



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
10月号
(86号)



長崎県推進計画策定中！ (令和 8 年度～)

長崎県の「食」にまつわる施策を推進するための 5 年間の計画を作成中です！



どんな計画？

「長崎県食品の安全・安心推進計画」は、長崎県食品の安全・安心条例に基づき、生産から消費に至るまで食品の安全性を確保するための施策を総合的に推進する計画です。

「長崎県食育推進計画」は、生涯にわたって健全な食生活を実践できるよう、食育を総合的・計画的に推進するための基本計画です。

第 3 次長崎県食品の安全・安心推進計画について

◆ 取組の状況

長崎県食品の安全・安心条例に基づき、生産から消費に至るまで食品の安全性を確保するための施策を総合的に推進していきます。

◆ 次期計画策定について

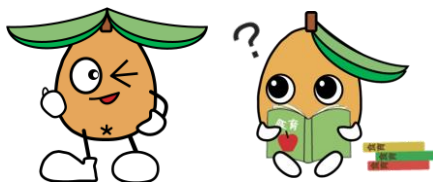
生産段階、製造・加工・調理・流通・販売段階、消費段階のそれぞれにおいて、監視・指導、啓発を行い、本県の食品の安全性を確保し、県民の豊かな暮らしの実現につなげます。

◆ パブリックコメントについて

色々な立場の方のご意見をいただきながら作成中です！
11 月中旬からはパブリックコメントを募集開始します。
是非みなさまのご意見をお聞かせください。

第2次長崎県食品の安全・安心推進計画
令和3年度～令和7年度

長崎県



第5次長崎県食育推進計画について

◆ 取組の状況

食育は、生涯にわたって健全な食生活を実践する力を育むものであり、心身の健康や人間性の形成に欠かせません。

近年、朝食欠食や栄養の偏りなど食生活の乱れが進み、肥満ややせ、生活習慣病の増加が課題となっています。

また、外食や中食の利用増加により、食品関連事業者の役割も重要になっています。

◆ 次期計画策定について(令和8年度以降)

生涯を通じた心身の健康を支える食育、持続可能な食を支える食育、長崎県の特徴ある食文化の継承、SDGsの推進が柱となっています。

◆ 食育ピクトグラム

食育の取組を分かりやすく単純化して表現したものであり、食育に関心の低い者も含め、幅広く、食育の取組についての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として農林水産省において作成されました。



◆ パブリックコメントについて

色々な立場の方のご意見をいただきながら作成中です！

11月中旬からはパブリックコメントを募集開始します。

是非みなさまのご意見をお聞かせください。



長崎県ジュニア食品安全教室の開催

6 手を洗おう



12 食育を推進しよう



食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、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。

○開催日:令和 7 年 9 月 30 日

○開催場所:諫早市立長田中学校 参加者:41 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)



地域の活動報告

1 みんなで楽しく食べよう



10 食・農の体験をしよう



保育所型認定こども園 日野保育園 トウモロコシの皮むき

令和 7 年 8 月 22 日(金)

参加者: 16 名

子どもたちと一緒にトウモロコシの皮とひげをむく体験を行いました。最初は戸惑う姿もありましたが、粒が見えてくると「見えてきた!」「早く食べたい」と楽しみながら取り組んでいました。

おやつに自分たちでむいたトウモロコシが出ると、「自分でむいたから食べたい」と意欲的に食べ、残さず食べようとする姿が多く見られました。

この体験を通して、食べることへの関心や意欲が高まるとともに、農家や調理員など食を支える人への感謝の気持ちが芽生え、食べ物を大切にする心が育まれていると感じました。



8種類のレシピ
完成！

3 バランスよく
食べよう



ながさき けんみん 健味弁当



レシピはコチラ
(県ホームページ)



あじフライ弁当



チキンのみそ焼き弁当



肉団子の甘酢あんかけ弁当



ポークジンジャー弁当



油淋鶏（ユーリンチー）弁当



さばの竜田揚げ弁当



ベジバーグ弁当



チキンのさっぱり焼き弁当

「ながさき健味ん弁当」
販売店募集中！
詳しくは
県国保・健康増進課まで

【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。

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

1～2月に
県内各地で
弁当フェアも
開催予定！



ベジコねえさん

資料提供：  長崎県国保・健康増進課

／ 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…？

補充する



- 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。

ローリング
ストック



食べる



蓄える



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

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。



今年も開催します！

予告
!!

2025年

12月21日

開催予定



食育フェスタ



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。

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 **54** (10月14日時点)



12 食育を
推進しよう

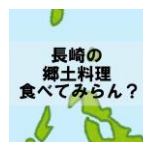


Instagram・X 配信中

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/>

Instagram



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

