

びわ太郎

食育通信

令和8年
6月号
(94号)



6月は食育月間



毎年6月は「食育月間」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいはかがでしょうか。

農林水産省ホームページより「食育月間ポスター」が、ダウンロードできます。⇒

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/>



令和8年度「食育月間(6月)」パネル展 **開催中**

期間：令和8年6月26日(金)15:00まで

場所：長崎県庁行政棟1階イベントエリア

パネル展では、食育に関する興味や関心を深めることを目的に、コンクールの受賞作品や資料を展示します。

- ・令和7年度「食育啓発作品コンクール」受賞作品の展示
- ・令和7年度大学生食育向上委員会の取り組みの紹介
- ・食育ピクトグラム紹介、クイズ「この農林水産物な～んだ？」
- ・びわ太郎とこびわの「顔はめパネル」で写真を撮ろう！ 他



 **歩こっへ!** (ながさき健康づくりアプリ)のポイントプレゼント

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組をこ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。



忙しい毎日の中で、つい早食いになっていませんか。「よくかんで食べる」ことは、健康維持にも欠かせない大切な習慣です。

よくかむことが健康に役立つ理由

- ✓ 消化・吸収を助ける
食べ物を細かくかむことで消化酵素が働きやすくなり、胃腸への負担軽減につながります。胃もたれや消化不良の予防にも効果的です。
- ✓ 生活習慣病の予防に
よくかむと満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。結果として、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。
- ✓ 口腔内の健康を守る
かむことで分泌される唾液には、むし歯や歯周病を防ぐ働きがあります。しっかりかむことは、歯と歯ぐきの健康維持にも重要です。
- ✓ 脳の活性化・ストレス軽減
かむ動作は脳を刺激し集中力の向上、ストレス軽減にも効果があるといわれています。

今日からできる「よくかむ」工夫、すぐに始められる健康づくり

- ・一口につき 20～30 回を目安にかむ
- ・食事中はスマートフォンやテレビを控え、食事に集中する。
- ・歯ごたえのある食材(根菜類、きのこ、海藻、雑穀など)を意識して取り入れる。
- ・姿勢を正し、落ち着いた気持ちで食事を心がけてみましょう。

出典：農林水産省ウェブサイト

食育ピクトグラム及び食育マークのご案内

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>





家庭でできる食中毒のポイント



食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。「6つのポイント」はこの三原則からなっています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

point 1

食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



／ 始めてみよう！簡単！ ／

ローリングストック

7 災害に
そなえよう



ローリングストックとは…？



- ① 普段の食品を少し多めに買い置きする
- ② 賞味期限を考えて古いものから消費する
- ③ 消費した分を買い足す

これによって、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



食育Point

好きな食品や飲み物、リラックスするもの、
安心するものを積極的に備えましょう

災害時には、普段と違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、日頃から好きな食品等を備えておきましょう。



災害時に備えた食品ストックガイド

備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック法等による日頃の活用方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容を取りまとめた「災害時に備えた食品ストックガイド」を公開しています。



かんたん！時短！野菜を食べよう ながさき旬の野菜料理レシピ 全45種類



かんたん！時短！
野菜を食べよう！
ながさき旬の野菜料理レシピ「たまねぎ」レシピ

たまねぎの成分アミンやβカロテンが豊富に含まれます。

01 「ごろごろたまねぎとあさりのスープ」

02 「たまねぎと豚こまのボン酢炒め」

03 「たまねぎのしょうゆマリネ」

野菜の種類ごとに、簡単に短時間でできる料理を掲載しています。それぞれの野菜のヒミツや県内の主な産地も載せていますので、県ホームページをご覧ください。

【レシピの野菜の種類】
かぼちゃ、にら、大根、なす、アスパラガス、きゅうり、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、白菜、にんじん、キャベツ、トマト、小松菜、ピーマン



今回は **たまねぎのしょうゆマリネ** を紹介します



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

他の野菜料理レシピは県ホームページをご覧ください。⇒

材料	8人分量	*作り方*
たまねぎ	400 (2個)	① たまねぎの1つは4~6のくし形、もうひとつは、粗みじん切りにする。 ② 耐熱容器に入れてふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分間加熱する。 ③ 調味料と混ぜて3時間以上おいておく。
しょうゆ	大さじ1と1/2	
米酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3~1/2	
なたね油 又はサラダ油	小さじ1	

- ✓ そのままおつまみに。肉や魚のソテーのソースとしても。
- ✓ 新たまねぎの場合は、みじん切りで生のままつけこんでも美味しい！

【1人あたり栄養価】 ○エネルギー/25kcal ○たんぱく質/0.8g
○脂質/0.6g ○炭水化物/4.7g ○食塩相当量/0.5g



資料提供: 長崎県国保・健康増進課



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 **57** (6月8日時点)



Instagram・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>



長崎県食育推進ネットワーク

《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

