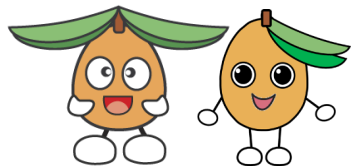


びわ太郎

いただきます
元氣ながさき おいしか県



食育通信

令和 6 年
11月号
(75号)

11月16日(土)長崎県食育フェスタの開会式にて 令和6年度長崎県食育推進活動表彰を行いました



1 個人 2 団体が表彰されました。おめでとうございます。

この賞は、社会的貢献度が高く他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対する長崎県知事表彰です。

長崎県食育フェスタの特集は
次号予定です

【個人】 小西治子氏

島原市の食生活改善推進員の食育活動として令和2年にこども食堂「島原白山こども食堂キッズキッチン」の開設に尽力し、その後の運営にも中心となって携わっています。その参加者は、年々増加し、現在では、参加対象も乳幼児から高校生、高齢者、留学生に広がっており、共食の場の提供から多世代交流の場へと広がり、更に郷土料理や和食の調理体験を通して、地元の農業・漁業関係者との連携にもつながっています。また、管理栄養士として、高校での家庭科講師を勤め、授業を通して、高校生の食育活動を支援するなど、多岐にわたって食育推進に貢献しています。

【団体】 下五島地区食品衛生協会

五島市内の幼稚園や保育園等で、幼児期から食中毒や感染症に対する衛生意識や食への関心を高めるために、「わっくわく手洗い教室」を平成25年からスタートし、その活動は10年間継続され現在に至っています。手洗い教室では、園児参加型の手遊びや人形劇等を取り入れて、園児が楽しく学習できるよう創意工夫を行っており、正しい手洗い指導を通じ食育推進に貢献しています。

【団体】 雲仙市婦人会連絡協議会 南串山婦人会

雲仙市南串山町は50年以上前にジャガイモ栽培が始まり、現在では長崎県内の代表的な産地となっています。この地元特産品であるジャガイモを使った地域振興を中学生とともに考え、特産品のPRとして「肉じゃが」を作り、平成11年から地域の産業祭(「南串うまかもん祭り」、「雲仙市特産まんぞく市」)にて試食の提供を開始し、その活動は25年に及んでいます。現在も、地元の中学生とともに活動を継続し、食農体験や地産地消を通して、地域活性化や郷土愛の醸成、食文化の次世代への継承などに貢献しています。



食ロス削減クッキング

その野菜、食べられるところまで捨てているかも！

2024年

10月27日 参加者 16 名にて
開催しました

講師 加藤良依氏(野菜ソムリエプロ・かんぶつマエストロ中級)を迎え、自分で作ったオシャレなランチを食べながら、楽しく食品ロス削減について、野菜の切り方、干し野菜の上手な使い方を学びました。



MENU
干し野菜の
炊き込みごはん
ゆで干し大根入り
ミートボール
にんじんの米粉味噌
チヂミ
きのこのマリネ
かぼちゃのオイル蒸し
簡単味噌汁



びわ太郎

長崎県食の安全・
安心キャラクター

食品の安全・安心 リスクコミュニケーション



こびわ

長崎県食の安全・
安心キャラクター

健康食品のリスクって何だろう。 ～紅麹問題を踏まえて

わたしたちの周りにはたくさんの健康食品があふれています。健康食品って何？紅麹で問題になったけれど、どれも安全・安心なの？たくさんの疑問について、健康食品を含めた食品の栄養・健康機能と安全性について長年研究されてきた講師と一緒に、使う立場、作る立場、規制する立場のみんなで考えてみませんか？



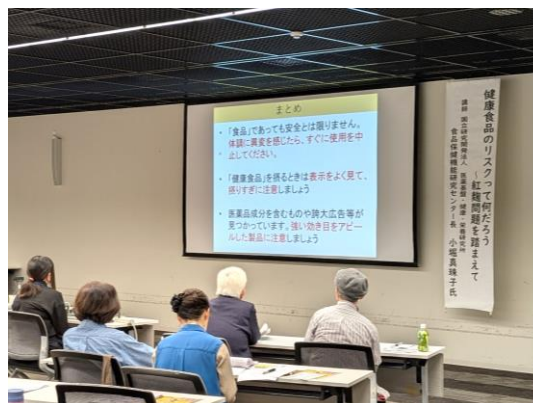
2024年

11月5日 火

参加者 99 名にて
開催しました

講師 小堀真珠子氏(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食品保健機能研究部長)を迎え「健康食品」を摂るときは表示をよく見て摂りすぎに注意、体調に異変を感じたら、すぐに使用を中止しましょう。

医薬品成分を含むものや誇大広告等が見つかっていますので強い効き目をアピールした製品に注意などを学びました。



野菜の魅力 で健康革命

Health
Revolution

野菜が主役の料理と魅力をご紹介します！

【ブロッコリー】 レモンクリーム煮

たんぱく質の含有量は野菜の中ではトップクラス！
食物繊維も多く含む。



含有量	ブロッコリー	大豆もやし	豚ばら	鶏ささみ			
たんぱく質(g)	5.4	...	3.7	...	14.4	...	23.9
エネルギー(kcal)	37	...	29	...	366	...	98
脂質(g)	0.6	...	1.5	...	35.4	...	0.8

含有量	ブロッコリー	ごぼう	レタス		
食物繊維(g)	5.1	...	5.7	...	1.1



【白菜】 白菜とエビのうま煮

代表的な冬野菜。約95%が水分で低エネルギー。
水分には、酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物を体外へ出す、体温を調節するなど重要な働きがある。
カリウム、ビタミンK、食物繊維、葉酸などの栄養成分を含む。



※記載の栄養価は各食品100gあたりの含有量
(参照：日本食品標準成分表(八訂) 2020年版)



全48種類の時短・簡単！

ながさき旬の野菜料理レシピはこちら

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/shokuiku/>

3 バランスよく
食べよう



は
ち
に
ち
毎月 8 日は、減塩・野菜の日



毎日、野菜(8・やさい)をたっぷり食べて、食塩は1日8g未満！

資料提供：長崎県国保・健康増進課

『まちがいさがし』

間違いは7箇所！間違いを見つけて観察力や集中力を使って脳を活性化させましょう。



73 号の答え ①山の頂の形 ②家屋の長さ ③幹の太さ ④口の形
⑤しっぽの長さ ⑥帽子の縁 ⑦足の本数

※75 号の答えは、ホームページに掲載中！

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct_id=9





長崎県食育推進ネットワーク

会員募集中!!

＼ たくさんの参加をお待ちしています ／

長崎県内の企業・団体等の皆さまへ

県では「長崎食育推進ネットワーク」を立ち上げ、多様な関係者と連携・協働することで、食育の推進体制を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開してまいります。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となつていただき、県民皆さまの食育推進のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。ネットワークの詳しい内容や入会方法については、[ホームページ](#)をご覧ください。



長崎県食育推進ネットワーク会員一覧は、[こちら](#)→



本ネットワークにつきまして構成団体・関係企業等の皆様へも周知をお願いします

【食育活動の例】

1 みんなで楽しく食べよう	・家族や友人等と一緒に食事をするための定時退社日の提唱 ・事業所内で共食できるスペースの確保	2 朝ごはんを食べてみよう	・朝食摂取後の出社を提唱 ・イベント等での朝食摂取に関する資料や商品等の提供
3 バランスよく食べよう	・野菜摂取や適塩等に関するイベントへの参加呼びかけ ・イベント等への講師派遣	4 病気予防のために生活習慣病予防をしよう	・生活習慣病予防健診受診日の特別有給などの付与 ・イベント等で生活習慣病予防等に関する資料や商品等の提供
5 よく噛んで食べよう	・歯に関するポスターの掲示 ・イベント等で歯に関する資料や商品等の提供	6 手を洗おう	・食事前の手洗いの呼びかけ ・食品製造や流通、販売等の見学受入
7 家族にそろえよう	・家庭備蓄の呼びかけ ・イベント等で家庭備蓄に関する資料や商品等の提供	8 食べ残しをなくそう	・給食や宴会での3010(さんまるいちまる)運動実施の呼びかけ ・「てまえどり」の呼びかけ
9 地産を応援しよう	・社員食堂等での地場産物の利用 ・イベント等への地場産物の提供	10 食・農の体験をしよう	・農林漁業体験参加の呼びかけ ・農林漁業の見学や体験の受入
11 郷土文化を伝えよう	・社員食堂等での郷土料理や行事食の提供 ・郷土料理教室の開催	12 食育を推進しよう	・食育を広めます (組織内外への情報発信、普及啓発)

12 食育を
推進しよう



インスタグラム・X 配信中



食品の安全・安心対策及び食育推進関係の情報を食育キャラクターの「びわ太郎・こびわ」と共に発信します。
「フォロー」よろしくお願いします。

⇒<https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<https://twitter.com/nagasakipmaster>



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」

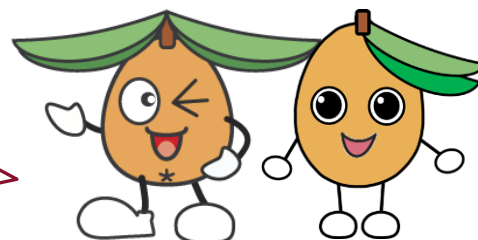
「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスを
QRコードよりご登録お願いします。

URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



「びわ太郎食育通信」記事募集

記事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。



長崎県食育と食の安全・安心キャラクター
びわ太郎・こびわ

長崎県食品安全・消費生活課

《送り先》〒850-8570 長崎市尾上町 3-1

《電話》095-895-2366

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

