

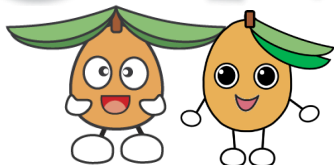


食の安全と食育に関する情報提供

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 7 年
6 月号
(82 号)

6月は食育月間



毎年 6 月は「食育月間」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されるほか、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみてはいかがでしょうか。



農林水産省ホームページより「食育月間ポスター」が、ダウンロードできます。⇒

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/gekkan/>



「食育月間(6月)」パネル展 開催中!!

 **歩いて!** (ながさき健康づくりアプリ)のポイントプレゼント

場 所 : 長崎県庁行政棟1階イベントエリア

期 間 : 令和 7 年 6 月 24 日(火)まで

パネル展では、食育に関する興味や関心を深めることを目的に、コンクールの受賞作品や資料を展示しています。

- ・令和 6 年度「食育啓発作品コンクール」受賞作品の展示
- ・令和 7 年度「食育啓発作品コンクール」作品募集のお知らせ
- ・令和 6 年度大学生食育向上委員会の取り組みの紹介
- ・食育ピクトグラム紹介、クイズ「この農林水産物な〜んだ?」
- ・びわ太郎とこびわの「顔はめパネル」で写真を撮ろう!



展示の様子



2 朝ごはんを
食べよう



毎日、朝ごはんを食べましょう！

3 バランスよく
食べよう



朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？

朝食を食べる習慣は、 心の健康と関係しています



朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究
結果が複数報告されています。



朝食を毎日食べるとこんないいこと



朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…



- 1 中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。

- 2 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。



- 3 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。



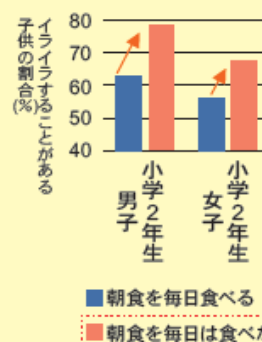
研究ノート

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている!?～

誰を調べたの？	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が 分かったの？	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。 調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら、気分・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—、小児保健研究、2013、72(3)、p.352-362[論文番号44]

朝食欠食と
イライラ感の関連



朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かります



家庭でできる食中毒のポイント



食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。
「6つのポイント」はこの三原則からなっています。
これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

下準備

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

肉・魚は生で食べるものから離す

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



ながさき健味んメニュー

2025年夏バージョン レシピ完成!!

«主食» 雑穀入りごはん
 «主菜» 夏野菜と豚肉のソテー
 «副菜» マカロニサラダ・ひじきとちくわの酢の物
 «汁物» 豆腐とこまつなのすまし汁

3 バランスよく
食べよう



«ながさき健味んメニュー 基準»

- ・主食・主菜・副菜がそろっている
- ・エネルギー 500～700kcal
- ・食塩相当量 3.0g未満
- ・野菜 100g以上 など

* 材料 (1人分量) *

* 作り方 *

減塩・野菜の日推進キャラクター
ベジコねえさん

豚もも肉 (こま切れ)	70
プレーンヨーグルト	15
トマトケチャップ	7
カレー粉	1
食塩	0.4
パプリカ (赤)	10
パプリカ (黄)	10
エリンギ	20
ズッキーニ	30
オリーブ油	2
食塩	0.3
たまねぎ	40
オリーブ油	1.5

- ① ボウルにプレーンヨーグルトとAの調味料を混ぜ合わせ、豚肉にもみ込み30分ほど漬けておく。
- ② パプリカは、縦1cm幅に切り、エリンギも同じ大きさに切る。ズッキーニは5mm厚さの輪切りに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の野菜を入れてサッと炒め、水少々を入れ蒸し焼きにし、塩を振り別の容器に取り出しておく。
- ④ 玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、オリーブ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤ ④に①を漬けだれごと加え、豚肉に火が通るまで炒め合わせる。
- ⑥ ③と⑤を彩り良く盛り付ける。



Photo: M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	619kcal
たんぱく質	29.0 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	178 g
うち緑黄色野菜	45 g



«主菜» 夏野菜と豚肉のソテーのレシピ

副菜や他のながさき健味んメニューのレシピはホームページをご覧ください。

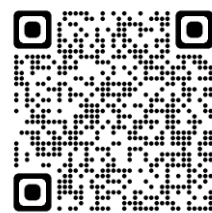


長崎県食育推進ネットワーク 会員募集中!!

長崎県内の企業・団体等の皆さまへ

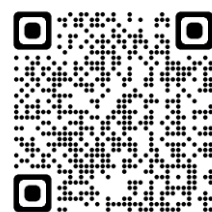
県では「長崎食育推進ネットワーク」を立ち上げ、多様な関係者と連携・協働することで、食育の推進体制を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開してまいります。

そこで、皆さまにはネットワークの一員となっただき、県民皆さまの食育推進のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。**ネットワークの詳しい内容や入会方法については、[ホームページ](#)をご覧ください。**



長崎県食育推進ネットワーク会員一覧は、[こちら](#)→

会員数 48 (6月12日時点)



入会要件

○県が推進する「食育活動」に賛同し、次に掲げる食育の取組のうち「12. 食育の推進」を含めていずれか2つ以上の食育活動を行うこと(具体的な取組例は次ページ【食育活動の例】を参照)。
○食育活動は、長崎県内において社会貢献活動の一環として行うものであり、非営利であること。



入会のメリット

↑ 詳しい内容はこちらをチェック(農林水産省ホームページ)

- ①県のホームページ・SNS等で会員の活動を紹介します。
- ②事業所内での講座開催をサポートします。
(講師(職員)派遣、資料提供、講座企画の相談など)
- ③会員主催のイベント情報等を発信します。
- ④県主催の食育イベント開催の際に出展などをご案内します。
- ⑤食育情報誌「びわ太郎食育通信」をメールで送付します。

12 食育を
推進しよう



インスタグラム・X 配信中



食品の安全・安心対策及び食育推進関係の情報を食育キャラクターの「びわ太郎・こびわ」と共に発信します。
「フォロー」よろしくお願いします。

⇒<https://www.instagram.com/shokuhinanzensyouhi/>

⇒<https://twitter.com/nagasakipmaster>



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」について

「びわ太郎食育通信」発行のお知らせメールを受信するアドレスを
二次元コードよりご登録お願いします。

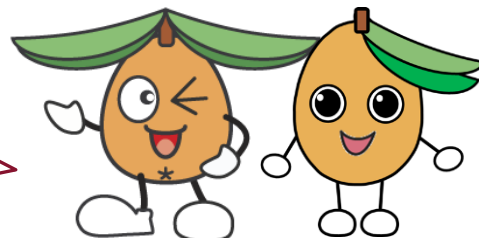
【毎月 19 日食育の日に配信します。】

URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



「びわ太郎食育通信」記事募集

記事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。



長崎県食育と食の安全・安心キャラクター
びわ太郎・こびわ

長崎県食品安全・消費生活課

《送り先》〒850-8570 長崎市尾上町 3-1

《電話》095-895-2366

《メールアドレス》s160701@pref.nagasaki.lg.jp

