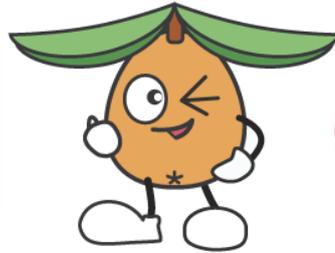


# びわ太郎 いただきます 元氣ながさき おいしか県 食育通信

長崎県食品安全・消費生活課 電話 095-895-2366 FAX095-824-4780

<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>

## 令和3年度食育講演会 「長崎の郷土料理」



令和3年  
ふゆ号  
(58号)

11月13日(土) 長崎県庁行政棟2Fレストラン シェ・デジマにて開催しました  
第一部 「次世代へ宝物として残したい長崎の郷土料理」



料理研究家 脇山順子氏  
(元長崎女子短期大学教授)



第二部 「手軽にできる長崎の郷土料理」 もろぶた寿司の試食実施



シェ・デジマ  
代表取締役社長  
坂本洋一氏  
(長崎県調理師協会事務局長)



今回は、申込み多数のため、参加者抽選による開催となりました。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

「次世代へ宝物として残したい長崎の郷土料理」と題して、料理研究家 脇山順子氏の郷土料理への温かい思いが、伝わった講演になりました。

また、「手軽にできる長崎の郷土料理」もろぶた寿司の試食もあり、参加者の皆様からは、「手軽に出来そう」「パーティに良い」「お祝い事に良い」と好評でした。

# 食品の安全・安心リスクコミュニケーション 「食情報のウソとホントを見抜く方法」



10月29日（金）長崎県庁 1F 大会議室にて講演会を開催しました



食品のリスクや健康問題を長年追いかけてきた小島正美氏に、食情報の裏に潜むウソや誤解を見抜く方法について、ご講演いただきました。

参加者の皆様からは、「興味深い内容だった」「実践していきたい」などの感想が寄せられ、日頃は意識しにくい「情報の信憑性」について、改めて考える良い機会となりました。

メディアチェック集団  
「食品安全情報ネットワーク」  
共同代表 小島 正美 氏

## 食育ボランティアの活動報告



1 みんなで楽しく  
食べよう



12 食育を  
推進しよう



食育ボランティア：三宅文香氏（長崎市）

～「親子食育講座」を楽しもう～

実施日時 令和3年6月19日（土）・9月25日（土）  
開催場所 桜馬場地区ふれあいセンター



### ■6月19日（土）「プチ・アフタヌーンティをしよう」

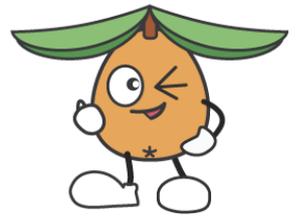
サンドウィッチ2種とスコーンを作り、子供達にテーブルセッティングをお願いして、紅茶といただきました。

### ■9月25日（土）「餃子を作ろう！」

餃子は、皮から作り、焼く、茹でる、2種類の調理法で食感の違いを味わい、中国の調味料を学びました。



# 地域の活動報告

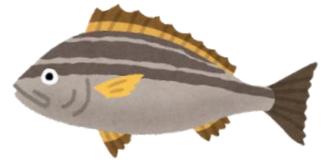


## 吉岐地区漁業士会（吉岐市）

### ～水産教室～

実施日時 令和3年3月9日（火）

開催場所 吉岐市立芦辺中学校 対象者：2年生64名



吉岐地区漁業士会では、水産物の消費拡大や吉岐の水産業を知ってもらうため、高校生、中学生を対象に魚さばき教室に取り組んでいます。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から魚さばきの実習が行えなかったため、魚のさばき方動画を作成し、生徒達に観てもらうことにしました。

吉岐市立芦辺中学校では、漁業士らが講師として参加し、生徒を対象に作成した動画を使って水産教室を開催しました。

この取り組みをきっかけに、自ら魚をさばいて食べる機会が増えることや、将来水産関係の仕事に就職する生徒が出てきてくれることを期待しています。



長崎県公式 YouTube チャンネル  
「ヒラス・ブリのさばき方」

<https://youtu.be/wk9bsgQoh80>



## かめりあ こども園（大村市）

### ～夏野菜の収穫と実験～

実施日時 令和3年7月16日（金）

開催場所 かめりあ こども園

対象者 5歳児



自分たちで育てた野菜を収穫し、自然の恵みに感謝する気持ちを持ってほしいという目的のもと、「栽培」「収穫」「喫食」という一連の流れを体験しました。

収穫した野菜を給食室へ持っていき「よろしくお願ひします」と大きな声で調理員さんに渡していました。

収穫した野菜の一部で、実験も行いました。「トマト・なすび・ピーマンは水に浮くのか!？」結果がわかるたびに、歓声が上がっていました。



# 学生食育ボランティアの活動報告

長崎県では、若い世代の食生活の課題である、朝食の欠食や野菜摂取不足の改善に向けて、学生の皆さんと県が力を合わせて取り組むために、令和3年度から学生食育ボランティアを育成し、その方々に活動をしてもらっています。

今回、学生ボランティアの皆さんが、野菜たっぷり料理や朝ごはん料理を作って、感想や調理のポイントについてレポートしてくれました。

ホームページ・Facebookで、詳しく紹介していますので、ぜひ、ご覧ください。

ホームページ⇒



Facebook⇒



## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事に心がけましょう

長崎県では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合」は約5割です。

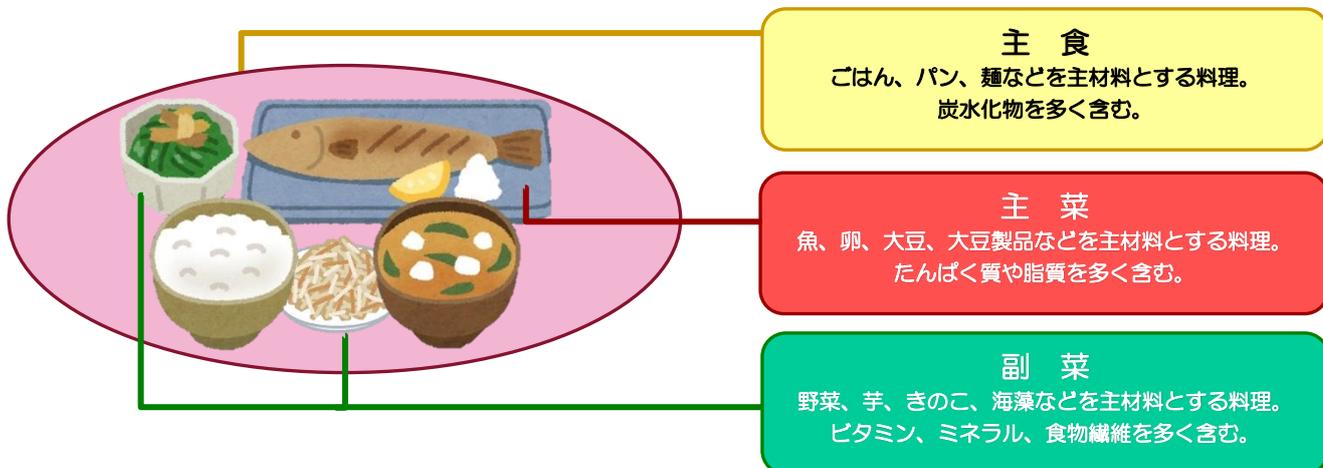
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しており、健康な食事の第一歩です。

「何を食べようかな?」と思った時は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事になるよう心がけましょう。

また、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、健康な成人1日の食塩相当量の目標量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。

食品パッケージの「栄養成分表示」を確認し、選び方や食べ方の工夫をして、おいしく減塩しましょう。

※基礎疾患がある人等は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。



参考: 「栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの?」

農林水産省 Web サイト ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/eiyo\\_balance.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/eiyo_balance.html))

「啓発ツールまとめ」

スマート・ライフ・プロジェクト事務局 (厚生労働省健康局健康課)

Web サイト (<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>)

# 加工食品に原材料の産地が表示されます



国内で製造された加工食品には、1番多い原材料の産地・製造地が表示され、私たちが商品を選ぶ際の参考にできるようになりました。

この制度は平成29年9月から始まり、食品メーカー等が準備をするため、令和4年3月末まで猶予期間が設けられています。（外食、容器包装に入れずに販売する加工食品、作ったその場で販売する場合、及び輸入品は対象外です。）

名 称	いちごジャム
原材料名	いちご（国産）、砂糖/ ゲル化剤（ペクチン）
内 容 量	100 g
賞味期限	2022.11.15
保存方法	直射日光を避けて保存
製 造 者	〇〇株式会社 長崎県〇〇市〇〇



## <表示の見方>

① 1番多い原材料が生鮮食品の場合は、その産地が表示されます。

名 称	ウィンナーソーセージ
原材料名	豚肉（アメリカ産）、豚脂肪、…

② 1番多い原材料が加工食品の場合は、その製造地が表示されます。

名 称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、鶏卵…

小麦粉が国内で製造されたことを意味します。小麦の産地が国産という意味ではありません。

または、1番多い原材料に使用された生鮮食品の産地が表示されることもあります。

名 称	洋菓子
原材料名	小麦粉（小麦（国産））、砂糖、鶏卵…

小麦粉の原料となった小麦が国産であることを意味します。

もっと詳しく知りたい方は、HPからパンフレットをご覧ください

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/anzen/shokuhin/detail.php?id=88>

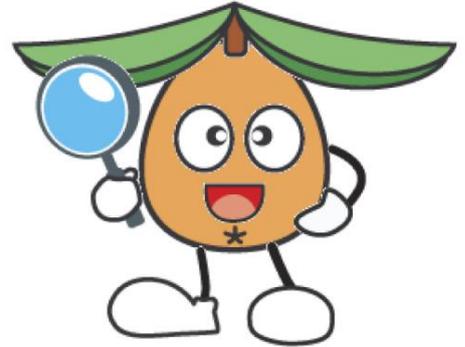


# 家庭での食品ロス

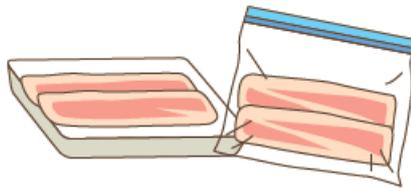
## 保存方法

使いきるまで、**状態良く保存!**

- 1 買った(もらった)すぐに下処理しよう
- 2 冷凍は新鮮なうちにして、解凍後もすぐに調理しよう
- 3 使うときのことを考えて保存の仕方を考えよう
- 4 冷凍できる食品を知ろう



### 肉と魚の冷凍・解凍の方法



- ① トレーから出して、使う分ごとにラップまたは、フリーザーバッグに入れて冷凍しましょう。
- ② 霜がつかないように、空気を抜いて、薄く平らにします。
- ③ アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わりやすいので、早く凍ります。
- ④ 室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう。

短時間で解凍したい場合は、フリーザーバッグのまま流水に当てて解凍する方法や、電子レンジの「解凍」機能を使う方法があります。ドリップが出てしまうことがあるので、状態を確認しながら、解凍しましょう。

### 少量の薬味は冷凍がおすすめ

長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜予防し冷凍。しょうがやにんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

ちょっとしか使わない野菜も、冷凍しておけば、また買わなくてすむよね。



### レモンもまるごと冷凍できる

丸ごと若しくは、使いやすく輪切りやくし型切りにして、ひとつずつラップでくるんで、フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。冷凍すると、皮の苦みが出にくいので、飲みものや料理に使えます。

### トマトもまるごと冷凍できる

加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熱しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。

### パンの保存方法

すぐ食べきれない場合はひとつずつ、ラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍した方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

### 水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ

白菜、キャベツ等は乾燥しないように、芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

### きのこも冷凍して保存

しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットし冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

### 葉物野菜は生のまま冷凍可

小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

### じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは冷暗所で保管

成長してしまい、芽が出やすくなるので光に当たらないようにしましょう。腐りやすくなるので、湿気ないように新聞紙にくるんで冷暗所に保管しましょう。



# 食品の家庭備蓄のすすめ

## 命をつなぎ止める

# 水

ライフラインの停止に備えて  
どの家庭でも必ずストックしておきましょう。

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。水の備蓄方法とその内容を紹介します。



- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

※停電時も水が出せるタイプが災害時も安心

### ■水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

### ■長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常ミネラルウォーター（約2年程度）の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

### ■その他の飲み物（お茶など）

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



～ 出典：農林水産省ウェブサイト ～  
(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

# 鳥インフルエンザについて

ご安心ください、流通している  
鶏肉や鶏卵は安全です。



長崎県内において「高病原性鳥インフルエンザ」の発生は、確認されていませんが、長崎県では徹底した防疫措置を講じており、感染拡大の防止と安全・安心な鶏肉や鶏卵の供給を図っております。

これまで、鶏肉や鶏卵を食べることにより鳥インフルエンザが人に感染した例は、報告されていません。



『間違い探し』 間違いは7箇所 間違いを見つけて脳を活性化させましょう。

57号の答え ①クモの向き ②ほうき ③かぼちゃの顔 ④コウモリの向き  
⑤枝が増えている ⑥窓が増えている ⑦かぼちゃ

答えは、  
ホームページに  
掲載中！



びわ太郎食育通信に掲載する食育活動の情報をお寄せ下さい。

この紙面への掲載の参考とさせていただきます。  
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。お気軽にお寄せ下さい。

今なら、ほぼ掲載可能です！

《送り先》〒850-8570  
長崎市尾上町3-1  
長崎県食品安全・消費生活課  
TEL 095-895-2366 FAX 095-824-4780

《ホームページ》<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/>  
《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

県下の感染状況は改善しているものの、感染の再拡大を招かないよう、引き続きマスク着用・手洗い励行などの感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。



長崎県食育キャラクター  
びわ太郎

長崎県 食品安全 検索