



長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

ながさきレシピ

「アスパラガス」をスペイン風の料理にアレンジ 「アスパラガスのベーコン巻きピンチョス」



写真は2人分

材料 (2人分)

- ◎アスパラガス 4本 ◎パプリカ(黄色) 1/2個
- ◎プチトマト 4個 ◎ベーコン 4枚
- ◎キュウリ 1本 ◎スタッフドオリーブ 8粒

作り方

- ①アスパラガスの根元の硬い部分を切り落とし、皮をむいて4等分に切る
- ②パプリカを4cm程度の長さの棒状に切る
- ③プチトマトは半分に切る
- ④キュウリは皮をむいて1cm程度の輪切りにする
- ⑤①と②をベーコンで巻いて180°のオーブンで約4分焼く
- ⑥串にスタッフドオリーブ、③、⑤、④の順番に刺し、平らな器に立てるように盛り付けたらできあがり

形や長さを揃えることでよりおいしく見えますよ

【今月の食材】

アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸、ルチンなどの栄養成分が多く含まれ、特にスタミナ増強に効果があるといわれています。



作ってくれたのは
料理人 さかもとよういち 坂本洋一さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

長崎県周産期医療支援システム「すくすく」

～安全な出産とお子さんの健やかな成長をサポートします～

「すくすく」は、周産期*医療における安全性を確保し、子どもの心身ともに健全な発育を支援するシステムで、無料で登録できます。産前産後を安心して過ごすため、「すくすく」を利用しませんか。

※妊娠22週から生後7日未満までの期間



●「すくすく」とは？

妊婦の健康状態や新生児の発育状況を記録するオンラインシステムです。母子手帳のデータを電子化して妊娠初期から産後1カ月までの記録を管理し、医療機関で共有します。

●こんな時、役に立ちます！

妊婦健診時に情報を記録することで、胎児の成長をグラフなどでいつでも分かりやすく確認できます。赤ちゃんが未熟児で生まれそうな時、搬送先の病院に経過記録がすぐに送付されるため、迅速で正確な診療が受けられます。

●利用を始めるには？

システムに参加している医療機関の初診時に登録できます。(大村市にお住まいの方は母子手帳の発行時に登録できます)

システムへの参加に協力していただける医療機関を随時募集しています。詳しくはお問い合わせください。

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461 [長崎県 すくすく](#) 検索



県がすすめている取り組みを紹介します！

環境にやさしい長崎県を目指して

～6月は「環境月間」です～

県では、豊かな環境を未来へつなぐため、地球温暖化防止や循環型社会づくりなどの分野でさまざまな取り組みを進めています。その中から、今回は、県民の皆さんに気軽にご参加いただける活動を紹介いたします。

身近な省エネで地球温暖化対策

家庭で節電に取り組むと、削減できた電気使用量に応じてお買い物に利用できるポイント券がもらえるほか、抽選で九州各県の特産品が当たるキャンペーンに応募できます。参加には九州エコライフポイントのホームページなどでの事前申し込みが必要です。



●申込/7月17日(金)まで

[九州エコライフポイント](#) 検索

問合せ 県の地域環境課 ☎095-895-2512 [長崎県地域環境課](#) 検索

ほかにもあります！ 家庭でできる取り組み

県内の小学校4～6年生を対象に「我が家の省エネ日記」を配布します。7～9月の間の2週間、家庭で省エネにチャレンジした記録を提出すると、もれなく参加賞がもらえます。ぜひご参加ください。



マイバック持参で循環型社会づくり ～レジ袋有料化スタート～

近年、海洋プラスチックごみ問題などを含めた環境問題が深刻化しています。この課題解決に向けた取り組みの一環として、今年7月からプラスチック製買物袋(レジ袋)の有料化が全国でスタートします。一人一人が環境問題について考え、マイバッグやマイボトルを持ち歩くなど、身の回りのできることから始めましょう。



問合せ 県の資源循環推進課 ☎095-895-2373
レジ袋の有料化については ☎0570-080180

環境アドバイザーの派遣

自治会や学校での環境教育の講師として環境アドバイザーを無料で派遣します！お気軽にお問い合わせください。

【講演会の例】地球温暖化、エコクッキング など
【観察会の例】野鳥観察、星空観察 など



水生生物調査の様子

問合せ 県の県民生活環境課 ☎095-895-2314
[長崎県 環境アドバイザー](#) 検索



夢をかたちに！

長崎県知事
中村法道

変化に富んだ豊かな自然、美しい景観や貴重な生き物など、本県の恵み豊かな環境を将来にわたって引き継いでいくために、身近な環境への関心と理解を深めていただき、県民の皆さんの環境保全の活動への参画をお願いします。

問合せ 県の県民生活環境課 ☎095-895-2354 [長崎県県民生活環境課](#) 検索