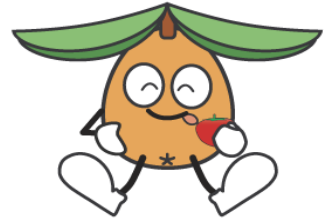


いただきます 元気ながさき おいしか県 びわ太郎食育通信

令和元年6月 長崎県食品安全・消費生活課
 電話 095-895-2366 FAX 095-824-4780
 長崎県食育のホームページ <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/>
 Facebook『びわ太郎の食育日記』

こんにちは！いかがお過ごしでしょうか。毎度、びわ太郎です。いよいよ新元号『令和』での新時代が始まりましたね。ところで、みなさんは今回の新元号が幾つめかご存知ですか。な、な、なんと、248個目だそうです。すごく長い歴史が刻まれてきてるんですね。新しい時代の幕開けを機に食育に対する興味・関心をさらに持ってもらえると嬉しいです！これからも食育についての魅力をどんどん発信していきたいと思っていますので、今後ともよろしくお願ひします。



H31年2月12日に開催しました食育講演 「健康長寿日本一を目指した食事と長崎の郷土料理」のアンケート結果

講演「毎日の食事で健康長寿」について

未回答 (1%)

有意義であった (90%)

おおむね有意義であった (9%)

- ・ 簡単で毎日続けられそうだったから
- ・ 資料も運動もわかりやすく自宅で作れると思ったから
- ・ 簡単な運動でイスに座って出来るところが良かったから
- ・ 短時間で効果があると思える
- ・ 年に5万人が運動不足で亡くなっている事には驚いた。意外と先生と同じ動きが出来ない事がわかりました
- ・ わかりやすく無理なく出来るような運動で良かった
- ・ 簡単な運動でも、やはり続けられる事がなにより大事でしょうか

- ・ 分かりやすくなった
- ・ すべての世代に通ずる内容だった
- ・ 毎日の食事を考えるきっかけになった
- ・ 食べるため、動くため、生きるために食生活を考えるのではなく心豊かにするという点がとても響いた
- ・ 塩分を減らしバランス良い食事を摂る
- ・ 栄養について改めて考える機会になった
- ・ 油の種類(役目)で疑問に思ったことが分かった
- ・ 1日5皿の野菜を作ろうと思った
- ・ 体重が少なくても肥満の場合もある。塩分の摂り方に注意しようと思う。旬のものが栄養が豊富だとわかった

講話・実技「健康長寿のためのプラス運動」

未回答 (4%)

有意義であった (79%)

おおむね有意義であった (17%)

試食・レシピ説明

無回答 (13%)

有意義であった (73%)

おおむね有意義であった (14%)

ハトシ

作り方はホームページに掲載中！

- 食パン(8mmスライス)…2枚
- すり身(白すり身味なし)…30g
- 海老すり身…60g ○玉ねぎ…60g
- マヨネーズ…10g ○塩・胡椒…少々



- ・ 自宅でも作ってみようと思った
- ・ 身近に郷土料理を味わってみて、作ってみようと思った
- ・ 具雑煮が大変おいしかった
- ・ おいしい郷土料理でした
- ・ バランス良く美しい

ボランティア活動報告

😊長崎地区漁業士会

～水産教室～

- 開催日 平成30年11月29日(木)
- 開催場所 西海市立大島東小学校
- 対象者 大島東小学校5年生(39名)



- 内 容 魚の捌き方や地産地消、魚料理の講習及び実習を通して、地産地消への理解と魚食の啓発を図ることを目的として、西海大崎漁協青壮年部、黒潮会、西海市等の協力により、魚のまち長崎応援女子会の料理研究家・料理教室ボナペティ代表の赤崎先生や漁業士等を講師に水産教室を開催しました。水産教室では、アジとハマチを使っての捌き方の講習後、児童がマアジの3枚卸しの実習を行い、さらに3枚にしたマアジなどを使って「アジの黒ごまパン粉焼き」を完成させました。また、調理実習後に赤崎先生から食育の講話を頂きました。参加した児童からは、「教わったアジの捌き方や料理を家でもやってみたい」との感想が語られました。これからも水産教室の取り組みにより、子供たちが「食」について考えるとともに、魚を食べる機会が増えるようになればと思っています。



魚の捌き方指導(ブリ)



三枚おろし実習(アジ)



- 開催日 平成30年10月11日(木) 12日(金)
- 開催場所 西海市立大崎中学校

- 内 要 魚の捌き方や水産加工の講習及び実習を通して、地産地消への理解と魚食の啓発、地元食文化の伝承を図ることを目的として、長崎地区漁業士会が10月11日(木)と12日(金)に西海市大島町の大崎中学校において、1年生46名を対象として、西海大崎漁協崎戸支所青壮年部、西海市等の協力により、漁業士6名の参加のもとに地元伝統のすり身づくりの水産教室を開催しました。水産教室では、漁業士が3枚おろしを説明・実演した後、生徒全員でマアジ約270尾をさばきました。翌日には地元ですり身揚げを作られている方の指導のもと、昨日おろしたアジをミンチにし、調味料を加えてすり潰し、油で揚げてすり身揚げを完成させました。試食した生徒からは「美味しい。また作りたい。」との感想が聞かれました。最後に山下会長から、こうした機会を契機に魚料理に親しみを持ってもらい、参加した生徒たちの中から漁業者になる人が出てきて欲しいとのお話がありました。



漁業士の指導でアジを三枚におろします。



ミンチにしたアジと調味料をミキサーにかけます。



最後に油で揚げます。



食育の講義

😊 馬場 節枝さん(雲仙市)

～伝統野菜『雲仙こぶ高菜』の伝承～

雲仙市立鶴田小学校の三年生を対象に、伝統野菜「雲仙こぶ高菜」を10月から3月にわたり育て、収穫し、調理までの体験をしてもらいました。

- 10月 … 雲仙こぶ高菜を植え、水やり、草取り、観察をしました。
- 3月 … 収穫をしました。雲仙こぶ高菜の性格や品質を学び、調理体験をして味や食感を知りました。



雲仙こぶ高菜

😊 山川 房子さん(対馬市)

～食と漁の地域未来フォーラム in 対馬～

- 実施日時 2019年3月9日(土)
- 開催場所 対馬市交流センター
- 対象者 日本の伝統食を考える会
- 人数 100名程度
- 内容 「日本の伝統食を守る沿岸家族漁業と魚文化を未来へ」を目的と『対馬の風土と食文化郷土食について』をテーマに対馬の郷土料理を学ぶ会を作っていることから、今までやってきたことの紹介と郷土食に対する思い、考え方等々対馬の食について話しました。



講話の様子素敵な笑顔で全員集合

😊 浅田 由佳里さん(長崎市)

～シュガーロード長崎でベジフルアフタヌーンティー～

- 実施日時 2018年5月16日
- 開催場所 長崎市茂木地区
- 対象者 県内外の長崎の旬を楽しみたい方
- 人数 24名程度
- 内容 食食同源フードツーリズム(旬の地域の食にふれ、人と食事を楽しむ)を目的とし、長崎の旬の果物「なつたより」の大玉を産地で、生産者の話を聞きながら味わい、深呼吸でリフレッシュしたのち、長崎の地の魚を使ったオーガニックの干物屋さんで地魚についての話を聞き、イタリアンレストランで、長崎びわと地元の野菜を使ったアフタヌーンティーをいただきながら、文明堂の方のシュガーロードにまつわる話を聞き、カステラの食べ比べを行いました。今回の企画を行うにあたり、高齢者で個食が多い方の御参加を特にお声がけし、県内外の情報交換、農業についての話も交えて、食を楽しみ、頭と心のリフレッシュをしていただけたと思います。

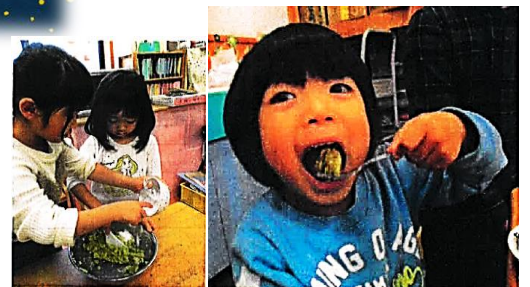


地域の活動報告

😊 たのしかこども園(松浦市)

～クッキング(スイートポテト編)～

- 開催日 平成30年11月28日(水)
- 開催場所 たのしかこども園
- 内容 5才児さん12名を対象に、芋掘りの芋を使って、簡単に作れるおやつ作りを目的とし、5才児さんに茹でたさつま芋をつぶしてもらい、バター・牛乳・砂糖を混ぜてもらい、カップに詰めて黒ごまをふって、オーブンで20分程焼いて、焼き色をつけて出来上がり。出来上がったスイートポテトをみんなで「おいし〜い」と言いながら食べてくれました。



食生活改善推進員の6名の方の指導のもと、年長児が「饅頭作り」にチャレンジしました。地域のおじいちゃん、おばあちゃんと6月に芋さし、草抜き、そして11月に収穫し保存していたさつま芋が饅頭の餡になりました。蒸したさつま芋を麺棒やしゃもじでつぶし丸めました。その後、饅頭の皮に丸めた芋餡をくるみます。子ども達は真剣！！

蒸しあがった饅頭に感動の子ども達。色々な形をした饅頭、自分達で作った事に喜び、美味しそうにほおばっていました。『おうちでも作りたいな…』とつぶやく子もいて、楽しい楽しい饅頭作りになったようです。



☆食育って何？

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることを言います。



○次世代を担う子供たちにも・・・

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満傾向など、子供たちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子供たちが「食」に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

さらに、成長期の子供に対する食育は、子供たちが一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子供の頃の食生活から、幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう。

朝ごはんちゃんと
食べてる？

みんなで一緒に食
事してる？

食前・食後のあい
さつしてる？

食事のお手伝いし
てる？

◎食育で身につけられること

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など



① めざそう！健康長寿長崎

◎都道府県別健康長寿ランキング

長崎県は男性30位 女性28位

◎健康寿命とは

健康寿命とは、「健康に自立した生活を送ることができる生存期間」を指します。WHOの定義では、「日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間」とされています。

※ただし、寝たきりや介護を必要とする期間を除いたものとする



健康長寿全国上位

男性	女性
1位 山梨	1位 愛知
2位 埼玉	2位 三重
3位 愛知	3位 山梨
4位 岐阜	4位 富山
5位 石川	5位 島根
30位 長崎	28位 長崎

ワンポイント
豆知識



平均寿命との違い

平均寿命とは、0歳時点での平均余命を指します。その年に生まれた赤ちゃんが、何歳まで生きられるのかという期待値を計算したものです。

※平均寿命の場合、寝たきりや介護が必要になり、自力での生活ができない状態になってしまった期間も寿命に含まれる

参考元 厚生労働省HP

② もったいない…「食品ロス問題」

★食品ロスとは…

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されている食品のこと。製造・流通過程での容器の破損やラベルの印刷ミスなどの規格外品、規格変更による商品の撤去や返品、納品期限切れ、小売店での売れ残り、飲食店や家庭での食べ残しなど、フードチェーンの各段階で発生しています。

★現状…

農林水産省の推計によれば、2016年度に日本で発生した食品ロスは、食品関連事業者から352万トン、一般家庭から291万トンの合計643万トン。これは、**飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の約2倍に相当し**、国民1人当たり換算すると約139グラム（茶碗1杯分）の食べ物が毎日捨てられている計算になります。また、世界でも人々が消費するために生産されている食料の約3割、13億トンが毎年、損失あるいは廃棄されています。

★課題や取り組み…

将来的な食料不足が懸念され、食品ロスの削減が課題となっており、日本でも削減に向けた取り組みが進みつつある。食品ロスの要因の一つとされる商慣習（＝商業上のしきたりや商取引上の習慣）の見直しや賞味期限延長の試み、データを活用した需要予測の導入、容器包装の改善などのほか、食べきり・使いきりの推進、未利用食品の寄付を受けて食品を必要としている人や施設に提供するフードバンク活動などが実施されています。また、ご存知の方も多いと思いますが、19年1月には、農林水産省が小売業界に向けて、節分に食べられる恵方巻が売れ残り大量廃棄されないよう対応を呼び掛けています。



参考 農林水産省 消費者庁HP

～6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」～



～長崎県食育ボランティアを募集します～

あなたの食育活動の情報を発信しませんか？

地域や学校、幼稚園、保育園などで「食」や「農林水産」の知識・経験等の話、郷土料理などの調理実習、体験の受け入れをしていただける「食育ボランティア」を募集します。詳しくは、食品安全・消費生活課までおたずねください。

お待ちしております。
。



- 【募集期間】 随時募集
- 【応募要件】 食育の知識、技術の指導、体験の受け入れ等を無償で行っていただける長崎県内の『個人』『団体』『企業』の方を対象にしています。



「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」
作品募集!!

家族や友達と、一緒に食べる楽しさをテーマにした
《標語》《写真》《絵画》を募集します。

- 【募集期間】 令和元年 6月1日(土)～ 9月30日(月)
- 【応募資格】 長崎県内に居住している方
- 【賞】 びわたろう賞 各部門から1点
こびわ賞 全部門の中から10点程度

オリジナル作品と
応募用紙を郵送または
Eメールで応募！

応募の作品数・
部門数の制限なし!

ステキな作品はホームページ
やフェイスブックで紹介!



イベントのご案内

公益社団法人長崎県栄養士会

県民イベント (10:30～15:30)

- 「幼児期・学童期・成人期・高齢期」4つの年代のブースによるパネル展示
- クイズ、大村音頭体験、ビンゴゲームなど

料理教室 (11:00～13:00)
「親子で食育！夏休みにつくろう！本格ピザ」
※事前申し込みが必要です 定員30名

県民公開講座 (14:00～15:30)

「健康寿命を延ばすために
みんなで出来ること」
講師：大村医師会 理事 岡浩之先生
：長崎県歯科衛生士会 専務理事 田中朝子先生
：健康運動指導士
：長崎県栄養士会 学術研修部長 松尾嘉代子先生
：長崎県栄養士会 公衆衛生協議会長 寺道 和代先生

キウイ、ヨーグルト、野菜ジュースのお土産もあります！(額に限りがあります)

『間違いさがし!』左右の絵に違うところが7箇所あるよ。見つけてみよう。答えはホームページに掲載中!
※前号の答え ①時計の6 ②メロンパの大小 ③レースンの数 ④花 ⑤レタスの有無 ⑥フランスパンの切込 ⑦長いパンの長さ



食育活動の情報をお寄せ下さい

この紙面への掲載の参考とさせていただきます。また、ホームページやフェイスブックでも紹介させていただきます。
県内各地域での食育に関する取り組み、お知らせをお寄せ下さい。

《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

《ホームページ》

長崎県 食品安全 検索

