

NO.
49

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9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」

令和元年度長崎県食育推進活動表彰 = 受賞者紹介 =

7月23日に授賞式を行いました。この賞は、社会的貢献度が高く、他のモデルとなる実践的な食育活動に取り組んでいる個人及び団体に対する長崎県知事表彰です。



【前列】

左端より

・上田副知事

(個人)

・益子美沙子さん

(団体)

・魚のまち長崎応援女子会

・特定非営利活動法人 大地といのちの会

・新松浦漁業協同組合女性部

・原味噌本店

【後列】 ・同伴者の方々

益子 美沙子さん(長崎市)

「食物アレルギーサポーター」として学校職員、学童指導員、高校生向けの講演会や料理教室の開催、食物アレルギーを持つ児童生徒向けサポートブックの無料配信などの活動を通し、食物アレルギーの知識の普及に努め、食品の安全性などの食に関する情報提供に貢献されています。

魚のまち長崎応援女子会(長崎市)

「魚のまち長崎」の市民・観光客へのアピールや、魚食普及による市民の健康増進を目的に、「だし教室」の開催や「魚さばき教室」での調理指導、魚の離乳食レシピの作成など、水産業界には少なかった女性の目線を活かした活動を通して、「魚のまち長崎」の認知度向上、魚食普及に貢献されています。

特定非営利活動法人 大地といのちの会(佐世保市)

生ごみを活用した無農薬野菜を育てる技術を確立し、これを広めるため、生ごみリサイクルリーダーを県下各地域で育成するなど、地産地消や環境保全活動を通じた食育の推進に貢献されています。

新松浦漁業協同組合女性部(松浦市)

民泊受入れによる魚食文化の紹介や、料理教室の開催による魚食の普及啓発や、地元産「アジフライ」を松浦の特産品として地域全体へ波及させるなど、地元の水産業の活性化に貢献されています。

原味噌本店(波佐見町)

保育園や小学校での「みそ・みそまる作り教室」や男性料理教室、公民館講座での発酵食品の大切さについての講話など、発酵食品の代表である「味噌」作りを通して、和食文化の普及に貢献されています。

ボランティアの活動報告

😊 波佐見町食生活改善推進協議会（波佐見町）

～男性の料理教室～

- 実施日時 平成30年11月～12月
- 開催場所 波佐見町内2地区（宿郷、田ノ頭郷）
- 対象者 男性（各地区20名程度）
- 内容

波佐見町食生活改善推進協議会では、地区活動の中で、「男性も簡単な料理技術を身につける」を目的として、「男性の料理教室」を開催しました。2地区で実施されましたが、どちらもテーマは「簡単にできる料理」ということで、推進員が事前に献立を考えます。簡単料理以外にも、骨を丈夫に保つためにカルシウムを多く含む献立を取り入れました。教室では、皿洗いや、食材を切る、炒める、盛り付け作業すべてを男性が行いました。調理の際は推進員からの指導もありスムーズに料理が出来上がったようです。出来上がった料理を食べていると、今日の料理は素材の味を感じたようで、皆さん思い思いの感想がありました。今後も「男の料理教室」がさらに多く、地区で開催されるよう活動を進めていきたいと思っております。



地域の活動報告

😊 皆瀬幼稚園（佐世保市）

～野菜を植えて成長観察！収穫してみんなで食べよう！～

- 実施日時 令和元年5月29日
- 開催場所 皆瀬幼稚園
- 対象者 年中さん（うぐいす組、ひばり組）60人
- 内容

野菜植え（さつまいもの芋づる植え）を目的に、年中さん（うぐいす組、ひばり組）の園児達でさつまいもの芋づるを植えました。ほとんどの園児達が初めての経験なので、慣れない手つきで戸惑ったり苦労したりしていましたが頑張って植えました。苗から野菜を植えて収穫までするので、野菜に興味を持って、ますます野菜が好きになってくれればと思います。野菜を植えた後は、全園児で水やりをしたりして成長を観察します。収穫した野菜は、直接食べたり給食用として利用します。幼稚園に植えたさつまいもを10月ごろ芋ほりします。



😊 いちご保育園（諫早市）

～梅とピワでいろいろな物づくり～

- 実施日時 令和元年5月30日
- 開催場所 いちご保育園（いちご村）
- 対象者 4・5歳児
- 内容

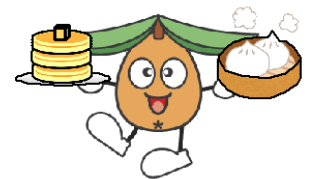
季節ならではの食材を、美味しく頂くことを目的として、4・5歳児さんが、当法人が所有する山、通称「いちご村」でたくさんの梅と、ピワを採ってきました。年長さんは、梅を使って「梅ジュース」や「梅干し」を作りました。梅ジュースは、約一ヶ月後、飲めるようになります。梅干しは、次に紫蘇を入れるまで、梅酢が上がってくるのを、観察します。大量のピワは、おやつで食べて、残ったピワは、年中さんが「ピワジャム」を作りました。



～ハンバーガー作り～

- 実施日時 令和元年5月9日
- 開催場所 いちご保育園
- 対象者 3・4・5歳児
- 内容

お昼の食事にハンバーガーを作って食べようを目的に、3歳児さん以上が調理を体験しました。自分たちでパテとレタスとトマトを下のパンズに載せて、上のパンズで挟み、「ハンバーガー」の出来上がりです。みんな楽しそうに作っていました。



😊 おおとり保育園（長与町）

～バケツ稲づくりと夏野菜の栽培～

- 実施日時 令和元年6月
- 開催場所 おおとり保育園
- 対象者 年少・年中・年長さんクラス（51人）
- 内容

農作業の大変さや、収穫の喜び、食の大切さを学ぶということを目的として、バケツ稲づくりと夏野菜の栽培を行いました。バケツ稲づくりは、バケツの中に、種もみから稲を育て、田植えをします。稲の生長を観察し、収穫を行い、お米一粒の大切さを感じてもらおう。夏野菜の栽培では、プランターに土を入れ、野菜の苗を植え、実が生長していくことを観察します。



～10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日～



令和元年5月31日、食品ロス削減推進法が公布されました。

食品ロスの削減に関し、国、地方公共団体等の責務等を明らかにするとともに、基本方針の策定その他、食品ロスの削減に関する施策の基本となる事項を定めること等により、食品ロスの削減を総合的に推進することを目的に、この法律が制定されました。

消費者は食品ロスの削減の重要性について理解と関心を深めるとともに、食品の購入又は調理の方法を改善すること等により食品ロスの削減について自主的に取り組むよう努めるものと定められています。



○「食べきり」ガイドをご活用ください。

消費者庁では、食品ロス削減の取り組みとして、外食時の「食べきり」の啓発促進について、関係省庁と連携し、新たな啓発資材として、外食時のおいしく「食べきり」ガイドを作成し、公表しています。

外食時の「食べきり」促進に向けて、食べて（消費者）と作り手（飲食店）双方の理解や実践を更に進めるために、本ガイドを参考に、食品ロスをなくしていきましょう。

本ガイドや詳しい内容は、消費者庁のウェブサイトでご覧いただけます。

消費者庁 食品ロス

検索

広げよう「食べきり」の輪

(参考)消費者庁HP

① もったいない! 「食品ロス問題」

★今回は、フードバンクについてご紹介します!

○フードバンクとは・・・

包装の印字ミスや賞味期限が近いなど、食品の品質には問題ないが、通常の販売が困難な食品・食材を、NPO等が食品メーカーから引き取って、食事に困っている方や福祉施設等へ無償提供する活動です。米、パン、めん類、生鮮食品、菓子、飲料、調味料、インスタント食品等様々な食品が取り扱われています。アメリカではおよそ50年前から始まっており、日本でも近年注目を浴び始めています。

※消費者の役割

食品ロスの削減の重要性についての理解と関心を深めるとともに、食品の購入又は調理の方法を改善すること等により食品ロスの削減について自主的に取り組むことが重要です。

トピック



食品ロス問題は、世界共通の問題です。各メディアが問題視して取り上げられる中で、消費者の取り組みとして何ができるか今一度、再確認してみましょう。

(参考)消費者庁HP

○長崎県内のフードバンク活動を行っている団体

- 長崎フードバンクシステムズ（特定非営利活動法人 昴）… 長崎県長崎市
- 一般社団法人フードバンク協和（非営利法人）…………… 長崎県佐世保市

★11月23日は「フードバンクの日」です。
2016年に一般社団法人 日本記念日協会が認定しました。



(参考)農水省HP

② めざそう！健康長寿長崎

●「健康ながさき21」という施策をご存知ですか？

「健康ながさき21」とは、「共に生き、共に育む社会を実現する長崎県づくり」を基本方針に、21世紀のすべての県民が、健康で明るく、元気で暮らせる県民生活の実現を図るため、健康寿命の延伸等を目標とした数値目標を定めて、一人ひとりが生活習慣の改善に努める計画であり、県民総参加で推進しています。

長崎県民の特徴や課題は・・・

県民の皆様の生活習慣などを表す数値は、全国と比較しても決して良好でなく、血圧の高さの平均値は、全国で最も高い水準です。

また、血圧を抑えるために重要とされる歩行数や野菜の摂取量についても課題があります。さらに、特定健診の受診率も全国と比較しても低い状況です。

(参考)

厚生労働省HP
長崎県国保・健康増進課HP



○疾患による入院患者数

- ・心疾患 (全国ワースト2位)
- ・高血圧性循環器系疾患 (11 1位)

○血圧の高さ

- ・収縮期血圧 (全国ワースト1位)

○血圧を抑える取組 (全国ワースト)

- ・野菜摂取量 (男性5位、女性8位)
- ・歩行数 (男性13位、女性33位)



本県の健康寿命は、男性71.83年(全国30位)、女性74.71年(全国28位)と全国平均、男性72.14年、女性74.79年を下回っています。また、特定健診の受診率は、43.9%と全国平均の50.1%を大きく下回っているのが現状です。

健康寿命の差は日常生活に支障のおける「不健康な期間」で決まります。不健康な期間が長いと、個人の活躍の場や機会が限定されたり、医療費の高額等にもつながります。

健康寿命を延ばすには、生活機能の低下を防ぐ必要があります。生活機能の低下に大きく関係するのが生活習慣です。この機会に日頃の生活習慣を見直してみましょう。

本県が持続的に発展していくためにも、健康寿命を延ばしていくことが不可欠です。

不健康な生活習慣が生活機能の低下につながります

不健康な生活習慣

- ・不適切な食生活
 - ・身体活動・運動不足
 - ・喫煙
 - ・過度の飲酒
 - ・過度のストレス
- など

生活習慣病

- ・メタボリックシンドローム
 - ・肥満症
 - ・糖尿病
 - ・高血圧症
 - ・脂質異常症
- など

重症化・合併化

- ・虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症など)
 - ・脳卒中 (脳出血、脳梗塞など)
 - ・糖尿病の合併症 (腎症、網膜症)
- など

生活機能の低下

- ・要介護状態
 - ・日常生活における支障
 - ・半身の麻痺、失明
 - ・認知症
- など

『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令の字 ②国旗の棒 ③女性記者の髪型 ④カメラの配線 ⑤演台のマーク ⑥ふさ ⑦記者の口)





～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制度をご活用ください

長崎県内各地に『長崎県食育ボランティア』の皆さんが沢山いらっしゃいます。農漁業体験をさせていただき方や、郷土料理や食事マナーを教えてください、料理教室、講話をしてくださいなど活動分野は様々で、それぞれ豊富な知識や経験をお持ちです。地域や学校などでボランティアの方々に学びたいという方は、ぜひ当課にご連絡ください。また、食育ボランティアの方々の活動分野などは課のホームページでもご覧いただけます。

～長崎県リスクコミュニケーションを開催しています～

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)ということを前提に、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、食品表示や食中毒、工場体験など様々なテーマを取り上げてディスカッションしています。

これまで、南島原市での「親子食品安全教室」や新上五島町での『知ろう！防ごう！食中毒』、諫早市での「食品の安全と安心・食品表示」など、県内各地域で開催しています。

今後の開催案内や、これまでの実施結果は課のホームページに掲載していますのでご覧ください。



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。

この紙面への掲載の参考と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 食品安全食育

検索



facebookとホームページも見てね ♥

