

# びわ太郎 いただきます 元気がさき 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

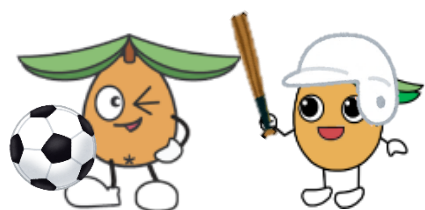
<https://www.facebook.com/びわ太郎の食育日記>



令和4年  
ふゆ号  
(62号)

## 食育講演会 スポーツ栄養 × 長崎の郷土料理

in ミライon図書館



長崎県食育キャラクターびわ太郎 & こびわ



11月3日(木) ミライon図書館にて開催しました

講師：長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科

講師 小田和人先生

博士(栄養科学)、管理栄養士・公認スポーツ栄養士



スポーツにおいて、食事は運動に必要なエネルギーの確保、適切な栄養摂取による身体づくりやコンディションの維持、スポーツに伴いやすい障害の予防などの役割があります。

長崎国際大学の小田和人先生に、スポーツ栄養の基本をお話していただき、長崎県の郷土料理も例に、効果的な栄養摂取のヒントも紹介していただきました。

たくさんのご応募・参加をいただき、ありがとうございました。



# 食品の安全・安心「食品添加物に関する リスクコミュニケーション」



10月31日（月）長崎県庁1階大会議室にて開催しました

～無添加表示による安心が助長するリスク誤認～

講師：NPO法人食の安全と安心を科学する会  
理事長 山崎 毅 先生



「無添加」＝「安全」でしょうか。あなたは、どう思いますか？  
私たちは、さまざまなリスクの中で暮らしています。食品安全の専門家である山崎先生による科学者の立場からの講演で、本当に私たちが気をつけなくてはならないリスクは何なのか、どのような根拠を基準に食品の安全性を判断したらよいのか、など改めて考える良い機会となりました。

参加者の皆様からは、「でもやはり食品添加物は心配」というご意見や、「食品添加物の安全性について目からウロコの内容でした」「添加物は危険という一部の報道をうのみにしていました」などの感想が寄せられ、また参加したいという方も多く、さまざまなご意見をいただいた皆様にとっても有意義な内容だったようです。



## 地域の活動報告



### いちご西保育園（諫早市） ～トウモロコシの皮むき～

実施日時 令和4年6月8日（水）  
開催場所 いちご西保育園 対象者 3・4・5歳児



この時期に美味しいトウモロコシが採れることと、栄養があり便秘にも良いことを子どもたちに伝えました。「トウモロコシの粒の数と、ひげの数は同じですよ」と言うと「え～！」と、ビックリした様子でした。みんなで協力しながら、トウモロコシの皮をむき、上手に出来上がりました。その後、トウモロコシの皮で、いろいろな物を作り、見せ合いして楽しんでいました。

この時期でしか味わえない体験です。みんな、とっても楽しそうでした。おやつの中には皆、トウモロコシにかぶりつき、上手に食べていました。



## あおぞら保育園（諫早市）

### ～梅干し作り～

実施日時 令和4年5月  
開催場所 あおぞら西保育園

対象者 5歳児



5歳児クラス17人の園児と、保育園で実った梅を収穫し、青梅が黄色くなるまで熟成させました。アルコールで消毒し塩をつけ、殺菌された瓶にいれて、赤シソを入れて色づけすると、保存食「梅干し」の完成です。



## ～食育の日クッキング「ピザ作り」～

実施日時 令和4年6月17日（金）

開催場所 あおぞら西保育園 対象者 全園児

0～2歳児は「ピザ作り」、3歳児は「ピザ餃子作り」、4歳児は「型抜きピザ作り」、5歳児は「ピザ作り」に挑戦しました。出来あがったピザは、みんなでおやつに食べました。





## のぞみ保育園（諫早市） ～いもさし・いもほり大会～

実施日時 令和4年6月4日（土）・11月5日（土）15日（火）  
開催場所 のぞみ保育園 対象者 2～6歳児

令和4年6月4日（土）は、いもさし（いも苗植え）を農家のおじいさんに教わり、収穫や秋の焼き芋大会への期待をふくらませながら、1,500本の苗を上手に植えました。お散歩で、いもづるの成長を観察しながら楽しみにしていました。

令和4年11月5日（土）は、学童も加わり、いもほりを楽しみました。雨がずっと降っていなかったため土が硬く悪戦苦闘しましたが、コンテナ8個分のいもを収穫できました。まだ、掘り残しのいもが畑に眠っていることでしょう。

令和4年11月15日（火）は、園長先生に焼き芋をしてもらい、3時のおやつで食べました。ほくほく、あつあつのおいもは、とても最高でした。

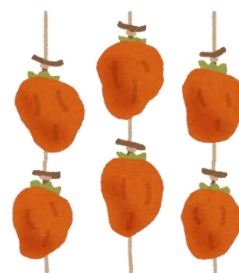


## 有喜保育園（諫早市） ～干し柿づくり～

実施日時 令和4年10月21日（金）  
開催場所 有喜保育園 対象者 全園児

毎年、お寺に実った柿や購入した柿を使っていましたが、今年は卒園児のお宅からもらったたくさん柿を干すことができました。

子どもたちと一緒に干し柿の作り方やつるし方を勉強しているのですが、今年は柿をくださったおじいちゃんからシュロの葉を使ってのつるし方を教えていただき、子どもだけでなく保育士も、「わあ、すごーい！」と、昔からの知恵に感動しました。



# 学生食育ボランティアの活動報告

「学生食育ボランティア」とは、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、大学生を対象に学生食育ボランティアを育成し、県等と連携した食育に対する意識向上を目指す活動をしています。

## 【みらい on 図書館で食育講演会】



令和4年11月3日（木・祝）、大村市にあるミライ on 図書館にて長崎国際大学の講師である小田和人先生が講演してくださりました。第1会場と第2会場が埋まるほど多くの方々聴きに来られました。私たち学生ボランティアは、会場設営・講演会の司会進行・閉会後のお土産「かんざらし」の配布等を行いました。

スポーツする人の食生活というお話ではありましたが、通常の生活を送るうえでも必要なことを教えてもらいました。少し難しい言葉も多かったですが、今から始められそうなことも多く、少しずつでも取り入れようと思いました。

講演後に配布された島原の郷土料理「かんざらし」は、初めて目にするもので知りませんでした。今回を機に自分自身の食生活そして長崎県の郷土料理をもっと知りたいと思える、とても有意義な時間でした。



## 【災害時用備蓄食料の使用報告】



配布された食料の内容：缶詰めパン（2個入り）1缶・ペットボトル入備蓄水（2L）1本  
使用日時 令和4年9月27日（火）

避難生活を想定して、私はティッシュペーパーをお皿として使い、また備蓄水を紙コップで常温のまま飲むことにしました。

缶詰めパンの蓋は、缶切り不要で開けやすいつまみを引っ張り開けるタイプでした。また、密封性を上げるためか、蓋の上からさらにプラスチックのキャップがついていました。開けると少しだけチョコレートの香りが広がりました。被災地でのストレスが高い状況で、この香りは少しでもそれを和らげることができるのではと思いました。

缶に記載されていますが、逆さまに2つ封入されていて、パンの包み紙は破りやすいようにミシン目がつけられています。賞味期限5年ということから逆算して2018年頃の物でしたが、味は全く問題なく普通においしかったです。作られて年月が経っているはずなのに普通に柔らかく、少し甘く普通を感じるパンでした。備蓄するための保存技術の高さを知りました。備蓄食料を用意する際は、その食料を食べてみて実体験を得ておくと思いしました。

水についても、保護のためボトルキャップの上からフィルムがついていました。保存期間5年で逆算して2018年の物でしたが、普通であり常温で飲んでも違和感の全くない普通の水でした。

使用させていただいた感想は、数年前のものでも普通に食べられる保存技術の高さを感じました。備蓄食料は、一度食べて確かめてみると良いと感じました。





# 食事で健康革命!!

【長崎県民の実態】



野菜摂取量

全国ワースト

1位

1日平均237g

※H29～R1国民健康・栄養調査

高血圧患者数

全国ワースト

2位

外来患者数696人 (人口10万対)

※R2患者調査

糖尿病患者数

全国ワースト

4位

外来患者数230人 (人口10万対)

※R2患者調査

Health Revolution

**毎月8日は減塩・野菜の日**

野(や・8)菜をたっぷり食べて、  
塩分の摂取は1日8g未満を意識しましょう!!

エイトさん

大好評!  
今年も実施中!!

「健康づくり応援の店」で食べて当てよう!

# おいしく食べて 健康づくり キャンペーン

応募方法

キャンペーン参加店で指定のメニューを食べた方に  
応募カードを配布します。

キャンペーン期間

2022 12/8(木) ~ 1/31(火) 2023 2/7(火)

応募締切

健康づくり応援の  
店として登録され  
る飲食店も募集中  
です!



健康づくり応援の店では、野菜たっぷりメニューや適塩メニュー、  
7つの基準をクリアした栄養バランスのよいながさき健味ん(けんみん)  
メニューを提供しています。

このページの内容についてのお問い合わせは長崎県国保・健康増進課まで (電話: 095 - 895-2495)

エイトさん



## 家庭での食品ロスを減らすために

食品ロスには、皆様の一人一人の「もったいない」を意識して行動していただくことが大切です。

食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう。

さん  
**3ないルール。**



食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロスの半分は家庭から発生しています。

家庭からの食品ロスの要因は、料理を作りすぎたりして残る「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」です。

少し意識したり、工夫したりするだけ、食品ロスを減らすことができます。みんなで、食材を無駄なく使って、おいしく食べきろう！

## 県からのお知らせ



手作り♪長崎県食育キャラクター  
びわ太郎&こびわ

### 長崎県キッズ食品安全教室 in 大船越小学校

食品安全に関するクイズや質疑応答等を通じて、小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「キッズ食品安全教室」を開催しました。

- 1.日 時：令和4年9月22日（木）8：25～9：10
- 2.場 所：大船越小学校（対馬市美津島町大船越563）
- 3.出席者：児童16名 教員3名
- 4.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）



ホームページより「長崎県キッズ食品安全教室」が、ご覧いただけます。  
活動をもっと詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。



## 長崎県キッズ食品安全教室 in 巖原北小学校

- 1.日 時：令和4年9月22日（木）11：15～12：00
- 2.場 所：巖原北小学校（対馬市巖原町小浦228-1）
- 3.出席者：児童17名 教員4名
- 4.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）



『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。



61号の答え ①とんぼの数 ②持っている枝 ③落葉 ④お寺の階段  
⑤木の幹の位置 ⑥幹の数 ⑦芋の大きさ ※答えは、ホームページに掲載中！



### 【びわ太郎食育通信電子化に伴うメールアドレス登録のお願い】

長崎県では、デジタル化によるアクセスや保存の効率化と経費削減に取り組んでおります。長らく紙媒体で親しまれてきた通信ですが、電子化版を推進いたしますので、メールにて受信可能な方は、お手数かけますがメールにてご連絡をお願いします。

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp



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。

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。詳しく知りたい方は、こちらをご覧ください。

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

長崎県 食品安全 検索



《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

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

この紙面への掲載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。



長崎県食育キャラクター  
びわ太郎