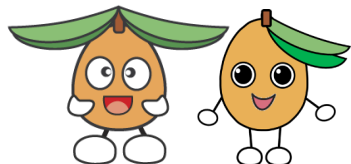


びわ太郎

いただきます
元氣ながさき おいしか県



食育通信

令和6年
9月号
(73号)



びわ太郎

長崎県食の安全・
安心キャラクター

《参加者募集》

食品の安全・安心

リスクコミュニケーション



こびわ

長崎県食の安全・
安心キャラクター

健康食品のリスクって何だろう。
～紅麹問題を踏まえて

わたしたちのまわりにはたくさんの健康食品があふれています。健康食品って何？紅麹で問題になったけれど、どれも安全・安心なの？たくさんの疑問について、健康食品を含めた食品の栄養・健康機能と安全性について長年研究されてきた講師と一緒に、使う立場、作る立場、規制する立場のみんなで考えてみませんか？



2024年

11月5日

火

入場無料(先着100名様)

13:30～15:30 (13:00より開場)

- 主催者あいさつ(長崎県)
- 消費者庁の取組について(消費者庁)
- 講演 小堀真珠子氏
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
食品保健機能研究部長
- 意見交換



長崎県庁1階大会議室(※オンライン参加もできます)

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

【応募方法】QRコード・FAX・メールのいずれかよりご応募ください。

- 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。
- FAX/095-824-4780 ● E-mail/s16070@pref.nagasaki.lg.jp



地域の活動報告



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



大豆の秘密をさがろう(諫早市)

～昔から使用されている調味料について学ぶ～

開催日時:令和6年6月17日(火)・18(水)

開催場所:諫早市立真城中学校 1～3年生 9名

大豆についての学習会では、「大豆」の歴史、みそ・しょうゆの歴史について学びました。

また、生活の中で大豆やみそ・しょうゆについて気づいていることを確認しました。

工場見学では、大村市にある(株)チョーコー醤油で、昔のみそやしょうゆ等の調味料の作り方や利用や保存の仕方を学びました。また、工場見学を通じ、現在の調味料の製造過程を知ることができ、ものづくりへの興味を養いました。



10 食・農の
体験をしよう



12 食育を
推進しよう



収穫したブルーベリーをみんなで味わう(佐々町)

～園内で収穫したブルーベリーでジャム作り～

開催日時:令和6年8月2日(金)

開催場所:さざなみ保育園 3、4、5歳児と職員



保育園の玄関で、ブルーベリーが実をつけたので、収穫してジャムを作りました。

園児のおやつ豆乳フルーツヨーグルトにブルーベリージャムをかけて、好き嫌いもありましたが、喜んで食べました。職員には、フレッシュなブルーベリーも乗せて食べました。



8 食べ残しを
なくそう



10月 食品ロス削減月間



10月30日 食品ロス削減の日

10月は食品ロス削減推進月間です！

実りの秋、食事が一層楽しい季節だからこそ、
食品ロスについて改めて考えてみませんか。



今日からできる！家庭でできる
食品ロス削減のための具体的な方法をご紹介します

- ① 食べ物を買すぎないように、
買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックする

消費期限・賞味期限もあわせて確認するとより効果的！



- ② 料理を作りすぎないように、
家族の予定を把握して量を調節する

調整が難しい場合は少なめに作って、
足りない分は常備菜で補うのもおすすめ

- ③ 食べ残しをしないように、おいしく食べきる

作りすぎて残った料理も
リメイクすることで飽きずに食べられます



環境省の推計では、食品ロスをなくすことで
一年間に一人当たり約9,000円節約できると試算しています。

皆さんもお財布にやさしく環境にもやさしい、
「食品ロス削減」に取り組んでみませんか？

お問い合わせ：長崎県 資源循環推進課(095-895-2373)

ながさき健味んメニュー

2024年秋バージョン レシピ完成!!

《主食》 雑穀入りごはん

《主菜》 鶏もも肉と野菜のトマト煮

《副菜》 ほうれん草の中華炒め・豆腐のごまだれかけ

《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	599kcal
たんぱく質	28.5 g
脂質	22.8 g
食塩相当量	2.2 g

＜野菜の量＞

総量	164 g
うち緑黄色野菜	92 g



《主菜》 鶏もも肉と野菜のトマト煮

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。

* 材料 (1人分分量) *

* 作り方 *

減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

鶏もも肉	70 g
食塩	0.3 g
こしょう	少々
たまねぎ	40 g
じゃがいも	40 g
にんじん	20 g
ブロッコリー	20 g
サラダ油	3 g
小麦粉	4 g
トマトピューレ	25 g
白ワイン	2.5 g
コンソメ	1.5 g
水	150 g
こしょう	少々

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎはくし形に切る。じゃがいも、にんじんは乱切りにして、下茹でしておく。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、かために茹でる。
- ④ 鍋に油を熱し、①と②のたまねぎを炒め小麦粉をふり入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にAを加え更によく混ぜ、煮立ったら火を弱め、アクを取る。
- ⑥ ⑤に にんじん、じゃがいもを加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 更にブロッコリーを加えてさっと煮て、最後にこしょうで味を調える。

3 バランスよく
食べよう



ながさき健味んメニューについてのお問い合わせ：長崎県国保・健康増進課（095-895-2495）

夏休み食の安全・安心体験教室 in 「しきしま蒲鉾・雲仙きのこ本舗」のご報告

12 食育を
推進しよう



今年 7 月、8 月に南島原市の「しきしま蒲鉾」雲仙市の「雲仙きのこ本舗」で開催した「夏休み食の安全・安心体験教室」の様子が YouTube 長崎県公式チャンネル「がんばらんばちゃんねる」に 10 月初旬に掲載されます。子供たちの楽しい様子をぜひご覧ください。



『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。



71 号の答え

- ①サメの上の歯 ②しっぽの長さ ③ヒレの大きさ
- ④手の向き ⑤ひげの本数 ⑥目の大きさ ⑦足の本数

※73 号の答えは、ホームページに掲載中！

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct_id=9





長崎県食育推進ネットワーク

会員募集中!!

＼ たくさんの参加をお待ちしています ／

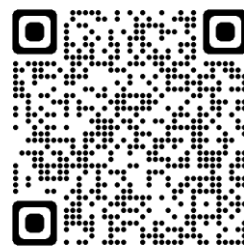
長崎県内の企業^(注)・団体等の皆様へ

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。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となっただき、県民皆様の食育推進のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。

詳しい内容や加入方法については、ホームページをご覧ください。

(注) 本社所在地が県外でも営業所等が県内にいる企業も含まれます。



本ネットワークにつきまして構成団体・関係企業等の皆様へも周知をお願いします

【食育活動の例】

1 みんなで楽しく食べよう 	・家族や友人等と一緒に食事をするための定時退社日の提唱 ・事業所内で共食できるスペースの確保	2 朝ごはんを食べてみよう 	・朝食摂取後の出社を提唱 ・イベント等での朝食摂取に関する資料や商品等の提供
3 バランスよく食べよう 	・野菜摂取や適塩等に関するイベントへの参加呼びかけ ・イベント等への講師派遣	4 食べすぎない、飲みすぎない 	・生活習慣病予防健診受診日の特別有給などの付与 ・イベント等で生活習慣病予防等に関する資料や商品等の提供
5 よく噛んで食べよう 	・歯に関するポスターの掲示 ・イベント等で歯に関する資料や商品等の提供	6 手を洗おう 	・食事前の手洗いの呼びかけ ・食品製造や流通、販売等の見学受入
7 食費に気を配ろう 	・家庭備蓄の呼びかけ ・イベント等で家庭備蓄に関する資料や商品等の提供	8 食べ残しをなくそう 	・給食や宴会での3010(さんまるいちまる)運動実施の呼びかけ ・「てまえどり」の呼びかけ
9 地産地消を推進しよう 	・社員食堂等での地場産物の利用 ・イベント等への地場産物の提供	10 食・農の体験をしよう 	・農林漁業体験参加の呼びかけ ・農林漁業の見学や体験の受入
11 食文化を伝えよう 	・社員食堂等での郷土料理や行事食の提供 ・郷土料理教室の開催	12 食育を推進しよう 	・食育を広めます (組織内外への情報発信、普及啓発)

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/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<https://twitter.com/nagasakiipmaster>



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」

「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスを
QRコードよりご登録お願いします。

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



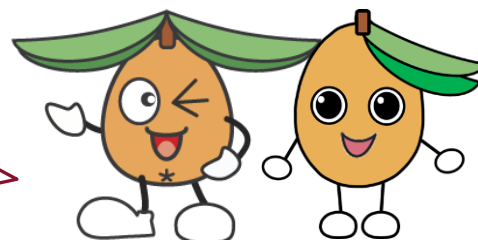
ホームページより「びわ太郎食育通信」のバックナンバーが、
ご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/> ⇒



「びわ太郎食育通信」記事募集

記事の参考とさせていただきますので、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。
お気軽に情報をお寄せ下さい。



長崎県食育と食の安全・安心キャラクター
びわ太郎・こびわ

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

