

びわ太郎

食育通信

令和8年
4月号
(92号)



食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。多くの人に使用していただくことを目的として農林水産省が制作しました。食育の取組について情報発信する際に自由にお使いいただけます。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事

毎日の食事で大切にしたいのが「栄養バランス」です。食事を作ったり選んだりするときは、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。

- ・主食(ごはん・パン・めん類など)…体を動かすエネルギーのもと
- ・主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)…体をつくるたんぱく質のもと
- ・副菜(野菜・きのこ・海藻など)…体の調子を整えるビタミン・ミネラルのもと

これらをそろえることで、自然と栄養バランスのよい食事になります。栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人に比べて死亡リスクが低いことも報告されています。

日本型食生活のよさを見直してみよう

ごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類、果物、牛乳・乳製品などを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養バランスに優れた食事スタイルです。現代のライフスタイルに合わせながら、和食のよさを取り入れていくことが、健康づくりにつながります。

毎日の積み重ねが、将来の健康を支えます。

まずは「主食・主菜・副菜」をそろえることから始めてみましょう。毎日の積み重ねが、将来の健康をつくります。今日から「バランスのとれた食事」を意識してみませんか。



生活協同組合ララコープ ～ 食育活動報告 ～



ララコープでは次の食育活動に取り組んでいます。

1. 共食／毎年8月にワーク・ライフ・バランス推進の一環として、働き方を見直し、家族との時間を大切にするよう取り組んでいます。
4. 生活習慣病の予防／従業員の健康診断 100%受診を目指し取り組みました。
6. 食の安全／組合員も参加し産地や工場へ出向き、生産現場の学習を行い、安全安心の確認と交流を行っています。長崎県食品の安全・安心リスクコミュニケーションへ後援し参加しています。
7. 災害への備え／毎年9月1日の「防災の日」に合わせて「おうち備蓄(ローリングストック)」お知らせ活動を行っています。また、各市町と「災害時の物資提供協定」を結び、災害に備えています。
8. 環境への配慮(調和)／毎年9月1日の「防災の日」に合わせて「おうち備蓄(ローリングストック)」お知らせ活動を行っています。また、各市町と「災害時の物資提供協定」を結び、災害に備えています。
9. 地産地消の推進／「産直品」「ララじげもん商品」を開発・認定して、地元の商品を積極的に取り扱っています。組合員活動では、地産地消の推進を目的としたエリア企画をおこなっています。
10. 農林漁業体験／新人研修の一環として、産地での農業体験を行っています。また、組合員向けの田植え、稲刈り体験、茶摘み体験企画などを行っています。
12. 食育の推進／安全・安心な商品を提供し、生産者との交流や産地での体験を通して、食に対する感謝の心を育み、SDGs に取り組み、エシカル商品を取り扱うことによって、持続可能な組合員の生活を目指しています。



⑦災害への備え
ローリングストック



⑧環境への配慮(調和)
フードドライブ



⑨地産地消の推進
エリア企画の取り組み

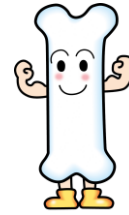
長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



12 食育を
推進しよう



雪印メグミルク株式会社 九州支店
令和7年度長崎県食育フェスタ (12/21)
～「骨の健康度測定会」開催しました～



12月21日(日)、令和7年度長崎県食育フェスタにて「骨の健康度測定会」を実施しました。測定者数は、223名にのぼり、多くの方にご参加いただきました。「初めて受けました」、「前から気になっていました」、「以前測定してから随分経っていたので、受けられてよかったです」などの声が寄せられました。

また、「骨の健康」に関する情報提供や食生活改善のご提案の一環として「試飲会」を実施し、「骨の健康」に関心をもっていただきました。

【測定会の様子】



【測定結果レシートのお渡し】

日常生活から「骨の健康」を意識しよう!
成長期の骨づくりが一生の健康に大きく影響しますし、若くても過度な生活習慣によっては骨量低下で骨が弱くなる可能性があります。この年代においても骨の健康を意識することが大切です。

年齢による骨量の変化

骨量 (g/cm²)

最大骨量 骨量 骨量減少

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (歳)

【骨の健康】のためにできること

カルシウムは、体の中に蓄えられていく骨に蓄積されていきます。蓄積して骨量からカルシウムを消費する。そして、特に活動期、活動しやすくなるために、日頃から、バランスのとれた食事や運動を心がけよう。

食事 骨量を増やす
① 骨量を増やす
② 骨量を増やす

日光浴 骨量を増やす
③ 骨量を増やす

運動 骨量を増やす
④ 骨量を増やす

骨WAVE測定結果 貼付ページ

あなたは：女性 45歳

あなたの結果はC

A
B
C
D
E

コメント：
今の生活習慣を少し振り返り、健康維持につとめよう。健康維持のためには、ウォーキングなどの軽い運動がおすすめ。またカルシウムの多い食事も心がけよう。

40代からは骨が少なくなると言われています。フィットネスなどの適度な運動で骨を鍛え、カルシウムを多く含む乳製品・大豆食品を食、きのこにならびビタミンDを多く含む食品と一緒に食べることがおすすめです。

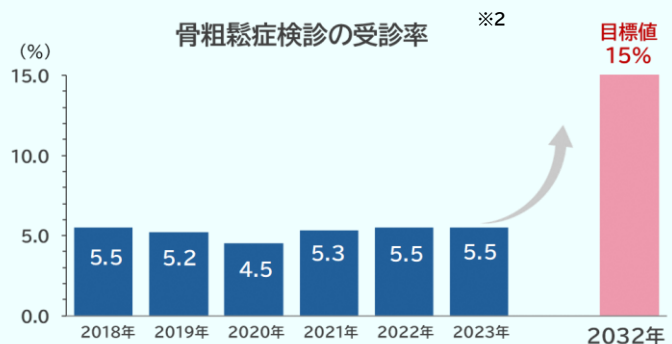
骨の健康3要素は、カルシウム、日光浴、運動です。

詳しく知りたい方は、各館機関で骨密度の測定をされることをお勧めします。

【「骨の健康」に関する冊子の配布】



健康日本 21(第三次)^{※1}では、骨粗鬆症検診の受診率の目標値が15%に設定されました。引き続き、「骨の健康」への啓発活動につとめてまいります。



※1 出典:「健康日本(第三次)の概要」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001158810.pdf>)

※2 出典:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou.eiyou.chousa.html>)を加工して作成

～「骨の健康」・「その他」の食育活動～

- ◆ 『「骨の健康」に関する小冊子』は、各自治体(市町村)へ情報提供させていただきました。
- ・ 波佐見町
- ・ 東彼杵町

- ◆ お申し込み頂いた小学校を対象に、オンラインで食育出前授業を行いました。
- ・ 2025年度 長崎県内2校
- 【内容】 毎日給食で出る牛乳の役割を伝え、牛乳・乳製品が成長に大切な食品であることを知っていただきました。



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



認定こども園 花高幼稚園(佐世保市)

～冬野菜の収穫と味噌作り～

実施日時: 令和8年2月～3月

参加者: 園児85名

園では、子どもたちが育ててきた冬野菜の収穫を行いました。年少組は、ほうれん草やかぶ、スティックセニョールなどを収穫し、自分たちで育てた野菜のおいしさを感じていました。

年中組は、ほうれん草やかぶの間引きを体験しました。「大きく育つためにはどうしたらいいのかな?」と考えながら、野菜が元気に育つ環境について学びました。間引きした野菜も無駄にせず、おいしくいただいています。年長組は、毎日の水やりを通して、野菜を育てる大変さや大切さを感じてきました。収穫の喜びを味わう中で、野菜への興味や感謝の気持ちが育っています。

また、今年度最後の味噌作りも行い、子どもたちは協力しながら手際よく取り組んでいました。自分たちで作った味噌を「おいしいね!」と嬉しそうに味わう姿が見られました。これからも、育てる・作る・食べる体験を大切にしていきたいと思えます。



川添酢造有限公司(西海市)

～お味噌作りワークショップ～

実施日時: 令和8年2月23日

参加者: 約60名



アグリの丘にて、お味噌作りワークショップを開催いたしました。

参加者は未就学児を含むご家族から、20代～70代までと幅広い年代の方々にご参加いただきました。本ワークショップは年間5回開催しており、毎回リピーターの方が半数以上を占める人気講座となっています。

当日の活動では、約1時間半かけて麦味噌2kgの仕込みを体験していただき、昔ながらの味噌づくりの方法を学んでいただきました。また、日本の伝統的な食文化、とりわけ発酵調味料の大切さについてお伝えし、ご自身で仕込んだ味噌を使って味噌汁づくりに挑戦していただきたいという思いも共有しました。

長崎県食育推進県民会議の所属団体より活動報告



佐世保市相浦漁協女性部(佐世保市)

～のり料理教室～

実施日時:令和7年11月24日(日)

参加者:漁協女性部12名 島民の方15名

海苔の持つ特性や優れた栄養価、健康への効用をPRすることを目的に、毎年本活動を実施しています。

今回は佐世保市黒島地区にて、島民の皆さんと一緒に【巻き寿司・海鮮巻き・サラダ巻き】の3種類を調理し、試食を行いました。

調理から試食まで終始和やかな雰囲気の中で進めることができ、多くの方と会話を交わしながら実施できたことは、私たちにとっても大きな活力(元気の源)となりました。

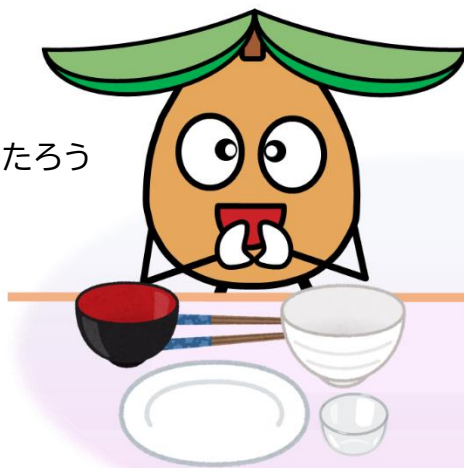
また参加者の方からは、「自宅で作る機会が少なくなっていたが、久しぶりに作れて楽しかった」「毎月実施してほしい」といった声をいただき、大変嬉しく感じています。

今後も継続して、海苔を活用したさまざまな料理を皆さんに紹介していきたいと思っております。



ごちそうさまでした

びわたろう



こびわ



はちにち
毎月8日は減塩・野菜の日

長崎県民には
高血圧が
多かよ!

プラス1皿の
野菜を!

(や・8)
毎日、野菜を
たっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!

野菜が100gも
たりないみたい

食塩は10gぐらい
ととるしかよ。

食事で健康革命!



ベジぼうや



ベジこねえさん



エイトさん

ピチピチ血管を
めざそう!!

健康づくり情報は
こちら

3 バランスよく
食べよう



食べ残しゼロめざそう！

さんまる

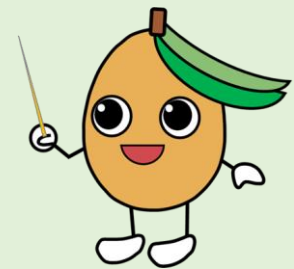
いちまる

30・10



運動で

楽しい宴会を！



<はじめの30分間>

乾杯後の30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう



<おわりの10分前>

お開き前の10分間は自分の席に戻って料理を楽しみましょう

「もったいない」を心がけ、美味しく残さず食べきり、宴会を楽しみましょう。



長崎県



長崎県食育推進ネットワーク会員募集中

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。

食育推進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](#)→
会員数 **56** (4月15日時点)



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/>



Instagram



毎月発行「びわ太郎食育通信」について

「びわ太郎食育通信」のお知らせメールアドレスをご登録お願いします。

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



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

