

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



令和元年 12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/>



食育講演会『長崎の郷土料理と健康長寿』を開催しました

(とき) 令和元年11月9日(土) (ところ) 長崎県庁行政棟2階 レストラン 「シェ・デジマ」

講演：『健康長寿を目指した食事と手軽にできる長崎の郷土料理』

講師：坂本 洋一 氏

(一社) 長崎県調理師協会事務局長



【講演内容】

長崎の郷土料理の由来や現代風にアレンジした作り方を交えながら紹介していただきました。その中で、食材本来の旨みを引き出すためのシンプルな味付けの仕方や、主食・主菜・副菜を取り入れ、栄養バランスに特化した食生活の実践、地域の食材を効果的に使用するメリットなど、健康と食事の重要性について講演いただきました。

★長崎の郷土料理の試食

「ヒカド」



江戸時代、ポルトガルから伝わった南蛮料理Picadoが由来。Picadoとは、ポルトガル語で細かく切り刻む・調理するなどの意味があり、その名の通り、具たくさんで、とろみが特徴です。

「キビナゴのいり焼きパイ包み」



五島の郷土料理、キビナゴのいり焼きを洋風スープにアレンジ。

講演：『噛めば命の泉湧く』～「噛める県」で健康長寿を目指しましょう！～

講師：俣野 正仁 氏

(一社) 長崎県歯科医師会常務理事

【講演内容】

噛むことの重要性(健口が健康の入り口)をテーマに、正しい歯磨きの仕方や定期的な検診の重要性などについて、講演いただきました。また、噛める人に対して噛めない人は、過食や肥満、高血圧のリスクが高くなるという話や、噛むことで免疫力の向上、糖尿病予防、骨粗しょう症予防、脳の活性化・リラックス効果など、しっかりと噛むことが様々な病気の予防に繋がり、健康を維持できるということをお話いただきました。



◆講演：『健康長寿を目指した食事と手軽にできる長崎の郷土料理』についての参加者の感想

- ・塩分の摂り方を意識しようと思った
- ・食材の旨みを活かすとシンプルな味付けでも美味しいと実感した
- ・郷土料理を保育園で取り入れようと思った
- ・郷土料理を身近に感じ、次の世代に伝え残していくべきだと思った
- ・長崎にはたくさんの野菜類があるので存分に活かそうと思った

◆講演：『噛めば命の泉湧く』～「噛める県」で健康長寿を目指しましょう！～についての参加者の感想

- ・口の健康から体の健康に繋がることがわかった
- ・予防が大切で定期的に検診に行こうと思った
- ・歯磨きの新常識がわかって良かった
- ・しっかりと噛むことで様々な病気の予防に繋がることが再認識できた
- ・唾液の重要性がわかった
- ・意識して噛むようにしようと思った
- ・噛むことの大切さを再認識した

★ご参加いただきました皆様、有難うございました

～ボランティアの活動報告～

😊 長崎短期大学(佐世保市)

①～第1回白蝶クッキングスタジオ「食べ物に感謝しよう!」～

- 実施日時 令和元年8月8日(木)
- 開催場所 相浦地区公民館
- 対象者 (小学生19名、保護者5名)計24名
- 内容



小学生やその保護者に対し、調理教室を通して食に興味を持ってもらい、「長崎県産の食材」、「食べ物の流通」について考える機会を持ってもらうことを目的として実施しました。

白蝶クッキングスタジオは、栄養士コースの2年生が企画立案する食育活動で、今回は小学生対象の料理教室を行いました。参加者は上記対象者に加えて、栄養士コースの学生16名、教員5名と一緒に活動しました。

内容としては、まず、ブドウとキウイを使った「ジャム作り」と、長崎県産のトマト、ブロッコリー、かぼちゃを使った「スコーン作り」にチャレンジしました。

その後、「食べ物の流通について」、「ジャムの製造過程について」の講話も行い、食べ物を食べるまでには、いろんな人が関係していることを学び、子供たちは一様に感心していたようです。



②～第2回白蝶クッキングスタジオ「Let's Eat Soy!!」～

- 実施日時 令和元年8月10日(土)
- 開催場所 相浦地区公民館
- 対象者 (小学生17名、保護者4名、幼児3名)計24名
- 内容



白蝶クッキングスタジオ第2回目となる今回は、「大豆」について考える機会を持ってもらうことを目的として、実施しました。

今回も栄養士コースの2年生が企画立案を行い、料理教室を行いました。参加者は、上記対象者に加えて、学生15名、教員6名と一緒に活動しました。

内容として、まず「豆腐作り」と「豆腐ハンバーグ作り」にチャレンジし、その後、「豆腐について」の講話を行いました。参加してくれた小学生からは、実際に自分たちで作った豆腐や豆腐ハンバーグを試食すると、「お豆腐美味しいのに簡単に作れる!」や「豆腐が固まっていくのがすごかった!」、「ハンバーグをこねるのが楽しかった!」等の感想があがりました。



③～「やさいのふしぎ」(美鳥ヶ丘子供会 食育講座)～

- 実施日時 令和元年7月21日(日)
- 開催場所 美鳥ヶ丘集会所(佐世保市日野町)
- 対象者 美鳥ヶ丘子供会(児童34名 保護者8名)計42名
- 内容



美鳥ヶ丘子供会からの依頼により、「野菜に関する講話や実験を通して、児童に野菜に興味を持ってもらう」をコンセプトとした出張食育講座を、食物科栄養士コースの2年生5名、1年生4名、教員2名で実施しました。

①野菜についての講話

- ・テーマ 「野菜のふしぎ」

長崎県産の野菜の種類や、野菜の栽培方法、旬の時期についての講話を行いました。

②実験してみよう!

- ・「野菜の色のふしぎ」

野菜の汁を使用して、野菜の絵を画用紙に描きました。野菜は4種類(トマト・にんじん・ブロッコリー・なす)を使用しました。野菜の汁を使って野菜の絵を描くことで、野菜の見た目、色だけでなく、匂いも感じる事ができたようで、「野菜の形が意外と難しい」、「野菜の汁だけでも匂いがものすごくする」などの感想があがっていました。

- ・「野菜のかたちのふしぎ」

にんじん、アスパラガス、ほうれん草、トマト、ブロッコリー、じゃがいもを使用し、野菜の細胞の観察を行いました。半分に切った野菜を虫眼鏡で、薄くスライスした野菜を顕微鏡で、それぞれ観察をしました。

全ての野菜で細胞膜や細胞壁、核、細胞質など、細胞の形が違うため、とても興味深く、驚きながら観察をしていました。

😊 佐藤 博子さん(長崎市)

①～野菜づくりとお饅頭づくり～

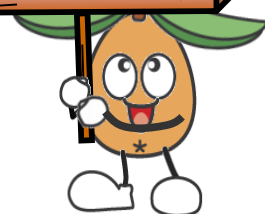
- 実施日時 平成31年3月
- 開催場所 長崎市内
- 対象者 4歳と6歳の兄妹
- 内容

野菜づくりをしようと、3月にトマトやナス、小松菜、枝豆など、数種類の種を蒔きました。生育観察をしていると、芽が出てトマトやナスに花が咲いたので、根元にわらを敷き、実がつくのを待ちました。収穫期をむかえ、毎朝たくさんの野菜が収穫できました。

また、サルトリイバラの葉をつんで、手作りで米粉のおまんじゅうを作りました。



佐藤さんの活動報告
次のページにつづく



②～野菜いっぱい手作りランチ～

- 実施日時 令和元年8月11日(日)
- 開催場所 長崎市内
- 対象者 小学3年生～中学2年生
- 内容

夏休みを利用して、調理実習をしました。みんなで協力し合い楽しく調理することができました。野菜たっぷりで、栄養バランスを考えた、色鮮やかなワンプレート健康ランチが出来上がりました。



★プレートメニュー

- ・エリンギのバター炒め
- ・れんこんステーキのオリーブオイル焼き
- ・鶏手羽元の昆布だしワイン煮
- ・豚ヒレのピカタ
- ・ポテトサラダ
- ・かぼちゃの素焼き など。



野菜を
摂ろう！



～地域の活動報告～

😊 ぷれい恵光保育園(大村市)

～おいしい梅ジュースを作ろう!!～

- 実施日時 令和元年6月7日(金)
- 開催場所 ぷれい恵光保育園
- 対象者 2・3・4歳児クラス(ぱんだ・こあら・りすぐみさん) 15人
- 内容

旬の食材を知り、シロップ作りを通して、食に興味・関心を持つことを目的に、昨年、大好評だった「梅ジュース作り」を今年も行いました。きれいな大きな青梅を見て戸惑う子ども達でしたが、鼻を近づけると、においで「梅干しのおーい」と、わかったようです。2歳児の子も上手に洗ったり、ヘタをとったり・・・

みんな興味津々で、一生懸命「梅ジュース作り」に取り組んでいました。



つまようじでヘタをとります。



洗った梅はきれいに拭きます。



梅と氷砂糖を交互にいれていきます。



～玉ねぎの収穫～

- 実施日時 令和元年5月10日(金)～5月13日(月)
- 開催場所 堇ヶ丘幼稚園
- 対象者 2歳～5歳の園児
- 内容

畑で育てた玉ねぎを「収穫して食べよう！」を目的に、当園の畑に植えた玉ねぎを園児達が収穫しました。思った以上の大きさの玉ねぎに大喜び。採れたての玉ねぎは、早速、調理していただきました。

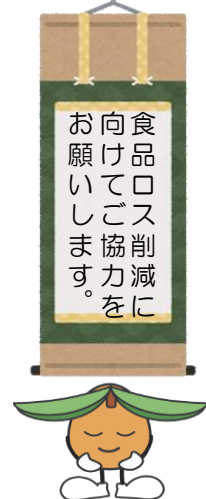
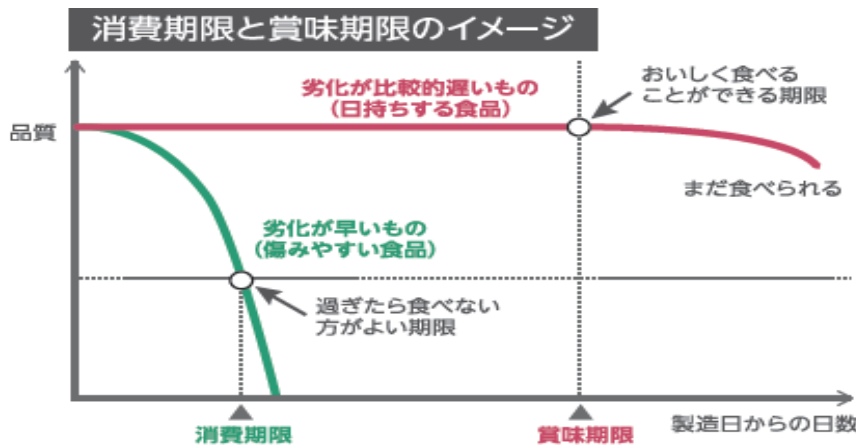
園児達は、自分達で収穫した玉ねぎのおいしさにも大満足でした。



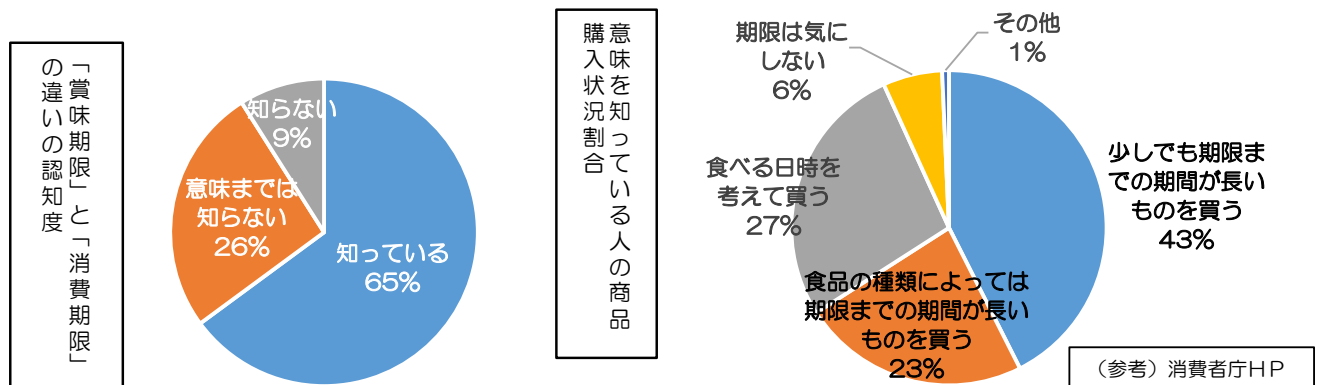
特集 ① **もったいない「食品ロス問題」**

○食品の期限表示を正しく理解しましょう！

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」です。賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



・通常、消費期限及び賞味期限は「年月日」を表示しますが、賞味期限を表示すべき食品のうち、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示することが認められています。



② めざそう！健康長寿長崎

☆長崎県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでいただくため、毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」3つのチャレンジという意味を込めた「ながさき3MYチャレンジ」を推進しています。

のばそう健康寿命

～ 人生100年時代に向けた長崎県の挑戦 ～

県民みんなで
取り組もう

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

ながさき 3MYチャレンジ

毎年 ① 回、健診受けて

毎日 ② コニコ9000歩

毎日 ③ 回、野菜を食べて

よーしみんんで健康長寿！



(参考) 長崎県国保・健康増進課HP



- ・【健診】長崎県民の特定検診受診率は、43.9%で、全国平均の50.1%を大きく下回っています。
※毎年1回の検診を受けて、健康状態やリスクについて確認しましょう。
- ・【運動】長崎県民の1日の歩数は、(男性)20～64歳:7,616歩、65歳以上:5,584歩
(女性)20～64歳:6,592歩、65歳以上:5,092歩
※県では、1日9,000歩を目指して歩くことを推奨しています。無理のない範囲で歩きましょう。
- ・【食事】主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせ、副菜はプラス1品を意識しましょう。
- ・【絆】人との繋がりが豊かだと、健康に良い影響を与える可能性があることが、厚労省の研究でわかっています。そのため長崎県では、「絆」を健康づくりの重要な要素と位置付けています。
毎日、会話やあいさつ、ご近所との声かけ、地域活動への参加、1日1回は友人や職場の仲間、家族と食事をしましょう。



県の取り組み紹介



大学生と『若い世代の食育推進事業』に取り組んでいます。

県では「大学と連携した若い世代への食育推進事業」として、長崎大学、長崎県立大学、長崎国際大学、活水女子大学の学生26名に集まっていたいただき、大学生の皆さんのアイデアを取り入れた、若い世代の食育推進に取り組んでいます。その中で、各大学が行った食育の取組を紹介します。

○長崎大学

【事業名】 SNSで拡がる！朝食満喫プロジェクト！

SNSの活用

【事業の目的】

- ・若い世代が簡単に朝食に興味を示してくれるようになる
- ・リツイートやいいね！を通し、レシピの周知を図る
- ・若い世代に朝食を「食べてみよう」「作ってみよう」と感じてもらう

【事業の目標】

- ・SNSでの朝食レシピ拡散を通し、若い世代に朝食レシピを知ってもらう！

【事業の内容】

- ・若い世代が多用するSNSを活用する
- ・SNSに朝食レシピ集を写真付きで掲載する
- ・月ごとに4大学が、レシピ集の朝食を作り掲載する

SNSへの
朝食レシピ
掲載



○長崎国際大学

【事業名】 意識改革プロジェクト

【事業の目的】 意識改革（無関心期から関心期への移行）

【事業の目標】

- ・大学構内（食堂など）にポスターなどの媒体を掲示し、今まで単品を選びがちだった人が、サラダや野菜ジュースを一緒に買うようになるなど、「健康意識の向上・改善」を目指す

【事業の内容】

- ・シリーズもののポスターを掲示する（春夏、秋冬バージョンで）
- ・食堂のテーブルに三角立てを置き、食と栄養の情報を展示する



○長崎県立大学

【事業名】 講演会「作ってみんね！朝ごはん」

【事業の目的】

- ・若い世代の「朝食欠食」、「SNSの普及」の2つの特徴に着目し、朝食の重要性や楽しさとともに、時間がかからずおしゃれに作れる朝ごはんを広めることで朝食欠食率の低減に寄与

【事業の内容】

- ・朝食に関する講話（講師：県立大学 本郷先生）
- ・料理教室（講師：本学栄養健康学科生）
- ・試食（沼サンド、ワンプレート朝ごはん）
- ・アンケート記入
（2週間後にも事後アンケートを行い、その後の変化が見られたかも評価と考える）

三角立てPOP



ワンプレート
朝ごはん



沼サンド



元気に
挨拶運動

○活水女子大学

【事業名】 朝ごはん食べんばプロジェクト

【事業の目的・目標】 若い世代（活水生も含めた）朝食欠食率の減少

【実施内容】

- ・ポスターの掲示（6月にアンケート結果の報告、活動紹介）
- ・挨拶運動の実施（6月19日、7月19日）
- ・学園祭での出店（朝食レシピ集の中から1品販売）



文化祭（蛭雪会）出店準備

食品の安全・安心リスクコミュニケーション（意見交換会）を開催しました

気をつけよう!!細菌性の食中毒
～家庭でできる食中毒予防～

【佐世保会場】

令和元年11月11日（月）

【長崎会場】

令和元年11月12日（火）

どんな食品にもリスクがある（摂取量によっては体に悪影響を及ぼす可能性がある＝ゼロリスクはない）ということ为前提に、リスクに関係する人々（消費者、食品関連事業者、行政等）の間で、食品のリスクに関する情報や意見を相互に交換すること、これをリスクコミュニケーションといいます。

県では、食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーションを県内各地で開催しており、今年度も、小学生、中学生を対象とした「キッズ及びジュニア食品安全教室」や、一般県民向けの「地域リスクコミュニケーション」などに取り組んでいます。さらに、去る11月には 佐世保市、長崎市にて、食中毒をテーマに、国立医薬品食品衛生研究所の岡田氏をお迎えして、「細菌による食中毒」、「家庭での予防方法」についての講演・意見交換会を実施しました。これまでの実施結果などは課のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。



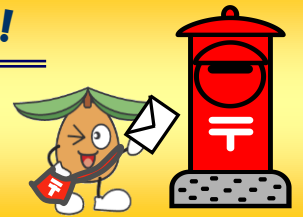
『間違いさがし!』 左右の絵に違うところが7箇所あるよ。見つけてみよう。答えはホームページに掲載中!

49号の答え ①犬の口 ②ライトの色 ③ファンの手 ④音符の色 ⑤熊のおでこの傷 ⑥ドラムのマーク ⑦シンバルの数



「びわ太郎食育通信」は長崎県のこんな所に届いています!

- 幼稚園
- 保育所
- 小学校
- 中学校
- 各市町
- 食育ボランティア
- 各市町教育委員会
- 食育推進県民会議委員
- 各県立及び政令市保健所 等



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番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

facebookやホームページも見てね!
写真も大歓迎! ♥

毎月19日は
食育の日



～編集後記～

びわ太郎食育通信をご愛読いただきありがとうございます。

おかげをもちまして、びわ太郎食育通信は、今号で記念すべき50号を迎えることができました。これもひとえにみなさま方の食育に対する深いご理解と、食育を推進する取り組みへの協力の賜物だと思っております。

今年は平成から令和へと新たな時代が幕を開けました。びわ太郎食育通信も時代の変化を適切にとらえながら、みなさま方により良い情報をお届けしていきたいと思っております。みなさま方におかれましても、これまで同様にお引き立ていただければ幸いです。

本年もびわ太郎食育通信におつきあいいただきありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願ひします。どうぞお体にご自愛いただき良き新年をお迎えください。

長崎県食品安全・消費生活課職員一同