

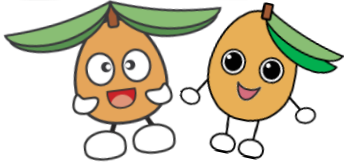


食の安全と食育に関する情報提供

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
1月号
(77号)



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
皆様お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

昨年は、「食育の環連携プロジェクト事業」を開始し、「長崎県食育推進ネットワーク」を立ち上げ、多様な関係者様と連携・協働して、食育を推進してまいりました。

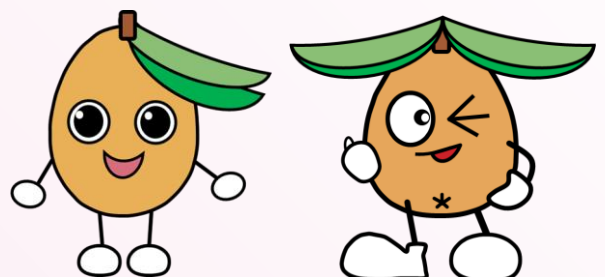
また、昨年11月に初めて開催しました「長崎県食育フェスタ」では、皆様の多大なるご支援とご協力により、多くの県民の皆さまにご参加いただき、盛況のうちに終了することができました。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

さらに、食育情報誌「びわ太郎食育通信」も、時代に合わせて、デジタル配信による毎月発行に変更するなど、新たなチャレンジを始めた一年でありました。

本年は、「第4次長崎県食育推進計画」の最終年度を迎えることから、食育ネットワークを中心とした食育活動をさらなる県民活動として展開し、県民皆さまの食育推進に取り組んでいきたいと考えております。

結びに、本年もどうぞ変わらぬご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

長崎県県民生活環境部
食品安全・消費生活課



長崎県国保・健康増進課からお知らせ

スーパー
マーケット

ながさき健味ん（けんみん）弁当キャンペーン開催中！

「ながさき健味ん弁当」は、主食・主菜・副菜がそろい、野菜100g以上、塩分3g未満など、長崎県民の食生活の改善を目的に作られた「ながさき健味んメニュー」の基準を満たしたお弁当です。ぜひ、この機会に食べていただき、日頃の食生活の参考にさせていただきたいです。

全47店舗で、
全部で5種類
のお弁当を
販売中です。



エイトさん

【キャンペーン期間】

2025年2月14日（金）まで（景品の応募：2月18日（火）23：59まで）

【販売店・弁当内容】

イオン・マックスバリュ

：長崎健康革命！いわしバーグ弁当（税込み494円）など2種類

まるたか生鮮市場・フレッシュハウス

：天つゆでいただくチキングリルわっぱ（税込み486円）など3種類

まるとか生鮮市場 AEON イオン九州株式会社 長崎県

Health Revolution **ながさき健康革命** Nagasaki Health Revolution

けんみん健味ん弁当

ながさき健味ん弁当を
食べてプレゼントをゲット!

350名に
QUOカードPay

「当たり」が出たら
先着でプレゼント

応募シールが
目印です。

写真はイオン・マックスバリュ・フレッシュハウスのながさき健味ん弁当
(商品の内容や金額は店舗により異なります)

応募が350名に達し次第終了です。
(予告なく終了しますので、ご了承ください)

「チャンス」が出たら
抽選でプレゼント

特賞(8名)
長崎和牛すき焼きセット
A賞(100名)
長崎の珈琲&ティーセット
B賞(100名)
おそうざいの素セット

応募は毎日でもできますが、当選は1回のみです。

2025年 1月15日(水) から ▶ 応募締切 2月18日(火) まで

2月14日(金) まで

長崎県健康増進計画「健康ながさき21(第3次)」では、健康寿命の延伸をめざして、
主食・主菜・副菜のそろった食事 野菜1日350g以上 塩分1日8g未満
の食生活を推進しています。

オイトベント ミーティング

オイトベントミーティング(ながさき健味んメニュー多分野連携会議)では、長崎県民の食環境づくりに取り組んでいます。

ミーティングメンバー

イオン九州株式会社、丸高商事株式会社、株式会社セブンイレブン・ジャパン、株式会社ファミリーマート、株式会社ローソン、ながさき健康と栄養・食文化研究会バスティNagasaki、大学生(長崎大学・長崎県立大学・城西学院大学・長崎国際大学・活水女子大学・長崎短期大学・大学コンソーシアム長崎)、長崎県国保・健康増進課

3 バランスよく
食べよう



4 太りすぎない
やせすぎない



お問い合わせ:長崎県国保・健康増進課

長崎県食育推進ネットワーク会員の活動

(株)セブン-イレブン・ジャパン(大村市) ~オイトバントミーティング~

長崎県民の食の課題による野菜接種量の減少、塩分摂取量の増加を問題提起し、長崎県国保・健康増進課とオイトバントミーティングを実施しました。

コンビニエンスストア

POPを掲示し、リーフレットを配布中！

県内のセブン-イレブン・ファミリーマート・ローソンでは、栄養バランスのよい食事にするための工夫をPOPやリーフレットでお知らせしています(取組内容は店舗で異なります)。

日頃の野菜不足や塩分のとりすぎ等を意識して、市販のお弁当や惣菜の選び方の参考にさせていただきたいです。

《リーフレットを配置》

リーフレットは、裏面にも情報を載せています。持ち帰ってゆっくりご覧くださいね。



ベジコねえさん

3 バランスよく食べよう



4 太りすぎないやせすぎない



ファミリーマート・ローソン・セブン-イレブン

賢く食べて 毎日元気!

毎月8日は減塩・野菜の日

ベジコねえさん、ベジコねえさん、エイトさん (推進キャラクター)

長崎県ホームページ

料やおにぎりには、野菜デリや野菜のスープや惣菜をプラス1品! 幕の内弁当や野菜炒め弁当で、野菜摂取量アップ!

食材は、魚、肉などのたんぱく質となるものを選びたいね。 野菜に多く含まれるカリウムは塩分のナトリウムを排出してくれるよ。 多くの種類の食材が入っているものを選ぶことは、いろいろな栄養素をとることにつながるよ。

料理はカット野菜でお手軽に! 栄養成分表示を参考に。

1日にとりたい野菜量の目安は、両手に山盛り1杯。(350g:健康ながさき21目標)

栄養成分表示: エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

食塩相当量は、1日8g未満を目標(健康ながさき21)に。血圧が高めの方は6g未満を目標に。

やせすぎや肥満を防ぐためにも栄養バランスのよい食事が大事だね。

長崎県民の食生活の現状

長崎県民の約85%が野菜不足、約70%が8g以上の塩分をとっている!

野菜摂取量	食塩摂取量	やせと肥満の割合
350g以上: 15.7%	16g以上: 30.8%	男性: 肥満 33.3%, やせ 2.9%
210g未満: 52.4%	12-15.9g未満: 8g未満: 30.8%	女性: 普通 74.3%
210-350g未満: 31.9%	8-11.9g未満: ますは8g未満に	肥満 14.5%, やせ 11.1%

参照: 令和3年度長崎県健康・栄養調査(20~69歳)

オイトバント オイトバントミーティング(ながさき健康メニュー多分野菜協会)では、長崎県民の食環境づくりに取り組んでいます。

イオン九州株式会社、丸高商事株式会社、株式会社セブン-イレブン・ジャパン、株式会社ファミリーマート、株式会社ローソン、ながさき健康と栄養・食文化研究会バスター(Nagasaki)、大学生(長崎大学・長崎県立大学・鎮西学院大学・長崎国際大学・活水女子大学・長崎短期大学・大学コンソーシアム長崎)、長崎県国保・健康増進課

《POPを設置》

野菜デリや野菜スープを **プラス1品!**

ベジコねえさん

1日の野菜量は **両手に山盛り1杯!**

ベジコねえさん

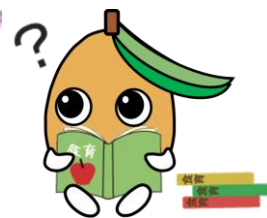
栄養成分表示も参考に。

食塩相当量は、1日8g未満(健康ながさき21目標)に。

エイトさん

お問い合わせ:長崎県国保・健康増進課

地域の活動報告



鯛の養殖の様子、命をいただく大切さを学ぶ(諫早市)

～オンライン食育①～

開催日時:令和6年5月30日(木)

開催場所:多良見保育園 3・4・5歳児 25名



オンラインで生産者と保育園をつなぎ、鯛の養殖の様子や鯛1匹をさばいているところを見て命をいただくということについてお話を聞きました。

鯛の部位、内臓、うろこなどを観察しました。

給食の献立に鯛をとり入れ「塩焼き」「おすいもの」を食べました。



りんごの成長過程と品種の食べ比べ(長崎市)

～オンライン食育②～

開催日時:令和6年11月27日(水)

開催場所:多良見保育園 3・4・5歳児 25名



オンラインで生産者と保育園をつなぎ、りんごの成長過程などについてお話を聞きました。

りんご畑の様子や質疑応答を行い、実際にりんご3品種を見て見た目の違いを学ぶび、大きさの違い、色の違いなど、どのりんごの見た目が好きか、どのりんごが甘い、酸っぱいかを予想し、実際に3品種を食べて、味の違いを話しました。

「どのりんごがすきかな?」のシートを使って、子どもたちにシールを貼ってもらいました。



『まちがいさがし』



間違いは7箇所！間違いを見つけて観察力や集中力を使って脳を活性化させましょう。



75号の答え ①船からの煙 ②雲の形 ③メタセコイヤの木 ④ヤシの木
⑤船の横の赤いラインの数 ⑥切り株有無 ⑦ミカンの数



※77号の答えは、ホームページに掲載中！

https://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/shokuiku/information/list.php?ct_id=9



長崎県食育推進ネットワーク

会員募集中!!

＼ たくさんの参加をお待ちしています ／

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つていただき、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](#)→



本ネットワークにつきまして構成団体・関係企業等の皆様へも周知をお願いします

【食育活動の例】

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人等と一緒に食事をするための定時退社日の提唱 事業所内で共食できるスペースの確保 	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 朝食摂取後の出社を提唱 イベント等での朝食摂取に関する資料や商品等の提供
<p>3 バランスよく食べよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取や適塩等に関するイベントへの参加呼びかけ イベント等への講師派遣 	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防健診受診日の特別有給などの付与 イベント等で生活習慣病予防等に関する資料や商品等の提供
<p>5 よくかんで食べよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯の健康に関するポスターの掲示 イベント等で歯に関する資料や商品等の提供 	<p>6 手を洗おう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食事前の手洗いの呼びかけ 食品製造や流通、販売等の見学受入
<p>7 食費を節約しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家庭備蓄の呼びかけ イベント等で家庭備蓄に関する資料や商品等の提供 	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 宴会などでの3010(さんまるいちまる)運動実施の呼びかけ 「てまえどり」の呼びかけ
<p>9 産物を応援しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 社員食堂等での地場産物の利用 イベント等への地場産物の提供 	<p>10 食・農の体験しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 農林漁業体験参加の呼びかけ 農林漁業の見学や体験の受入
<p>11 食育文化を伝えよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 社員食堂等での郷土料理や行事食の提供 郷土料理教室の開催 	<p>12 食育を伝えよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食育を広めます(組織内外への情報発信、普及啓発)

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/shokuhinanzensyohi/>

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



Instagram



X



12 食育を
推進しよう



毎月発行「びわ太郎食育通信」

「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をお願いします。

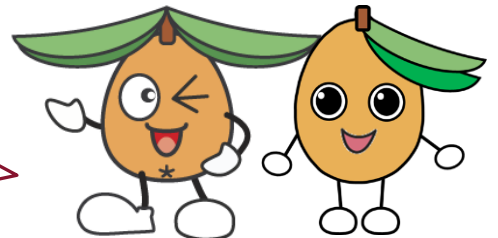


URL <https://forms.office.com/r/w1rcRbcQZY>



「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

