

令和6(2024)年度 活動報告

生成AIを使った非常食ストック食材活用レシピの開発

～非常食は非常に優秀なAI棒～

中村学園大学短期大学部 キャリア開発学科 岩田京子

1. はじめに

本学ではアクティブラーニングの一環として、学外活動に力を入れています。「地域貢献ゼミ」では、地方自治体や企業と連携し、地域の住民との交流や自然整備活動を行って来ました。今回、私立大学情報教育協会の「短期大学コンソーシアム」の活動を知り本学も参加をすることにしました。学生は諸々の活動もあり、時間的に制限されたものでしたが、一定の活動成果は残せたと思います。

キャリア開発学科はビジネス系の学科で、ワード/エクセル/PPTには慣れており、生成AI(ChatGPT)も学外活動や就職活動にも活用するなど、比較的デジタルには親和性があります。しかし、今回のように、グループでひとつの目標に向かって生成AIを駆使、AIからの回答を実践に移し、さらに修正を加えていく、という一連の経験をしたのは、初めてです。その点で、学生にとってはチャレンジングな体験だったと思います。

2. 活動内容

本学での活動内容は、家庭で死蔵しがちな非常食用の食材を日常的に使うことで、非常食材をストックすること、フードロスを削減すること、防災意識の啓発を目的に、生成AIを使い、日常的に活用できるレシピを開発することです。レシピは「レシピ集」としてまとめ、大学、保育園、地域の団地、区役所等で紙媒体での配布/デジタルで配信をします。

特に地域食文化や郷土料理を入れていません。まずは、生成AIを活用してレシピを作ることを第1目標としました。

3. 参加学生

キャリア開発学科2年生 17名

4. 活動内容

① 準備

- 本活動内容についての説明を行う
- 農林水産省、環境省、地方自治体などのHPから、防災食(非常食)として

- 適する（推奨された）食材のリスト化
- AI(ChatGPT)のプロンプトを考える

## ② SDGs 奨学金の申請と採択

- 本学が学生の地域貢献活動を支援する奨学金「SDGs 奨学金」に申請をし、採択された（奨学金 ¥52,000）

## ③ レシピ開発

- 各人が上記の食材リストやプロンプトを使い、レシピを作る
- レシピを基に、調理をし、写真等の記録を残す（第1回目）
- 第1回目レシピ案を作ったが、課題があった（レシピ名、写真の撮り方、まとめ方など、再度 AI を使い改善方法をさぐる）。再度レシピ案を作成、自宅で調理、撮影を行った（第2回目）

## ④ まとめ作業

- 第2回目のレシピ案を、レシピ集としてまとめるための作業をしている
- 完成は2月中旬である
- 活動のレポートを作成する

## 5. 今後の展望

参加学生たちは3月で卒業するため、レシピ集の配布やデジタルでの配信は、後輩たちに委ねられます。余裕があれば、2年生だけで最後までやり遂げることができたかもしれません。今後の課題とします。

SDGs 奨学金採択のためのプレゼンでは「なぜ生成 AI なのか？栄養士/管理栄養士がレシピを作ればいいのか？」という質問が出たと言います。しかし、非常食や防災食は栄養の専門家だけの問題ではなく、一般の人々が取組まなければならない問題でもあります。その点で、生成 AI は日常生活を豊かにする手段として有効であると、学生たちも認識することができましたし、レシピ集を手にとる人たちへのアピールにもなると思います。

[添付資料]

①SDGs 奨学金申請プレゼン資料

②レシピ案（抜粋）

生成AIを使った  
非常食ストック食材活用レシピの開発  
～非常食は非常に優秀なAI棒～

キャリア開発学科 地域貢献ゼミ

1

目次

1. 目的
2. 企画内容及び達成目標について
3. SDGsへの貢献
4. 常に食材を新鮮に保つためには？
5. 奨励金の使い道について

2

目的

ストックが十分でない  
消費期限切れのフードロス

↓  
防災・災害時の手助けがしたい

3

企画内容

AI (ChatGPT) に非常食を使ったレシ  
ピを考えてもらい、学生が調理。  
レシピ集を作成し配布。

達成目標

レシピをより多くの人に知ってもらい、  
災害に備えてもらうこと。  
SDGsに貢献すること。

4

普段から少し多めに食材や  
加工品をストックしておく

知る防災

ローリングストック

使った分だけ  
買い足す

日常生活で  
備蓄を使う

ローリングストック

URL: <https://kenji.jp/00001/knowledge/44210.html>

5

非常食をいつ、どんな周期  
で食べればいいのか？

6

例えば...

- 4日分の備蓄 (12食分)
- 毎月1食ずつ 食べる
- 1年間で入れ替えながら賞味期限を待つ

7

イメージ



高橋宇子さんの  
レシピ

- ★ 高橋宇子さんのレシピ (3品のみ)

高橋宇子さんの  
レシピ

1. 高橋宇子さんのレシピ (3品のみ)
2. 高橋宇子さんのレシピ (3品のみ)
3. 高橋宇子さんのレシピ (3品のみ)
4. 高橋宇子さんのレシピ (3品のみ)

8

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

どのようにSDGに貢献するのか

- SDG 11 : 住み続けられるまちづくりに
- SDG 12 : 作る責任、使う責任




9

奨励金の使い道

用途	金額
レンタルキッチン費用	40,000
材料費 (2人前16品)	48,000
レシピ集代 (50冊) コピー代、厚紙、紐、シール等の材料費	12,000
合計	¥100,000

10

配布方法

- ・本大学の学生部に置いてもらう
- ・近隣の施設 (UR団地など) においてもらう
- ・近隣の保育園に置いてもらう
- ・ユニバに掲示してもらう



11

他短期大学との交流

オンライン等で、意見交換や成果発表を行い、学生間で情報共有をする

私立大学情報教育協会  
短期大学コンソーシアム参加校  
(別府大学短期大学部、大阪学院大学短期大学部、和泉短期大学等)



12

やさしさ香る焼きリゾット～レトルトソースで簡単に～



所要時間： 10分



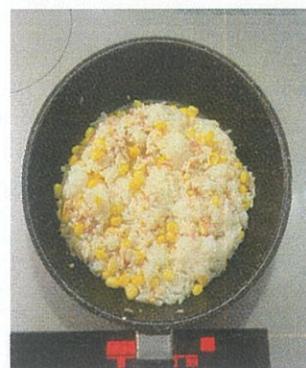
《材料》

- ・パックご飯： 2袋
- ・レトルト食品（カレーやクリームシチュー、トマトソースなど）： 2袋（約200g）
- 缶詰（ツナ、コーン）： 1缶
- ・ドライフーズ： 適量
- ・食パン： 1枚（パン粉代用）

① パックご飯を電子レンジで戻します。

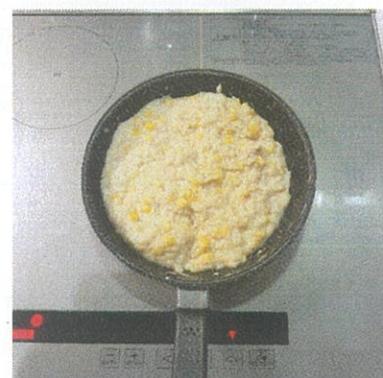
② 具材を混ぜる

缶詰の具材（ツナやコーンなど）を加え、ご飯と軽く混ぜます。



③ レトルト食品を投入

レトルト食品（シチューなど）を加え、全体が混ざるように炒めながら温めます。塩・コショウで味を調整します。



④ パン粉代わりのトッピングを作る  
食パンを細かくちぎり、フライパンで焼き目を付けます。油を加えるとカリッとなり食感にアクセントを加えられます。



## ⑤ 仕上げ

全体が温まり、少し焼き目がつくようにフライパンで焼き付けます。乾燥パセリをトッピングして彩りを加えます

### 《ポイント》

香ばしさをプラス：フライパンで軽く焼き付けることで、リゾットに香ばしい風味が出ます。フードロス削減：パンの端や缶詰の汁も無駄なく活用。

アレンジ自由：カレー、トマトソース、シチューなど、お好みのレトルト食品で味を変えられます。