

地球に優しい食生活を！ サステナブルな未来のための 食生活支援アプリ 「サスめし」

チーム名：Nanboku

岩元彩純、瀧澤理生、中田湖子、森洸介





なぜ今、サステナブルな 食生活が重要なのか？



食料生産と環境負荷

食料に関わる全ての活動は
世界で排出される人為的な
温室効果ガスのうち21～
37%¹⁾



若者の食生活による 健康課題

一人暮らし大学生の64%が
自分の食生活が健康だと思
っていない²⁾。20代の野菜摂
取量はどの世代よりも少な
い³⁾。偏った食生活は生活習
慣病のリスクを高める。

参考文献：

1)朝日新聞SDGsACTION（2021）.『食品ロスと食料システムがなぜ気候変動対策の最重要課題なのか？ 井出留美の「食品ロスの処方箋」【3】』.

2)志村結美,「大学生の食生活に関する実態と食べものに対する健康認識」,山梨大学教育人間科学部紀要,2012,14,p.144-151.

3)厚生労働省、国民健康・栄養調査結果の概要、令和5年

アプリの概要：プラネタリーヘルスダイエットを手軽に

○レシピ提案と食材配達

AIがアプリ内で一人一人のアレルギーや好みに合わせて、プラネタリーヘルスダイエットを意識した献立を提案し、必要な食材を自宅へ配送

○環境に配慮した食材を使用

国際認証を受けた食品などを優先的に使用
アプリ内で食品のトレーサビリティを強化し、流通過程を可視化

○生産者とのつながり

アプリを通じて国内外の農家へメッセージや口コミを送ることができ、
サステナブルな取り組みを頑張っている生産者を応援することが出来る

○摂取栄養を分析

摂取栄養を分析・可視化し、パーソナルな健康管理をサポート



プラネタリー ヘルス ダイエット とは

2019年に科学者グループ「EAT-Lancet Comission」によって提唱された、人類と地球の健康を同時に改善することを目指した食事プラン

1. 植物性食品中心
2. 動物性タンパク質の削減
3. 不飽和脂肪の推奨
4. 精製糖や精製穀物の制限

健康への影響

がんや糖尿病、主要な心血管疾患に罹患していない20万6000人以上の食事データと健康記録を分析したところ、実践しなかった人に比べて早期死亡のリスクが30%低く、がん、心臓病、肺疾患による死亡リスクも低いことが判明

環境への影響

1. プラネタリーヘルスダイエットの実践によって温室効果ガス排出量は29%と土地利用率は51%減少

2. 米国の19の大学食堂プログラムを対象とした研究
各大学の食品調達をプラネタリーヘルスダイエットに合わせてすると、温室効果ガス排出量が平均46.1%削減し、健康的な食事指標スコアが19.7ポイント上昇

参考文献：

PLANETARY HEALTH INSIGHTS(2024). 「PLANETARY HEALTH IN「プラネタリーヘルスダイエット」とは何か？」. <https://planetary-health-insights.com/blog/planetary-health-diet>

ターゲット層： 一人暮らしをする都市部の大学

環境意識の高い学生

環境問題に関心があり、サステナブルなライフスタイルを実践したい学生

忙しい学生のサポート

買い物や日々のレシピ考案の手間を省き、健康的な食生活をサポート

未来の消費者への投資

一人暮らしをする大学生に焦点を当て、プラネタリーヘルスダイエットの普及、将来の消費行動や食事の選択にも影響を与えることが出来る



主な機能： 簡単、便利、そして健康的



レシピ提案

- ・アレルギーや好みに合わせ、数種類の献立を提案。
- ・プラネタリーヘルスダイエットに取り組む日を自由選択でき、無理なく続けられる。



自宅に食材を配送

- ・必要な分だけ、新鮮な食材を自宅までお届け
- ・大学が集まった東京都市部に限定→
輸送にかかるCO₂を少なく抑えられる
- ・買い物に時間をさかない



栄養の可視化

- ・カロリーや栄養バランスを可視化し、一人ひとりに合わせた健康的な食事をサポート



食材のこだわり

～生産、流通においても環境に優しく～

国際認証食材

グローバルGAP認証、有機JAS認証など
国際認証済みの食材を使用

流通の透明化

〇〇農園の有機野菜、〇〇漁港の天然魚など
具体的な産地を明示
生産者の顔が見える、安心安全な食材を厳選
生産者に直接メッセージを送ることができ
口コミによって生産者を応援



農林水産省の「みえるらべる」

農業者の温室効果ガス削減や生物多様性保全の努力を星の数を表示されている「みえるらべる」が付いた食材の組み合わせ

持続可能な農法

環境負荷の少ない、持続可能な農法で育てられた食材を優先



環境への負荷を削減した取組：食品ロス削減、CO₂排出抑制



プラネタリーヘルスダイエットに取り組む日を設定

例：家畜は飼育過程で環境負荷が大きいので、動物性のタンパク質削減を意識した食事は地球にやさしい



ユーザーの食事による環境への影響がわかる

プラネタリーヘルスダイエットに取り組んだときの環境への負荷がどれくらいあったか

（生産や輸送でのCO₂排出量等）を数値化して、自分のその日、その週、その月の食事による環境への影響がわかる



食品ロス削減

一人分に必要な量だけの食品を提供し、食品ロスを削減

clear Ap

Basice

\$4.99

- ✓ Unced features
- ✓ Linited features
- ✓ Armer features
- ✓ Boood fossion
- ✓ Palge cleattes
- ✓ Sucver sugort

Centir aife

Premium

\$9.99

- ✓ Trecsod month
- ✓ Pinnser featires
- ✓ Rtoner features
- ✓ Sonced Iranitin
- ✓ Rage rdeatins
- ✓ Cuover sugort

Contt aire

Enterrise

\$19.99

- ✓ Trecsofi month
- ✓ All featureatires
- ✓ Initoner tapport
- ✓ Sonced month
- ✓ Rage foleslies
- ✓ Cuorer suport

Comp aife

ビジネスモデル： サブスクリプション方式

ベーシック

800円

基本レシピ、

週2回配送

スタンダード

1200円

栄養分析、

週3回配送

プレミアム

2800円

毎日配送

月額定額制で3つのプランを提供

提携企業からの広告収入や食材サプライヤーとの連携、

学生生協との協力で収益を拡大

☆期待される効果

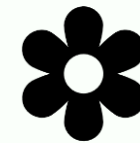
☆若い世代へのプラネタリーヘルスダイエットの普及

プラネタリーヘルスダイエットの普及に繋がり、
大学卒業後も意識することで持続的な環境に優しい消費行動を促す



☆サステナブル食品業界へのメリット

サステナブルな食品の普及、購買に繋がるプラットフォーム



☆大学生のQOLを改善、向上

- ・一人暮らしの大学生を食事による健康面でサポートすることで生活習慣病を予防
- ・大学生に限定することで、合致したミッションをもつ組織と協力
- ・一人分の食材だけを届けることで余分な量を減らし、
フードロス削減や一人暮らしに必要な食事の価格を抑える





ご清聴ありがとうございました