

DESSERT RECIPE

家族で作ってみよう!
デザートレシピ



つるんとおいしい! 簡単コーヒーゼリー

【材料】(2人分)

アイス用レギュラーコーヒー(粉)	24~30g
お湯	適量
砂糖	大さじ1½~2½
ゼラチンパウダー	5g
練乳または生クリーム(好みで)	適量

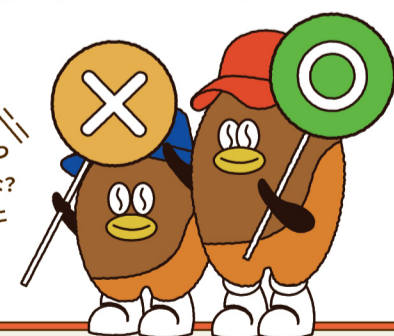
【作り方】

- 1 ペーパーフィルターに粉をセットしてお湯を注ぎ、
コーヒーの量が280ccくらいになったら
砂糖を加えて混ぜる。
- POINT 好みに合わせて、砂糖の量を調整しよう
- 2 コーヒーが冷めないうちに、
ゼラチンパウダーも加えてよく混ぜる。
- 3 少し冷まして、
お好みの型やグラスに注ぎ入れる。
- 4 冷蔵庫に入れ、
1~3時間ほど冷やして固める。
- 5 お好みで練乳や生クリームをかけて、
召し上がれ!

クイズの答え

- № 1** キリマンジャロ:タンザニア
モカ:イエメンとエチオピア
ブルーマウンテン:ジャマイカ
- № 2** およそ40杯分
- № 3** カーボンニュートラル

みんなはいくつ
正解できたかな?



STAFF

UCC × NewsPicks for Kids Extra Edition
制作: NewsPicks for Kids編集部
デザイン: すなだ ゆか (NewsPicks for Kids)、中村 衣里 (hoop)
校閲: 株式会社職来堂

☕ コーヒーをもっと知りたいあなたへ (from UCC)

● コーヒーとSDGs for キッズ

SDGsを幅広く学べる子ども向けセミナーを随時ご案内中

<https://www.ucc.co.jp/sdgsforkids/index.html>



● UCC COFFEE ADVENTURE

ゲームやクイズを通してコーヒーを楽しむ

<https://www.ucc.co.jp/adventure/>



● UCC コーヒー博物館

コーヒーの歴史や文化、いれ方、楽しみ方が体験できる

兵庫県神戸市中央区港島中町6丁目6-2

<https://www.ucc.co.jp/museum/>

※現在休館中。事前予約制のセミナーを開催中ですので、QRコードよりHPをご確認ください



COFFEE QUEST

コーヒーから未来を考える

UCC × NewsPicks for Kids

EXTRA EDITION

DISCOVER THE COFFEE WORLD!

私たちの生活の身近にある「コーヒー」。
それがどのようにして家やお店にたどり着いているのかは
意外と知られていません。
コーヒーが私たちの元に届く道には、
これから世界のみんで考えなければいけない
地球環境や暮らしの問題もひそんでいます。
コーヒーの旅を通じて、未来のためにできることは何かを考えてみましょう。

コーヒーは味だけでなく香りも
特徴的。だから、気分を切り
替えたりリラックスしたりする
ときに飲む人が多いよ。

QUESTION 001

人はどんなときに コーヒーを飲むの？



友だちと
おしゃべりするときに

食事のあと、
ホッと一息つくときに

仕事や勉強に
集中したいときに

朝、会社や学校に
行く前に

QUESTION 002

1日に飲む コーヒーの量のめやすは？

コーヒーには「カフェイン」という、頭をシャキッとさせて眠気を覚ます
効果のある成分が含まれます（緑茶やチョコレートにも含まれています）。
カフェインは、とりすぎると眠れなくなったりするため、
以下の表を参考に、自分がとっているカフェインの量を確認してみましょう。

食品中のカフェイン量(100mlあたり)



※いれ方や製品によって異なるので、あくまでめやすです
出所：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」（2020年）
農林水産省ウェブサイト「カフェインの過剰摂取について」（2015年）

1日あたりのカフェインの量のめやす

健康な子ども及び青少年	3mg/kg(体重)	欧州食品安全機関
健康な子ども及び青少年(18歳まで)	2.5mg/kg(体重)	カナダ保健省
子ども(4-6歳)	45mg	
子ども(7-9歳)	62.5mg	
子ども(10-12歳)	85mg	
13歳以上の青少年	2.5mg/kg(体重)	

※海外の例 出所：欧州食品安全機関（EFSA）、カナダ保健省

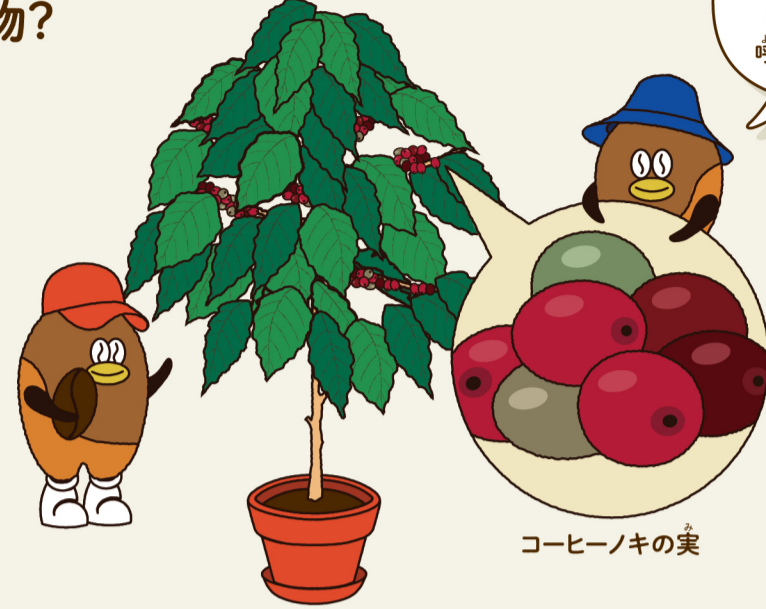
QUESTION 003

コーヒーって どんな植物？



ふだんよく見るコーヒー豆
は、「コーヒーノキ」とい
う植物の実に入っている
「種」なんだ。

コーヒーノキ



コーヒーノキの実は、さく
らんぼのように赤いので、
「コーヒーチェリー」と
呼ばれるよ。

ここが焼かれて
コーヒーに
なるよ！

種子(コーヒー生豆)

外皮

果肉

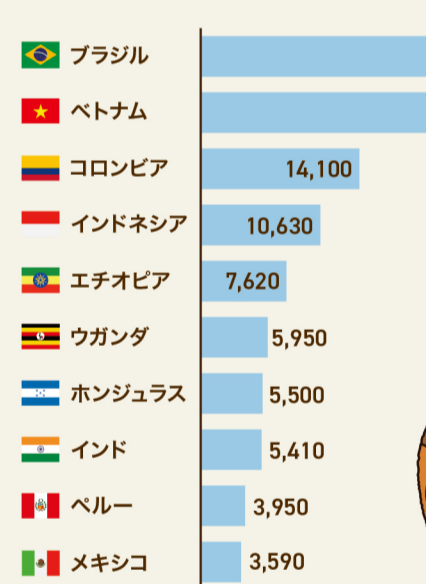
実の仕組み

QUESTION 004

コーヒーはどこで作られ、 どこで飲まれているの？

コーヒーの栽培に適しているのは、
北緯25度～南緯25度の熱帯。
この地帯は「コーヒーベルト」とも
呼ばれているんだって！

コーヒー作りがさかんな国ランキング(2021/22年見込み)



単位:60kgのコーヒー豆×1000個



「ブラジル」「グアテマラ」
「コロンビア」など、コー
ヒーのパッケージには産地
の名前が書かれているよ！

クイズの答えは8ページ

クイズ

No. 1

コーヒーの種類である
「キリマンジャロ」「モカ」
「ブルーマウンテン」は、
それぞれどこの国で作られている？



1年間に飲むコーヒーの杯数ランキング(2021年)



単位:杯

北欧には、甘いお菓子を食
べながらコーヒーを飲む「Fika」
という習慣があるんだ。ちな
みに日本は27位なんだって！



コーヒーを作っている国と飲
んでいる国は、離れていること
が多いだね。コーヒーが作ら
れてから飲まれるまで、どんな
旅をしているかを見てみよう。

出所：米農務省（2022年）

COFFEE QUEST

コーヒーが届くまで



クイズの答えは8ページ

クイズ No.2
コーヒーの木1本から、およそ何杯分のコーヒーがとれる？



コーヒーを作るときの課題

私たちののもとに届くまでに、たくさんの手間ひまがかかっているコーヒー。実は、その道のりには次のような課題があるとされています。

01 コーヒーを作る土地が減っていく

コーヒーは、熱帯の中でも標高が高く、涼しく、雨がほどほどに降る気候で育ちます。地球温暖化の影響で、2050年までにコーヒーが育つ土地は半分になるとされています。

地球温暖化で、水不足に苦しんでいる国が多いよ。

02 多くの水を使っている

コーヒーが育つには、たくさんの水が必要です。コーヒーを作る国では水が足りないところも多く、十分な水を確保できないことが問題になっています。

03 安定した収入を得にくい

コーヒーは基本的に、年に1度しか収穫できません。そのため、気候の影響で収穫が少ない年があると、農家の生活が苦しくなってしまいます。

世界の子ども10人に1人が働いていて、コーヒーやカカオ(チョコレートの原料)作りにかかわる仕事をしている子どももいるんだ。

04 学校に通えない子どももいる

生活が苦しいコーヒー農家では、友だちが学校で勉強している間、大人と一緒に働いている子どももいます。

世界のコーヒー産業では、どんな活動をしているの？ 私たちにもできることはあるかな？

コラム

コーヒーとSDGs

みなさんは「SDGs」について聞いたことがあるでしょうか。地球上のすべての人が取り残されず、安全で安心して暮らすために、環境問題などを解決していくことと定められた世界共通の目標のことです。ここで紹介したコーヒーの話は、SDGsとも深く関わっています。

例えば…

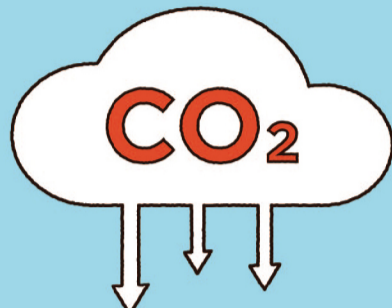
- 貧困をなくそう
- 安全な水とトイレを世界中に
- 働きがいも経済成長も
- 気候変動に具体的な対策を
- 陸の豊かさも守ろう

GO TO NEXT PAGE!

COFFEE CHALLENGES

コーヒーの課題、どう解決する？

コーヒーを作るうえでは、①地球環境を守ること、②作る人の生活をよくしていくこと、の2つに取り組む必要があります。そのために世界のコーヒー産業では、どのような活動が行われているのでしょうか。



コーヒー豆を焼いたり運んだりすると出る二酸化炭素(CO₂)の量を減らし、森林を増やすことで地球温暖化をおさえる



水を大事に使い、きれいにして流し、水資源を守る

農薬を使いすぎず、土が汚れないように気をつけ、大切に守る

森や木々を大切に、たくさんの動物や植物が住む場所を守る

地球環境を守る

作る人の生活をよくする



子どもが働かされたり、人々が無理に働かされたりするのをやめ、みんなが必要な教育や医療を受けられるようにする

コーヒー作りで、これらの取り組みが守られているかをチェックする



長い時間働いたり、危険な作業をしたりしないようにする

コーヒーを作る国の環境をよくする

クイズ
No. 3
何かを生産するときに出るCO₂と、吸収する量を釣り合わせることを、カタカナで何と言う？

WHAT WE CAN DO 私たちにできること

日本のコーヒー会社では、こうした課題にどう取り組んでいるのでしょうか。コーヒーを作っている国から遠く離れて暮らす私たちには、何ができるのでしょうか。コーヒー会社の人に聞きました。



1 地球環境を守るために、どんなことをしていますか？

UCCでは、現地に行ってコーヒーの育て方を伝えたり、地域に暮らす人たちの生活をより豊かにする活動をしています。例えば、東アフリカのエチオピアでは、森を守りながらおいしいコーヒーを育てる取り組みをしています。

エチオピアでは、木を切ったお金で生活するため、たくさんの木が切られていました。そこで私たちは、エチオピアの環境を守るために活動している中で、「ペレテ・ゲラ」という場所で素敵な野生のコーヒーに出会いました。

以来、森の中でおいしいコーヒーを育て、そのコーヒーを売ったお金で生活できるようになるため、育て方や品質を上げるアドバイスをしています。コーヒーの品質のコンテストもUCCが開催しました。

「ペレテ・ゲラ産コーヒー」は、日本で初めて製品として販売され、たくさんの人に愛されています。



2 地球環境を守るだけでなく、作る人の生活もよくすることができるのですね。

はい。中央アフリカにある国、ルワンダのフィエという場所では、1つの村に1つの特産品を作って、そこに暮らす人たちの生活をより豊かにしようという活動が行われていました。ある村では特産品にコーヒーが選ばれ、私たちは地元の人たちと一緒に「ルワンダ フィエ マウンテン」という特別なコーヒーを作りました。

また、UCCの製品の販売で得られた売り上げの一部で、地下水を使わずにきれいで安全な水を約2万世帯(12万人)に届けるための水場も作りました。

今も「フィエ マウンテン」は大切に育てられ、私たちも栽培方法のアドバイスなどでお手伝いしています。

他にも私たちはコーヒー農園を運営したり、地元の農家と契約を結んだりして、地球環境や作る人の生活を守りながらおいしいコーヒーを作ることに取り組んでいます。

3 コーヒーを飲む人たちに、何かできることはありますか？

まずは、コーヒーが育てられてお店や家に届くまでの道のりや、そこにはさまざまな課題があり、解決に向けた活動が行われていることを「知っていただく」のが大切です。知ることができたら、コーヒーを見かけたり飲んだりするときに、周りの人にもぜひ伝えてほしいと思います。

私たちは2030年までに、取り扱うコーヒー製品の100%を「サステナブルなコーヒー調達」にすることで、地球環境や働く人の生活を守ろうとしています。

「サステナブルなコーヒー調達」を表すロゴを作って商品のパッケージにものせているので、スーパーなどのお店で探してみてくださいね。



「サステナブルなコーヒー調達」ロゴ

このロゴは、より良い地球環境、より良い生産者の生活につながるよう、サステナブルに調達されたコーヒー豆を50%以上使用していることを示しています。(2023年7月時点)

