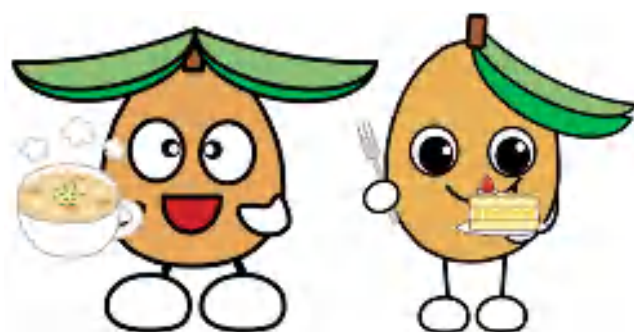


令和 5 年度 長崎県食育講演会



長崎県食育および食の安全・安心イメージキャラクター
びわ太郎 & こびわ

日 時 令和5年11月18日(土) 14:00～16:00

場 所 長崎県庁 大会議室(1F)、食堂(2F)

主 催 長崎県(食品安全・消費生活課)

後 援 長崎大学・長崎県立大学・活水女子大学・長崎国際大学

次 第

- 開 会 1 4 : 0 0
- 挨 拶
- 事業説明（県）
 - （ 1 ）食育推進について
 - （ 2 ）大学生食育向上委員会の取組について
- 講 演 1 4 : 0 5 ～ 1 5 : 0 5
 - 「食事ってなんですか？」～料理から人間を考える～
 - 講師 土井善晴氏（料理研究家）
- 座談会・質疑応答 1 5 : 1 0 ～ 1 5 : 3 5
- 閉 会 1 5 : 3 5
- 展示コーナー 1 4 : 0 0 ～ 1 6 : 0 0
- 試食コーナー 1 5 : 3 5 ～ 1 6 : 0 0



講師 土井善晴氏（料理研究家）

～ プロフィール ～

1957 年、大阪府生まれ。フランス料理、日本料理を学んだ後、土井勝料理学校講師を経て 1992 年「おいしいもの研究所」を設立。近著に『おいしいもんには理由がある』『一汁一菜でよいという提案』など

これ全部食育の取組です！

どれだけ取り組んでいるかな？

1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。	1 みんなで楽しく食べよう 	2 朝ご飯を食べよう 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。	2 朝ごはんを食べよう 
3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。	3 バランスよく食べよう 	4 太りすぎない やせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。	4 太りすぎない やせすぎない 
5 よくかんで食べよう よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。	5 よくかんで食べよう 	6 手を洗おう 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。	6 手を洗おう 
7 災害にそなえよう いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。	7 災害にそなえよう 	8 食べ残しをなくそう SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。	8 食べ残しをなくそう 
9 産地を応援しよう 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。	9 産地を応援しよう 	10 食・農の体験をしよう 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。	10 食・農の体験をしよう 
11 和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。	11 和食文化を伝えよう 	12 食育を推進しよう 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。	12 食育を推進しよう 

食育で身につけたいポイントと目標

乳幼児期（おおむね0～5歳）

ポイント 望ましい食習慣の基礎づくり

- 規則正しい生活リズム、望ましい食習慣、歯磨き習慣など健やかな体づくりの基礎を身に付ける。
- 家族や友達等と一緒に食事をしたり、食事づくりなどの体験を通じて、食べ物に興味や関心を持ち、共食や食べること、食事づくりの楽しさを感じ、食事のマナーを身に付ける。
- 成長や発達に応じて、たくさんの食べ物に出会い、よく噛んで素材本来の味を感じることによって味覚を育てる。

小・中学校期（おおむね6～15歳）

ポイント 望ましい食習慣の基本知識の習得と体験

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を日々実践することで、規則正しい生活のリズムと望ましい食習慣を身に付ける。
- 家族や友達等と一緒に食事をする中で、共食や食べる楽しさを感じる機会を増やし、「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつの意味を知ることによって、食べ物への感謝の気持ちと食事のマナーを身に付ける。
- 日常の食事や地場産物、旬の食材、郷土料理等を通して、食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解するとともに、調理の基礎を身に付ける。

高等学校期（おおむね16～18歳）

ポイント 望ましい食習慣の実践に向けた自己管理能力の習得

- 自分の健康に興味や関心を持ち、今までに身に付けた食に関する知識を活用し、望ましい食習慣を実践する。
- 地産地消や郷土料理、行事食、食品ロス削減など、食文化や環境について関心を深め、体験などを通じて知識や調理技術を身に付ける。
- 進学や就職に向け、自己の健康管理に必要な栄養のバランスや安全な食品を選択する力と調理技術を身に付ける。

青年期（おおむね19～39歳）

ポイント 望ましい食生活の実践

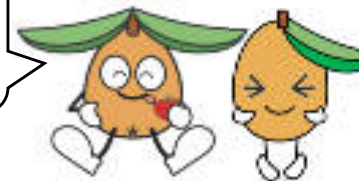
- 生活リズムを整え、朝食を食べる食生活を習慣化する。
- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣病の予防のため、適正な食事量や栄養バランス等、食生活に関する正しい知識を入手し実践する。
- 食（家庭食や郷土料理、行事食、地産地消、食品ロス削減等）についての知識や意識を高め、家庭での食育に取り組む。

壮年期（おおむね40～64歳）

ポイント 健康を維持するための食生活の実践

- 生活習慣病の予防のために、適正な食事量の摂取や栄養バランス、適塩等、健康状態にあわせた食生活に取り組む。
- 地域活動等に参加し、郷土料理、地産地消、食品ロス削減に関する知識や意識を高める。

できとることに
チェックば
つけてみよう！



高齢期（おおむね65歳以上）

ポイント 元気でいきいき暮らすための食生活の実践

- フレイルの予防のため、主食・主菜・副菜がそろった食事に努め、よく噛んで食べることなど健康状態にあわせた食生活に取り組む。
- 郷土料理や行事食など食文化に関する豊富な知識と経験などを子どもや孫、地域の方々に継承することで、次世代の食育に取り組む。
- 家族や友人等との共食や、住み慣れた地域における食を通じた交流により、元気でいきいきと輝く自分らしい生活をおくる。
身体や認知の機能が低下し、要介護の一步手前にある虚弱な状態