

意外と身近!?

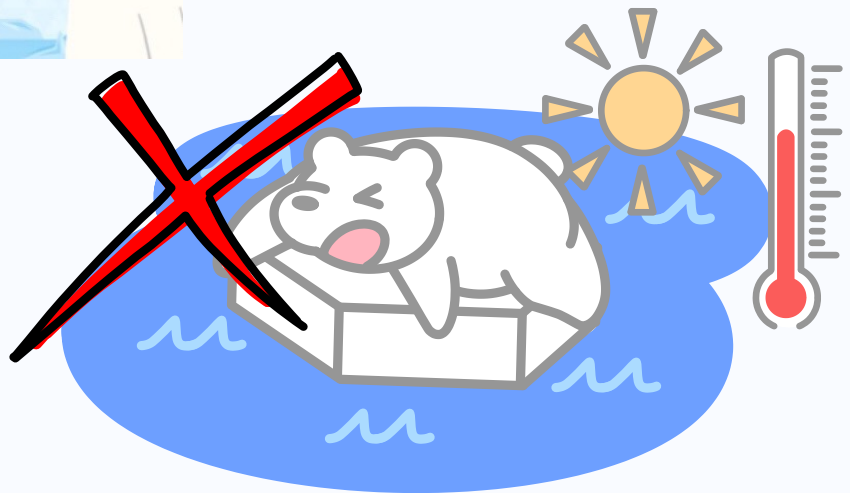
SDGs自分達に出来る事

# 代替肉って何？

～変えていきたいではなく、変えていく～

カップラーメンなどに入っている  
謎肉って何者？

牛のゲツプは、  
地球温暖化の標的!!



## メンバー

光塩女子学院初等科5年 チーム名:MEATLES

早川真央

村山茉莉花

鶴見 真奈

鶴田夏美

## このテーマを選んだ理由

◎代替肉がテレビで紹介されているのを見て、  
どんなものなのか気になり、そして食べてみたいと  
思ったから。

◎様々なSGDsの目標に関連していて、  
今回のコンテストに合っていると思ったから。

◎普段の生活に代替肉は、結構使われていると知ったから。



だいか、え…にく？って何!?初めて聞いたよ！



私もそこまで知らないけど、なんか、え〜と、  
エス、ディイ？ジーズに関連？してて、  
ち、地球温暖化？になんか関係あるみたい…



SDGs(エスディージェズ)と地球温暖化の話かな？  
だいかえにくじゃなくて、だいたいにくって  
読むんだよ！じゃあ、一緒にSDGs、地球温暖化、  
そして代替肉について学んでみよう！



な、なんかよくわからないけど、  
SDGs、地球温暖化ってニュースで聞いた事ある！  
そうゆうの知ってたら、ニュースとか面白いと  
思えるかも！あと、代替肉とかよくわかんないから  
知りたいし…

# SDGsって何？

人間社会が、現在から未来にわたって、地球にこれからも住むため、助け合うため、環境を保全しながら発展をつづけるための目標で、英語のSustainable Development Goalsの略です。

SDGsは、持続可能な開発目標と訳されています。2015年9月にニューヨークの国連本部でおこなわれた「国連持続可能な開発サミット」で採択されました。2016年から2030年の15年間で、国連加盟国が達成するための17の目標と169のターゲットなどで構成されています。



このバッジをつけている人を見たことないかな？



見たことある！可愛いのにスーツにつけている人が多くて…私服につければいいのになって思った！



SDGsバッジって、SDGs実現のための行動を積極的に行っていくという意思表示の意味があるんだ。他にも、色んな形があるよ！SDGsバッジは、誰でもつけられるんだ。SDGsは、私達も協力しなくてはならないんだ。私達が協力できることを紹介するよ！



# 〜カップラーメンの謎肉〜





# 代替肉が地球を救う！？

## 代替肉とは？

植物性の原材料を使い、肉の食感や味わいを再現した肉のことで、大豆やソイミートなどが原料の「プラントベースミート」というものです。

## 代替肉のメリットは？

- ・環境負荷を軽減できる

今でも世界の人口は増え続けており、2050年には97億人を超えるといわれています。そこで代替肉が普及することによって、環境負荷も軽減され食料危機の解決につながります。

- ・食料危機、飢餓問題の解決につながる

代替肉は環境負担を軽減できると言われています。なぜなら代替肉は、大豆など植物性の材料を原料としているため、畜産業に比べ温室効果ガスの発生や森林を迎えるからです。

- ・ヴィーガンの人でも食べられる。

動物を傷つけないと考える人からも代替肉は注目されています。

## 代替肉のデメリットは？

### 価格が高い

価格が高いこと、大量生産が難しいことが代替肉のデメリットです。

### 畜産業界、食肉業界へのダメージ

畜産業界や食肉業界で働く人たちが職がなくなってしまうこともデメリットです。



# 代替肉の注目ポイント！

①畜産起因の温室効果ガスが削減できるから  
家畜を育成するには、餌になる豆や穀物などを育てなければいけません。しかし、餌用の畑を際限なく拡大したり、個体の数を必要に合わせて増やしたりしてしまうと、地球に大きな負担がかかります。世界の温室効果ガス排出量のうち、およそ5.9%は家畜や堆肥（たいひ）が原因です。牛や羊などから出るげっぷやおならにはメタンガスが含まれ、その温室効果は二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の25倍とも言われています。温暖化の人為的原因を取り除くには、メタンガスの発生量を減らすことも視野に入れなくてはなりません。そのため、そもそも家畜を飼うことなく生産できる代替肉が注目されているのです。

②人々の健康志向が高まっているため  
昨今のパンデミックを受け、日々の生活や食事の内容を見つめ直すケースが増えてきました。在宅勤務で運動不足気味にもかかわらず、普段と同じ食べ方を続け、体調や体型に変化が表れた人が増えたからでしょう。そこで注目されている食材の一つが代替肉です。後ほど詳しく説明しますが、大豆が原料のものなら、コレステロールがゼロな上、豚肉と比べてカロリーが約半分です。多くの大手カフェチェーンやファストフードショップでは、すでにプラントベースドメニューを取り入れています。ささっと食べられて健康管理にも役立つことから、人気は上々です。



代替肉で、環境の負担を軽減できないのかな？



代替肉は、環境負荷を軽減できるといわれているよ。なぜかというとなり代肉は大豆など植物性の食材を原料としているから、畜産業に比べ温室効果ガスの発生や森林伐採を抑えられているからだよ！牛、豚、鶏などを飼育する畜産業では、温室効果ガスが大量に発生するらしいよ。



すごいね！  
みんなで食べてみない？

# 食べてみる！

どんなものか知りたくなった私達は、実際に食べてみる事にしました。



何を食べようかな？



「唐揚げ」を食べようよ！

## 作り方

- 1.豆腐を切る
- 2.ラップで包む
- 3.保存袋に入れて冷凍する
- 4.解凍する
- 5.水気を絞る
- 6.揚げる



完成!!

# 食べた感想！



いつもの肉とすごく似ていたよ！  
食べたら美味しかったし、牛肉とかと違って噛みやすく、柔らかかったよ！



カップラーメンの謎肉と同じ味かと思っていたけど、全然違ってびっくりしたよ！



柔らかくてびっくりしたよ！  
噛みやすいね！大豆じゃないからか、謎肉と味が違う！



味はいつも食べる肉に似ていて、食感がいつもより柔らかかった！いつもの肉よりも美味しかったかもしれない！





そういえばSDGsとの関係ってなんなの？



SDGsとの関連はこれだよ！



### 「陸の豊かさも守ろう」

より多くの方が週に数回でも植物性代替肉に切り替えることで、牛肉などの動物性の肉の需要が減り、新たな開墾も減っていきます。畜産業の為の土地開墾が減ることは、森林などの自然環境を守ることに繋がります。



### 「大豆ミートハンバーグ」

大豆ミートは低カロリーで高たんぱく、食物繊維や栄養も豊富で長期保存ができるメリットがあります。

大豆ミートハンバーグの主原料である大豆は今は十勝が日本一番の生産地です。

前日から水で戻しておいた大豆を煮てミンチにし、しいたけ、にんじん、玉ねぎと調味料を混ぜて形成し、フライパンで焼いてハンバーグの出来上がりです。仕上げに大根おろしとめんつゆに「あん」をかけ大豆ミート和風おろしハンバーグの完成です。

2



### 「家畜」

家畜の飼育は、地球の温室効果ガス排出の18%をしめるといわれます。世界で飼育されている牛を一つの国に例えれば、世界第3位の温室効果ガス排出国になるほどだそうです。飼料、水など、食肉の生産には多くの資源とエネルギーが必要で、牛のおならやげっぷなどで放出されるメタンガスも、二酸化炭素の約25倍の温室効果があるといわれます。

世界の人口は2030年に85億人、2050年には約100億人に達することから、いずれ食の生産が人口増に追いつかなくなり、動物性たんぱく質が不足するとみられています。週一度肉食を控えようと呼びかける「ミートレス・マンデー」運動の広がりや、大豆ミート食品など植物性たんぱく質を使った商品が急増しているのも、こうした危機感が広く共有されるようになったことを表しているのだと思います。

未来の食という視点で、植物由来の代替肉と並び、注目されるフードテックに「培養肉」があります。昨年12月、シンガポール食品庁が世界で初めて鶏の羽の細胞から培養した鶏肉の販売を承認しました。シンガポールは農地が国土の1%に満たず、食料自給率が10%を切っている危機感から、こうしたフードテックの推進にとりわけ積極的な国です。



# 代替肉って意外と昔からある!!??

みんな一回は、食べたことがある日清のカップヌードルの中に入っている謎肉は、実は代替肉です！

カップラーメンが発売されたのは、1971年、意外と昔からあることが分かります。日本は最近話題になっている代替肉が昔からみんな知っている商品に入っているなんて驚きですね。



もう正体分かってんだったら謎肉じゃなくない!!?



確かに・・・でも2009年に本格的な味を追求するために「コロ・チャー」っていう商品にしたんだけど、ファンの人から復活して欲しいという声が多くて、2015年にまた謎肉にもどったんだよ。



謎肉ってそれぐらい人気があったんだね！



私も謎肉大好きだよ!!!

# SDGsのために私たちが出来ること

私たちにできることとして主に、

- ・ 支援団体へ寄付する
  - ・ ボランティア活動に参加する
  - ・ 無駄なエネルギーを消費しない
  - ・ 地産地消を心がける
  - ・ エコバッグやマイボトルを持ち歩く
  - ・ 情報発信を行う
  - ・ 車を短距離の移動には使わない
- などが挙げられています。

☆小学生でもできること

- ・ 無駄なエネルギーを使わない
- ・ 地産地消を心がける
- ・ エコバッグやマイボトルを持ち歩く
- ・ 情報発信を行う

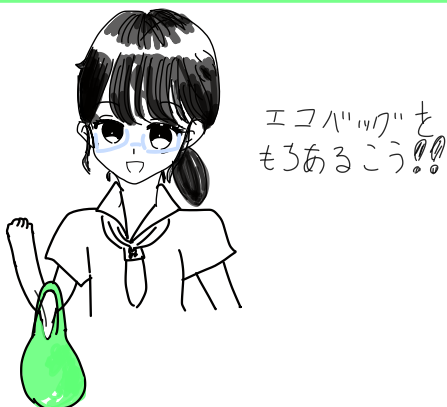
無駄なエネルギーを使わない 地産地消を心がける

発信情報を行う



エコバッグやマイボトルを持ち歩く

車を短距離の時は使わない



## ～まとめ～

- ・代替肉とは、従来の家畜肉の代替として作られた食品のこと
- ・代替肉にはたくさんのメリットがある反面デメリットも少しある
- ・環境に優しく持続可能な未来に貢献できる
- ・SDGs問題は私たちにも出来ることがある
- ・代替肉は意外と昔からある
- ・謎肉は人気があった
- ・代替肉は普通の肉と全然味は変わらない
- ・代替肉は柔らかい
- ・環境負担を軽減出来る
- ・食糧危機や餓死問題の解決につながる
- ・ヴィーガンの人でも食べることができる
- ・カップラーメンの肉は代替肉で作られている
- ・大豆ミートは低カロリーで高たんぱく、食物繊維や栄養も豊富で長期保存ができるメリットがある

# ～感想～



みんなで調べたことを書いて、楽しかったです。いろいろなことを知ることができまし、また4人でやりたいと思いました！



代替肉は意外と身の回りにあることがわかりました！SDGs問題について日頃から考えて行きたいです。



4人でSDGsの事について調べて、代替肉以外のことについても調べたいと思ったよ。



今回のSDGsコンテストに出るまで地球温暖化や代替肉についてもあまり興味が沸かなかったけど、今回調べたことで地球のことをもっと知りたくなりました！

私たちは、SDGsの代替肉の事について調べてみて、今まではSDGsのことはあまり気せずに過ごしていましたが、調べてみて積極的に自分から調べたくなりました。

## 参考資料

- 『SDGs(エスディージーズ)』,総合百科事典ポプラディア
- Motto sokka! (Sagasokka!)
- コトバンク
- earth meat  
(<https://www.earthmeat.net/blog/contents/meat-substitute/>)
- SDGsACTION  
(<https://www.asahi.com/sdgs/article/14596830>)
- FOOD CHANNEL  
(<https://www.foods-ch.com/>)

最後までこの資料を見てくださり  
ありがとうございました！



おわり