



# 「食えること」から、地球温暖化を考える

## 1.5℃ライフスタイルワークショップ in 北九州 2026

### ① 概要

公益財団法人地球環境戦略研究機関(IGES)は、パリ協定の1.5℃目標の達成に向けて、毎日の暮らしから温室効果ガスを減らす「1.5℃ライフスタイル」を推進しています。

IGESの北九州アーバンセンターは、その一環として、若者が暮らしと気候変動のつながりを学び、自分にできることを考えるワークショップを、毎年、北九州市立ユースステーションとともに開催しています。

6回目となる今回は、昨年に引き続き「食」がテーマ。「学ぶ → 暮らしの中で試す → 振り返る」という流れで、地域の取組も学びながら、環境に良い行動をもっと選びやすく、続けやすくするには何が必要かを考えました。

#### 開催概要

- 日時：2026年7月28日(火)・8月10日(月)
- 会場：北九州市立ユースステーション
- テーマ：食と気候変動、1.5℃ライフスタイル
- 参加者：18名 中学生：4名 | 高校生：12名 | 大学生・大学院生：1名 | 社会人：1名
- 主催：公益財団法人地球環境戦略研究機関(IGES) 北九州アーバンセンター
- 共催：北九州市立ユースステーション
- 後援：福岡県、北九州市
- 協力：九州栄養福祉大学

中学生  
4名



高校生  
12名



大学生・  
大学院生 1名



社会人  
1名



\*\*\*\*\*

中学生から社会人まで、世代を超えてともに学び、考えました。

\*\*\*\*\*

### ② 基本プログラム

#### (A) 知る

地球温暖化の現状や1.5℃目標、普段の生活で出している温室効果ガス排出量(ライフスタイル・カーボンフットプリント)について学び、「食えること」と気候変動のつながりを考えました。

さらに、食品ロスや温室効果ガスの排出を減らす工夫を取り入れた調理実習を体験しました。



IGES・大田、赤木からのインプット

#### (B) 試す

参加者は、IGESの「オプション・カタログ」から3つの行動を選び、約10日間、実際の生活の中で試しました。

「地元の野菜や果物を食べる」「食品ロスを減らす」など、いつもの暮らしを少し変えることにチャレンジしました。

食品ロス削減マスター・  
田中様のレシピ集▶



調理実習の様子



1.5℃  
ライフスタイル  
に挑戦!



家庭実験

#### (C) 振り返る

実際にやってみて「良かったこと」「難しかったこと」を共有し、「どうすれば続けられる?」「もっと多くの人が取り組むには?」という観点で話し合いました。

さらに、個人の行動を社会に広げるために必要なことについても考えました。



グループディスカッションの様子

### ③ インスピレーショントーク | 地域の実践者から学ぶ

#### 北九州市の取組

北九州市からは、ごみを減らし、資源を大切に使う「3R」や、食品ロスを減らす取組を紹介いただきました。

「残しま宣言」「フードドライブ」「リユースクッキング」「コンポスト」などから、環境に配慮した行動を地域で応援する仕組みについて学びました。



濱本様の講演

#### 九州栄養福祉大学の取組

九州栄養福祉大学からは、地域の困りごとを「食」の力で解決する取組を紹介いただきました。

規格外トマトを活用した「トマトのあんかけカレー」や竹の活用事例から、地域にあるものを無駄にせず、新しい商品や活動につなげる工夫について学びました。



山本様、矢羽田様の講演



# 個人の行動から、地域の仕組みへ このワークショップから見てきたこと



## ④ 主な議論 | 個人の行動から、地域の仕組みへ

参加者は、自分が選んで家庭で実践した3つの「1.5℃ライフスタイル」について、どのくらい取り組めたか、良かったことや難しかったこと、続けるために必要なことなどを共有しました。

その後、特に多く実践されていた3つのオプションについて、持続可能な開発目標(SDGs)とのつながりを考え、環境に良い行動をもっと選びやすく、続けやすくする方法を話し合いました。

### オプション1 |

#### 地元で採れた野菜や果物を食べる

地元の食材を選ぶことで、輸送の負担を減らし、地域の経済を応援できます。また、地元の食材を選びやすい仕組みも大切だという気づきがありました。



### オプション2 |

#### 食品ロスをゼロに

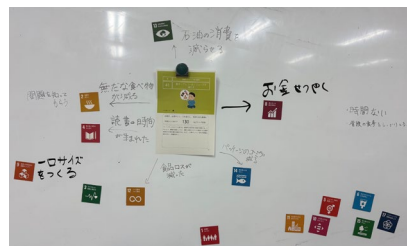
食品ロスを減らすには、食べる分だけ用意し、余った食材を別の料理に活用できます。子どもたちに伝えることも大切だという気づきがありました。



### オプション3 |

#### 菓子・アルコール・ジュースを減らす

菓子やジュースを減らすことで、節約だけでなく、ごみ削減にもつながります。また食事を大切に、別のことに使える時間が増えるという気づきがありました。



## ⑤ 3つの気づき

### ① 知るだけでなく、「試す」ことで学びが深まる

実際に暮らしの中で行動してみることで、毎日の食事や買いものが気候変動とつながっていることを実感しました。

学んだことを自分で試すことで、理解をより深めることができました。

### ② 続けるためには、それを支える「仕組み」が必要

「地元産だと分かりやすく表示する」「少量の商品や量り売りを増やす」など、さまざまなアイデアが共有されました。

環境に良い行動を選びやすく、続けやすくするための仕組みや工夫が大切だと分かりました。

### ③ いろいろな人がつながると、できることが広がる

学生、行政、大学、企業、地域など、立場の違う人が一緒に考えることで、それぞれの知識や経験を持ち寄ることができます。

そこから、一人では思いつかない新しいアイデアや取組につながる可能性が見えてきました。

環境に配慮した行動を、誰もが選びやすく、続けやすくすることで、一人ひとりの暮らしがより良くなり、未来の地球を守ることににつながります。

## ⑥ 今後 | 次の学びを、ともにつくる

若者と地域の人がつながることで、新しい学びや行動が生まれます。

IGES北九州アーバンセンターでは、これからも環境に良い行動を選びやすく、続けやすくする学びと実践の場を、地域の皆さんと一緒につくっていきます。

一緒に考えてみたいテーマやアイデアがありましたら、ぜひお声がけください。



### 次回のワークショップに参加してみませんか？

この1.5℃ライフスタイルワークショップは、毎年7～8月頃に開催しています。開催情報は、約1か月前からIGES北九州アーバンセンターのFacebookなどでお知らせします。

「食と環境についてもっと知りたい」「自分にもできることを考えたい」という方は、ぜひチェックしてください。

### 📧 お問い合わせ先

公益財団法人地球環境戦略研究機関(IGES)  
北九州アーバンセンター

Email: [kitakyushu-info@iges.or.jp](mailto:kitakyushu-info@iges.or.jp)

Facebook: <https://www.facebook.com/iges.kuc/>

