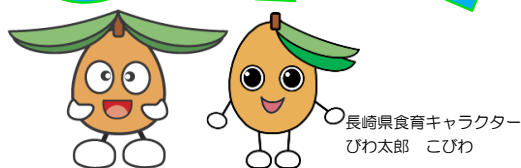


びわ太郎

食育通信

いただきます
元氣ながさき おいしか県



長崎県食育キャラクター
びわ太郎 こびわ

令和5年
なつ号
(64号)

6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です。

食育推進基本計画では、国や地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」として定めています。

また、同計画では、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、毎月19日を「食育の日」として定めています。

この機会にぜひ、地域で開催される食育月間のイベントに参加したり、食育の実践に取り組んでみてはいかがでしょうか。

農林水産省ホームページより

「令和5年度食育月間ポスター」が、ダウンロードできます。⇒



令和5年度「食育月間（6月）」開催します。

期間：令和5年6月15日（木）から28日（水）まで

場所：長崎県庁行政棟1階イベントエリア

6月の食育月間にとともに、健康的な食のあり方を考えるとともに、家族と一緒に食事や料理をしたり、季節や地域の料理を味わったりすることなどを通して、食育に関する興味や関心を深めることを目的に、食育に関するコンテストの受賞作品や資料の展示等を実施しています。ぜひ県庁へお越しください。

【展示内容】資料展示、資料配布等

- ・令和4年度「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」受賞作品の展示及び令和5年度作品募集
- ・令和4年度大学生食育向上委員会の取り組みの紹介
- ・郷土料理クイズラリー（平日のみ実施、粗品プレゼント）
- ・クイズ「この農林水産物な～んだ？」
- ・びわ太郎とこびわの「顔ハメ看板」で写真を撮ろう！



R4 開催の様子



レシピの配布等



食事で健康革命!

Health Revolution 長崎健康革命
Nagasaki Health Revolution

毎月8日は減塩・野菜の日

(や・8)

野菜を食べる事をいつもより意識して、
1日あたりの食塩は8g未満でおいしく適塩を。

なんで野菜ば
食べんばと?

いいことのいっぱいあるからよ。
ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しないように毎日食べてね。

〈野菜に含まれる栄養素の働き〉

ビタミン

ビタミンは血管や粘膜、
皮膚、骨などを健康に保ち、
新陳代謝を促す

ミネラル

カルシウム・鉄・カリウムは、丈夫な骨や
歯を作るほか、貧血予防や栄養素の
代謝にかかわる酵素の成分になる

食物繊維

腸内環境を整え、便秘を予防したり、
コレステロールの吸収を妨げ、
血糖値の急激な上昇を抑える



ベジぼうや



ベジコねえさん

「たっぷり野菜」の
工夫ば教えて〜

こんなことに気をつけてみてね。

野菜
1日350g
(5皿)

- 副菜を1品増やす
- カット野菜や惣菜を利用する
- 葉物野菜は茹でて力かを減らす



- 付け合わせの野菜も食べる
- 汁やスープは具だくさんにする

ピチピチ血管を
めざそう!!

食塩はどがんものに含まれとると?
適塩のためには、どがんことに気をつければよか?

食塩は、意外にいろいろなものに含まれるよ。
塩分をとりすぎていないか食生活を見直してみてね。

- むやみにしょうゆやソースをかけない



しょうゆ
小さじ1
0.9g



ウスターソース
小さじ1
0.5g

- 加工食品ばかりに
ならないようにする



食パン6枚切り
1枚0.7g



梅干し
1個2.2g



たくあん揚げ
3枚(30g)1.0g



ちくわ
1本(30g)0.6g



かまぼこ
小1枚(30g)0.6g

- 汁ものは具だくさんにして汁は控えめにする



みそ汁
1杯1.5g



ラーメン
汁を飲む7.1g
汁を半分残す4.1g



うどん
汁を飲む5.6g
汁を半分残す3.1g

- だしや香辛料、果汁などの味や風味を生かす
- 栄養成分表示を参考にする
- 「減塩」の商品を選ぶ



※数値は、各食品に含まれる塩分量の目安



食塩
1日8g
未満

野菜を食べて、減塩に気をつけて
アプリでポイントゲット!



ながさき
健康づくり
アプリ



「減塩・野菜の日」や「ながさき健康づくりアプリ」についてのお問い合わせは、
【長崎県国保・健康増進課】まで
電話：095-895-2495
メール：s047503@pref.nagasaki.lg.jp



地域の活動報告



五島市立奥浦中学校（五島市）

～講演会「子どもの健康と食事」～

実施日時 令和4年11月25日（金）

開催場所 五島市立奥浦中学校 対象者 生徒保護者及び職員

児童生徒の健康の保持増進と健康づくりの向上を目的に講演会を開催しました。

【講演会の内容】

【平均寿命と死因別死亡率等について】

日本の平均寿命・長崎県の健康寿命・死因別死亡率・がんの原因

【栄養について】

栄養素の機能 ・毎日摂りたい食品 ・時間栄養学 ・朝食の重要性
夕食の摂り方 ・緑黄色野菜 ・ノンオイルドレッシング

【基礎代謝について】

1日の消費エネルギー ・活動代謝量 ・規則的身体活動のメリット

【腸内フローラについて】

腸内細菌の体への影響 ・脳腸相関 ・腸内フローラと病気との関係
ビフィズス菌 ・腸内フローラの整え方 ・健康な便

【中学生の栄養について】

一生の中で栄養素量を一番必要とする時期 ・日本人の食事摂取基準
中学生の食事の基本 ・運動系の部活動をしている生徒の夕食の摂り方
試合（試合前日・試合当日の朝・競技直前）における食事の摂り方



諏訪幼稚園（長崎市）

～餅つき・鏡開き～

実施日時 令和4年12月17日（土）

令和5年1月13日（金）

開催場所 諏訪幼稚園 対象者 全園児



12月17日に餅つきを行いました。蒸籠（せいろ）から立ちのぼる湯気に「お米のいい匂い！」と笑顔の子供たちでした。

力持ちのお父さん達と一緒に45kgの餅米をつき上げました。「あったかい、やわらかい」と、つき立てのお餅の感触を楽しみながら、味わいながらいただきました。

1月13日には、昨年12月にみんなでついたお餅で鏡開きを行いました。炭火でこんがり焼いたお餅をぜんざいに入れて、今年一年元気に過ごせるようお願いしました。





11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう

いちご西保育園（諫早市）

～『和食の日』に出汁の大事さを伝える～

実施日時 令和4年11月24日（木）

開催場所 いちご西保育園 対象者 3・4・5歳児

「いりこ・昆布・かつお節」に触れ、日本の『和食』が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことを伝えました。子どもたちは、かつお節やいりこの匂いを嗅いだり、触ってみたりして「昆布は、水に入れたら柔らかくなるの？」「昆布とワカメにてるよね？」「削り節って、お魚のにおいがするよ！」など、たくさんの感想が出ていました。子どもたちの前で、いりこで出汁をとり10月に子どもたちが作った味噌を使って味噌汁を作りました。試飲では「おいしい！」と、大満足な笑みでした。

帰りのお迎えの時に、保護者にも試飲していただいた感想は「試飲を楽しみにして今日は来ました。塩分濃度0.5%で、この味が出せるのは、やはり出汁なんですね」「家庭では、市販の出汁の素が主流なので、このような味はできません。マネしたいです。」「家で食べるより薄味でしたが、美味しかったです。参考にさせていただきます。」「と、自宅での出汁の参考にもなったようです。



「先生！削り節もお魚のあじがするよ！」「昆布が硬い！ワカメと似てるね」「いりこも、硬いよ」



「この前、みそしるにお魚が入っていたのは、これだね！」



「おかわりがしたーい」「みそがめちゃうちゃおいしかった」と大満足でした。



3 バランスよく
食べよう



12 食育を
推進しよう

佐世保市立愛宕中学校（佐世保市）

～食育講演会～

実施日時 令和4年12月2日（金）

開催場所 佐世保市立愛宕中学校 対象者 全校生徒職員

自らの生活や今後の成長、将来の健康と食生活について考え、望ましい食習慣を形成するために判断し行動ができるようになる目的で講演会を開催しました。

①生徒会厚生専門委員会による発表
給食センタークイズなど

②学校栄養職員の講話

- ・「食」の重要性を知ろう
今の時期に、なぜ食事が大切なのか？
食と運動、学力に関係はあるのか？
- ・バランスの良い食事を知ろう



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



ほほえみ保育園（長崎市）

～みそ汁づくり・だしについて～

実施日時 令和5年3月28日（火）

開催場所 ほほえみ保育園 対象者 3・4・5 歳児

自分たちで作ったみそを使い、みそ汁づくりを楽しむとともに、調理過程や片付けの仕方を学び、いろいろな「だし」が、あることを知り味の違いを感じ和食の食文化を知りました。

みそづくり

ゆでた大豆を潰して、麴と塩と一緒に混ぜ、発酵させます。



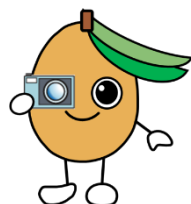
みそ汁づくり



野菜を切って、だしの中に入れ、みそをこします。

だしの香りや味を確かめ、水+みそとだし+みその飲み比べもしました。

給食の時、みんなでいただきます。



栄養士会からのお知らせ



長崎市ベルナード観光通りにてイベント開催決定！！

健康な食生活の提案

サステナブルな栄養をみなさんに

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

開催日:

令和5年8月6日(日)

11:00~15:00

(公社)日本栄養士会では国民が“栄養”に触れ“栄養”を考えるきっかけづくりとなるよう8月4日を「栄養の日」8月1日から7日を「栄養週間」と制定しました。

(公社)長崎県栄養士会ではこの「栄養の日」のイベントを今年度は長崎市で開催いたします。

県民公開イベント

栄養のことを知ってもらうための展示と体験学習

・4つのパネル展示・相談ブース

- 1) 栄養の日について
- 2) 健康寿命の延伸について(野菜摂取・減塩・骨粗鬆症)
- 3) 高齢者の栄養について(フレイル・サルコペニア)
- 4) 災害時の食事について

・4つの体験学習

- 1) 野菜摂取量のチェック
- 2) 塩分摂取量のチェック
- 3) 指輪っかテスト
- 4) 災害支援緊急車両見学

ご来場の方へのお土産もあります。皆様のご来場お待ちしております。



主催/公益社団法人 長崎県栄養士会

問い合わせ先 長崎県栄養士会事務局

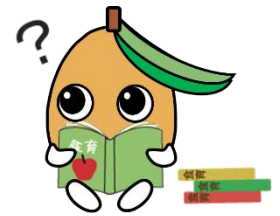
TEL 095-822-0932





期限表示を知って賢く生活

買い物の三原則を知ろう！



食費は、家庭における消費支出の約 1/4 以上を占めています。

一方で、日本の食品ロス量は、国民一人当たり年間 47kg であり、これは 1 か月当たり 4kg と、たくさんの食べ物を無駄にしています。

期限表示を知って、買物を工夫することは、食品ロスの削減につながります。
食費を確認して、日々の食生活を考えてみましょう。

1

買物前に手持ちの 食材と期限を確認

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
あわせてその食材の期限を確認する



メモ書きや携帯・スマートフォンで撮影し、買物時の参考にする

買い置きしてあった食品が、冷蔵庫や食品棚に眠っていないか、期限表示とあわせて確認してみましょう。その上で、必要な食材をリストアップすれば、同じ食品を購入してしまう失敗もなくなり、無駄もなくなります。

確認に時間をかけられない時は、冷蔵庫等の中身をスマートフォンなどで撮影し、買物の時に確認するだけでも効果的です。

買物に出かける際は、空腹時を避けましょう。お腹が空いていると、必要以上に買物をしてしまうと書かれています。

2

必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う



まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

いつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食材を購入しましょう。
食べる予定の無い「まとめ売り商品」や特売品などの衝動買いは控えましょう。

本当に使う？

買物リストやスマートフォンの
写真等を見て、必要な分だけ買う

リストにない食品は、利用できるか
を考えてから買うかどうか決める

3

期限表示を知って 賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する



すぐ使う食品は、商品棚の手前から取る

すぐに食べる予定の食品は、商品棚の手前から購入するようにしましょう。特に、その日のうちに使うものや、帰ったらすぐに食べる予定のものは、手前から取ることを習慣にしてみましょう。
手前に置かれた商品には、値引シールやポイント還元などの特典がついている場合がありますので、手前から取ることで食費の節約につながることもあります。ただし、買いすぎには気をつけましょう。

商品棚の手前から奥にかけて、期限が長いものが置かれることが多く、消費者が奥の商品を取ってしまうと、手前の商品が売れ残り、期限も近づき、店舗で廃棄されてしまうことがあります。

POINT



賞味期限が記載された食品は、正しく保存していれば、やはり期限内の食品を食べたいです。賞味期限を確認して、期限内に食べきる習慣をつけよう。

POINT



初めて買った食品が、結局口に合わなかったということもありますね。まとめ買いはお得な場合もありますが、好みに合わず、結局捨ててしまったことはありませんか。初めて購入する食品は、少量にして、気に入ったら買い足すようにしましょう。



出典：消費者庁ウェブサイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/)





熱源確保で災害時の不安を和らげる

家庭に合わせた備蓄量を考えよう！

カセットコンロ
(ボンベ)を備えて、**熱源**を確保しよう！

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?

1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の
備蓄が必要となります。

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)



鍋や
やかんも
お忘れなく!



なぜカセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、
温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれること
でしょう。



カセットボンベで利用できるガストーブ ▲

水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは
行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品や
カップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。

電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセット
ボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。

誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！

作品募集



家族や友達と、一緒に食べる楽しさをテーマにした《絵画》《標語》を募集しています。

【募集期間】

令和5年6月1日（木）～9月29日（金）

【応募資格】長崎県内に居住している方

【賞】 優秀賞 各部門から1点

佳作 全部門の中から10点程度

※詳しくは、ホームページにて確認できます。→



『間違い探し』間違いは7箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。



63号の答え ①飛行機の色 ②吹き流しの長さ ③窓の数
④山の大きさ ⑤風船の色 ⑥棒の長さ ⑦つくしの数

※64号の答えは、
ホームページに掲載中！



【びわ太郎食育通信電子化に伴うメールアドレス登録のお願い】

長崎県では、デジタル化によるアクセスや保存の効率化と経費削減に取り組んでおります。長らく紙媒体で親しまれてきた通信ですが、電子版を推進いたしますので、メールにて受信可能な方は、お手数をおかけしますがメールにてご連絡をお願いします。

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp



ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、
ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/> ⇒



《送り先》〒850-8570

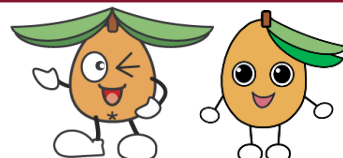
長崎市尾上町 3-1

長崎県食品安全・消費生活課

TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

この紙面への掲載の参考とさせていただきますので、
県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお待ちしております。お気軽に情報をお寄せ下さい。



長崎県食育キャラクター びわ太郎・こびわ