



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
8月号
(84号)



2 朝ごはんを
食べよう



毎日、朝ごはんを食べましょう！

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、
食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と
関係しているという研究結果が複数報告されています。



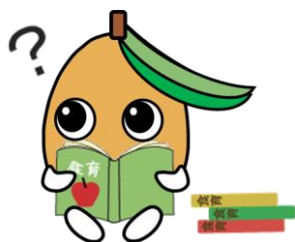
朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- 1 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。※1
- 2 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。※2



研究ノート



誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新生 2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との 関連を調べました。
何が 分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学 生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミ ネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄 養素等について摂取量が多いという結果でした。 また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵 類の摂取量が多いという結果でした。

出典：農林水産省ウェブサイト：<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

食育啓発作品コンクール

きみの“食育”を 絵、標語にしてみよう！
ご応募お待ちしております

食育は、生きる上での基本であり、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。食育の推進に向けて、「朝食摂取」や「共食」などの食育の12の取組(※)の啓発をテーマに、標語と絵画を募集します！ ※下の食育ピクトグラムを参考ください

- 募集期間 令和7年6月2日(月)～9月30日(火)
- 応募資格 長崎県内にお住まいの方(年齢不問)
- 入賞 優秀賞(各部門から1点)
佳作(両部門から10点程度)
- 入賞作品は、ホームページやSNSで紹介！

応募者全員
に参加賞が
あります!!



<食育ピクトグラム>



食育とは？
HPへ



※応募用紙、詳細は、ホームページをご覧ください

<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/news/detail.php?id=369>



長崎県内全域で食中毒注意報第1報が発令されました

6 手を洗おう



8月5日(火)今年初めての食中毒注意報が発令されました！

食中毒の発生しやすい気象条件(気温 30℃以上、湿度 80%以上、不快指数 80 以上の3条件を満たす)になったことから注意喚起するための発令です。

夏は、食中毒菌が非常に増えやすいため、食中毒が発生しやすく注意が必要です。

食品の取扱いには十分に注意してください！

- ◎食品は室温で長い時間放置しないようにしましょう
- ◎食品を加熱する時は中心部までしっかり加熱して出来たてをすぐに食べるようにしましょう。
- ◎食品を取り扱う前にはしっかり手を洗いましょう。



【主 催】
厚生労働省
都道府県・保健所設置市・特別区
【後 援】
文部科学省・農林水産省・消費者庁

【協 賛】
公益社団法人日本食品衛生協会
<https://www.n-shokuei.jp>
一般財団法人日本公衆衛生協会
独立行政法人国民生活センター

出典：厚生労働省ウェブサイト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni
tsuite/bunya/0000049664.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni tsuite/bunya/0000049664.html)



長崎県食育推進ネットワーク会員の活動報告



7 災害に
そなえよう



12 食育を
推進しよう



小学生を対象とした災害食講座
実施日：2024年11月9日(土)
参加者：小学生23名とその保護者

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科

災害食講座

講話

パッククッキング

パッククッキングとは、
耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて、
袋ごと茹でて加熱調理する方法です！



洗いもの不要で災害時でも
温かい料理を作ることができます。



小学生とその保護者を対象に、災害時の備えに関する知識の向上と食料備蓄の促進を図ることを目的とした災害食講座を実施しました。

具体的な内容としては、食料備蓄に関する講話や災害時の備えをテーマにしたカードゲーム、さらにパッククッキングによるおやつ作りを行いました。

調理実習・試食

ココア蒸しパン



ホットケーキミックスを使って
簡単にパッククッキング
ふわふわでおいしくできました！！

講座後の感想では、パッククッキングについて「家でも作ってみたい」「洗い物がないので、災害時にぴったりだと思った」といった肯定的な意見が多く寄せられました。

この講座は、昨年度から実施しており、家庭での防災学習のきっかけづくりとして、次年度も実施する予定です。

カードゲーム

災害時に何が必要？ いる？ いない？



食事

せいけつ

安全

楽しく
すごす

4つのキーワードをヒントにカードを
分けるゲームを行いました！



！写真募集！



がんばれ！おてつだい！！

食と農

フォトコンテスト

応募要項

- ①テーマ：小学生以下のお子さんが、料理や農作業のお手伝いをしている、とっておきの1枚
- ②応募資格：長崎県内にお住まいのご家庭
- ③サイズ：10MB以内（写真データ）
- ④応募枚数：1家庭につき5枚まで
- ⑤提出方法：右記QRコードよりアクセスいただき、必要事項を入力のうえ写真データをアップロードしてください。
- ⑥応募締切：2025年10月末日
- ⑦展示期間：2025年11月10日(月)～12月26日(金)
JA本店・支店の窓口内に写真を掲示しますのでぜひ見に来てください♪
- ⑧発表：受賞者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
なお、受賞された写真は12月頃県女性協InstagramやJA広報誌等に掲載予定です。写真の公開についてご理解の上、ご応募ください。



↑提出はココから！

賞品

- | | | |
|--------|----|---------------------|
| 最優秀賞 | 1点 | 県産米15kgと野菜の詰め合わせセット |
| 優秀賞 | 2点 | 県産米10kgと野菜の詰め合わせセット |
| JA女性部賞 | 7点 | 県産米5kgと野菜の詰め合わせセット |

お米

10

食・農の
体験をしよう



12

食育を
推進しよう



みんなの写真
見に来てね!!!



(お問い合わせ先)

JA長崎県中央会 JA支援部 組織支援課 Tel:095-820-2015 mail:s.shien@nagasaki-ja.or.jp

長崎県国保・健康増進課よりお知らせ

長崎県内のお弁当屋さん・飲食店の皆様、ぜひお申し込みください。



長崎県国保・健康増進課では、「ながさき健味ん弁当」を販売していただくお店を募集中です。
詳しくは、県ホームページをご覧ください。



(県ホームページ)

お弁当販売店
募集中!



ながさき けんみん 健味 弁当

【ながさき健味ん（けんみん）弁当】

長崎県民の食生活の課題解決をめざして考案された下記の【基準】を満たすお弁当のことです。
ふだん販売されているお弁当のうちの1種類として「ながさき健味ん弁当」のロゴシールを貼って、販売してください。

ながさき健味んメニュー【基準】

- 1 食分で①～⑥を満たすこと
- ①主食・主菜・副菜がそろっている
- ②エネルギーは500～700kcal
- ③野菜は100g以上（きのこ・海藻類を含み、イモ類は除く）
- ④食塩相当量は3.0g未満
- ⑤揚げ物、炒め物などの油料理が重なっていない
- ⑥牛乳・乳製品、果物を適宜加える

レシピ集進呈!

ながさき健味ん弁当
開発の参考に!



ながさき健味ん弁当の例：ベジバーグ弁当

どうやって
販売するの?

- *まずは、申込書（裏面）に必要書類を添えて、下記の申し込み先に御提出ください。
- *「ながさき健味ん弁当レシピ集」に掲載の弁当を販売する場合は、申込書の記載内容を簡略化や栄養価計算の省略ができる場合があります（必要時は栄養価計算等をお手伝いします）。
- *既に店舗で販売されている弁当を、基準に合うようにアレンジしていただいたものでも可能です。
- *「ながさき健味ん弁当」として確認ができれば、県が配布するオリジナルのロゴシールを貼って販売してください。

今回だけ
の特典!?

- *今年度はキャンペーンとして、通常よりメディアやアプリ、Instagram等での広報を強化します（2026年1～2月頃予定）

「ながさき健味ん弁当」販売店は、
県のホームページやアプリ、
Instagram等でご紹介します。



ベジコねえさん

資料提供：長崎県国保・健康増進課

食品ロス削減

家庭編

「必要な量だけ購入」して
「食べきる」ことが
削減のポイントです。

8 食べ残しをなくそう



12 食育を推進しよう



買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

- ▶ メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

- ▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- ▶ 多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う

- ▶ すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる



冷蔵庫の中身を撮影して、
買い物の時に確認するとGOOD！



「てまえどり」で
食品ロス削減に貢献！
家計にもやさしい取り組みです。

保存

買ったら下処理して、適切に保存する

- ▶ 水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
- ▶ 根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

- ▶ 野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らにして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ（熱伝導で早く冷凍できる）

ローリングストックをやってみる

- ▶ ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す
□に合わなかった…作り方が分からない…など戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます！
かしこく冷凍！



もやしは、水洗い後、よく水切りして、冷凍保存できます。



ふたは閉めて冷凍してください。



きゅうりも冷凍、自然解凍して酢の物などに♪



ラップやアルミホイルで包んで冷凍できます。

食品の特徴を知って無駄なく使う

- ▶ 野菜を無駄なく（皮ごと、茎、種）
- ▶ 無駄の少ない切り方をマスターする
※ じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう

- ▶ 予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

- ▶ 毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で
食材を無駄にしないレシピ公開中！



にんじん・だいこん・かぼちゃ	よく洗えば、皮ごと使える。
ほうれんそう	根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。
ブロッコリー	茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。
だいこんの葉 かぶの葉	よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。
ピーマン	種もそのまま食べられる。
きのこ	石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例



楽しく
トライ！





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。

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 **51** (8月12日時点)



12 食育を
推進しよう



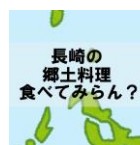
Instagram・X 配信中

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/>



Instagram



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」のお知らせメールアドレスをご登録お願いします。

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



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

