

講演会終了後、参加者の方々にアンケートの記入をお願いいたしました。

以下、参加者の方々から寄せられた感想です。

- ・「外食、インスタント食品、手ごろで簡単なスーパー等の惣菜食品を多く食べていますが、今日の講演を受講して安心しました。出席してとてもよかったです。」
- ・「あいまいにしか知らなかった食品表示や健康食品について詳しく知ることができて有意義な時間になりました。」
- ・「トクホや機能性食品表示などそれぞれの違いや定義がわかりやすかったです。」
- ・「地域の公民館で健康に関する講話があり食中毒についても話をされました。本講座で食中毒について詳しく資料をまじえながらお話が聞けたので大変参考になりました。」

などの感想をいただきました。御講演いただいた安田先生、御参加いただいた皆様ありがとうございました。

～食の安全・安心リーフレット～

食品安全・食育リーフレット

みんなで取り組む
食の安全・安心

このリーフレットは、
家族みんなで
ご覧ください。

正しく知って、防ごう
食中毒！

おうちの人と一緒に読んで
気をつけよう!!

食中毒って何だろう!?

先生が「食中毒」に気をつけようと
言っていたけど、食中毒ってなんだろう?

「食中毒」ってばい菌がついた食べ物を
食べることで、おなかが痛くなったり熱
が出たりする病気のことだよ。

食中毒を防ぐ方法は、あるのかな??

ばい菌を「つけない!」「増やさない!」
「やっつける!」ことが大事だよ!
一緒にくわしく勉強しよう!

佐賀県
http://www.pref.saga.lg.jp

県では、このたび、食品の安全性をはじめとする食に関する知識を深めてもらうことを目的に、食品安全・食育リーフレットを制作いたしました。

食中毒についてや家庭でできる食中毒予防の6つのポイント、「消費期限」「賞味期限」の違いなどについて紹介しています。

なお、このリーフレットは県内の小学5年生と中学2年生に配布しています。

イベント等でも配布予定ですが、リーフレットご希望の方はぜひご連絡ください。

9月は食生活改善普及運動月間です



9月1日から9月30日までの1か月は「食生活改善普及運動月間」です。

令和4年度のテーマは、

食事をおいしく、バランスよく

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加

○野菜摂取量の増加

○食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組について、更

に強化するために全国的に展開するものです。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加



身体に必要な栄養素をとる秘訣は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代もたっぷり野菜をとりましょう。

昼食や弁当の時も、主食・主菜・副菜を意識して選ぶと、バランスよく食べることができます。

野菜摂取量の増加



350g は野菜の小鉢5皿（1冊約70g）に相当します。日本人の摂取量は、平均で70gです。朝食等で野菜を1皿プラスしてみませんか。

食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着



男女ともに食塩の摂取量が目標値より多く摂取しています。天然だし、柑橘類、香辛料、減塩食品を利用したり、めん類の汁を残したり、栄養成分表示を活用したり、。栄養成分表示を活用した工夫して、無理なく塩分摂取量を減らしましょう。

牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは、体に吸収されやすいという特徴があります。骨粗鬆症予防のためにも、カルシウムやたんぱく質がバランスよく含まれている牛乳・乳製品をとりいれましょう。

10月は食品ロス削減月間です！



食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを言います。

食品関連事業者では、規格外品や売れ残り、食べ残しによって捨てられるものが275万トン。

一般家庭では、野菜や果物の過剰除去、賞味期限切れ等により、手つかず、直接廃棄されているものが247万トンあります。(令和2年度推計値)

これは、国民1人当たり1日茶碗1杯のご飯の量に近い量(約113g)が捨てられていることとなります。

食品ロスを自分には関係ないと思わず、できることから始めてみませんか？

食品ロス削減に向けてできること

その① フードドライブ活動



家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、フードバンク活動団体を通じて、困窮された方や子ども食堂、福祉団体・施設等に寄付する活動です。

県内では、イオン店舗(マックスバリュを含む)やゆめマートさが、コープ新栄店やアバンセ等で定期的に行っています。

その② てまえどり



唐津市のセブンイレブンにて

消費者の日頃の買い物の中で、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、期限の迫った商品を積極的に選ぶことで、期限が過ぎて破棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待される取組です。

すぐ食べる場合は、てまえどりを意識してみませんか？

食品ロス削減推進啓発イベントを開催します

10月は食品ロス削減月間

食品ロスの問題を他人事ではなく、
自分事と考え、行動に移そう!!

我ら食品ロス戦隊! 言葉は食品ロスせんっ!



食品ロスとは... 本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことだ!
食品を捨てることはもったいないことで、環境にとっても悪い!!

日本ではどのくらいの食品ロスが発生しているの?

国内で、まだ食べられるのに捨てられている食品「食品ロス」の発生量は、年間約522万トン(令和2年度推計値)。国民一人当たり年間約41kg。これは一人当たり1日お茶碗約1杯分のご飯の量に近い量の食品を捨てている計算になります。



食品ロス戦隊

食品ロスを楽しく学べるパネル展示や、FM佐賀の公開録音などを県内各所で行います!
※増のうえ、アンケートに回答していただいた方
先着300名(各会場)に、もれなくオリジナルグッズをプレゼント♪

<p>10月2日 日</p> <p>場所 フレスポ鳥栖</p> <p>公開録音MC: 原和正 & コガ☆アキ</p>	<p>10月9日 日</p> <p>場所 モラージュ佐賀</p> <p>公開録音MC: DJ YUYA & 柿本里那</p>	
<p>10月16日 日</p> <p>ゆめタウン佐賀</p> <p>公開録音MC: 田代奈々 & モーリー</p>	<p>10月23日 日</p> <p>スーパーモリナガ藤津店</p> <p>公開録音MC: 椎木樹人</p>	<p>10月30日 日</p> <p>ゆめタウン武雄</p> <p>公開録音MC: サトコミ☆</p>

時間 各会場 **10時～16時** (公開録音 11時～(30分強役))

各会場同時開催: **フードライブ・パネル展示**

ご家庭に余っている食品があれば、お持ちください!

お持ちいただきたい食品

缶詰類・ビン詰類・お米・レトルト食品・乾物類・乾麺・飲料・調味料

※いずれも未開封・賞状期限内・賞状保存可能なものを

フードライブとは?

食べ物に困っている方へ食品を提供するため、家庭で余っている食品を学校や職場などに持ち寄り、それらを取りまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

パネル展示

パネルにあるクイズに正解したら、子どもが喜ぶプレゼントが!?

お問い合わせ 食品ロス戦隊 TEL 0952-28-3888 (佐賀広告センター内) 佐賀県

県民の皆さんに、食品ロスについて身近に感じてもらうと、食品ロス削減月間に合わせてイベントを開催いたします。

イベントでは、エフエム佐賀による公開収録、パネル展示・クイズ、フードライブ活動を行います。また啓発グッズも配布しますので、お近くの方やお時間合う方は、ぜひお越しください





～県内の食育・食品ロス取組紹介～

西九州大学

佐賀調理製菓専門学校



コロナ禍で開催できなかった夏休みのこども食育教室2022が2年ぶりに8月2日に開催されました。

学生さんが子どもたちに季節の食材やはしの持ち方を紹介する食育講話が行われ、その後、子どもたちと一緒に中華料理3品（卵チャーハン、シューマイ、マンゴープリン）を作りました。

子どもたちは、とても楽しかった、料理も美味しいと話していました。学生さんにとっても、いい機会になったと話されていました。

有田町立有田中学校



有田地区の小中学校では「ありた！ふるさと食の日」と名付けて、月に1回たくさんの地場産物（佐賀県産・有田産）や旬の食材を使った給食を提供されています。

第4回の7月のメニューは、南瓜とテンペのまぜごはん、あじのかばやき、きゅうりとトマトのさっぱりサラダ、夏野菜のみそ汁でした。

給食時には、メニューの紹介から生産者名の紹介など、生徒たちへ食べものの生産に関わる人への感謝の心を育成する放送も行われていました。

素エコ農園



平飼いの養鶏場を運営されています。平飼いは、地面に放して飼育され、鶏舎内を自由に動き回ることです。

素エコ農園さんでは、餌にこだわられていて、外国産を一切使用せず国内産のみを使用し、そのほとんどが佐賀県産です。しょうゆをつくる際に搾り粕として残る醤油粕やごま油粕、いりこ、むぎなどを混ぜて餌を作られています。時には、見た目が悪くて破棄される野菜も餌にされているそうです。

地球にやさしく、循環することを大切に取り組みられています。

毎月19日 第3金・土・日

は食育の日です！



正しい食習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。毎月19日は国が定める食育の日ですが、佐賀県では、それに加え、週末にゆっくりにご家庭で食育について考えていただけるように第

3金・土・日曜日を食育の日と定めています。

自然の中で生まれた食べ物は、私たちの体の中で生きる力になるまでつながっています。「何をどう食べればよいのか」食を選択する力を身につけることは、とても大切です。普段の生活の中でも、食事のマナーを学んだり、食べ物のことを考えて、さまざまな経験を通して「食べる力」を育てましょう。

さかの食育 in FB

【7, 8月に掲載した記事の紹介】

- ・園児によるじゃがいも収穫体験活動
- ・7月15日(金) 〆切！第2回ところてんづくり料理教室参加者募集中
- ・日新こども園で夏野菜植えとゴマ植えを行いました
- ・8月18日(木) 〆切：干物づくり教室の参加者募集中！
- ・～食の安全安心講演会を開催します～
- ・第15回佐賀県食育賞

食育ネットワークさが事務局
(佐賀県くらしの安全安心課 食育・計量担当)
〒840-8570 佐賀市城内一丁目 1-59
電話：0952 (25) 7069 FAX：0952 (25) 7327
E-mail：syokuiku@pref.saga.lg.jp
ホームページ：さかの食育 ごはんだ～い好き
<http://www.pref.saga.lg.jp/web/shokuiku.html>
Facebook：さかの食育 in FB
<https://www.facebook.com/560005244175185/>

