

環境影響から考える！

大学生の代表的宅飲み のメイン料理の比較

3班 金子・木方・長沼



大学生の宅飲みの食事メニューとして代表的な

たこパ（たこ焼きパーティー）

鍋パ（鍋パーティー）

2つの場合、どちらが環境影響が大きいのだろう。

4人で集まる場合で比べてみた。



今回用いた

たこ焼きのレシピ 1人分

小麦粉 100 g

卵 1 個

水 300 cc

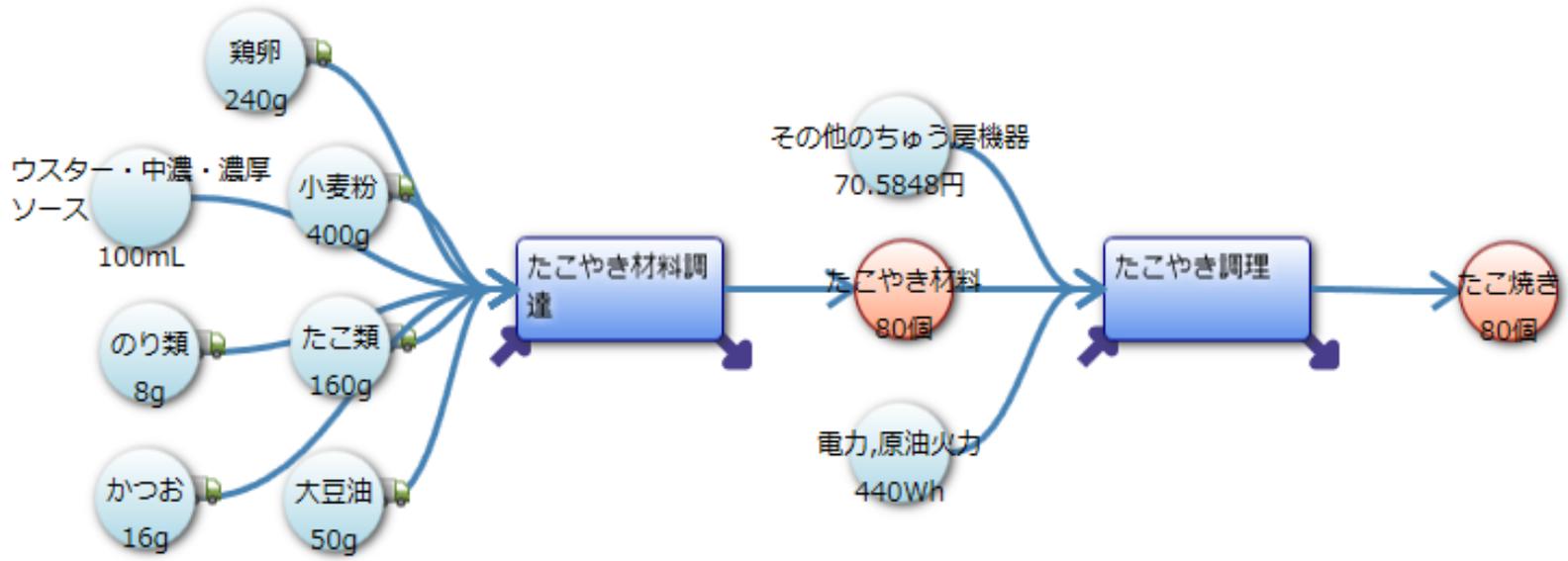
たこ 約40 g

油 大さじ1

濃厚ソース、青のり、かつお節 . . . 適量



たこ焼きができるまでのプロセス



今回用いた

鍋のレシピ 1人分

鶏肉（むね、もも）・・・100 g

白菜・・・・・・・・・・1枚

大根・・・・・・・・・・60 g

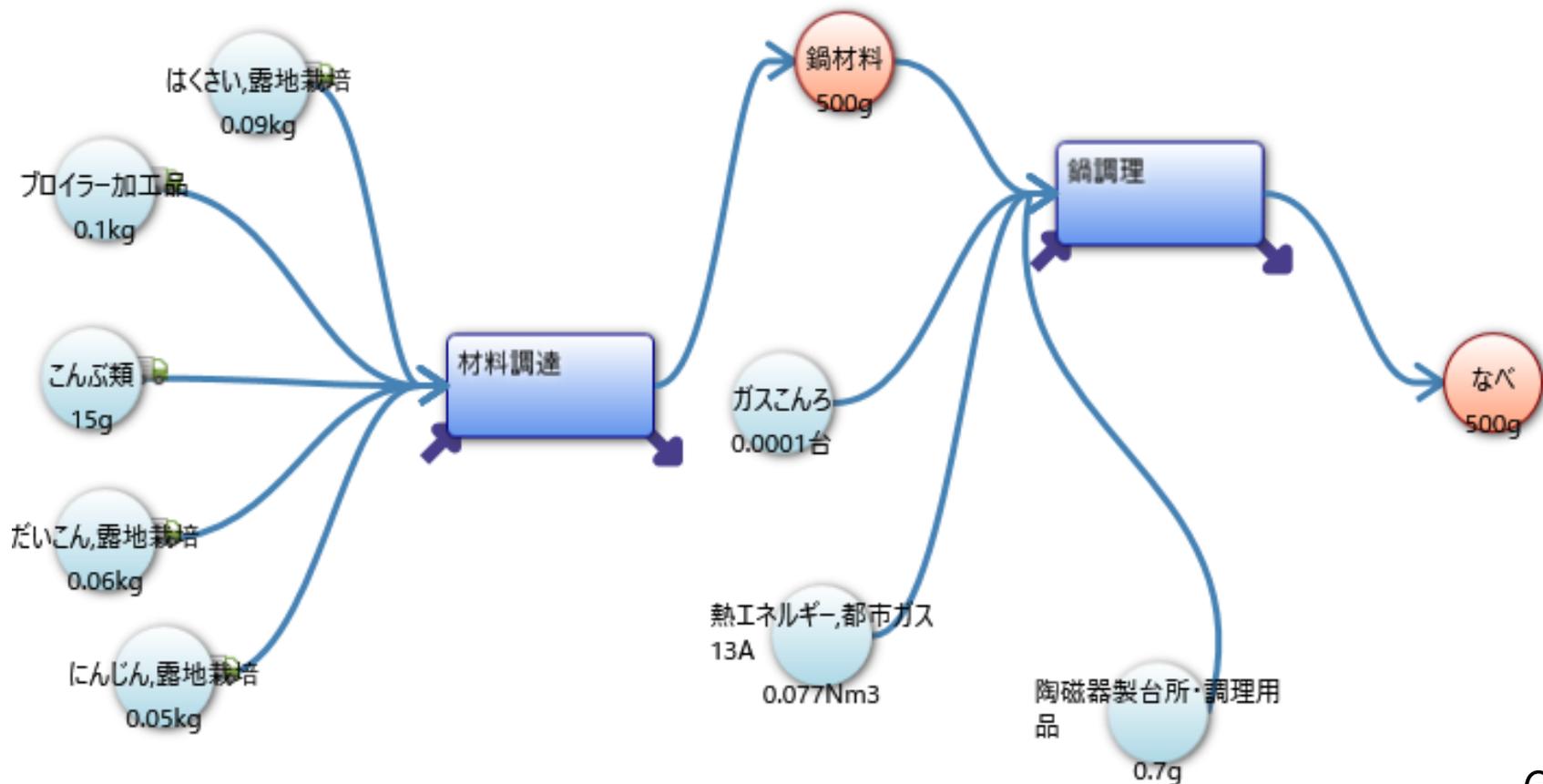
人参・・・・・・・・・・50 g

昆布・・・・・・・・・・10 g

水・・・・・・・・・・400 cc



鍋ができるまでのプロセス



結果

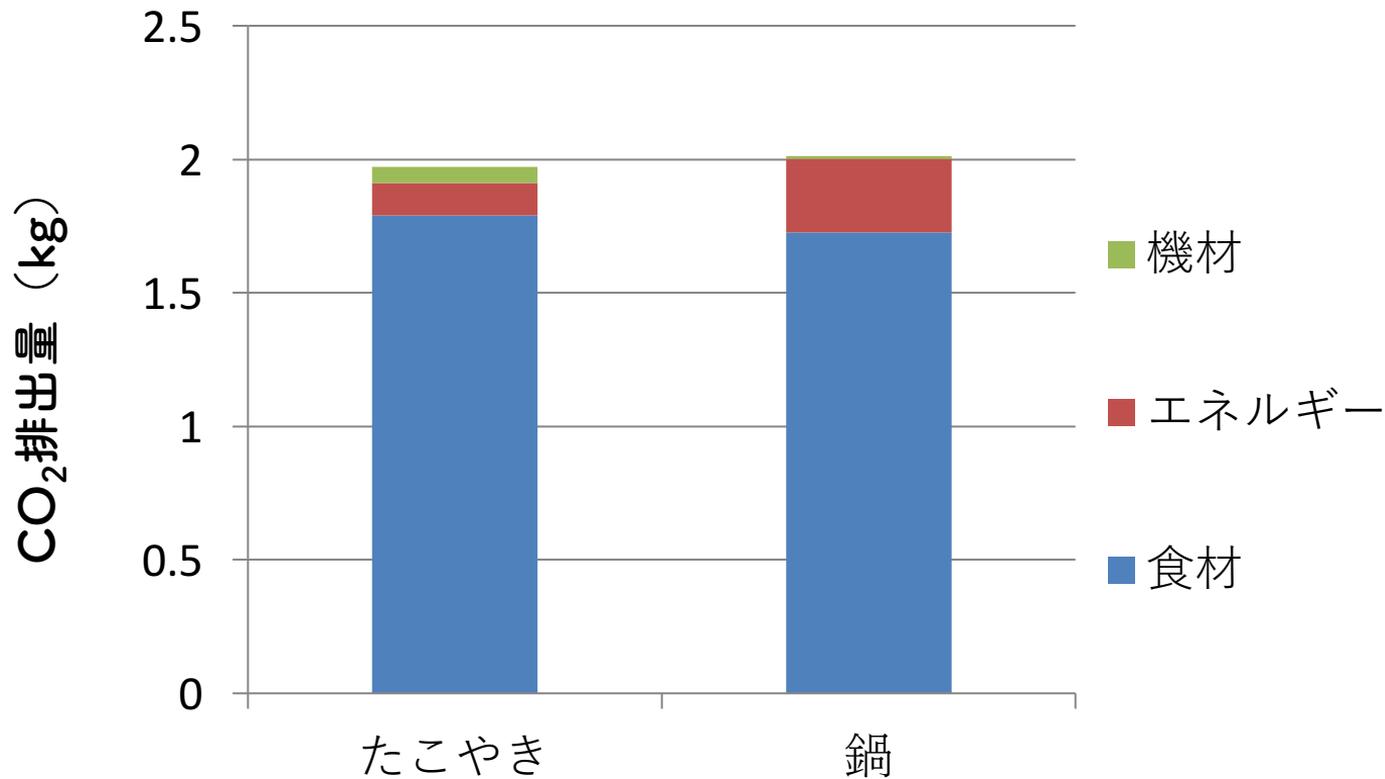


図1 たこやきと鍋の比較

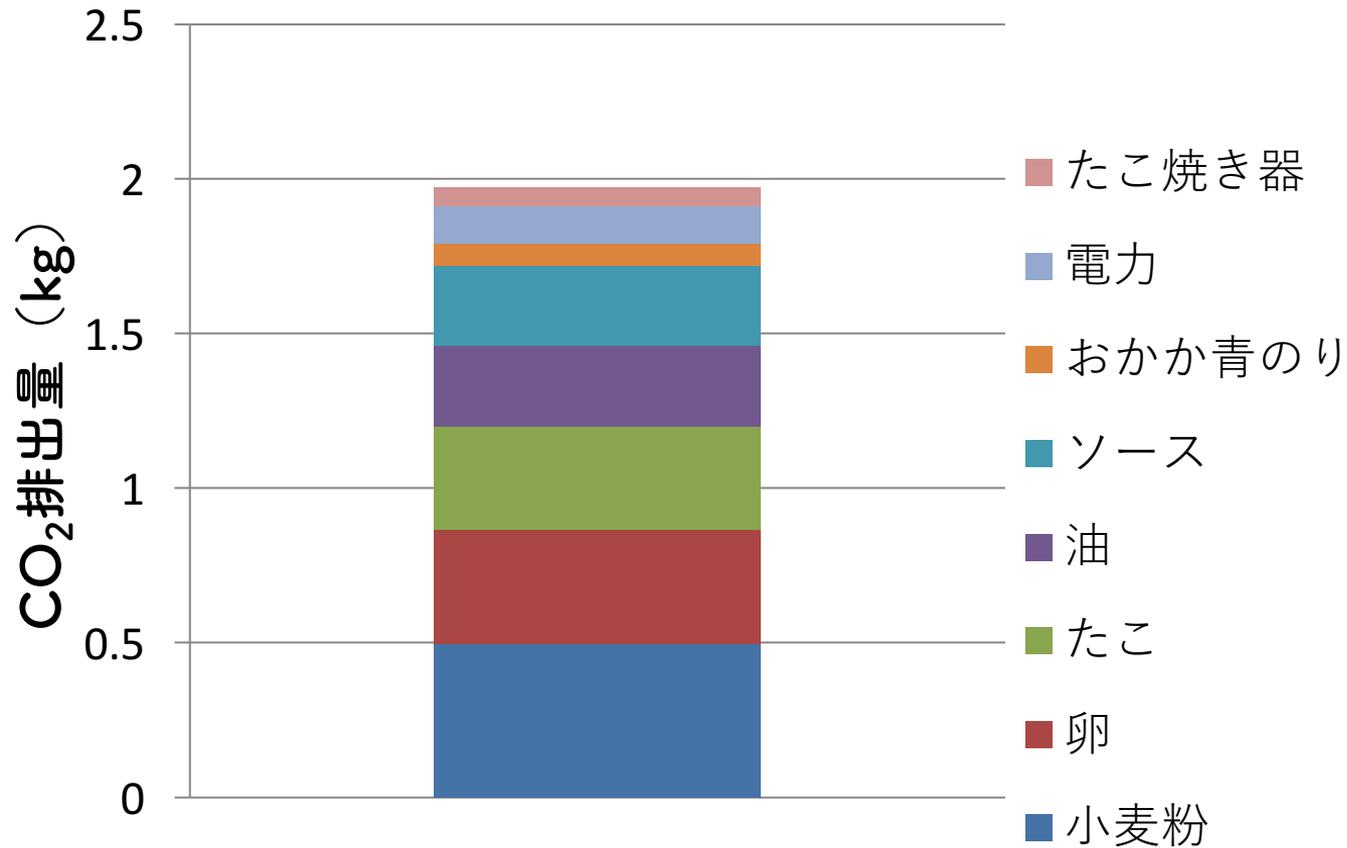


図2 たこ焼き内訳

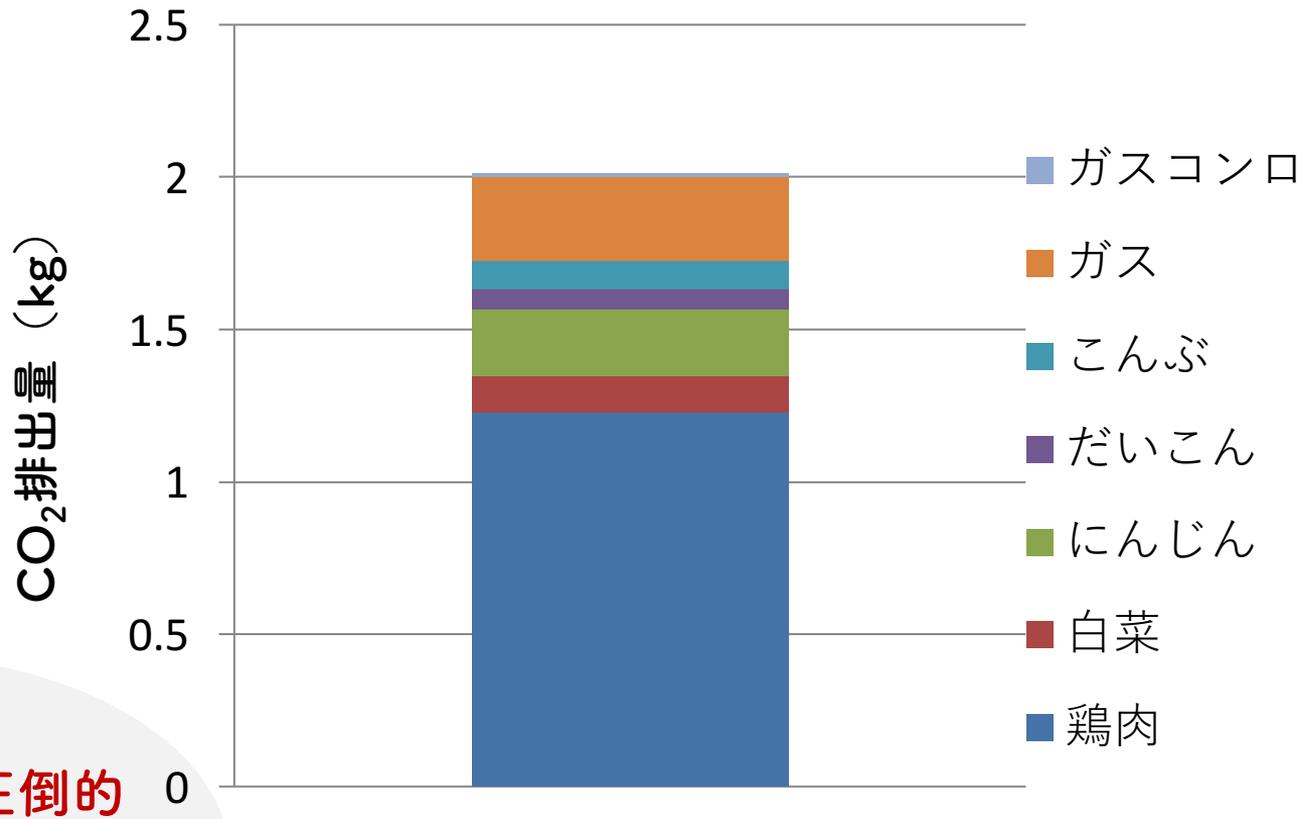
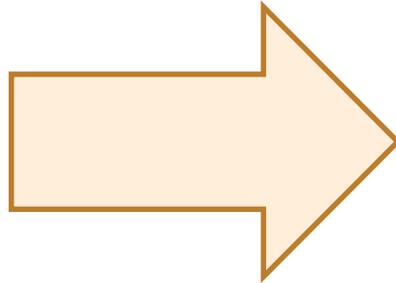


図3 鍋内訳



鶏肉が圧倒的に大きい！

メインの鶏肉をやめて違う鍋
にすれば、より環境影響の小
さな鍋が作れるはず！



最強の鍋を考えよう。

つまり

これまでの調査によりたこ焼き
(4人分) が1.97kgの

CO₂排出量に相当することが分か
っている。

CO₂排出量が1.97kgを超えない範
囲で美味しい鍋を考えてみよう。

次の品目から鍋を作るとして、鍋のレシピ3つを3人がそれぞれ考えてみた。

えのき
人参
長ネギ
大根
白菜
生しいたけ
豆腐
しらたき

野菜

牛肉肩ロース切り落とし
豚肉ロースしゃぶしゃぶ風
国産若どりもも細切れ
かに
真たら
銀鮭
かき
むき海老

メイン

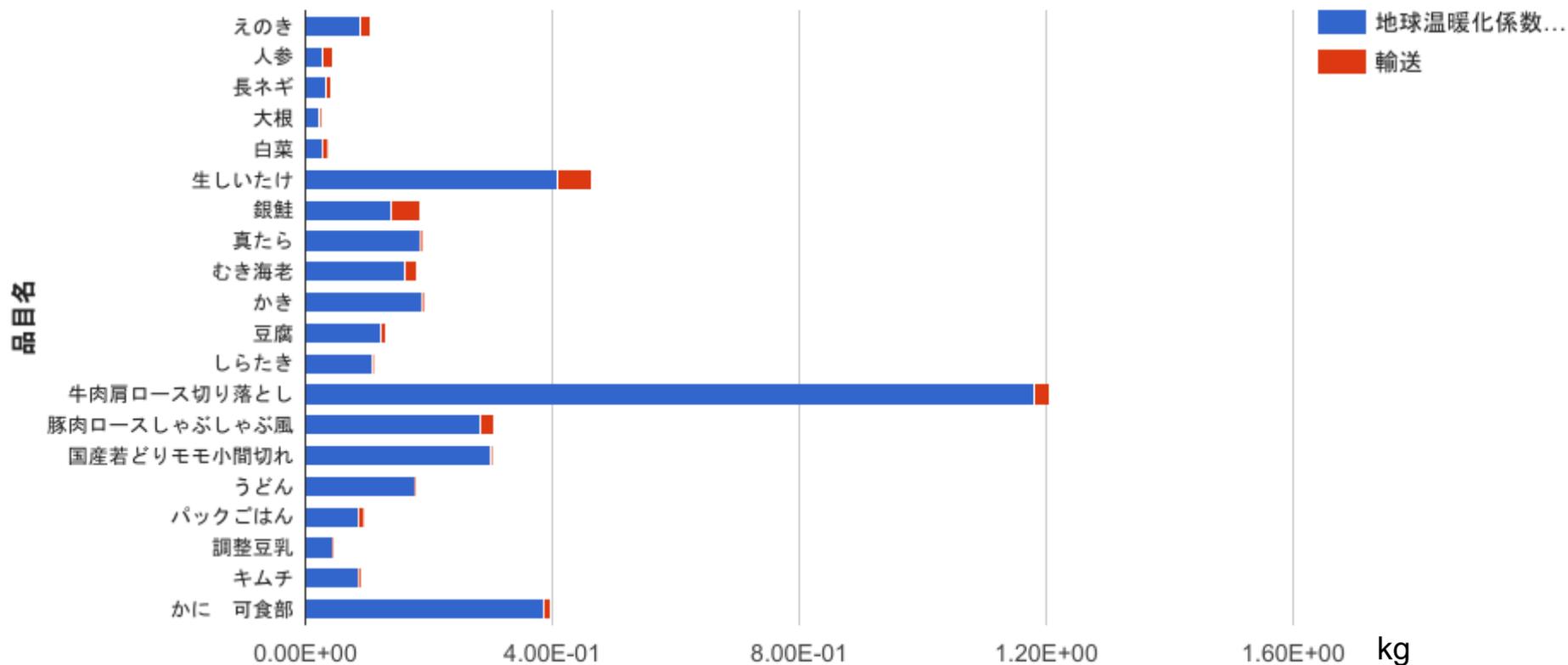
調製豆乳
キムチ

その他

うどん
パックごはん

しめ

材料別100gあたりの地球温暖化係数（輸送含む）



- ・肉類のCO₂排出量が**大きい**

→飼育年数が長い、

飼育時に消費される穀物分のCO₂が大きい

- ・海産物は（肉類に比べ）CO₂排出量が**小さい**

→しかし大気汚染への影響が大きく、全影響で考えると被害額は大きい

- ・ 野菜はCO₂排出量が小さい
- ・ IH調理器具だと、ガスよりCO₂排出量がおよそ1.27倍大きくなる

最強の鍋の条件とは？

肉を減らし野菜を増やす

国産の具材を使う

地産地消しよう！



1. ミルフィーユ鍋



<http://www.moranbong.co.jp/recipe/detail/id=1847>
より引用

| ミルフィーユ鍋（4人分） | 量(g) | 値段 (円) |
|--------------|------|-----------|
| 豚肉ロースしゃぶしゃぶ風 | 300 | 594 |
| 白菜 | 1500 | 370 |
| 人参 | 180 | 70.2 |
| 大根 | 400 | 85.6 |
| うどん | 360 | 92.46 |
| 昆布 | | |

値段 1212 円
(ひとり303円)

合計CO₂排出量 1.969 kg

2.豆乳カキ鍋



<https://r.gnavi.co.jp/g135107/photo/>

より引用

値段 1350 円
(ひとり337.5円)

| 豆乳カキ鍋内訳 | 値段 (円) |
|----------|-----------|
| 牡蠣二パック | 676 |
| タラ二切れ | 251 |
| 人参1/450G | 20 |
| 白菜450G | 135 |
| 長ネギ1/2 | 70 |
| しらたき1パック | 100 |
| 豆乳180cc | 44.28 |
| みそ | 8 |
| うどん1袋 | 46 |
| こんぶ | |
| 鍋調理 | |

合計CO₂排出量 1.851 kg

3.カニ鍋



| かに鍋（4人分） | 量(g) |
|----------|------|
| かに | 100 |
| 大根 | 100 |
| 白菜 | 200 |
| 豆腐 | 100 |
| えのき | 100 |
| パックごはん | 300 |
| 鍋調理 | 260 |

値段 4011 円
(ひとり1002.75円)

合計CO₂排出量
1.952 kg

<http://xn--nckg3oobb8774k93gm7g.jp/entry22.html>
より引用

| | ミルフィーユ鍋 | 豆乳カキ鍋 | カニ鍋 | たこ焼き |
|------------------------|---------|-------|-------|------|
| CO2排出量 (kg) | 1.969 | 1.851 | 1.952 | 1.97 |
| 一人当たり値段 (概算) (円) | 303 | 338 | 1003 | 171 |

以上です。

ありがとうございました。