



食の安全と食育に関する情報提供

いただきます  
元気ながさき おいしか県

# びわ太郎 食育通信

令和7年  
12月号  
(88号)



## 学ぶ

- ・長崎の食の歴史、卓袱料理
- ・食育ハンドブック配布
- ・大学生食育向上委員会活動報告
- ・野菜摂取について
- ・「長崎四季畑」について
- ・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

- ・骨の健康度チェック
- ・ベジチェック
- ・AGEs(エイジズ)
- ・血管年齢測定



お土産もあるよ！

## 体験する



- ・「もぐもぐタウン」アプリ
- ・角煮を挟んで食す！
- ・「びわ太郎＆こびわ」ぬりえ



## 表彰作品展示

- ・食品ロス削減ポスター作品展示
- ・食育啓発作品コンクール展示



## 表彰式 13:30~14:30 長崎県庁1Fエントランス



- ・長崎県食育推進活動表彰
- ・食品ロス削減ポスター表彰
- ・食育啓発作品コンクール表彰



# 事業者向けに食品表示講習を実施しました

6 手を洗おう



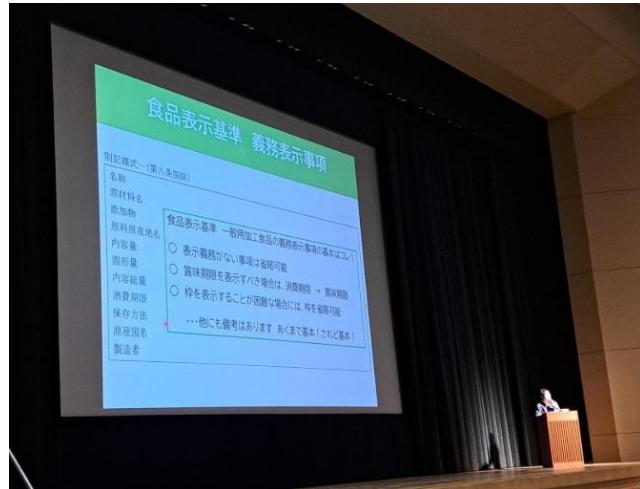
12 食育を  
推進しよう



食品衛生責任者実務講習会の中で、事業者向けの食品表示講習を行いました。

日付:令和7年11月27日(木) 場所:平戸文化センター

参加者数:152名



普段食品を購入する際、食品表示を確認していますか？

実は、食品表示を適正に表示しなければ、販売することができないルールになっています。

そのため、食品関連事業者のみなさまに適正に表示をしていただくよう、講習を実施しました。

原則、食品表示法という法律で、食品表示のルールは決められています。その目的は、  
購入する消費者の皆さまの安全性の確保、購入する際に自主的に商品を選択できること  
となっています。

食品表示は消費者の皆さまのためにあります！

法律で決まっているので、食品を販売する事業者のみなさまは勉強しながら適正に表示をしている  
ので、ぜひ購入する際に活用してみてください。

どんな商品か一目でわかる！

どんな原材料で作られているか  
わかる！

含まれる添加物と特定原材料は要チェック！

保存方法と賞味期限をチェックして  
冷蔵庫に入るか考えて買いましょう！

## 加工食品表示の例

名称	肉みそ(ながさきうまかもん)
原材料名	みそ(長崎県製造)、豚肉、砂糖、生姜、料理酒、にんにく、しょうゆ/調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に大豆・小麦・豚肉を含む)
内容量	150g
賞味期限	フタに記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
製造者	びわ太郎キッチン 代表者:枇杷 太郎 長崎市〇〇町〇-〇

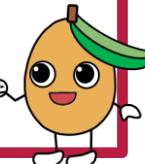


県では、「食品表示について」事業者向け、消費者向け講習会を実施しています。

事業者向け:食品の表示を作成する際に注意するポイント

消費者向け:食品を購入する際の参考となる食品表示について をご紹介します。

詳しくは、ながさき県政出前講座 または、食品安全・消費生活課まで！



# 長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



## 長崎県栄養士会 北松支部

平戸市福祉健康まつり

「栄養の日」市民と一緒に学ぶ食のバランス

令和7年10月26日(日) 参加者：130名

平戸市が毎年実施している福祉健康まつりの一環で今年度は栄養の日の事業として「食育 SAT システム」を活用した体験型のイベントを実施しました。

参加者自身が机いっぱいに並んだ食品サンプルの中から1食分のメニューを選びパソコンで栄養バランスやカロリーをチェックし、星0.5から星5つの6段階で名人度を判定しました。

延べ130名が体験し、そのうち8名の方が星5つの満点を出しました。実施後のアンケートでは94%の方が「楽しかった」と回答し、95%の方が「栄養バランスが目で見え、分かりやすかった」と回答しました。また、今後の食生活に関してでは「塩分を減らそう」や「野菜をもっと食べよう」と回答した方が多かったです。市民の皆さんと直接話しながら食事のアドバイスを行うことができ、とても充実した1日となりました。



## 長崎県栄養士会 対馬支部

対馬食育フェスタ 2025

令和7年10月26日(日)

参加者：80名



対馬市が毎年実施している「対馬食育フェスタ 2025」にて体験型のイベントを実施しました。内容は、主に、朝食についての栄養相談とし、減塩の方法として、みそ汁の具の工夫や、だしのとりかたなどのアドバイスも行いました。また、バランスの良い朝食のレシピを配布し、好評を得ました。さらに、野菜の摂取量を数値化できる「ベジチェック」を用いて、自分の野菜摂取不足を実感してもらうこともできました。また、さまざまな災害に備えるため「ローリングストック法」についても紹介しました。「ローリングストック法は知らんやったけん、新たな知識が増えてよかったです」という感想もありました。この取り組みを通じて、対馬市の食育の課題を市民に伝えるとともに、今後の改善策について一緒に考える良い機会となりました。



3 バランスよく食べよう



7 災害にそなえよう



## 長崎県栄養士会 大村支部

第 31 回おおむら健康・福祉まつり(栄養の日)

令和 7 年 11 月 2 日(日) 参加者 : 250 名

大村市が開催した「第 31 回おおむら健康・福祉まつり(栄養の日)」にて体験型のイベントを実施しました。「振り返ろう！普段の食事・防災食」をテーマに、県民の皆様に正しい栄養の情報を発信することを目的とした、栄養士会の「栄養の日」の事業を兼ねて実施しました。

約 120 種類の実物大の食品サンプルから、普段食べている夕食1食分をイメージして組み合わせを選んでもらい、パソコンで栄養バランスを判定できる「食育 SAT システム」を用いた食事バランスチェック体験には、小さなお子様から高齢の方まで 200 名を超える方々に楽しみながら参加して頂きました。グラフで示された結果をもとに、栄養士からもアドバイスをさせて頂き、参加者からは「こんなに塩分があるんだ」「思ったよりも野菜が摂れていなかった」等の感想も聞かれ、自身の食生活を振り返る良い機会となったようです。また、この体験の景品として防災食を配布しました。他にパネルやパンフレットを用いて、災害時の備蓄や栄養士会の活動等に関する紹介を行いました。防災食に関しては購入場所や価格を尋ねる方など、興味を示す方は多い印象で、情報提供の必要性を感じました。今後も食と栄養に関心を持って頂けるような取り組みを企画していきたいと思います。

12 食育を推進しよう



## 地域の活動報告

10 食・農の体験をしよう



12 食育を推進しよう



## 長崎恵愛福祉会 ほほえみ保育園

スイートポテトを作ろう！

令和 7 年 11 月 7 日(金) 参加者 : 33 名

収穫したさつまいもを蒸して、砂糖・牛乳・バターと一緒にジップロックに入れて混ぜてつぶし、アルミカップに絞り入れてオーブンで焼いてスイートポテトを作りました。

自分たちで作ったおやつを「おいしい！」と嬉しそうに味わう姿が見られました。

次回は、年長児にはボウルで混ぜる工程を取り入れ、調理の流れがわかるよう工夫していきたいです。



# ながさき健味んメニュー

## 2025年冬バージョン レシピ完成!!

«主食» 雜穀入りごはん  
 «主菜» 牛肉の赤ワイン煮込み  
 «副菜» ひじきと野菜の炒め物  
     ほうれん草とだいこんのごま和え  
 «汁物» 豆腐のみそ汁



### «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 3.0 g 未満
- ・野菜 100 g 以上 など

### <栄養価>

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	27.5 g
食塩相当量	2.9 g

### <野菜の量>

総量	142 g
うち緑黄色野菜	55 g



減塩・野菜の日推進キャラクター  
ベジコねえさん

### 主菜の レシピ

#### 牛肉の赤ワイン煮込み

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(g)	4人分 分量	*作り方*
牛肉（うす切り）	70	280	① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
食塩	0.3	小さじ1/5強	② ベーコンは1cm角、たまねぎはスライスに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
こしょう	少々	少々	③ 鍋に油を入れて熱し、①の肉を中心で焼く。両面に焼き色がついたら、バットに取り出す。
小麦粉	2	大さじ1弱	④ ③の鍋でたまねぎをしんなりするまで炒め、ベーコン、しめじを加えてさらに炒める。
ベーコン	8	40	⑤ ③の牛肉を戻し、調味料Aを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調整、生クリームを入れて仕上げる
たまねぎ	50	200	
しめじ	15	60	
サラダ油	2	小さじ2	
赤ワイン	60	240	
水	A 30	120	
トマトペースト	3	12	
砂糖	1	小さじ1強	
食塩	0.3	小さじ1/5強	
黒こしょう	少々	少々	
生クリーム	8	大さじ2と1/2	

# お店で食べるときのポイント!

料理の量を選べるお店や  
食品ロス削減に配慮したお店を選ぼう



食べられる分だけ注文しよう



## みんなで食品ロスを減らそう

のこさずたべてくれて  
ありがとうございます！



料理をおいしく残さず食べよう  
自分で食べきれない分はみんなで分けよう



どうしても食べきれない場合は持ち帰ろう



「おいしそう食べきり」全国共同キャンペーン  
12月から1月は外食時の「おいしそう食べきり」全国共同キャンペーンの実施期間です。



キャンペーンサイト公開中  
消費者庁 食べきりキャンペーン 推奨



すみっコぐらし™  
©2025 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

# 食べ残しぜゼロめざそう！

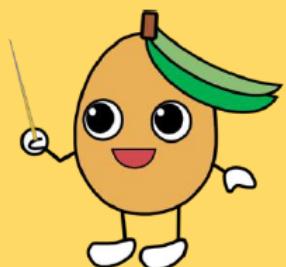
さんまる

いちまる

# 30・10



## 運動で 楽しい宴会を！



1 みんなで楽しく  
食べよう

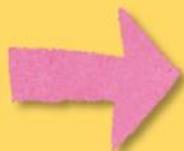


8 食べ残しを  
なくそう



<はじめの30分間>

乾杯後の30分間は席を立たずに料理を楽しみましょう



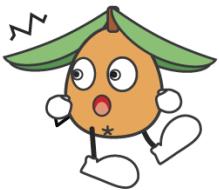
<おわりの10分前>

お開き前の10分間は自分の席に戻って料理を楽しみましょう

「もったいない」を心がけ、美味しく残さず食べきり、宴会を楽しみましょう。

## 『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。



- 87号の答え ①障子の枠 ②口の形 ③お皿の数  
④芋の数 ⑤梅干し ⑥子猫 ⑦植物の大きさ

※88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](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

### 長崎県内の企業・団体等の皆さんへ

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 **55 (12月15日時点)**



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。

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



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

「びわ太郎食育通信」のお知らせメールアドレスをご登録お願いします。

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



### 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)

