

食の安全と食育に関する情報提供

いただきます
元氣ながさき おいしか県

びわ太郎

食育通信



令和8年
9月号
(97号)



みんなで食べて学んで体験しよう!

長崎県

食育フェスタ

10/25日
12:00~16:00
長崎駅コンコース

参加無料
どなたでも参加OK!

楽しい体験がいっぱい!

学べるコーナー

- アレルギー相談、パネル展示
- 食育ハンドブック配布
- 大学生食育向上委員会活動報告
- 直売所・観光農園マップ、農泊パンフ
- 災害に備えよう! アルファ化米
- 共家事って何?

体験するコーナー

- 世界に一つの角煮まんをつくろう (小学生以下)
- 長崎玉緑茶 試飲・販売
- 「もぐもぐタウン」アプリ
- 「びわ太郎&こびわ」ぬりえ

自分の体を知る

- 咀嚼力・塩分摂取状況チェック
- 血管年齢測定
- ベジチェック

大人の食育
朝食レシピコンテスト

- 大人の食育・朝食レシピコンテスト投票

にゃーがに会える!!

みにゃさん♡
遊びにきてにゃ

長崎県庁1Fエントランス

表彰式 13:00~14:25

- 長崎県食育推進活動表彰
- 食品ロス削減ポスター表彰

講演会 事前申し込みが必要です
14:30~15:40

テーマ『長崎の地元食材と食文化』
料理研究家
ダイニングコーディネーター
黒川陽子 先生

＼ 昨年の様子 ＼



長崎県 食育フェスタ

食育講演会



びわ太郎

長崎県食育と食品の安全・安心推進
キャラクター



こびわ

長崎県食育と食品の安全・安心推進
キャラクター

長崎の食の魅力をどれくらい知っていますか？

長崎県は、日本・中国・西洋の文化が融合した「和・華・蘭(わからん)」の独自の食文化が息づくまちです。講演会では、郷土料理や特産食材の魅力に触れるとともに、味覚をはじめとする五感を使った食育について学びます。長崎の食をもっと知りたい方、食べることが好きな方、長崎ならではの食の魅力を一緒に再発見しましょう！



長崎の 地元食材と 食文化

にゃーが
に会える!!



みにゃさん♡
聞きにきてにゃ

参加
無料

どなたでも参加OK!

うれしい
お土産付き



日時

10月25日 日

14:30~15:40(予定)

会場

長崎県庁1F
エントランス

定員

50名(先着順)

料理研究家
ダイニング
コーディネーター
黒川陽子 先生



長崎県出身
横浜と長崎を2拠点として、伝統食材や失われつつある原点の加工の持続可能な取り組みをテーマにした料理教室「KYキッチン」を主宰

お申し込み方法

食育講演会の参加者は事前申し込みが必要です。

QRコード・FAXのいずれかよりご応募ください。

- 右の二次元コードから入力フォームにアクセスしお申込みください。
- FAX / 095-828-1014



【問合せ先】  長崎県 食品安全・消費生活課 電話:095-895-2366

食品の安全・安心シンポジウム

みんなで考えよう

食物アレルギーと食品の安全・安心

～誰もが安心して食を楽しめる社会をめざして～

毎日の「食」の安全を考えるきっかけに。
食物アレルギーと食品表示について一緒に学びましょう。



日時

11.20 金

13:30～16:00

入場無料

- 定員:100名(先着順) ※Web併用
- 会場:長崎県庁1階大会議室

※駐車場に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。



星薬科大学 薬学部
創薬科学科長・教授

あきやま ひろし
稲山 浩

国立医薬品食品衛生研究所食品部において室長、部長を歴任され2021年より同所名誉所員。2023年より星薬科大学において現職。豊富な経験と専門的知識を活かし、消費者庁「食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議」内閣府「消費者委員会・食品表示部会」の委員を務められています。

講演プログラム

- 開会あいさつ 長崎県県民生活環境部長
- 「食品安全行政のしくみ(リスクアナリシス)」 消費者庁
- 基調講演
「食物アレルギーと食品表示に関する動向」
講師:星薬科大学 薬学部 創薬科学科長・教授 稲山 浩
～休憩～
- パネルディスカッション
「食物アレルギーと食品表示について」
コーディネーター
井上 徹志(長崎大学副学長・大学院 総合生産科学研究科教授)
パネリスト
稲山 浩
益子 美沙子(ながさき食物アレルギーの会ペンギン 代表)
生活協同組合Lalaコープ
木下 愛優(杉谷本舗 製造部係長)

※敬称略



【参加申込】 右のQRコードから入力フォームにアクセスしお申込みください。



【問合せ先】

〒850-8570 長崎市尾上町3-1 長崎県 食品安全・消費生活課
電話: 095-895-2366 Eメール: s16070@pref.nagasaki.lg.jp

主催:  長崎県

共催:  消費者庁

 長崎市
NAGASAKI CITY

後援:  生活協同組合 ララコープ。

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。



食べ物を大切に食べていますか？

私たちが毎日食べている食事には、生産者の方々の努力や自然の恵みがたくさん詰まっています。しかし、日本ではまだ多くの食品が食べられるにもかかわらず捨てられているのが現状です。

食べ残しをなくすためにできること

- ✓ 自分が食べられる量を知る
- ✓ 苦手な食べ物にも少しずつ挑戦する
- ✓ よくかんで味わって食べる
- ✓ 給食や家庭の食事を感謝していただく
- ✓ 残さず食べられたら自分をほめる

食べきれない量を無理に食べる必要はありませんが、「まずは食べられる分だけ盛る」「あと一口がんばる」など、一人ひとりの心がけが大切です。

「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを忘れずに

「いただきます」には命をいただくことへの感謝、「ごちそうさま」には食事を準備してくれた人への感謝が込められています。

食育ピクトグラム⑧「食べ残しをなくそう」は、食べ物を大切に、感謝の気持ちをもって食事することを伝えています。今日からできることを意識して、みんなで食べ残しゼロを目指しましょう！

今月のチャレンジ！

「苦手な食べ物を一口食べてみる」「自分が食べられる量を考えて盛り付ける」に挑戦してみましょう。小さな積み重ねが食品ロス削減につながります。

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>



10月は

「もったいない」を行動に。

10月30日

は

食品ロス
削減の日

食品ロス 削減月間 です

日本では、まだ食べられるのに
捨てられてしまう食品がたくさんあります。
一人ひとりの心がけで、食品ロスは減らせます。



今日からできる
5つのこと

1 買い物前に
冷蔵庫をチェック



2 必要な分だけ買う



3 賞味期限を
正しく理解する

安全に食べられる期限
→ 消費期限
おいしく食べられる目安
→ 賞味期限

4 食材を
使い切る



5 食べ残しを
減らす



食品ロス削減で

ごみの減量に
つながります



CO₂排出削減に
つながります



家計の節約に
つながります



資源を大切に
社会づくりに
つながります



「買いすぎない・作りすぎない・捨てない」

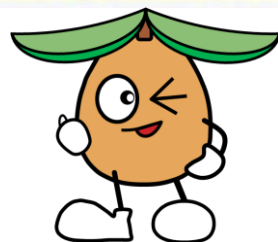
**みんなで取り組み、
食品ロスを減らしましょう。**



未来のために、
できることから
始めよう！



8 食べ残しを
なくそう



長崎県内のお弁当屋さん・飲食店の皆様、ぜひお申し込みください。

お弁当販売店
募集中！

詳しくは県ホームページ
をご覧ください



ながさき **けんみん** 健味 弁当

【ながさき健味ん（けんみん）弁当】

長崎県民の食生活の課題解決をめざして考案された下記の【基準】を満たすお弁当のことです。
ふだん販売されているお弁当のうちの1種類として「ながさき健味ん弁当」のロゴシールを
貼って、販売してください。

ながさき健味んメニュー【基準】

- 1 食分で①～⑥を満たすこと
- ①主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギーは500～700kcal
- ③野菜は100g以上（きのこ・海藻類を含み、イモ類は除く）
- ④食塩相当量は3.0g未満
- ⑤揚げ物、炒め物などの油料理が重なっていない
- ⑥牛乳・乳製品、果物を適宜加える

3 バランスよく
食べよう



レシピ集進呈！
ながさき健味ん弁当
開発の参考に！



ながさき健味ん弁当の例：油淋鶏弁当

どうやって販売するの？

- *上記の基準を満たしたお弁当を販売していただくため、県でお弁当の内容を確認しますので、
ホームページにある申込書を県国保・健康増進課または、県立保健所へ提出してください。
- *「ながさき健味ん弁当レシピ集」に掲載の弁当を販売する場合は、申込書の記載内容を簡略化や
栄養価計算の省略ができる場合があります（必要時は栄養価計算等をお手伝いします）。
- *既に店舗で販売されている弁当を、基準に合うように
アレンジしていただいたものでも可能です。
- *「ながさき健味ん弁当」として確認ができれば、県が
配布するオリジナルロゴシールを貼って販売してください。

キャンペーン参加も含め
た申し込みは
10月9日(金)まで！

*今年度もキャンペーンを開催予定です！（2027年1～2月頃予定）
通常よりメディアやアプリ、Instagram等での 広報を強化します！



【お問い合わせ】

長崎県 国保・健康増進課 電話：095-895-2495



長崎県 減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

『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。



95 号の答え

①山頂の建物の色 ②雲の形大きさ ③流れ星 ④建物の有無
⑤小さな花火 ⑥黒い影の船 ⑦こびわのカメラ



※97 号の答えは、ホームページに掲載中！



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→



12 食育を
推進しよう



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/shokuhinanzenshyouhi/>



Instagram



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」について

無料配信「びわ太郎食育通信」の配信申し込み受付中！

画像の二次元コードをスマートフォンで読み取り お名前、メールアドレスだけで簡単にお申し込みいただけます。



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

