

びわ太郎 いただきます 元氣ながさき 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2年
54号
12月

冬は特にご注意！

ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に 多発しています!!!

ノロウイルスによる感染について



感染経路

【食品からの感染】

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

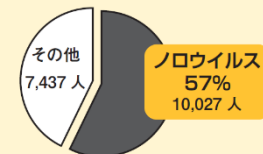
【人からの感染】

- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

データでみると

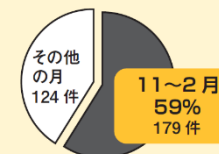
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



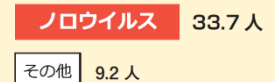
原因別の食中毒患者数(年間)

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数(年間)

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（平成27～令和元年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

症状

【潜伏時間】

- 感染から発症まで24~48時間

【主な症状】

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が、1~2日続く。
感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの手洗い

- 洗うタイミングは、
 - ◎ トイレに行ったあと
 - ◎ 調理施設に入る前
 - ◎ 料理の盛り付けの前
 - ◎ 次の調理作業に入る前
 - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
 - ◎ 指先、指の間、爪の間
 - ◎ 親指の周り
 - ◎ 手首、手の甲

調理器具の消毒

洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ノロウイルスQ&A

検索



地域の活動報告



島原白山子ども食堂キッズキッチン（島原市）

実施日時 令和2年6月13日（土） 令和2年7月11日（土）
開催場所 島原市湊町 対象者 保護者含め6名（3組）

6月13日（土）

【メニュー】 彩りヘルシーちらしずし そうめん汁 あっという間フルーツかん

【ポイント】 錦糸卵を電子レンジで作成・地域の特産物そうめんの汁・冷凍果物を使う

7月11日（土）

【メニュー】 なす鶏丼 簡単パンプキンスープ 野菜サラダ ガトーショコラ

【ポイント】 季節野菜を使う・ドレッシングの手作り・乾燥おからのガトーショコラ

子どもたちが自分で作る実践型子ども食堂として、「食」に関する知識や選択する力を養い、一緒に楽しく食べることを目的に、地域の食材提供を行う方や食生活改善推進員、母子会の協働事業として実施しました。

特に、今回は「新しい生活様式」の中、個別型少人数での衛生管理、食事作りについて検討しながら実施しました。

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者は3組（保護者を含む6人）までの定員とし、事前の健康観察やマスク着用を行うとともに、見守りスタッフを含む10名で「3密」を避ける手段を検討しながら、準備・説明・実習・試食を2時間で行う活動としました。

調理スタッフは、白山地区食生活改善推進員のメンバーで、事前に試作を行い、時間内に仕上がるよう一部食材の切り込み、子どもの年齢に応じた作業内容について、確認しながら行いました。

食材は、地域の農家等からの寄贈もあり、季節感や子どもたちの希望を取り上げながら、米飯を中心にした野菜たっぷりの和食メニューとおやつを提供しました。

見守りスタッフは、子どもと保護者の感想や気づきなどを記録し、次回の反省点としました。



6月13日実習風景



6月13日実習風景



彩りちらし寿司



食事風景



7月11日 実習風景

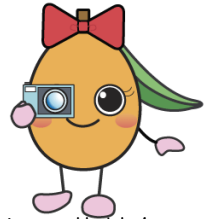


そうめん汁

いちご西保育園（諫早市）～自分たちで収穫した梅で、梅干しを作りました～

実施日時 令和2年5月～8月

開催場所 いちご西保育園 対象者 3、4、5歳児



当園が所有する山（通称 いちご村）で、たくさんの梅を収穫しましたので、梅干しと梅ジュースを作りました。

梅干しは、5月に、竹串で梅のヘタを取って穴を空けて漬ける作業をし、6月に、紫蘇をもんで、梅に漬け込み、7月の梅雨明けに3日干しをしたら、出来上がりです。

5月から作り始め、やっと『梅干し』が出来ました。

丹精込めて作った梅干しを食べると、みんな『最高に美味しい』と言っています。

8月は、毎日のように食事に梅干しを出していますが、梅干し効果で、ご飯がたくさん食べられています。夏バテもしないようです。



つまようじで穴を空けて、塩と梅をビンに入れます



梅ジュースと比べました



紫蘇の枝から葉を採ります



塩を入れて葉っぱをもみます



紫蘇をビンに入れます



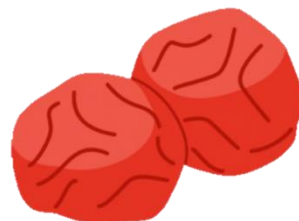
三日干しました



大切に作った梅干し、おいしいな

梅の重みや、匂い、毎日の出し入れの作業などを体験し、梅干しを食べられるようになるまでの大変さを感じたようです。毎日美味しく食べています。

手作りの「梅干し」で食欲も増し、笑みもこぼれます。





計ってみよう

家庭での食品ロス

消費者庁が

徳島で行った調査の結果

モニター家庭を2つのグループに分け、4週間の調査を実施。双方のグループに食品ロスの計量とその記録を依頼し、一方のグループには2週間後に食品ロス削減の取組を実施していただき、前後2週間の食品ロス量を比較。
※平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より

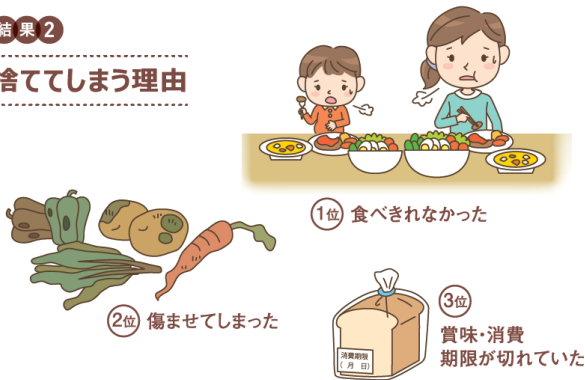
結果1

家庭で捨てられやすい食品



結果2

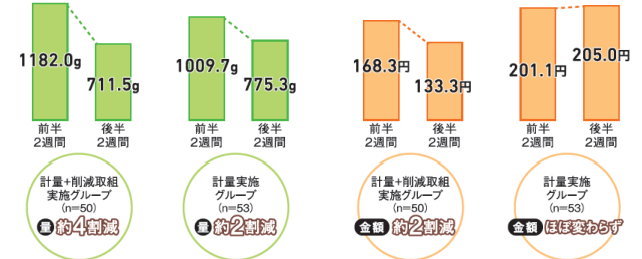
捨てしまう理由



結果3

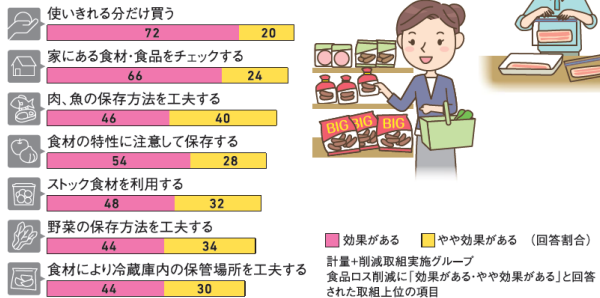
食品ロスの量と金額の変化

1世帯当たりの食品ロス量と金額(飲料を除く)(g/2週間)



結果4

実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと



まずは1週間、記録してみましょう。

- いつ、何を、どのくらい、どんな理由で捨てたかをメモしていきましょう。
- どんな食品をどんな理由で捨ててしまったかを振り返って、削減するにはどのようにしたら良いのか、考えてみよう。
- 自分のライフスタイルに合わせて、何ができるかを考えてみよう。
- もったいないを意識して、チェックシートに記入を続けよう。最初の時と違いが出れば大成功!



日付	曜日	捨てたもの	捨てたものの種類				捨てた理由				メモ	
			家で調理したもの	購入したもの ※	もらいもの	収穫・採取したもの	食べ残し	傷んでしまった	期限切れ	おいしくなかった		
例 9/10	月	しょうが 半分		○					○			特売で買ってきた日に冷凍すれば良かった
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

食品ロス削減啓発用冊子/計ってみよう!家庭での食品ロス(令和元年11月版)より

消費者庁 食品ロス

検索

「パンフレット等」の中にありますのでご利用下さい。



長崎県大学生食育向上委員会

『朝食啓発ポップやポスター』を作成しました

本県では、「第三次長崎県食育推進計画」に基づき食育を推進しているところです。特に若い世代は、野菜の摂取不足や、朝食の欠食率が高いという課題があるため、平成30年度から食生活習慣の改善を目的に、「大学と連携した若い世代への食育推進事業」に取り組んでいます。

県内の大学生をメンバーとする食育向上委員会が、啓発用資材を作成しましたので、自由にご活用下さい。

↑上がリサイズ(312x210) ↓折リスジ

朝食(ご飯・パン)・主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)・副菜(野菜や海藻のおかず)をそろえた食事を取ろう!

朝食のメリット

- 健康の上昇: 朝食摂取により代謝機能が活性化し、脂肪燃焼を促す効果があります。
- 消費されたエネルギーや栄養素の補給: 朝から活動する際のエネルギーや栄養素を補給し、集中力を高めることができます。
- 腸から活動的に動く: 午前中に活動した後のエネルギー不足や栄養不足の補給が可能です。
- 朝食の子供: 朝食を食べる習慣は子供の食生活に良い影響を与え、健康的な生活を送ります。

朝食欠食のデメリット

- 1日の食事の摂取量が減少: 朝食を欠かすと、一日のエネルギー摂取量が不足し、集中力が低下し、疲労感が強くなります。
- 気分が落ちない: 朝食を食べないと、血糖値が低下し、気分が落ち込み、集中力が低下します。
- 健康が低下しない: 朝食を食べないと、健康が低下し、集中力が低下し、疲労感が強くなります。
- 健康が低下する: 朝食を食べないと、健康が低下し、集中力が低下し、疲労感が強くなります。

朝食欠食は健康へのリスクがたかまきん

朝食を食べると、健康が向上し、集中力が向上し、疲労感が軽減されます。

コンビニエンスストア等の商品での朝食の組み合わせのオススメ

ご飯Ver.

- 好きなおにぎり 185 kcal 150円
- 具だくさんの野菜の入った汁もの 100 kcal 150円
- 合計: 約300 kcal 約300円

パンVer.

- ソーセージパンやたまごパン 250 kcal 120円
- 具だくさんのスープ(ミネストローネ等) 100 kcal 150円
- 合計: 約350 kcal 約300円

作ってみたい! パパッと朝食

さんまのひつまぶしとみそ汁

ご材料: さんまの蒲焼(塩焼き) 1/2匹、醤油・みりん・食酢、白だし、砂糖、小ねぎ、大葉、すりごま、湯葉

作り方: ①さんまの蒲焼を塩焼きし、冷まして、醤油・みりん・食酢を加えて、レンジで加熱する。②白だし・砂糖を加えて、煮立たせる。③すりごま、大葉を加えて、完成させる。④インスタントみそ汁と湯葉は、お湯を入れて、加熱する。

所要時間: 約5分 | 1食あたり 約110円 | 439kcal

らくちん! ビザトースト

ご材料: 食パン1枚、ケチャップ、野菜、ウインナー1本、ピーマン1/2個、チーズ、3mm厚み、適量

作り方: ①食パンをケチャップをぬる。②ウインナー、ピーマン、しめじを切る。③②のパンに①の具材をのせ、チーズをかける。④トースターで焼く。

所要時間: 約10分 | 1食あたり 約80円 | 292kcal

【啓発用のポップ】

朝食から始まる大学生活

長崎県大学生食育向上委員会 (長崎県 長崎国際大学)

<最近こんなことありませんか?>

- 朝早く起きて授業を休めない
- 授業中、とても眠い
- 授業が終わると、空腹
- 授業中にイライラしている

それは朝食を食べていないからかも!!

<朝食を食べるとこんないいことがあります。>

- 午前中に働くためのエネルギーや栄養素の補給ができる
- 脳にエネルギーが満たされ、集中力がアップすることです。
- 朝食を食べると、健康が向上し、集中力が向上し、疲労感が軽減されます。
- 朝食を食べると、健康が向上し、集中力が向上し、疲労感が軽減されます。

朝食を食べると、健康が向上し、集中力が向上し、疲労感が軽減されます。

朝食を食べると、健康が向上し、集中力が向上し、疲労感が軽減されます。

【啓発用のポスター】

朝食を食べると、こんないいことがあります。
食品の安全・安心と食育ホームページにて掲載中です。

※ダウンロード、印刷してご活用下さい。

啓発用三角ポップです。

長崎県 食育 検索

組み立てるとこんな感じになります。



県からのお知らせ

パブリックコメントの実施
 ~皆さんのご意見を募集しています~



- ①「第4次長崎県食育推進計画(素案)」
 食への感謝の気持ちの醸成や望ましい食習慣の習得など、食育の施策を推進するための計画の素案です。
- ②「第2次長崎県食品の安全・安心推進計画(素案)」
 食品の安全・安心に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画の素案です。

○募集期間/1月13日(水)まで※必着

長崎県パブリックコメント 検索

鳥インフルエンザについて

ご安心ください、流通している
鶏肉や鶏卵は安全です。



長崎県内において「高病原性鳥インフルエンザ」の発生は、確認されていませんが、長崎県では徹底した防疫措置を講じており、感染拡大の防止と安全・安心な鶏肉や鶏卵の供給を図っております。

これまで、鶏肉や鶏卵を食べることにより鳥インフルエンザが人に感染した例は、報告されていません。



『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。答えはホームページに掲載中！

53号の答え ①キノコの大きさ ②木の葉っぱ ③トンボの場所 ④雲の形
⑤鳥の数 ⑥もみじ（落葉）の数 ⑦もみじ（妖精）の数



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、お知らせをお待ちしております。お気軽にお寄せ下さい。

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」を徹底しましょう

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

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

長崎県 食品安全 検索

メールアドレスが変更になりました。

