

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
10月号
(98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!

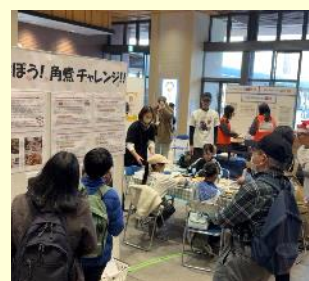
楽しい体験がいっぱい!

昨年にもたくさんの方に
ご来場いただきました!

長崎県食育と食品の安全・安心推進
キャラクター 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

／ 今年の様子 ／



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?



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

体験するコーナー

- ・世界に一つの角煮まんをつくろう
- ・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



にゃーがに会える!!

みにゃさん♡
遊びにきてにゃ



サテライト会場

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



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！

参加
無料

どなたでも参加OK！

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

うれしい
お土産付き



・クリアファイル
・食育グッズ
・食育チラシ
・ハンドブック
ほか

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



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
穂山 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 穂山 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
穂山 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Lala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。



産地を応援するってどういうこと？

産地を応援することは、

- ・地元や国内で作られた食材を知る
- ・生産者の努力や工夫に目を向ける
- ・地域の農業や漁業を支える
- ・新鮮で旬の食材を味わう

ことにつながります。

私たちが食べ物を選ぶことは、生産者の皆さんへの応援にもなっているのです。

地元の食材にはいいことがたくさん！

- ✓ 新鮮でおいしい
- ✓ 旬の味を楽しめる
- ✓ 生産者の顔が見えやすく安心
- ✓ 地域の農業や漁業の活性化につながる
- ✓ 輸送距離が短く、環境への負担を減らせる

給食でも、地元で生産された食材を取り入れることで、地域の魅力や食文化を学ぶことができます。

産地に興味を持ってみよう

食事のときに、「この野菜はどこで作られたのかな？」

「この魚はどこの海でとれたのかな？」と考えてみると、食べ物への関心がさらに深まります。

また、地域のお米や野菜、果物などを味わうことは、ふるさとのよさを知るきっかけにもなります。

感謝して食べよう

私たちの食卓には、生産者の方々をはじめ、多くの人の力が関わっています。

産地を知り、生産者への感謝の気持ちを持ちながら食事をするのが、「産地を応援しよう」という食育ピクトグラムのメッセージです。

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。



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



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

●消費期限
安全に食べられる
期限
●賞味期限
おいしく食べられ
る目安

4 食材を
使い切る



5 食べ残しを
減らす



「買いすぎない・作りすぎない・捨てない」

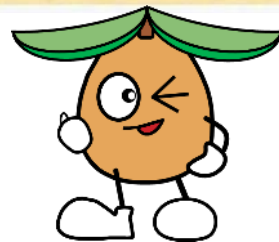
みんなで取り組み、
食品ロスを減らしましょう。



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



／ 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。



長崎県食育推進会議幹事 畜産課よりお知らせ



● 長崎県養蜂振興協議会とは？

「長崎県養蜂振興協議会」は、長崎県養蜂協会・長崎県・関係市町で構成され、蜜源植物の管理や増殖、適正な蜂群配置、蜂蜜の増産などに取り組んでおり、本県の養蜂振興対策において重要な役割を担っています。

※長崎県の養蜂について、[長崎県ホームページ](#)に掲載しておりますので、閲覧してみてください。

● 私たちの食を支えているミツバチによる花粉交配

ミツバチは、蜂蜜を生産するだけでなく、私たちが、日頃食べている、イチゴやメロン、スイカなど、多くの果物や野菜が、ミツバチの受粉によって実をつけており、また、形や色付きの良い果実の生産にも貢献しています。

しかしながら、近年、蜜源植物の減少や気候変動の影響などにより、ミツバチの生育環境が厳しくなっていることから、本県では、長崎県養蜂振興協議会が中心となって、サカキやレンゲ、ビービーツリーなど、蜜源植物の植栽や、蜂蜜販売会を通じた、ミツバチの花粉交配機能についての普及啓発に取り組んでいます。



● 天然はちみつ蕎麦・菩提樹を使ったレシピ、果実エキスにチャレンジ！

詳しくは、[ホームページに掲載](#)していますのでご覧ください。

ながさき健味んメニュー

秋バージョンレシピを紹介しす!!

《主食》 雑穀入りごはん

《主菜》 豚肉の野菜ロール揚げ

《副菜》 かぼちゃとなすの含め煮、ほうれん草のごま和え

《汁物》 わかめスープ

《ながさき健味んメニュー 基準》

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー 500~700kcal
- ・食塩相当量 3.0g 未満
- ・野菜 100g 以上 など



＜栄養価＞

エネルギー 595kcal

たんぱく質 24.9 g

脂質 30.3 g

食塩相当量 2.7 g

＜野菜の量＞

総量 233 g

うち緑黄色野菜 132 g

主菜だけでも、
野菜やきのこが
65gもとることが
できるよ。



減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん



副菜や他のながさき健味ん
メニューのレシピはホーム
ページをご覧ください。↑

《主菜》 豚肉の野菜ロール揚げ

＊材料（1人分分量）＊		＊作り方＊
豚肉（薄切り）	70g	① さやいんげんは筋を取り、塩少々を加えて茹でる。
食塩	0.6g	② にんじんは長さをさやいんげんにそろえて切り、1cm角の棒状に切って茹でる。
こしょう	少々	③ えのきだけは石づきを除き、ほぐしておく。
さやいんげん	15g	④ 豚肉を広げて、塩、こしょうをし、①②③を芯にして巻く（一人あて2本作る）。
にんじん	15g	⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油で揚げ
えのきだけ	20g	る。
小麦粉	4g	⑥ ⑤を斜めに3等分に切り、レタ
卵	6g	スとくし形レモンと共に盛り付
パン粉	4g	ける。
揚げ油	適量	
レタス	15 g	
レモン	10 g	

3 バランスよく
食べよう





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



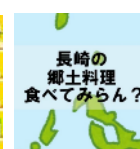
Instagram・X 配信中

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

