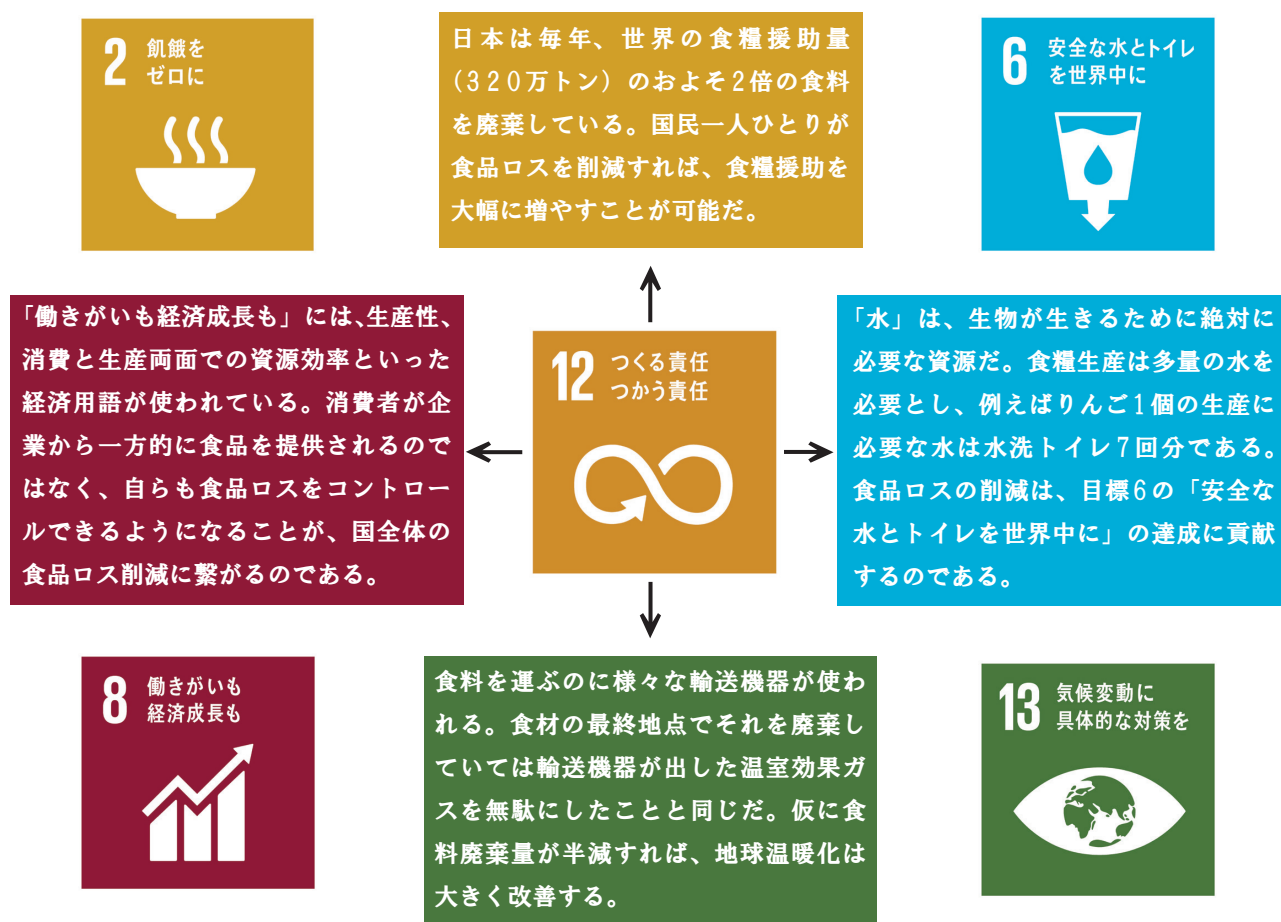
なぜ私たち**若者**が今、SDGsについて、考えなければならないのか？  
その理由は、大学生は社会人になる前に「**社会的課題に目を向け、行動する経験**」を積むべきだからである。2030年を達成期限としているSDGsに最前線で取り組むのは、今の若者に他ならない。

では、どこからスタートすべきなのか？

その答えは、SDGs目標の12番の「**つくる責任、つかう責任**」  
であると私たちは考えた。

その中心となるのが、「**食品ロス問題**」である。

なぜなら、「食」というキーワードは最も身近にあり、「食」に関連する社会的課題も数多いからである。



**SDGs人材とは、社会的課題に目を向け、行動することのできる人材である。**

2030年までに世界が目指すのは「**1人当たりの食料廃棄量を半減させる**」その目標に、私たちが挑戦する。

12番の食品ロス削減の目標達成に取り組むことは、他の様々なゴールの達成につながる。そして、これらの問題に若者が取り組むことで、自分の行動が世界の誰に、どのような影響を与えるのかを想像する力、そして、SDGs全体を俯瞰する視点も身に付くのではないだろうか。

日本の若者が食品ロスを削減するほど、地球は住みやすくなる。

さあ、あなたも社会的課題に挑戦する「**SDGs人材**」になるための最初のステップを踏み出そう。



# 「もったいない」

ノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんが来日した際に、  
日本人の行動について感銘を受けて発したのがこの言葉。

今の日本で、聞くことが少なくなっていないか。

食品ロス大国、日本。

世界の食糧援助量の約2倍の食料を廃棄している。

年間なんと646万トン。

その半分を、家庭からの廃棄が占めている。

もったいない文化は、**チーズとともにどこへ消えたのか？**

企業の仕業だろうか。

違う。

われわれ若者が「もったいない」という日本の美徳を失ったのである。

実にもったいない話だ。

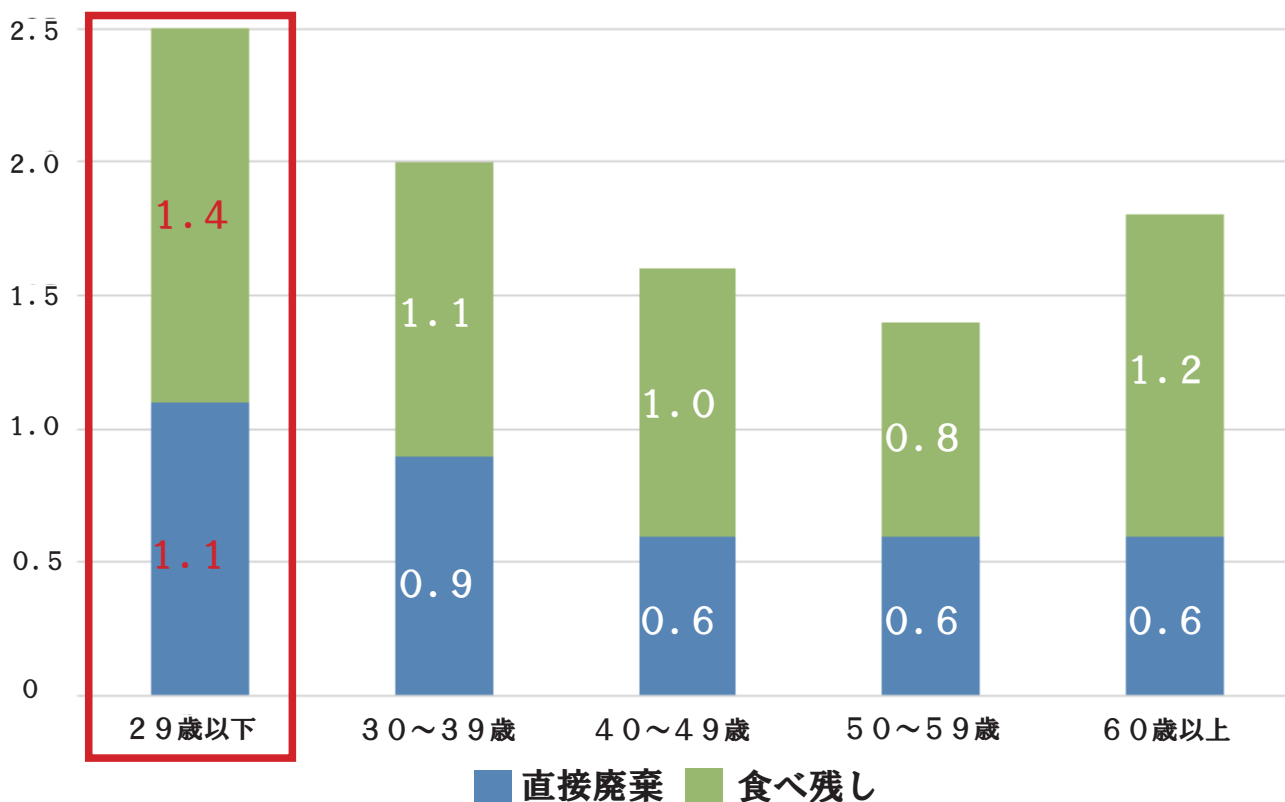
年齢階層別にみて家庭内で最も「食べ残し」「直接廃棄」が多いのは、

**29歳以下の若者に他ならない。**

私たちは、意識を変え、行動せねば。

SDGs人材への道は、「もったいない」から始まる。

## 食事管理者の年齢階層別食料廃棄率



出典：農林水産省 「平成27年度食品ロス統計調査（世帯調査・外食産業調査）」をもとに作成。

食料廃棄率＝食品ロス量（g）／1人1日あたり食品使用量（g）

※食事管理者：世帯において、食材の購入、調理などを行う、家庭での食事管理の主体となるもの

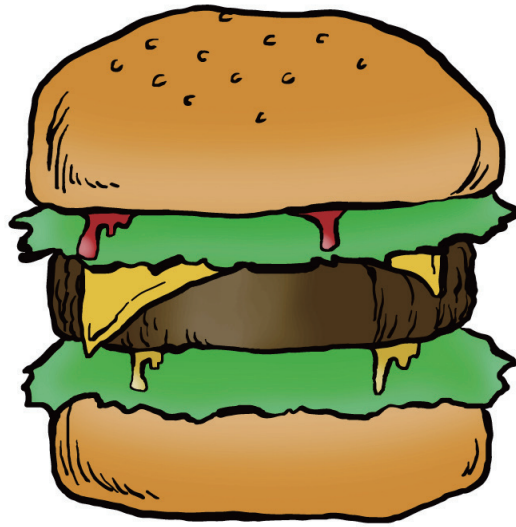
※直接廃棄：調理されず食卓に上がらなかった食品

※食べ残し：作り過ぎなどで食べ残された料理



# 外食派 ○

日本の食品ロス削減に向けて、われわれは反撃の狼煙を上げる。  
しかし、どう行動したらよいのだろうか。



ついつい外食をしてしまうあなた。確かに、あなたは自分が食べられる量を注文している。友人の食べ残しをちょっと頑張って食べれば、あなたのテーブルの上には食料廃棄物は存在しない。しかし、あなたはお店で起こる食料廃棄を見たことがあるだろうか。ハンバーガーショップでは、毎日食材が当たり前のように廃棄される。それらは、たとえあなたがハンバーガーを完食しても、コントロールできない食品ロスである。

# R 肉食派

あなた自身について考えて欲しいことがある。

あなたは「外食派」それとも「肉食派」？



あなたが自宅で自炊をすれば、食べ物のごみの量をすべて自分の目で把握出来る。食料の購入量や調理方法も自分で調整できる。作りすぎても、冷蔵庫に保存したり、友人とシェアすることが可能。あなたは、自分の食料廃棄を自分でコントロール出来るのである！外食より肉食が優れているにもかかわらず、若者の「直接廃棄と食べ残し」は世代別に見て最大である。主犯であるわれわれ若者が、肉食で食品ロスを削減できる画期的な料理はないだろうか。

# 魅力編



「29歳以下の私たち」は家庭内の食品ロスを削減しなければならない。  
しかし、食品ロスに目を向けた私たちに立ちはだかる大きな壁が、

「**継続**」である。

SDGsと同じように社会問題解決には  
「**持続的な**」解決策が必要だ。

その「**持続的な**」解決策の鍵を握るのが「**楽しさ**」というキーワード。

ここでは、あなたの頭の中を「**食品ロス削減＝楽しいこと**」につなげ、

継続して食品ロス削減につなげるとおきの魅力的な料理を紹介する。

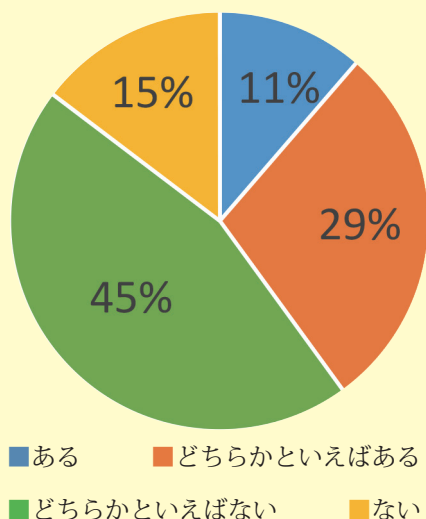
# 大学生が捨ててしまいがちな 野菜トップ5とは？



|    |      |     |
|----|------|-----|
| 1位 | キャベツ | 35人 |
| 2位 | にんじん | 18人 |
| 3位 | もやし  | 9人  |
| 4位 | レタス  | 8人  |
| 5位 | ねぎ   | 6人  |

1人暮らしの獨協大学生 100 人へのアンケートより  
(複数回答)

あなたは料理を作ることに  
自信がありますか？



獨協大学生 150 人へのアンケートより

野菜は傷みやすく、捨ててしまうことが多い食材である。左のアンケートからもわかるとおり、60%の大学生が料理を作ることに自信がないと答えた。料理を作ることに自信がない若者は、どうしたら食品ロスが減らせるだろう...



あなたは傷んだ野菜たちを  
捨ててしまいそうになる前に、  
**何を作りますか？**



大学生が廃棄しやすい野菜トップ5で作った料理は...

# スパイスカレー

「ベジタブルキーマカレー」



私の答えです！

大学生が廃棄しやすい野菜トップ5は、カレーに合わなそうな野菜ばかり。スパイスカレー研究家水野仁輔さんに、キャベツ、にんじん、もやし、レタス、ねぎを使ってスパイスカレーを作ってもらった。スパイスカレーは、食品ロス削減にぴったりの料理であることが証明された。



スパイスカレー研究家  
水野仁輔

# 水野流食品ロス削減術



## 水野 仁輔

AIR SPICE 代表。カレースター。

1974 年静岡県浜松市生まれ。

日本全国のイベントへ出張し、ライブクッキングを行ったり、スパイス、カレーの専門家として雑誌やテレビに登場したり、カレーにまつわるさまざまなことについてのスペシャリスト。

これまで出版したカレー本の数は 40 冊以上。

本格カレーを楽しめるスパイスセットが手に入る AIR SPICE ホームページはこちら。

<http://www.airspice.jp>

## カレーに合わない食材は何ですか？

野菜で合わないのはあんまりないですよ。例えば 10 月の AIR SPICE は秋野菜のカレーなんだけど、アボカドとか入れてある。アボカドは野菜かフルーツかわからないけど。昔困ったのはわさびくらいですかね。長野に行ったときにわさびを使ってもらえませんでしたって言われたけれどわさびはちょっとカレーにはなあと思って。かぶとか大根とか合わなさそうなものも意外と合う。おでんとかがおいしいじゃないですか。出汁が出るから結局カレーもおいしくなる。あ、多分きゅうりが駄目ですね。やった記憶がない。あとは本当にない気がするなあ。

## 食材を使う時のコツは？

とにかく、ベースにするか具にするかの、役割を分けるってことが大事ですね。今日は、長ネギ、にんじんはベースにするって決めたので、最初に細かく切って、炒めて脱水する。キャベツともやしは具にするって決めたのでベースが出来上がってから入れた。イレギュラーで今回レタスはトッピングだから、火も入れてないけど。ベースにするか、具にするか、分けるってことです。別にルールがあるわけじゃないけど、3 種類とか 5 種類とかの野菜が残ってて、何とかしようと思ったらまず、チーム分けをします。これはベースだな、こっちは具だなって。それが一番大きいですね。

# カレーが凄いい

## 余った食材を使い切れる！

袋買いや、仕送りなどで食材がたくさん。そんなときに、使い切れない食材もカレーならおいしく簡単に使い切ることができる！！



カレーの具になるから、  
一人暮らしだけど捨てずにすんだヨ！



## 料理上手でなくても大丈夫！

調理が苦手でもカレーならおいしいものが出来上がる！最終的に煮込むだけだから適当でも簡単においしいカレーができあがる！

簡単3ステップ！！



慣れてしまえば  
30～40分で作れちゃうヨ！

切って



炒めて



煮込む





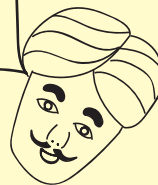
# 4つの理由！

## 作りすぎても保存できる！

密閉できるタッパーにカレーを入れておけば、  
多く作ったとしても、簡単に保存できて日持ちが  
いい！食べたいときに食べられる便利な料理だ！



ふたをずらして  
電子レンジで温めれば  
すぐに食べられるヨ！



冷蔵 2～3日

冷凍 約1ヶ月

※目安

## リメイクの相性が抜群！

カレーはリメイクの幅がピカイチだ！！下の三種類以外  
にもカレートーストやカレーピラフなどどんな料理にし  
てもおいしいリメイクメニューに変身する！



飽きても味変できる、  
ナンでも合う料理なんだヨ！

カレーうどん



カレーパスタ



カレードリア





# スパイスカレーのあ

スパイスカレーは、「香りと味」、「食品ロス削減」の両面で優れている。自分の工夫次第で、新鮮な毎日を送ることができる。

## スパイスカレーの基本

### ターメリック

よく耳にする名前はウコン。カレーの黄色っぽさはターメリックによるものだ。

### クミン

カレーの香りといっても過言ではないクミン。独特のスパイシーな香りを放つクミンの存在感はカレー界のカリスマだ。

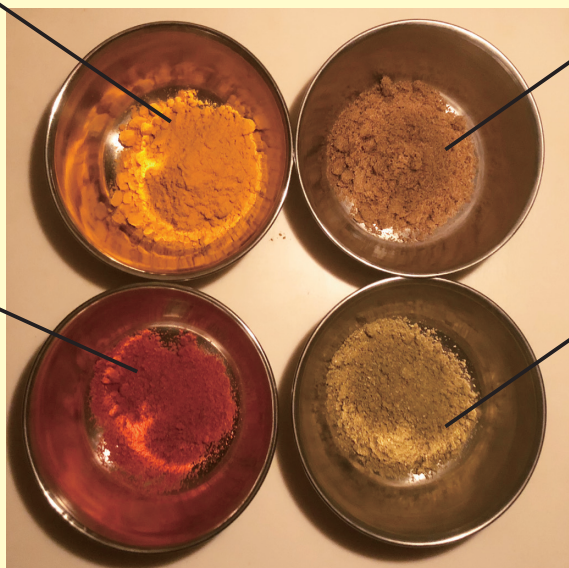
### カイエンペッパー

(チリペッパー)

馴染み深い唐辛子だ。乾燥してパウダー状になっているため、思ったよりも少量で辛くなる。入れすぎに注意しよう。

### コリアンダー

別名はパクチー。全体の香りをまとめてくれる万能なスパイスだ。香りだけではなく、薬としての効能も万能だ。



スパイスはスパイス専門店やハラル専門店、ネットショップで手に入れよう。スーパーでも買えるけどちょっと割高だよ！



この4種類のスパイスさえあれば、おいしいスパイスカレーを作ることができる！！調理に慣れてきたら、4種類のスパイス配合を自分の好きなように調節することで、自分だけの好みの香り、ちょっと辛めの情熱的な味、世界に1つだけのあなたのこだわりが詰まったカレーが出来上がる。冷蔵庫の中で余っている食材をスパイスカレーの中に投入したら、新しい味わいを見つけることができるのだ。

# ある生活を楽しもう!

## スパイスで体調を整える

スパイスは研究者たちによって、健康を助長することが認められ、現在、慢性病に対する効果の研究が進められている。

スパイスには、薬効というものがある。薬効とはその名のとおり、薬としての効果を示すものだ。具体的にどう健康にいいのだろうか?



にきび : ターメリック、カイエンペッパー、コリアンダー、クミン

風邪 : コリアンダー、クミン

関節炎 : ターメリック、カイエンペッパー、クミン

不眠症 : コリアンダー

肥満 : カイエンペッパー、ターメリック、クミン

出典：ペニー・スタンウェイ（2015）『ナチュラルヘルスケアのためのスパイスハンドブック』東京堂出版

あなたの生活にスパイスカレーがあったら、食材を救って、さらには自分で1から料理ができる素敵な自分に出会える。調味料はスパイスと塩だけの化学調味料を一切使わない料理で、尚且つおいしい料理を作ることができる。もしかしたら、気になるあの人に近づけるかも。

實踐・定着編



今このZINEを読んでいるあなた。

自分の購入した食材を「コントロールできている」

そう言い切れる人はどれくらいいるだろうか。

知識編で記したとおり、日本の若者は食品ロス問題に  
負の影響を与えている。

それでは、**非SDGs人材**である。

あなたには、この実践編を読んで、家に余っている食材で  
スパイスカレーを作り、食材たちを救ってほしい。

ここでは、今の若者を象徴する非SDGs人材のダイキが、  
SDGs人材のカンタとスパイスカレーを作り、  
SDGs人材に変貌を遂げるストーリーを紹介する。  
この2人のやり方をぜひ真似してほしい。  
では、実際に見ていこう。

### 目指せSDGs人材の図

関西人

主人公：ダイキ

食材管理が苦手。  
廃棄を出してしまいがち。



非SDGs人材

カンタ

食材管理の達人！  
廃棄はほとんど出さない！



SDGs人材



友達と余った食材で  
はじめてのスパイスカレー!





何作ってくれるん〜？

今日は、家に余っている  
食材で料理するよ！



カンタの家、  
トマト缶と玉ねぎしか  
余ってないやん！

トマト缶と玉ねぎとスパイスが  
あれば簡単にスパイスカレーが  
作れるよ！



まずは、玉ねぎを切る！  
作り方を教えるよ〜！

よっしゃ！  
作っていくで〜！！



ぼくはどちらかというと外食派だ。でも、今日は友達のカンタと家で料理を作ることにした。食材管理の秘訣はどうやら、スパイスカレーにあるようだ。SDGs人材のカンタの家に余っている食材で、おいしいスパイスカレーの作り方を伝授してもらおう。スパイスカレー作るのが本当に簡単なのかなぁ。

# Recipe

## How to make chicken curry

### はじめてのチキンカレー (2人前)

|    |        |       |                         |         |
|----|--------|-------|-------------------------|---------|
| 材料 | ・玉ねぎ   | 2個    | ・コリアンダー                 | 大さじ1    |
|    | ・ニンニク  | 4かけら  | ・クミン                    | 大さじ1    |
|    | ・ショウガ  | 約10g  | ・ターメリック                 | 大さじ0.5  |
|    | ・鶏のモモ肉 | 300g  | ・カイエンペッパー               | 大さじ4分の1 |
|    | ・トマト缶  | 約半分   | (辛いのが苦手な方はパプリカパウダーで代用可) |         |
|    | ・水     | 100ml |                         |         |

### 調理

1. 玉ねぎを適当に切る。(みじん切りでも可)
2. 鍋の底が油で隠れるくらい油を注ぐ。(厚さ1センチ)
3. 中火にかけ玉ねぎを投入し、塩を1つまみ入れる。  
(塩が水分を飛ばすのを早めてくれるため)
4. あめ色になるまで炒める。(多少焦けてもおいしくできる!)
5. 炒めたら、ニンニク・ショウガを入れて弱火にかけて炒める。  
(油に匂いを移すイメージで。)
6. ある程度炒めたら水を100ml入れて中火で1~2分火にかける。
7. その後、鶏のモモ肉を入れて熱が通るまで火にかける。
8. スパイス・塩を投入して、粉っぽさがなくなるまで炒める。
9. 粉っぽさがなくなったらトマト缶を半分入れて中火で水分を飛ばす。
10. 味見をしておいしくできたら完成!!

1



5



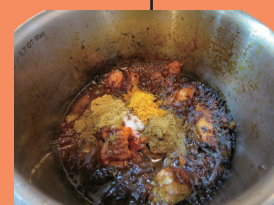
6



7



8

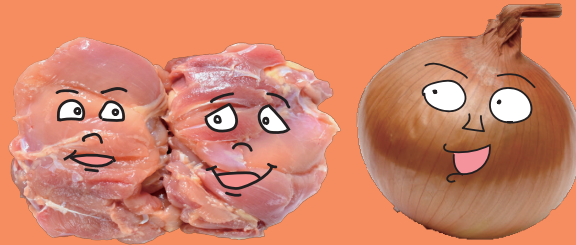


9





# 救った食材たち



鶏のモモ肉

玉ねぎ



## 目指せSDGs人材の図

スパイスカレーって意外と簡単。  
しかも、野菜救えるんやなぁ！



非SDGs人材



だんだんSDGs人材に  
近づいてきたね！

SDGs人材

1人でスパイスカレーを  
作って食材をうまく  
使い切れる達人になろう!







スパイスカレーは食材を使い切るのにもぴったりの料理だ！  
自分なりに研究して、誰かにふるまえるオリジナルのスパイスカレー  
を作りたい。なんだか料理人になった気分。今日は、1人で家に余って  
いる牛乳と鯖の水煮缶とキャベツで作ってみようかなあ。



# Recipe

## How to make mackerel mild spice curry

### 鯖のマイルドスパイスカレー（2人前）

|    |        |       |                         |         |
|----|--------|-------|-------------------------|---------|
| 材料 | ・玉ねぎ   | 2個    | ・コリアンダー                 | 大さじ2    |
|    | ・ニンニク  | 5かけら  | ・クミン                    | 大さじ2    |
|    | ・ショウガ  | 約15g  | ・ターメリック                 | 大さじ1    |
|    | ・鯖の水煮缶 | 1つ    | ・カイエンペッパー               | 大さじ2分の1 |
|    | ・トマト缶  | 約半分   | (辛いのが苦手な方はパプリカパウダーで代用可) |         |
|    | ・キャベツ  | 4分の1個 | ・シナモンスティック              | 1本      |
|    | ・牛乳    | 350ml |                         |         |

### 調理

1. 油を鍋に注いで弱火にかけ、シナモンスティックを入れる。  
(油にシナモンの香りを移すイメージで。)
2. 玉ねぎ、みじん切りしたショウガ・ニンニクを入れて中火で軽く炒める。
3. ある程度炒めたら、ざく切りしたキャベツを入れて塩を1つまみ入れる。
4. 蓋をして3分程度、火にかける。(焦がさないように混ぜながら。)
5. キャベツの水分がでてきたら、蓋を取りスパイスを投入。
6. スパイスの粉っぽさがなくなるまで炒める。
7. 粉っぽさがなくなったらトマト缶を投入して水分がなくなるまで炒める。
8. 次に、牛乳を350ml入れる。この時、火は強火にする事！
9. 強火で3分程度火にかけたら、鯖の水煮缶を投入。
10. 弱火で15分混ぜながら煮る。鯖がほろほろに全体に崩れてきたら完成に近い。
11. 味見をしておいしくできていたら完成！

1



2



3



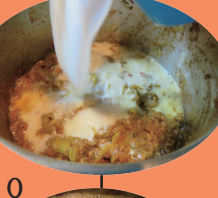
5



7



8



10



# 救った食材たち



牛乳

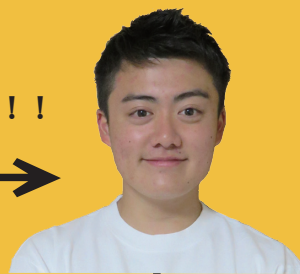


キャベツ



## 目指せSDGs人材の図

スパイスカレーって  
1人で研究しても楽しい！！



非SDGs人材



SDGs人材

もっとみんなに  
広めよう！



# みんなで持ち寄る楽しい食品ロス削減 *Spice Curry Party*







余ってた野菜持ってきたよ！！

持ってきた野菜たち



ホウレンソウ



玉ねぎ



トマト



しいたけ



マッシュルーム

お！！いい野菜たち余ってたね～！  
おいしいスパイスカレーができそうだ！



みんなで作るぞ～！！



作る度に違う魅力を感じられるスパイスカレーにぼくは虜になった。「もっと色々な人にこの魅力を感じてほしい！」そう思って、スパイスカレーパーティを開くことにした。今回のパーティでは1つの決まりを設けた。「家に余っている食材を各自持ってくること」。友達の前で余っている食材をスパイスカレーに変身させたら、スパイスカレーの魅力と楽しさにきっと気づくはず！友達と楽しくパーティをしながら社会問題に貢献してるって、これ以上ない喜びだ！！みんなが持ってきた野菜でどんなスパイスカレーができるか楽しみ！



# 野菜を救うスパイスカレー

## バターチキンカレー

ヨーグルトとスパイスカレーの相性は抜群！インド料理店でも人気のバターチキンカレーの味になる！

救った野菜たち!!



トマト



ヨーグルト

## ホウレンソウカレー

ホウレンソウは安くて多く入っているから、冷蔵庫に余りがち。でも茹でてペーストにしてスパイスカレーにすれば、オシャレなパーティメニューに早変わり!!



ホウレンソウ



玉ねぎ



## キノコキーマカレー

たまに食べたくなるキノコ類。歯ごたえがあるから食べごたえ抜群！キノコは香りが良いから、スパイスカレーと掛け合わせれば香りのレポリューション！



しいたけ



マッシュルーム

## お助け！ピクルス(常備菜)

余った野菜はとにかく酢漬け！簡単だし、長期保存できて、ピクルスを常備していれば、おつまみやおかずとして大活躍！

※常備菜とは、普段から用意しておく副菜のこと。



セロリ



パプリカ



きゅうり





## 目指せSDG s 人材の図

ダイキのおかげで  
SDG s 人材へ近づけた！

これでほくも  
SDG s 人材や！！



非SDG s 人材

SDG s 人材



# 未来を担うあなたに

このZINEを通して私たちZero Food Wasteチームが  
最も伝えたかったこと。

それは

「スパイスカレー作りで食品ロス削減が楽しくなること」

「食品ロス削減を入り口としてあなたがSDGs人材となること」

この冊子をここまで読み切ったあなたは既に  
SDGs人材へのファーストステップに  
足を踏み入れています。

スパイスカレーによってSDGs人材へ変化を遂げたあなたが、  
周囲の人々を巻き込み、  
SDGsの輪を広げていただけることを願って。

# 編集後記

中村 啓



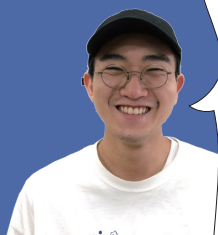
一年間のプロジェクトでスパイスカレーに対する愛ができましたね。ここまでスパイスカレーを好きになると他のメンバー達のスパイスカレーより美味しいものを作りたくなります。本当にいろいろな方に協力していただいて、FOOD ISSUESができました。企画項目も何回も変更したり…。これまでの企画で撮影した友達も複数いるのですが本誌に登場していなかったり。ここまで何冊作ったかわかりませんね（笑）。ですが、このZINEを多くの方々に読んでいただいて、食品ロス削減に貢献していただき、社会問題にも目を向けられる人が増えれば私たちは本当に嬉しいです。

プロジェクトを通して、多くの人と出会い、人とのつながりの大切さを改めて感じる事ができました。このZINEは、自分たちの力だけでは完成できなかったと思います。私はチームメンバーの中で、女子1人でしたが、みんなのおかげで楽しくプロジェクトを進めることができ、成長することができました。また、ZINEには載らなかった「実家のカレーは世界一」という企画で、母にバターチキンカレーの作り方を教えてもらい、自分でも誰かに振る舞える自信のある料理ができて嬉しかったです。多くの方々が関わってくれたこのZINEを沢山の人の手に読んでもらい！楽しく社会問題に目を向けられて貢献できる！ということが伝われば嬉しいです。

折田 苑子



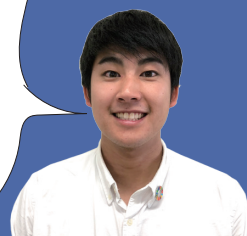
岡崎 駿



カレーは食品ロスを救う。プロジェクト発足時はカレーという料理が食品ロスを救うなんて安直な考えは愚案であると思っていました。しかし、一周も二周も回って考えてみたら、可能性を秘めている確信を持ち、今では堂々とカレーを信じています。中でも、スパイスカレーに関しては、ルウとは違ってヘルシーで、味も自分で作り上げられるため、食材によって様々な味に変貌を遂げます。スパイスカレー屋さんにも足繁く赴くようになり、どうおいしいのか、何のスパイスがおいしくしているのか、分析するようになり今までとは違う毎日があります。人に誇れ、語れるスパイスカレー。楽しいです。  
Choose your future. Choose your spice.

プロジェクトを通して、「自分の考えを表現する」ことの大切さを知りました。これまでの自分を顧みると、高校生までの生活って表現する幅がかなり限られていたなあと感じます。事実、高校生までの私が食品ロス問題に対して行動したのは「食べ残しをしない」ことくらい。でも今回、自分の考えを自分達だけの解決策で表現することが出来たので、プロジェクトに捧げた1年を誇りに思います。今回私は雑誌として情報発信しましたが、やり方は他にもあると思います。興味ある分野をSNSでシェアするとか。同じ世代の若者が「社会に対して抱く考え」をもっと表現するようになったら面白そうですね。それが実現すれば、2030年に世界がSDGs達成に近づくのではないのでしょうか。

関 俊亮



# 謝辞

「FOOD ISSUES The Road to SDGs People」いかがでしたか。  
今回、ZINEを制作するにあたり、多くの方々にご協力、ご指導  
いただきましたことを心より感謝申し上げます。

## SPECIAL THANKS

獨協大学経済学部 高安健一教授  
獨協大学経済学部 大床太郎准教授  
獨協大学教育研究支援センターの皆様  
スパイスカレー研究家 水野仁輔様  
特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド 儘田由香様  
アンケートにご協力いただいた獨協大生の皆様  
獨協大学美術部ヒロシ君  
ダイキ君  
カンタ君



# 獨協大学高安健一ゼミナール作成の冊子

## 留学生と地域を結ぶハンドブック

2017 年 4 月 1 日発行

【著者】 獨協大学国際親善倶楽部 (DIAC)  
経済学部高安健一ゼミナール



## あなたとつくる減災マニュアル 2018

2018 年 1 月 15 日発行

【著者】 獨協大学経済学部  
高安健一ゼミナール 減災かけはしチーム



## 高校生のための LGBTQ ハンドブック

2018 年 2 月 15 日発行 ～自分らしさは誇らしさ～

【著者】 獨協大学経済学部  
高安健一ゼミナール LGBTQ チーム



## FOOD ISSUES The Road to SDGs People

2018 年 11 月 27 日発行

【著者】 獨協大学経済学部  
高安健一ゼミナール Zero Food Waste チーム  
中村啓、関俊亮、岡崎駿、折田苑子、小川智之

【Mail】 zerofoodwaste9 @ gmail. com

【FaceBook】 獨協大学高安健一ゼミナール (PDF 版は FaceBook ページからダウンロードできます。)  
@ takayasuseminar2017

【住所】 獨協大学  
埼玉県草加市学園町 1-1

無断転載禁止

Stay not hungry. Stay spicy.



DOKKYO UNIVERSITY  
TAKAYASU SEMINER  
ZERO FOOD WASTE TEAM