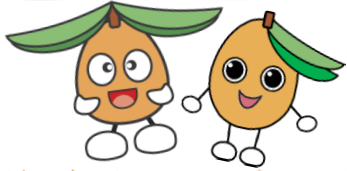




食の安全と食育に関する情報提供

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7年  
2月号  
(78号)



食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、小中学生が食品の安全性に興味を持ち、理解を深めることを目的とした「食品安全教室」を開催しました。



## 長崎県ジュニア食品安全教室の開催

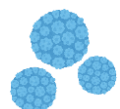
日にち	学校名	参加者数
令和6年6月26日(水)	小値賀町立小値賀中学校	50名
令和6年7月12日(金)	島原市立島原第三中学校	48名
令和7年1月17日(金)	佐世保市立吉井中学校	38名
令和7年2月13日(木)	東彼杵町立東彼杵中学校	53名

○ 内容:食品の安全に関するクイズとレクチャー(講師:県食品安全・消費生活課)

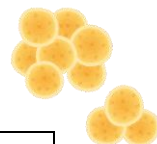


### 【感想】

- ・細菌の増殖には、温度や水分、栄養分が必要だと分かりました。また、食品表示は、賞味、消費期限、アレルギー、保存方法の見方がわかってよかったです。
- ・将来 管理栄養士になりたいと思っていたので、こういう話を聞いてとても良かった。食べ物は私たちの生活に関係するものなのでよく知っておきたいです。
- ・人生で毎日食べ続けても体に害がない量を ADI ということがわかりました。毎日違う食べ物でバランスよく栄養を取り続けるようにします。



## 長崎県キッズ食品安全教室の開催



日にち	学校名	参加者数
令和6年6月10日(月)	川棚町立石木小学校	41名
令和6年6月12日(水)	諫早市立上山小学校	151名
令和6年9月19日(木)	川棚町立川棚小学校	60名
令和6年10月22日(火)	波佐見町立中央小学校	69名
令和6年12月5日(木)	長崎市立虹が丘小学校	17名
令和6年12月17日(火)	雲仙市立八斗木小学校	32名
令和7年1月23日(木)	壱岐市立鯨伏小学校	24名

○ 内容:食品の安全に関するクイズとレクチャー(講師:県食品安全・消費生活課)



### 【感想】

- ・ジャガイモの毒や食品添加物、カンピロバクター、ノロウィルス、食中毒のことを良く知れて良かったです。今日学んだことを日常に生かしていきたいと思います。
- ・スライドを使ったお話が、とてもわかりやすく、必要な情報などが、たくさん知れてよかったです。とくに「カンピロバクター」は初めて聞いた言葉だったので、これからも忘れないようにしたいと思います。
- ・お母さんが、食中毒のことについて話をしたりすることが、時々あるので、話を聞いて改めて食品について考える事が大切だと思いました。

リスクコミュニケーションについては、右の二次元コードからホームページへ





# 食品安全〇×クイズに挑戦してみよう！

6 手を洗おう



12 食育を推進しよう



毎日の生活の中で、ちょっとした不注意によって、食中毒になってしまうことがあります。食中毒を予防するためには、食中毒をおこす菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。では、実際にどんなことに注意するとよいのか？といったことを気軽に楽しく学んでもらいたい！という思いから、〇×クイズを農林水産省が作りました。クイズに挑戦してみよう！

## しよくひんあんせん 食品安全〇×クイズ せいがい 正解は〇×どっち？ 2024



どうが しょうかい しょくちゅうどく ふせ ふうくしゅう  
動画で紹介した食中毒を防ぐポイントを、復習のためにクイズにしたよ！

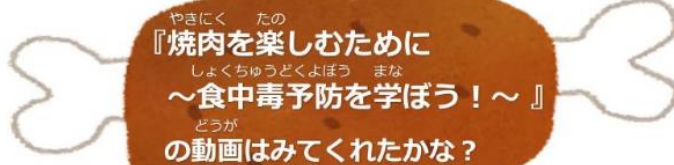
もんせいがい ごうかく  
6問正解で合格だけど…  
ぜんもんせいがい  
めざせ、全問正解！！



クイズに挑戦！



## しよくひんあんせん 食品安全〇×クイズ せいがい 正解は〇×どっち？



2023

どうが しょうかい しょくちゅうどく ふせ ふうくしゅう  
動画で紹介した食中毒を防ぐポイントを、復習のためにクイズにしたよ！

もんせいがい ごうかく  
6問正解で合格だけど…  
ぜんもんせいがい  
めざせ、全問正解！！



クイズに挑戦！



出典:農林水産省ウェブサイト



# 長崎県オーガニックマルシェ2025を開催しました



開催日時: 令和7年1月11日(土)

開催場所: ベルナード観光通り

長崎県有機農業推進ネットワーク、雲仙市有機農業推進協議会、南島原オーガニック協議会が、人と環境にやさしい栽培方法で育てたこだわりの農産物や加工品をPRしました。

イベントでは、販売を通じて生産者とお客さんが親睦を深めていました。また、トークショーやクイズラリーを通じて、人と環境に優しい農業について楽しみながら学んでいただくことができました。

来場者の方からは「生産者の顔が直接見れて嬉しい」「また開催してほしい」といったお声もいただき、大盛況のイベントとなりました。



環境に配慮して生産された農産物の販売



こだわりの加工品の販売



有機農業と多様な食に関するトークショー

資料提供: 長崎県農業イノベーション推進室





# 料理のこわざ で健康革命

おいしい食べ方を  
探してみてください！



3 バランスよく  
食べよう



4 太りすぎない  
やせすぎない



12 食育を  
推進しよう



## 野菜の切り方で変化する食感！



縦（繊維に沿って）に切る

- ・苦みが少なくシャキシャキに
- ・栄養素が逃げにくい

横（繊維に直角）に切る

- ・ふんわり食感に
- ・うす切りやせん切りにしてサラダに

## 料理の仕方で栄養素の摂取量が変化！

脂溶性の栄養素

(ビタミンA・D・E・K等)

油で炒める・揚げる、油脂を含むドレッシングと  
合わせるなど

→吸収率アップ



水溶性の栄養素

(ビタミンB・C、カリウム、葉酸等)

電子レンジで加熱、スープなどで汁ごと食べる、  
短時間で茹でて素早く水冷 など

→摂取量アップ



全48種類の時短・簡単！

ながさき旬の野菜料理レシピはこちら

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/shokuiku/>

1日に食べたい  
野菜の量は350g！



毎月 <sup>は</sup>8 <sup>ち</sup>日は、減塩・野菜の日

毎日、野菜(8・やさい)をたっぷり食べて、食塩は1日8g未満！



# はじめよう！おうちでローリングストック

## 家庭備蓄のすすめ



### 簡単！「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、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。



#### ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

#### 備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

#### 非常食

災害時の備えとして用意し  
**主に災害時に使用するもの**  
【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

#### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの  
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

出典:農林水産省ウェブサイト

# 食品ロスにしない備蓄のすすめ

7 災害に  
そなえよう



8 食べ残しを  
なくそう



台風・集中豪雨、地震や大雪のほか、感染症など、様々な災害があります。

災害時に備えて保管している備蓄食料、普段はどうしてますか。

いざという時に、賞味期限が切れていることも…😞

災害時に備えるカンタンな備蓄方法があります。

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足す「ふだん使いでカンタン備蓄」です。ローリングストック法とも言われています。

普段食べている食品を期限内に食べることができ、災害時に、備蓄食料が口に合わなかったり、作り方が分からないなど戸惑うことも少なくなります。



ふだん使いでカンタン備蓄のコツは、3つ。

- ✓ まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える
- ✓ 普段の食事で食べる
- ✓ 食べたなら買い足して、補充する

缶入りパンや調理不要なレトルトかゆ・雑炊など備蓄食料は、キャンプや山登りなど普段のアウトドアでも使えます😊

食品ロスにしない ふだん使いでカンタン備蓄を試してみよう。



出典:消費者庁ウェブサイト ([https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic\\_mar.html](https://www.no-foodloss.caa.go.jp/topic_mar.html))



# 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・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。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となつていただき、県民皆さま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。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 32 者(2月17日時点)



## 長崎県食育推進ネットワークの会員の皆様へ

日ごろより食育の啓発活動にご尽力くださり、誠にありがとうございます。ごぞいます。

会員の皆様の活動を共有させていただき、より良い運営につなげるために、令和6年度の食育活動に関する報告の提出をお願い申し上げます。

食育活動報告書様式は、ホームページにて掲載しております。

[https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/torikumi/list.php?ct\\_id=47](https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/torikumi/list.php?ct_id=47)

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。



12 食育を  
推進しよう



## インスタグラム・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。



Instagram



X

⇒<https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>

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



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  
二次元コードよりご登録お願いします。

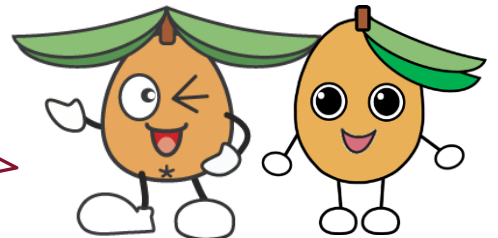


URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



### 「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](mailto:s160701@pref.nagasaki.lg.jp)

