



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



南島原市の特産品であるメロンを使ったちょっとぜいたくなスイーツ



ながさきレシピ



「メロンとヨーグルトの寒天」



写真は1人分

材料 2~4人分

- [シロップ] ◎水 80cc ◎砂糖 60g ◎白ワイン 40cc
◎バニラエッセンス 適量
◎メロン 200g ◎牛乳 100cc ◎水 100cc
◎砂糖 80g ◎粉寒天 6g ◎ヨーグルト(無糖) 250g

作り方

- 鍋に水・砂糖・白ワインを入れて加熱し、砂糖が溶けアルコールが飛んだら火を止め、粗熱がとれたところでバニラエッセンスを加え、シロップを作る。
- メロンの果肉を小さく切りそろえ、①のシロップと合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- 鍋に牛乳、水、砂糖、粉寒天を入れ、粉寒天が完全に溶けるまで中火で加熱する。
- ヨーグルトを入れたボウルに③を入れ、素早く混ぜ合わせてからグラスなどに流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④に②を盛ったらできあがり。

※お好みでミントなどのハーブを飾ってもよい

【今月の食材】

メロン

メロンにはカリウムが多く含まれており、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に効果があります。また、ククミシンというメロン特有のタンパク質分解酵素が含まれ、肉や魚の消化を促し、胃もたれを軽減します。



寒天が固まる前に、素早くヨーグルトと混ぜるのがおいしく作るコツです

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、学校の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。



福祉・医療・子育ての情報発信

厚生労働省特設サイト



依存症やその関連問題で困っている方の相談窓口、依存症のことや関連イベントの情報が掲載されています。

依存症 理解 検索

5月14~20日は ギャンブル等依存症問題啓発週間です

ギャンブルが日常生活に支障をきたしているにも関わらず、ギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない状態を「ギャンブル等依存症」といいます。習慣的に繰り返していきうちに進行していく脳の病気です。



依存症に対する治療・回復支援への応援の意思を表明するシンボルマーク

ギャンブル等依存症の簡易チェック

※2項目以上当てはまる場合は、ギャンブル等依存症の可能性がります

- ギャンブルをする時には予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ギャンブルに勝った時に「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けた時にすぐに取り返したいと思う

出典:病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か(調査研究)

ギャンブル等依存症は適切に対処することで回復する病気です。「依存症かもしれない」と感じたら、一人で悩まず、まずは相談してみませんか。ご家族からの相談も受け付けています。

【相談窓口】長崎こども・女性・障害者支援センター、各保健所

問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 依存症 検索

